

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tubuh merupakan bagian utama dari penampilan fisik yang dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain (Muhsin, 2014). Mempunyai tubuh yang ideal, langsing, tinggi, putih dan mulus merupakan impian semua orang. Membicarakan bentuk tubuh sering menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi remaja, khususnya ketika masa tumbuh kembang remaja yang mengalami transisi seperti pubertas yang mempengaruhi bentuk tubuh, berat badan, dan penampilannya (Ramadhani, 2013). Media juga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mengubah persepsi masyarakat. Banyak sekali media yang memperlihatkan gaya hidup, kecantikan, dan perawatan tubuh yang mampu mempengaruhi pandangan masyarakat terkait bagaimana bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan konten iklan yang ditayangkan tersebut, sehingga masyarakat memberi kesimpulan sendiri bahwasannya memiliki tubuh gemuk atau pendek adalah hal yang memalukan. Pada akhirnya seseorang yang dengan mudah menerima penilaian yang disampaikan oleh media tersebut memiliki rasa ketidakpuasan terhadap bagian tubuhnya yang dirasa tidak ideal (Knauss, Paxton & Alsker, 2008).

Disamping gencar-gencarnya iklan yang menampilkan tubuh yang ideal, dunia sendiri juga memiliki penilaian tersendiri terhadap bentuk tubuh yang seperti apa yang dianggap ideal dan tidak ideal. Contohnya, tokoh publik Luna Maya yang

dikagumi oleh masyarakat yang menampilkan sosok dengan berbadan tinggi, berkulit putih serta memiliki kulit yang mulus, memiliki gigi rapih dengan rambutnya yang lurus serta dilengkapi oleh hidung yang mancung. (Strandbug & Kvalem, 2012) Akibatnya ketika individu merasa bagian tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh ideal yang ditetapkan oleh masyarakat sesuai dengan media sosial yang ditayangkan akan timbul penilaian dari orang lain dengan cara mengkritik, mengomentari, bahkan hingga mengarah kepada penghinaan fisik.

Penampilan fisik dapat menjadi salah satu identitas remaja karena pada masa ini terjadi proses pubertas yang menyebabkan perubahan bentuk tubuh. Penampilan fisik menjadi hal terpenting dalam masa tumbuh kembangnya dan dapat menjadi suatu permasalahan tersendiri yang menyebabkan gangguan perkembangan identitas. Remaja akan memberikan perhatian berlebihan dan fokus pada perubahan fisiknya. Selain itu pengaruh teman sebaya sangat kuat dan menjadi hal penting untuk dapat diterima dalam kelompoknya. Penampilan fisik dapat membuat remaja merasa takut dalam hubungan sosialnya disebabkan karena tidak sedikit remaja merasa malu serta tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Kelompok remaja kebanyakan mengucilkan remaja lainnya karena ada hal-hal yang berbeda seperti warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, gesture, dan selera (Apriliyanti dkk, 2016). Hal tersebut memicu tindakan *Body Shaming* bagi mereka yang dianggap temannya tidak sesuai dengan standar yang ada.

Ketika seseorang mengomentari bentuk tubuh remaja yang dinilai tidak sesuai dengan standar (khususnya yang berhubungan dengan berat badan, tinggi badan, warna kulit) akan melakukan tindakan *Body Shaming* (Bestiana, & D, Citra,

2012). Kebanyakan kasus *Body shaming* sering terjadi di lingkungan sesama remaja yang belum dewasa pemikiran dan tingkah laku.

Bagi sebagian orang mengomentari bentuk tubuh mungkin dianggap sepele atau hanya sekedar dijadikan bahan lelucon saja. Akan tetapi, *Body Shaming* ini memiliki dampak yang besar bahkan berpengaruh terhadap kehidupan korban. Korban *Body Shaming* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik 2018). Selain itu, gejala psikologis yang dialami korban menurut penelitian psikologis adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis, dan harga diri yang rendah (APA dictionary dalam Chairani 2018). Sebuah survei mengatakan bahwa 2 dari 5 wanita mengaku ingin menjalani operasi plastik demi untuk mengubah bentuk dan penampilan fisiknya hanya karena sering diolok-olok (Nasution, 2017).

*Body shaming* dapat terjadi dalam tiga cara yang utama, yaitu mengkritik diri sendiri, mengkritik orang lain, dan mengkritik orang lain dibelakang mereka (Angelina, 2021). Data KPAI menyebutkan kasus *Body Shaming* yang dilakukan siswa SMK di Indonesia sepanjang 2019 terjadi sebanyak 68%.5 Sedangkan survey pada tahun 2020 yang dilakukan oleh ZAP Clinic menunjukkan bahwa 62,2% remaja yang berusia 13-22 tahun pernah mengalami *Body Shaming* (Alini, dkk, 2020).

Menurut sebuah survei yang digelar oleh Yahoo dalam survei *Body Peace Resolution*, menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mendapatkan perlakuan *Body Shaming* ketimbang dengan pria. Survei ini dilakukan terhadap 2000 orang yang

berusia mulai dari 13 tahun sampai dengan usia 64 tahun, hasilnya menunjukkan bahwasannya remaja perempuan 94% pernah mengalami kasus *Body Shaming*, sementara remaja laki-laki hanya 64% (Santoso, 2018).

Steinberg (dalam Indri, 2008) mengemukakan remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Hal ini relevan dengan pendapat dari Santrock (2007) yang menyatakan bahwa pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis atau fisik, sosioemosional, dan kognitif. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Pada fase remaja akan muncul perubahan pada fisik, ketika individu memiliki bentuk badan yang gemuk, pendek, memiliki kulit yang berjerawat sebagaimana yang telah di perlihatkan oleh media social. Sosial media yang seringkali dilihat oleh remaja ini tidak jarang ada sosok yang sangat dikagumi oleh banyak orang, bahkan banyak yang sampai meniru segala sesuatu dari sosok role modelnya agar dapat terlihat mirip dengan orang yang dikaguminya. Pola pikir seperti ini menuntut mereka untuk terlihat cantik berdasarkan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Padahal manusia diciptakan dengan kondisi fisik dan porsi tubuh yang berbeda-beda. Tidak semua orang memiliki bentuk tubuh ideal dengan tinggi atau kulit yang putih. Sehingga membuat banyak kalangan remaja melakukan berbagai macam cara agar dapat terlihat cantik sesuai dengan standar tersebut. Di sisi lain, standarisasi “cantik” dan

“tubuh ideal” secara sadar atau tidak sadar juga mempengaruhi pandangannya terhadap orang lain (Nur Izzatul Masrifah, 2020).

Remaja yang merasa malu dengan perubahan kondisi tubuh yang ia alami pada masa pubertas, individu mendapati berkurangnya untuk berinteraksi, menarik diri dari lingkungan menurunnya rasa berharga pada diri individu (Pratiwi, 2019). Individu yang merasa tubuhnya kurang ideal sering kali menjadi bahan cemooh oleh teman-temannya seperti mempunyai tubuh gemuk, berbadan kurus, yang dinamakan dengan perilaku *Body Shaming*, bagi remaja mendapat perlakuan *Body Shaming* dari teman atau lawan jenisnya memberi kesan buruk dan paling membekas dalam hidup mereka (Santrock, 2007). Terlebih lagi saat berada di tempat ramai dan orang lain pun turut mendengar ucapan *Body Shaming* kepada korban, hal itu akan semakin membuat korban tertekan dan memberi ingatan yang buruk pada korban (Santrock, 2007).

Komentar negatif terkait bentuk tubuh menyebabkan remaja merasa malu dengan perubahan kondisi tubuh yang ia alami pada masa pubertas, sehingga individu mendapati berkurangnya untuk berinteraksi, menarik diri dari lingkungan menurunnya rasa berharga pada diri individu (Pratiwi, 2019). *Body shame* adalah bentuk penilaian berupa komentar negatif terkait bentuk tubuh dan menyebabkan perasaan malu dan cemas (Dolezal, 2015). Menurut Sakinah (2018) *Body Shame* adalah tindakan mempermalukan seseorang dengan mengkritik bentuk atau ukuran tubuh, dengan kata lain *Body Shame* adalah perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri sebab penampilan fisiknya, seperti mengejek karena kegendutan, mencela

karena terlalu kurus, atau menghina karena tidak memiliki kulit yang mulus, dan masih banyak contoh lain lagi.

*Body Shame* dapat menyebabkan munculnya rasa bersalah, penurunan performa, dan rasa tidak aman pada dirinya ketika berada di dalam kelompok sosialnya. Selain itu, *Body Shame* dapat memberikan dampak negatif pada korbannya, seperti depresi, rasa inferior ketika membangun interaksi sosial, serta sering mencela diri sendiri. Komentar negatif tersebut juga dapat menyebabkan penurunan tingkat harga diri pada individu (Fatmawati dkk., 2021).

*Body shame* berdampak bagi kehidupan sehari-hari yang membuat *Self Esteem* menurun sehingga mulai tidak percaya diri dihadapan orang lain (Brennan, Lalonde & Bain, 2010). *Self esteem* seseorang dapat menjadi negatif ketika menerima komentar negatif dari seseorang. Peristiwa negatif dalam hidup dapat membuat *Self Esteem* yang dimilikinya menjadi negatif (Baron & Byrne, 2003). Gleason, Alexander, & Somers (dalam Baron & Byrne, 2003) mengatakan hal utama yang dapat memunculkan dampak tidak baik adalah ketika seringkali mengalami ejekan, yang membuat *Self Esteem* menjadi lebih buruk. Menurut James (dalam Baron & Byrne, 2003) *Self Esteem* merupakan evaluasi terhadap diri sendiri dengan persepsi masing-masing mengenai bagaimana ia menilai dan juga menghargai dirinya secara keseluruhan, penilaian tersebut dapat berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965) *Self Esteem* juga dapat diartikan sebagai suatu evaluatif secara menyeluruh terhadap diri sendiri secara positif atau negatif (Santrok, 2003). Menurut Rahmawati (dalam Yusuf, 2012) *Self Esteem* juga biasa disebut dengan istilah gambaran diri. Harga diri akan

meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *Self Esteem* adalah interaksi dengan manusia lain, sekolah, pola asuh, keanggotaan kelompok, kepercayaan dan nilai yang dianut individu, kematangan dan hereditas (Frey dan carlock dalam Hidayat & Bashori, 2016).

Berdasarkan wawancara di SMAN 1 Ciligrang yang menjadi tempat penelitian penulis dengan salah satu guru BK permasalahan-permasalahan di SMA Negeri 1 Ciligrang ini, memang permasalahan *Body Shaming* ini sangat sering terjadi di lingkungan sekolah, terdapat laporan setidaknya 6 sampai 7 siswa melaporkan setiap bulannya dari kelas 1 sampai kelas 3 dari jumlah keseluruhan siswa 750 kepada guru BK mengenai perilaku mengejek atau mengolok-olok bentuk fisik sehingga siswa tersebut merasa malu, cemas dan merasa minder.

Diperoleh hasil wawancara dari beberapa siswa dan berbeda kelas yang ada di SMAN 1 Ciligrang bahwasannya beberapa kali terjadi perilaku *Body Shame* di lingkungan sekolah tersebut dalam hal mengejek penampilan fisik. Pengaruh dari beberapa korban yaitu tindakan *body shaming* tersebut memunculkan beberapa respon yang secara garis besar ada yang sama adapun yang beda seperti membuat siswa tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu untuk merasakan stimulus yang mengancam. Siswa menarik diri dari orang lain dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus. Siswa ini merasa inferior, takut atau malu, membeci dirinya, kurang mampu menerima dirinya, dan bersikap patuh atau *submissive*, dan sampai membuat siswa tersebut stress hingga ada beberapa

temannya yang memutuskan untuk tidak bersekolah lagi. Adapun siswa yang lainnya mereka tidak memperdulikan hal tersebut dan menganggap hal yang biasa. Kemudian ada siswa yang merasa *insecure* terhadap hal yang siswa alami kemudian mengupayakan untuk memperbaiki tubuhnya seperti halnya merawat salah satu anggota tubuhnya agar ideal serta penampilan fisiknya agar sesuai yang diinginkannya.

Beberapa kasus yang terjadi di SMAN 1 Ciligrang salah satunya dialami oleh remaja usia 16 tahun berinisial TS mengalami perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya yang gendut “awas ada gajah lewat” teman sekelasnya berkata seperti itu karena ketika pelajaran olahraga memakai kaos dan training sekolahnya terlalu ketat sehingga membentuk lekukan tubuh yang berlemak dibagian perutnya yang akhirnya dijadikan bahan ledekan dan perbincangan oleh teman sekelasnya. Tidak hanya itu, SA yang berusia 15 tahun ia merasa tidak suka dengan kulit wajahnya yang berjerawat membuat dia menghindar dari teman sekelasnya ketika istirahat berlangsung. PR yang selalu tidak suka dengan pelajaran penjas karena harus mengenakan baju olahraga dan training dan membuat lekukan pinggangnya terlihat. Hasilnya, siswa yang mendapat perilaku *body shame* mengalami perasaan malu dan tidak percaya diri, bahkan ada sebagian dari mereka yang enggan berbaur dengan temannya dan menutup diri serta berujung mogok sekolah dengan memiliki perasaan malu tersebut.

Adapun makna *Body Shame* merupakan ketidakmampuan untuk memenuhi standar-standar yang kemudian menimbulkan perasaan negatif tentang tubuh seseorang dan melemahkan persepsi seseorang tentang dirinya sendiri Pratiwi, dkk



(2020). Perilaku yang dilakukan kepada seseorang yang menyangkut bentuk fisik dapat memicu adanya perasaan *Body Shame*. Sedangkan *Body shame* sendiri merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dengan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Nol & Frederickson, 2003). *Body Shame* terjadi ketika individu mengevaluasi dirinya relatif terhadap internalisasi dan budaya ideal (Fredrikson & Roberts, 2003).

Dalam Dolezal (2015) individu bisa merasakan bahwa perilaku, kepribadian, aktivitas, pikiran, perasaan atau emosi serta situasi itu dapat memalukan merupakan reaksi internal terhadap kritik yang mungkin dialami seseorang. *Body Shame* dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang mengalami *Body Shame* membutuhkan proses yang tidak cepat berakhir. Namun sayangnya, baik masyarakat maupun remaja masih menganggap sepele terkait permasalahan ini, mereka tidak menyadari terkait resiko yang ditimbulkan dari *Body Shame*. Seseorang akan mengalami perasaan malu, tidak percaya diri, depresi, pendiam dan menutup diri dari lingkungannya (Alexandra, 2018). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Hidayat (2019) yang menunjukkan bahwa perilaku *Body Shame* dapat berdampak pada pola pikir seseorang dapat menimbulkan penilaian rendah terhadap diri sendiri seperti mengalami kesulitan dalam menyesuaikan ketika beradaptasi dengan lingkungan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang yang baru dikenalnya, merasa tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Seseorang yang mengalami perilaku *Body Shame* ini akan berkaitan dengan bagaimana ia melihat dan menilai dirinya sendiri, kemampuan korban dalam menilai dirinya sendiri berharga atau tidak itu dinamakan dengan *Self Esteem*. Menurut Rosenberg (1965), *Self Esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Menurut Maslow (dalam Alwisol, 2002), ada dua jenis mengenai harga diri yaitu menghargai diri sendiri (*self respect*) dan mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from others*). Kepercayaan diri dapat dibentuk oleh adanya penghargaan dari diri sendiri. Dalam kajian psikologi *Self Esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Inti dari *Self Esteem* adalah bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri apakah itu tinggi atau rendah (Willis Srisayekti, 2015).

*Self Esteem* setiap orang memiliki kadar yang berbeda-beda, ada yang tinggi, ada yang cukup tinggi, dan ada pula yang rendah. Apabila tinggi maka bisa dikatakan harga diri mereka tinggi dan apabila rendah maka dikatakan harga diri rendah. Menurut Wells dan Marwell (dalam Agus Abdul Rahman, 2019) individu akan memiliki *Self Esteem* yang tinggi, jika *real self* (kondisi seseorang pada realitanya saat ini) mendekati *ideal self* (kondisi dimana seseorang ingin melihat dirinya seperti apa yang diinginkannya). Sebaliknya, remaja dengan *Self Esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu

oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan), cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami), cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negative, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif), melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan, menghindari pengambilan resiko, sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel), serta cenderung ragu-ragu dan lambat untuk merespon saat mengambil suatu keputusan.

Menurut Santrock (dalam Sari, 2019) *Self Esteem* menjadi salah satu hal yang penting bagi seseorang individu untuk menentukan bagaimana individu tersebut dalam berperilaku. Pada masa remaja, *Self Esteem* cenderung mengalami penurunan. Dalam masa pembentukan identitas diri individu, cara pandang yang tidak realistic pada diri remaja membuat mereka selalu merasa tidak puas diri dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan figur ideal, yang membuat *Self Esteem* remaja bermasalah (Hurlock, 1994). Penting bagi remaja untuk mempunyai keberhargaan diri (*Self esteem*) yang kuat serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. *Self Esteem* yang tinggi akan membangkitkan individu merasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna dan juga rasa bahwa kehadiran diperlukan didalam dunia ini (Ghaisani, 2016).

Maka dapat disimpulkan, bahwa berdasarkan penelitian yang penulis lakukan terhadap siswa SMAN 1 Cilograng bahwa salah satu penyebab adanya

*Body Shame* yang dirasakan oleh siswa adalah adanya faktor dari luar yakni perilaku *Body Shaming* dari lingkungan sekitarnya. Sebab antara *Body Shaming* dan *Body Shame*, keduanya memiliki hubungan yang sangat erat, dimana korban dari perilaku *Body Shaming* akan merasakan bahwa bentuk tubuh mereka buruk sehingga memicu perasaan yang tidak baik, adanya sikap tidak menghargai diri sendiri dan merasa malu untuk bertemu dan berbaur dengan lingkungan sekitarnya. Siswa yang mendapatkan perlakuan *Body shaming* akhirnya memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya sendiri, sehingga membuat perasaan individu tersebut merasa terintimidasi, benci kepada dirinya sendiri, merasa malu ketika berinteraksi dengan orang lain terutama teman sekelasnya. Pada akhirnya para siswa sendiri kurang menghargai dan menyukai apa yang ada pada dirinya sendiri terlepas dari apa yang melekat pada diri mereka sendiri.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Siswa SMAN 1 Cilograng ini ternyata banyak yang mengalami penghinaan fisik oleh teman-temannya, sehingga ketika siswa merasa dirinya tidak sesuai dengan asumsi teman-temannya, mereka merasa malu dan akhirnya mengalami perasaan *Body Shame*. Hal ini tak lain disebabkan oleh pengaruh media yang menimbulkan anggapan bahwa bentuk tubuh ideal adalah badan putih, tinggi serta mulus dan lainnya (Muhajir MA, 2019). Aspek *Body Shame* yang dikemukakan oleh (Gilbert & Milles, 2002) yaitu yang pertama komponen kognitif sosial atau eksternal yakni merupakan dimensi eksternal yang melibatkan perasaan negative dan persepsi bahwa citra tubuh seseorang dapat menjadi objek pengamatan negative, kritik oleh orang lain dan pengucilan. Dengan adanya hal tersebut

mengakibatkan tanggapan *defend* karena merasa terancam (seperti penghindaran konteks sosial). Kedua komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam yaitu komponen kognitif sosial yang melibatkan perasaan negative dan persepsi bahwa citra tubuh seseorang menjadi objek pengamatan negative kritik oleh orang lain dan pengucilan.

Banyak kasus *Body Shame* terjadi pada remaja karena mereka baru saja mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Remaja pada umumnya juga akan mengalami perubahan fisik dan pola sosial yaitu mulai bertambah luas dan adanya interaksi sesama teman sebaya. Hal ini membuat remaja mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan yang mengakibatkan perhatian remaja terhadap kondisi fisiknya juga meningkat, karena pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal dan pada masa ini pula individu mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Kematangan ini menyebabkan remaja mempunyai perhatian terhadap lawan jenisnya, serta remaja akan berusaha untuk memikat lawan jenisnya (Miftahul, 2016). Oleh karena itu remaja mulai memperhatikan kondisi fisik untuk menarik lawan jenisnya. Rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja juga mendorong individu untuk mencari sosok yang kemudian akan menjadi role model bagi penampilannya. Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) mengemukakan ada dua aspek dalam pengukuran *Self Esteem*, yang pertama *Self Competence* yaitu penilaian diri bahwa mampu memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. *Self Competence* merupakan hasil dari keberhasilan memanipulasi lingkungan fisik ataupun social yang berhubungan dengan realisasi dan pencapaian tujuan. Merasa memiliki kemampuan yang baik

dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Kedua *Self Liking* yaitu sebuah perasaan individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan social, apakah dirinya merupakan seseorang yang baik atau buruk, hal ini merupakan nilai sosial yang dianggap berasal dari dalam diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, seperti merasa memiliki sejumlah kualitas diri yang baik, merasa diri sebagai orang yang berharga , merasa mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain lakukan. Berdasarkan hasil wawancara di SMAN 1 Cilograng memang permasalahan *Body Shame* ini sangat sering terjadi seperti mendapat kritik wajah yang berjerawat, memiliki bentuk tubuh yang pendek atau gendut dan masih banyak lagi mengenai mencemooh bentuk fisik yang pada akhirnya siswa memiliki perasaan *Body Shame* atau malu terhadap bentuk tubuhnya.

Siswa yang mengalami *Body Shame* biasanya siswa yang sedang dalam proses peralihan perkembangan seperti perubahan fisik, sosioemosional, dan kognitif. *Body Shame* ini sudah di anggap hal yang biasa di lingkungan sekolah, namun memiliki dampak yang cukup serius jika diteiliti lebih dalam (Santrock, 2007). *Body Shame* berpengaruh kepada *Self Esteem* ketika *Self Esteem* nya rendah, sehingga efek dari memiliki perasaan *Body Shame* sangat banyak negatifnya, dimana siswa dapat merasakan bahwa dirinya tidak berharga, merasa malu, marah, kesal, sulit untuk beradaptasi, menarik diri dari lingkungan. Menurut Eva (2016) menunjukan bahwa perilaku *Body Shame* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk, berbeda ketika siswa memiliki *Self Esteem* yang tinggi, dia akan merasa harus memperbaiki bentuk tubuhnya atau akan menerima segala bentuk tubuhnya.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan oleh peneliti dapat dirumuskan, ”Apakah adanya Hubungan Antara *Body Shame* Dengan *Self Esteem* Siswa Perilaku *Body Shaming* di SMAN 1 Cilograng?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu bermaksud untuk mengetahui adanya Hubungan Antara *Body Shame* Dengan *Self Esteem* Siswa Perilaku *Body Shaming* di SMAN 1 Cilograng.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk melakukan kajian dan pengembangan ilmu, khususnya ilmu hubungan sosial dan psikologi. Serta menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi masyarakat serta mahasiswa pada umumnya, khususnya mahasiswa bidang Psikologi Sosial Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran secara umum tentang bagaimana *Self Esteem* pada remaja yang mengalami *Body Shame*, agar remaja memiliki wawasan mengenai penghargaan diri yang tinggi terutama bagi perilaku *Body Shame*.

## 2. Bagi Peneliti

Sedangkan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan kajian lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya.