

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa remaja ini memiliki kematangan emosi yang sangat labil. Dalam kehidupan sosial remaja akan menghadapi berbagai permasalahan dalam pergaulan di lingkungan sekitar baik di sekolah maupun keluarga, remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahannya sehingga mengetahui tugas-tugas tersebut dan dapat mencegah konflik yang nantinya akan ditimbulkan oleh remaja tersebut dalam masyarakat. Remaja juga dituntut untuk menentukan dan membedakan mana yang baik dan buruk dalam kehidupannya.

Menurut Sarwono dalam Ranny, dkk., (2017) Remaja ialah masa dimana seseorang telah berada pada tingkat kematangannya . Mereka yang bisa dikatakan remaja ialah yang memiliki umur 12 tahun seperti yang dikemukakan Papalia dan Olds dalam Putro (2017) Masa remaja adalah masa peralihan dimana anak-anak berkembang menjadi dewasa dimulai dari umur 12 tahun dan pada akhir awal 20 tahun. Sedangkan menurut Wirawan dalam Mulyatiningsih, dkk., (2006: 3).“Batasan remaja yang digunakan untuk masyarakat Indonesia, yaitu mereka yang berusia 11-24 tahun dan belum menikah. Bagi mereka yang

berusia 11-24 tahun tetapi sudah menikah, mereka tidak disebut remaja. Sementara mereka yang berusia 24 tahun ke atas tetapi belum menikah dan masih menggantungkan hidupnya kepada orang tua, masih disebut remaja”. Di sekolah menengah atas atau SMA remaja terletak pada usia remaja 15 hingga 18 tahun.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja itu merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan ditandai perubahan secara fisik maupun psikologis. Masa remaja dimulai dari umur belasan tahun.

2. Tugas-tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada periode tertentu dari kehidupan seseorang. Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan untuk menjalani kehidupan sosial. Menurut Syah dalam Octavia (2020: 8) berpendapat perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
- b. Mencapai peranan sosial sebagai seorang pria (jika ia seorang pria) dan peranan sosial seorang wanita (jika ia seorang wanita) selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.

- c. Menerima kondisi jasmaninya dan dapat menggunakan secara efektif. Dapat menghargai , menghormati, dan menjaga kondisi badannya.
- d. Keinginan menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
- e. Mencapai kemerdekaan/kebebasan emosional dari orang tua dan dewasa dan mulai menjadi “*person*” (seseorang).
- f. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawanan (rumah tangga) kehidupan berkeluarga yakni sebagai suami (ayah) dan istri (ibu)
- g. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman betingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraanya.
- h. Mengembangkan konsep-konsep dan keterampilan intelektual hidup bermasyarakat.

Sedangkan menurut Havighurts dalam Octavia (2020:8) ada sepuluh tugas yang harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Tugas tersebut antara lain:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.

- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

3. Faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri

Konsep diri merupakan gambaran yang ada dalam diri individu yang berisi tentang bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang disebut dengan pengetahuan diri, bagaimana individu merasa atas dirinya yang merupakan penilaian dirinya. Konsep diri itu tidak hanya mempengaruhi individu dalam karakter tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Setiap individu itu pasti memiliki konsep diri yang dapat berkembang baik secara positif maupun negatif. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintropeksi diri atau lebih mengenal dirinya melalui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, sedangkan yang memiliki konsep diri negatif individu tersebut tidak mengenal dirinya dengan baik kelebihan kelemahan serta potensi yang dimilikinya. Konsep diri itu memiliki tiga komponen utama yaitu komponen perseptual yaitu *image* seseorang atau penampilan fisiknya yang ditampilkan pada orang

lain, selanjutnya komponen konseptual yaitu konsepsi seseorang mengenai karakteristik yang dimiliki baik kemampuan dan ketidakmampuannya, dan yang terakhir ada komponen sikap yaitu perasaan seseorang tentang diri sendiri dan pandangan diri yang dimilikinya.

Konsep diri dibentuk dan berkembang melalui banyak faktor seperti lingkungan sekitar , keluarga maupun teman sebaya, seperti yang dikemukakan oleh Djaali dalam Ranny, Dkk., (2017) Menyatakan “konsep diri merupakan bayangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri pada saat ini dan bukanlah bayangan ideal dirinya sendiri sebagaimana yang diharapkan atau yang disukai oleh orang bersangkutan.” Konsep diri itu tidaklah dari bawaan lahir tetapi karena pengalaman yang didapat oleh setiap individu. Konsep diri ini lebih kepada penerimaan diri individu terhadap apa yang ada pada dirinya, bagaimana remaja menerima segala perubahan yang terjadi pada saat remaja. Menurut Gunarsa dalam Ranny, Dkk., (2017) Remaja yang memiliki konsep diri yang baik , mereka akan merasa percaya diri, memiliki keyakinan diri, menjadi pribadi yang positif serta memiliki pandangan yang baik akan dirinya. Sedangkan menurut Sunaryo dalam Saputri & Moordiningsih (2016) Menjelaskan konsep diri merupakan cara individu melihat keadaan dirinya sendiri secara jasmani dan rohani serta persepsi interaksi dengan orang lain maupun lingkungan.

B. Dampak

1. Pengertian Dampak

Dampak merupakan sesuatu yang menimbulkan akibat. Menurut Cristo dalam (Haryati, 2015) Dampak adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif maupun negatif atau memiliki pengaruh yang sangat kuat untuk hal baik maupun buruk. Dampak yang baik itu terdapat hal-hal yang positif terjadi sedangkan dampak yang buruk itu mendatangkan hal-hal negatif pada diri. Dampak itu merupakan suatu perubahan nyata yang terjadi baik positif maupun negatif. Sesuai dengan pendapat Gorys dalam (Telung, dkk., 2019) dampak itu memiliki pengaruh yang kuat dari seseorang atau kelompok sehingga membawa akibat terhadap perubahan positif dan negatif.

2. Identifikasi dampak

Identifikasi dampak itu merupakan pengenalan terhadap penyebab dampak dan komponen yang diduga terkena dampak. Identifikasi merupakan awal dari proses analisis dampak. Proses identifikasi dampak bisa dilakukan dengan metode identifikasi dampak yang sederhana dan mudah dengan menggunakan metode check-list yang berisi daftar atau informasi mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan pada diri seseorang yang mendapat perilaku body shaming setelah itu komponen atau individu yang akan terkena dampak. Menurut Fandeli (2019: 74) Metode checklist ini merupakan metode lebih baik untuk mengidentifikasi dampak.

C. *Body Shaming*

1. Pengertian *Body Shaming*

Body shaming, *body* dalam bahasa Indonesia yang berarti tubuh. *Shaming* yang berarti mempermalukan jadi *body shaming* itu mempermalukan tubuh. Standar kecantikan dan memiliki tubuh ideal menjadi tolak ukur seseorang untuk melakukan *body shaming* sehingga mereka yang mendapat perlakuan *body shaming*. Hal ini sesuai dengan pandangan Fredriscon & Robert dalam Lestari (2019) *Body Shaming* merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan fisik seseorang melalui internalisasi standar kecantikan ideal yang ada. Begitu juga dengan pandangan Hidayat dalam Nurmala, dkk., (2020: 44) Remaja akan mulai berfikir tentang tubuhnya dan bagaimana cara untuk merubahnya dan suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman atau orang lain sebagai *role model* dengan standar ideal. *Body shaming* atau mengomentari fisik orang lain termasuk kedalam perundungan secara verbal. Seperti yang dikemukakan oleh Chaplin dalam Rachmah (2019) *Body shaming* adalah perilaku mengomentari atau mengkritik bentuk tubuh maupun penampilan orang lain.

Body shaming atau penghinaan terhadap tubuh, membuat seseorang kehilangan pandangan positif terhadap dirinya. Menurut Rachmah & Baharudin dalam Nurmala, dkk., (2020: 44) *Body shaming* merupakan bentuk kritikan secara negatif, baik sengaja maupun tidak sengaja terhadap fisik seseorang.

Seringkali mereka yang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan lantas mendapatkan perlakuan *body shaming*, biasanya standar kecantikan yang dibuat itu seperti mengikuti kalangan artis, model bahkan orang asing yang memiliki kulit putih tubuh langsing dan hidung mancung. Tetapi *body shaming* sekarang tidak mengenal siapa kalian karena seorang superstar pun masih mendapatkan perilaku tersebut. Karena mereka hanya ingin melihat seseorang itu untuk tampil sempurna, banyak sekali artis yang juga mendapat komentar terhadap fisiknya begitu juga dengan remaja biasa dilingkungan sekitar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* itu ialah mengkritik atau mencela penampilan fisik seseorang dan *body shaming* itu merupakan perundungan (*Bullying*) secara verbal.

2. Standar kecantikan ideal

Di dalam masyarakat umum mendengar kata cantik itu identik dengan mereka yang memiliki tubuh langsing, kulit putih, rambut panjang, beigtu juga dengan laki-laki, ganteng itu memiliki hidung mancung badan tegap berisi dan kulit yang tidak terlalu gelap. Dengan adanya standar ideal yang digambarkan oleh masyarakat akan mempengaruhi citra diri seseorang tersebut. Standar kecantikan yang ada membuat perempuan kurang percaya diri akan fisik yang mereka rasa tidak sesuai standar ideal itu. Seperti yang dikemukakan oleh Aprilia & Listyani dalam Rizkiyah & Apsari (2019) Adanya standarisasi yang terjadi dikalangan perempuan membuat beberapa diantaranya merasa termarginalkan atau terpojokan

karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang telah dibuat oleh lingkungan. Begitu juga dengan pendapat Hidayat dalam Nurmala, dkk., (2020: 44) Remaja akan mulai berfikir tentang tubuhnya dan bagaimana cara untuk merubahnya dan suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman atau orang lain sebagai *role model* dengan standar ideal. Dalam kehidupan sehari-hari sering sekali kita melihat berbagai iklan yang terdapat model yang memiliki tubuh yang ideal kulit putih wajah bersih dan langsing yang banyak di idamkan oleh para kaum remaja, dan tidak jarang pula remaja mengidolakan dan menjadikannya sebagai standar kecantikan yang ideal. Sehingga membuat remaja melakukan *body shaming* terhadap mereka yang tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal yang ada. Tetapi sekarang ada juga beberapa kalangan artis yang cantik dan juga ganteng masih mendapat perilaku *body shaming*. Dampak dari perbuatan tersebut ialah membuat perempuan ataupun laki-laki yang mendapat perlakuan ini memiliki ketidakpuasan terhadap dirinya dan melakukan hal yang dapat membuat mereka bisa sesuai dengan standar kecantikan atau kesempurnaan ideal, seperti melakukan berbagai cara untuk terlihat sesuai dengan standar ideal yang ada.

3. Faktor- faktor *body shaming*

Ada beberapa faktor *body shaming* menurut Rahmawati dalam Nurmala, dkk., (2020: 45) Faktor penyebab tindakan *body shaming*:

- a. Kultur patron, merupakan seseorang yang memiliki kekayaan dan ketenaran, akan merasa kuat dan dapat melakukan apapun

- b. Patriarki, merupakan seseorang yang menganggap bahwa tubuh orang lain dapat dijadikan lelucon
- c. Minimnya pengetahuan *body shaming*, kurangnya pemahaman mengenai akibat dari melakukan *body shaming*.
- d. Post colonial, merupakan pandangan dimana orang Indonesia melihat sesuatu dari budaya luar yaitu kebarat-baratan seperti putih, hidung mancung, langsing

Beberapa orang hanya menganggap bahwa perilaku *body shaming* ini hanya sebagai bahan bercandaan saja, namun jika dilakukan terus menerus akan berdampak tidak baik bagi remaja atau seseorang yang mengalaminya. Mereka yang melakukannya terkadang tidak menyadari tindakannya dapat menyakiti seseorang.

1. Bentuk-bentuk *body shaming*

Dalam Fauzia & Rahmiaji (2019) bentuk *body shaming* antara lain :

- a. *Fat Shaming* (Badan gemuk), *body shaming* di bagian badan yang biasanya yang paling sering dikomentari orang, seperti badan terlalu gemuk seperti badan seperti gajah, badak, dll
- b. *Skinny/Thin Shaming* (Badan kurus), *Body shaming* ini juga bagian tubuh tapi untuk yang terlalu kurus, biasanya mereka yang berbadan kurus akan dihina seperti badan dibilang tengkorak, dll

- c. Rambut / tubuh berbulu, *Body shaming* ini yang dianggap memiliki bulu yang berlebih misalkan pada bagian kaki dan tangan atau rambut keriting akan di hina kribu, sapu ijok, kribu jika berbulu ditangan di bilang seperti monyet.
- d. Warna kulit, *Body shaming* ini juga banyak terjadi jika seseorang memiliki tubuh yang terlalu gelap dibidang kusam, dekil.

Body shaming itu banyak bentuk nya lebih kearah bagian fisik, mereka yang mendapat perlakuan *body shaming* memunculkan rasa rendah diri, down dan rasa malu. Tidak hanya itu mereka yang mendapat perlakuan itu akan memiliki pemikiran dimana standar kecantikan menjadi alasan dimana kalian akan diterima dalam sebuah pergaulan teman sebaya.

5. Jenis-jenis perundungan (*Bullying*)

Body shaming ini termasuk kedalam jenis bullying atau perundungan, Menurut Coloroso dalam (Adhiatama & Christianto, 2019: 94) ada 4 jenis perundungan itu sendiri antara lain:

- a. Perundungan secara verbal, perilaku ini dapat berupa memberi julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, gossip.
- b. Perundungan secara fisik, seperti memukul menendang, menampar, mencekik, mengigit, mecakar, meludahi dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik individu yang tertindas. Perundungan ini yang tampak mudah di identifikasi

- c. Perundungan secara relasional merupakan pelemahan harga diri seseorang melalui pengucilan, pengabaian atau penghindaran. Seperti pandangan yang agresif, tawa mengejek, helaan nafas, lirik mata. Perundungan ini paling sulit dideteksi dari luar.
- d. Perundungan elektronik merupakan bentuk perilaku perundungan yang dilakukan melalui sarana elektronik, seperti *computer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail SMS*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *body shaming* ini termasuk jenis perundungan secara verbal yang dimana melakukan perundungan dengan cara mencela, menghina maupun kritikan kejam.

6. Dampak *Body shaming*

Dampak merupakan sesuatu yang terpengaruh lalu menimbulkan akibat baik maupun buruk. Didalam perilaku *body shaming* ini pasti akan menimbulkan dampak bagi orang yang mendapat perilaku *body shaming*, terdapat beberapa dampak negatif yang ditimbulkan seperti adanya rasa malu, sedih dan rasa tidak percaya diri. Hal ini sesuai dengan pandangan Psikologi Pijar (2020: 33) *Body shaming* dalam bentuk apapun membawa dampak yang tidak baik, mulai dari kesedihan, hilang rasa percaya diri, merasa tidak berharga, dan merasa cemas. Sama halnya seperti yang dikemukakan Mukhlis dalam Lestari (2019) bahwa *body shaming* ini berdampak pada kehidupan sehari-hari dari segi fisik, psikologis dan juga menarik diri dari lingkungan sekitar. Begitu juga dengan Lestari (2019)

Menyatakan dampak *body shaming* ialah mereka akan melakukan diet ketat terhadap dirinya, lalu akan ada perilaku obsesif kompulsif yaitu seperti menilai atau memeriksa penampilan dirinya dan menimbang berat badannya) lalu memunculkan emosi seperti marah, malu, benci, cemas dan takut, timbulnya gangguan mental, gangguan makan, dismorfik tubuh (ketidakpuasan terhadap tubuh sering bertanya atau bercermin untuk memeriksa penampilan dirinya) serta menarik diri dari lingkungan. Sedangkan menurut Sakinah dalam Nurmala, dkk., (2020: 46) Dampak *body shaming* membuat seseorang semakin tidak percaya diri, merasa tidak nyaman Sama seperti pendapat Fathi dalam Lestari (2019) Dampak dari *body shaming* adalah:

1. Percaya diri rendah, keyakinan yang lemah terhadap sesuatu ataupun kemampuan pada dirinya.
2. Merasa malu, malu dengan keadaan fisik diri sendiri dan juga ketika ingin berinteraksi dengan orang lain
3. Marah dan mudah tersinggung, dalam beraktivitas mudah tersinggung dengan perkataan atau perbuatan
4. Mengalami stress, stress dengan keadaanya dirinya yang mendapat tindakan *body shaming* selalu berfikir negatif terhadap tubuhnya,

Sedangkan menurut Lamont dalam Lestari (2019) dampak dari *body shaming* yaitu :

- a. Gangguan makan *bulimia*, merupakan gangguan makan seperti makan yang berlebihan lalu merasa bersalah atau menyesal penderita *bulimia* akan menggunakan obat untuk membuang cairan tubuh atau buang air besar karena penderita takut berat badannya bertambah akibat makan terlalu banyak.
- b. Gangguan mental, merupakan gangguan seperti depresi akibat mengalami kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan.
- c. *Anoreksia*, merupakan kondisi gangguan perilaku makan yang dimana seseorang membatasi makan karena rasa takut berat badan akan bertambah.
- d. *Binge eating* (pesta makan), merupakan gangguan makan dalam jumlah banyak dimana setelah itu akan merasa bersalah karena telah mengonsumsi makanan terlalu banyak.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* itu memiliki beberapa dampak terhadap seseorang yang mendapat perlakuan atau tindakan *body shaming* itu seperti rasa tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan, gangguan mental dan lain sebagainya.

C. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini harus ada relevansi yang dibuat pedoman agar penelitian tidak ada rekayasa. Dalam penelitian ini ada beberapa judul yang menjadi relevansi, antara lain:

1. Skripsi Surya Ananda Fitriana (2019)

Hasil penelitian dengan judul “Dampak *Body Shaming* sebagai bentuk kekerasan terhadap perempuan.”. Penelitian ini menganalisa mengenai dampak dari perilaku *body shaming* yang dialami oleh perempuan. Berdasarkan hasil dari penelitiannya bahwa *body shaming* menyebabkan adanya rasa tidak percaya diri pada perempuan sehingga membuat perempuan harus sesuai dengan standar kecantikan yang ada pada masyarakat.

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada partisipan, yang dimana dalam penelitian tersebut rentang usianya 20 sampai 22 sedangkan penelitian ini rentang usia remaja dari 11 sampai 20 tahun yang masih duduk di bangku sekolah menengah atas atau SMA. Lalu perbedaannya juga terletak pada jenis pendekatannya penelitian tersebut menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan penelitian ini menggunakan studi kasus.

2. Skripsi Nadiatul Mawaddah (2020)

Hasil Penelitian dengan judul “Dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa muara uwai kecamatan bangkinang”. Penelitian ini menganalisa mengenai dampak tindakan *body shaming* bagi kepercayaan diri remaja putri yang mengalaminya. Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa remaja yang mengalami tindakan *body shaming* kehilangan kepercayaan diri sehingga kesulitan dalam berkehidupan sosial.

Penelitian tersebut tentunya juga berbeda dengan penelitian ini, letak perbedaannya pada tujuan dari penelitian yang dimana penelitian tersebut telah mengarahkan dampak dari tindakan *body shaming* ini ke kepercayaan diri remaja sedangkan penelitian ini mencari tahu dan ingin melihat apa dampak dari tindakan *body shaming* terhadap remaja yang ada pada di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi.

3. Skripsi Sallya Kurniawati (2020)

Hasil penelitian dengan judul “Dinamika psikologis dan motivasi belajar siswa yang mengalami *body shaming* di SD ma’arif ponorogo”. Penelitian ini menganalisa dinamika psikologi dan motivasi belajar siswa yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa dinamika psikologis yang terjadi dalam diri siswa yang mengalami *body shaming* menyebabkan siswa menunjukkan perilaku negatif sebagai upaya mengatasi *body shaming* berupa berteriak dan mendorong teman yang melakukan *body shaming*, lalu motivasi belajar siswa yang mengalami *body shaming* tidak mempengaruhi motivasi belajar yang dimilikinya.

Penelitian tersebut juga berbeda dengan penelitian ini dimana penelitian tersebut menganalisa bagaimana dinamika psikologis dan motivasi belajar siswa yang mengalami *body shaming* sedangkan dalam penelitian ini apa dampak dari tindakan *body shaming* itu terhadap remaja.

