

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Body shaming adalah tingkah laku seseorang mengolok-olok, mengomentari, menghina bahkan melakukan penindasan terhadap citra tubuh orang lain sebagai tindakan yang memalukan dan menyakitkan perasaan korbannya. *Body shaming* adalah sebuah kejahatan, dan termasuk bentuk perundungan baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku *body shaming* sendiri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti teman-teman kita sendiri yang sering mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korbannya tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang dan berusaha membentuk tubuh yang lebih ideal. (Samosi & Sawitri, 2015). Sedangkan Citra tubuh adalah penilaian atau perilaku yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya. Penilaian atau perilaku tersebut bisa berupa perasaan suka, puas, atau positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki atau juga bisa berupa perasaan tidak suka, tidak puas, atau negatif terhadap bentuk fisik seperti ukuran tubuh, berat badan, serta bentuk tubuh lainnya. (Sari & Suarya, 2018)

Citra diri juga biasa disebut dengan gambaran diri atau pandangan diri terhadap diri sendiri. Tindakan mengkritik fisik orang lain atau *body shaming* ini memberikan dampak yang cukup besar terhadap korbannya, dari hilangnya citra diri atau bahkan memunculkan citra negatif. Citra negatif seseorang tumbuh karena hanya terfokus pada kesalahan dan

kekurangan yang dimilikinya, tidak mengenali kelebihan dan potensi yang dimiliki diri sendiri. Citra diri yang negatif juga muncul karena terlalu mengacu pada penilaian orang lain terhadap dirinya, bagaimana orang lain menilai citra tubuh atau kondisi fisik yang dimilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari, baik lingkup kampus maupun pertemanan dengan teman sebaya kegiatan *body shaming* sering terjadi baik secara verbal maupun non verbal (Ayun, 2015)

Dalam survei yang melibatkan 2.000 orang dewasa, sekitar 56 persen mengatakan pernah menjadi korban *body shaming* dalam setahun terakhir. Lalu, ada satu dari 10 partisipan yang pernah menjadi korban *body shaming* dalam satu minggu terakhir. Lebih dari separuh orang dewasa pernah menjadi korban *body shaming* atau olok-olok/kritik mengenai warna kulit, ukuran badan, bahkan bentuk kaki.

Dari survei yang dilakukan perusahaan kesehatan diketahui bahwa berat badan yang kerap jadi target ketika seseorang melakukan *body shaming*. Paling tidak ada enam dari 10 orang yang pernah mendapatkan komentar buruk tentang badannya. Entah itu terlalu gemuk atau kurus. Selain itu, warna rambut, kulit serta tinggi badan jadi objek lain yang kerap jadi sasaran olok-olok maupun kritik. Bahkan, ada juga yang pernah mendapatkan komentar buruk soal ukuran kaki hingga alis.

Body shaming memiliki ciri-ciri utama yaitu mengkritik dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain dan mengkritik penampilan orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut (Rachmah & Baharuddin, 2019). Jika *body shaming* hanya ditujukan pada

bentuk dan ukuran tubuh, perundungan merupakan lingkaran besarnya, dimana perundungan ini dapat didefinisikan sebagai bentuk agresi dimana satu orang atau sekelompok orang berulang kali melecehkan korban secara verbal atau fisik tanpa provokasi (Ma, 2001).

Body shaming yang merupakan bentuk perundungan secara verbal ini memiliki banyak dampak serius pada korbannya. Salah satu dampak yang diakibatkan oleh perilaku body shaming ini adalah gangguan makan. (Chairani, 2018). Perilaku body shaming sendiri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti teman-teman kita sendiri yang sering mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korban tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang dan berusaha untuk membentuk tubuh yang lebih *ideal* (Samosi & Sawitri, 2015)

Apabila kondisi *body shaming* tersebut masih terus berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi harga diri atau self esteem seseorang, hal tersebut akan meningkatkan korban akan menarik diri, menjadikan seseorang rentan terhadap stress dan depresi serta rasa tidak percaya diri sehingga berpengaruh pada perilaku negatif seseorang (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Upaya untuk menghadapi *body shaming*, ada yang berusaha memperbaiki gaya hidupnya, misalnya, setelah mengalami masa sulit karena tubuhnya yang terlalu kurus, ia mencoba untuk menaikkan berat badannya, Usaha tersebut dilakukan selain untuk menghindari *body shaming*, juga atas tekadnya untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam hidupnya karena ia tidak hanya berhenti menjadi

“objek candaan” temannya dan terlihat proporsional, tapi juga membuatnya merasa lebih sehat dan bugar (Santoso, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Citra Tubuh Perempuan Dewasa Muda dengan Pengalaman *Body Shaming* di Pusat Kebugaran Wanita.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran citra tubuh perempuan dewasa muda dengan pengalaman *Body Shaming* di Pusat Kebugaran Wanita?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran citra tubuh perempuan usia dewasa dengan pengalaman *body shaming* di pusat kebugaran wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

1.1.1 Manfaat Teoritis

Bermanfaat memberikan tambahan informasi serta hasanah pengetahuan tentang citra tubuh perempuan usia dewasa muda dengan pengalaman *body shaming* di pusat kebugaran wanita.

1.1.2 Manfaat Praktis

1. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang gambaran citra tubuh perempuan dewasa muda dengan pengalaman *body shaming* di pusat kebugaran wanita.

2. **Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber kepustakaan atau referensi dalam rangka membantu pengembangan pendidikan di bidang kesehatan untuk mengatasi pengetahuan tentang gambaran citra tubuh perempuan dewasa muda dengan pengalaman *body shaming* di pusat kebugaran wanita.

3. **Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan khususnya bagi ilmu keperawatan.

4. **Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk dikembangkan oleh peneliti selanjutnya, serta dapat dijadikan bekal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

