

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) berpendapat bahwa peningkatan obesitas anak khususnya remaja hampir sama dijumpai pada orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh *Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) pada tahun 2007-2008 memperkirakan 16%-17% menderita obesitas (WHO, 2017).

Obesitas pada orang dewasa yang berusia 18-20 tahun sebesar 2,5% dan pada usia 20-23 tahun sebesar 1,4% pada Provinsi Sulawesi Utara sehingga menduduki urutan ke-5 dari 33 Provinsi. Obesitas biasanya terjadi pada usia dewasa tertentu akibat kebiasaan makan yang kurang baik dan kurang melakukan aktivitas fisik. Akibatnya akan terjadi akumulasi lemak di daerah subkutan dan jaringan lainnya. Prevalensi obesitas di Sumatera Utara pada tahun 2007 yaitu sebanyak 20,9%, pada usia 15 tahun ke atas. Namun pada tahun 2010 Prevalensi obesitas menunjukkan angka sebesar 25,4%, berarti terjadi peningkatan obesitas di Sumatera Utara yaitu sebesar 4,5%. Bila dipaparkan sebesar 48,97% terjadi pada pria dan 40,65 % terjadi pada wanita. Prevalensi overweight dan obesitas di kota Medan sebesar 24,6%. Masalah overweight dan obesitas lebih banyak pada responden yang tinggal di daerah kota daripada pedesaan (Risikesdas, 2010).

Kondisi fisik individu seperti tubuh gemuk, kurus serta cacat dapat mempengaruhi terhadap kualitas kepercayaan diri atau *self confidence* seseorang dikarenakan adanya perasaan malu terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan penilaian buruk yang dilakukan oleh orang sekitarnya yang berdampak perasaan rendah diri. Penelitian yang dilakukan oleh Rupang, Opod dan Sinalungan menyebutkan bahwa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri salah satunya adalah *body shaming*. Kepercayaan diri itu dibedakan atas kepercayaan diri rendah dan tinggi. Saat Remaja rendah kepercayaan dirinya ia mulai mengomentari secara sinis, membandingkan dalam segi bentuk tubuh, wajah yang kurang menarik sehingga memunculkan rasa malu pada tubuh

(Rombe, 2014). Masa remaja akan mengalami masa pubertas yaitu masa perubahan fisik sehingga rentan mengalami *body shaming* yaitu perasaan malu karena dihina secara fisik oleh lingkungan sekitar (Doleza, 2015).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan terhadap 471 mahasiswa UISU dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan menemukan 20,1% (30 orang) mahasiswa menderita *overweight* dan obesitas ($IMT \geq 25$) sehingga sering mengalami *body shaming* dimana akan menyebabkan rasa kepercayaannya diri berkurang, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa FK UISU yang Mengalami Obesitas”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa FK UISU yang Mengalami Obesitas?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri Mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.
2. Mengetahui tingkat obesitas Pada Mahasiswa FK UISU yang mengalami *body shaming*.
3. Mengetahui hubungan *Body Shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi mengenai hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai salah satu sumber informasi untuk masyarakat, terutama bagi mereka yang mengalami permasalahan *body shaming* dan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas. Masyarakat bisa lebih mengetahui tentang kejadian ini dan orang tua lebih bisa memahami.

3. Peneliti Peneliti

Dapat menjadi bahan tambahan dan informasi dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengetahuan tentang pentingnya peningkatan pengetahuan hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri

Komponen kepercayaan diri adalah sebuah rasa dalam bentuk keyakinan yang kuat dalam jiwa, kesepemahaman dalam jiwa dan kemampuan menguasai jiwa. Hal pasti tentang kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri tidaklah arogansi, sikap sombong, membanggakan diri, dan pamer. Anggapan tentang arogansi adalah bentuk kepercayaan diri sering kali dijadikan argumentasi yang dianggap layak oleh orang-orang yang tidak memiliki kepercayaan diri (Ros, 2003).

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup seseorang yang memiliki aspek kepribadian berupa keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga tidak terpengaruh dan dapat sesuai kehendak, gembira, optimis, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang, baik itu oleh orang tua, baik secara individu atau kelompok karena dari kepercayaan dirilah seseorang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, hingga individu bebas untuk memilih hal-hal yang disukai, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan/tindakannya dan bertanggung jawab untuk hal-hal yang dilakukannya, sopan dalam melakukan interaksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan juga kekurangan yang dimiliki (Arie, 2016).

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai (Kadek, 2011).

2.1.2 Ciri – Ciri Kepercayaan Diri

Orang-orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi adalah sebagai berikut (Nur dan Rini, 2011):

1. Dapat bergaul dengan fleksibel
2. Mempunyai toleransi terhadap perbedaan yang cukup baik
3. Tidak mudah untuk dipengaruhi orang lain dalam melakukan tindakan dan mampu memutuskan dalam menentukan langkah dalam hidupnya.
4. Lebih tenang dalam menghadapi situasi
5. tidak merasa takut dan mampu menegaskan kepercayaan dirinya baik dalam bertingkah laku atau berpenampilan.

Dalam buku yang sama Lauster berbicara mengenai individu yang mempunyai kepercayaan diri yang baik adalah individu yang:

1. Mempunyai keyakinan atas kemampuan yang ada pada dirinya, hal ini adalah positif sehingga individu tersebut percaya bahwa dirinya mampu.
2. Optimis, hal positif yang dapat menjadikan individu pantang menyerah dan yakin dirinya akan bisa.
3. Objektif, memandang suatu hal ataupun keadaan sebagaimana mestinya dan tidak menjadikan pandangannya yang subjektif mengambil alih pola pikirnya.
4. Bertanggung jawab, mengerti dan dapat menerima dampak atas keputusan yang diambilnya.
5. Rasional dan realistis, pola pikir yang melandasinya bertindak sesuai dengan kenyataan yang ada, hal yang dipikirkannya dapat diterima oleh lingkungan dan keadaan
6. Remaja dengan kepercayaan diri akan dapat menjadikan remaja yang hebat, yang dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh diri remaja tersebut

2.1.3 Bentuk Kepercayaan Diri

1. Kepercayaan diri secara lahir
Kepercayaan diri yang dapat ditampilkan atau diperlihatkan kepada lingkungan baik dari penampilan ataupun cara berperilaku.

2. Kepercayaan diri secara batin

Kepercayaan diri yang menimbulkan perasaan kepada diri bahwa diri dalam kondisi baik, mampu dan yakin.

Kedua kepercayaan diri ini saling berkaitan, seseorang yang memiliki kepercayaan diri secara batin akan tampak secara lahir, begitu juga sebaliknya, apabila tidak memiliki penampilan meyakinkan, maka secara batin kepercayaan dirinya sedang tidak baik.

Liendenfield menyebutkan bahwa kepercayaan diri secara batin yang baik adalah dengan adanya (Liendenfield, 2012) :

1. Cinta diri

Mampu menghargai kemampuan diri dan dapat menerima kondisinya secara utuh, sikap cinta diri ini terlihat dari cara seseorang dalam menjaga dan merawat diri. Individu yang mencintai dirinya akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan dengan baik, menjauhkan diri dari hal hal yang dapat merusak kesehatan baik psikis ataupun fisiknya.

2. Pemahaman diri

Memiliki kesadaran diri yang baik, yang mampu mengakui kesalahan dan memintaa maaf atas kesalahan tersebut adalah bentuk dari pemahaman terhadap diri. Mengapresiasi diri sendiri atas pencapaian yang telah didapatkan.

3. Pemikiran positif

Orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik terbiasa melihat kejadian dari sudut pandang yang baik. Tidak terbiasa berprasangka buruk sehingga dalam menghadapi kesulitan lebih tenang karena berpikiran tentang kebaikan dalam kesulitan tersebut.

4. Tujuan yang jelas

Berbekal cara berfikir yang jelas dan hidup dengan beregang teguh ada prinsip, orang orang dengan kepercayaan diri yang baik mempunyai tujuan hidup yang jelas dan pencapaian yang ditarget secara jelas juga mempunyai kejelasan dalam proses mencapai target tersebut.

Kepercayaan diri secara batin yang baik akan terlihat secara lahir melalui :

1. Komunikasi

Mampu menyampaikan maksud secara jelas, beani berbicara di khalayak ramai, mengerti topik yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi.

2. Penampilan

Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan terlihat pada penampilan. mulai dri cara berjalan tanpa tegas tanpa bermaksud angkuh. Cara berpakaian yang sesuai dengan kenyamanan dan tidak berusaha untuk memberikan kepuasan terhadap orang lain melainkan untuk dirinya sendiri

3. Pengendalian perasaan

Dapat mengelola perasaan dengan baik dan tidak berlebihan, saat merasa marah dengan tidak berlebihan. Meskipun dalam kondisi malu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik mampu mengendalikan perasaan dengan baik.

4. Ketegasan

Tidak mudah digoyahkan dalam bertindak. Teguh pada keyakinan yang dimiliki sehingga orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik adalah yang hidup diatas prinsip yang jelas.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Loekmono (dalam Alsa, 2006) juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalm individu sendiri, norma dan pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal. Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yang lain menurut (Angelis, 2003) adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan pribadi: Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu di lakukan.
2. Keberhasilan seseorang: keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini di harapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.

3. Keinginan: ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah di perbuat untuk mendapatkannya.
4. Tekat yang kuat: rasa percaya diri yang dating ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

Rasa percaya diri dipengaruhi juga oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (dalam Ghufron, 2010):

A. Faktor internal:

1) Konsep diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif (Rombe, 2014).

2) Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara (Lauster, 1997).

4) Pengalaman hidup

Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

B. Faktor eksternal:

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan (Rombe, 2014).

2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3) Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota kelurga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat.semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Rombe, 2014).

2.2 Obesitas

2.2.1 Definisi Obesitas

Obesitas merupakan akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan (WHO, 2014). Obesitas merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara masukan dan keluaran energi dalam waktu lama (Soegih dan Wiramihardja, 2009)

2.2.2 Etiologi dan Patogenesis

Etiologi obesitas bersifat multifaktorial, namun penyebab dasarnya adalah ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan ini menyebabkan terjadinya penimbunan kelebihan energi di sel adiposit sehingga sel tersebut mengalami hipertrofi dan hiperplasia. Bertambahnya massa lemak tubuh berdampak pada bertambahnya ukuran sel adiposit (hipertrofi) dan bertambahnya jumlah sel lemak (hiperplasia) yang berhubungan dengan disfungsi adiposit intraselular terutama stress pada retikulum endoplasma dan mitokondria. Hal ini menyebabkan diproduksi sel adiposit abnormal, asam lemak bebas/*Free Fatty Acid* (FFA), dan penanda inflamasi. Makin berat disfungsi adiposit yang terjadi, makin nyata manifestasi klinis dan komorbiditas obesitas (Kumar dan Kelly, 2016).

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi (*energy expenditures*), sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh asupan energi yang tinggi atau keluaran energi yang rendah (Stolzman dan Bement, 2012). Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktivitas fisis, dan efek termogenesis makanan yang ditentukan oleh komposisi makanan. Lemak memberikan efek termogenesis lebih rendah (3% dari total energi yang dihasilkan lemak) dibandingkan karbohidrat (6-7% dari total energi yang dihasilkan karbohidrat) dan protein (25% dari total energi yang dihasilkan protein) (Soegih dan Wiramihardja, 2009)

Obesitas dapat disebabkan:

1. Gangguan pada kontrol homeostasis keseimbangan energi

Pada individu dengan obesitas, kadar leptin meningkat bila dibandingkan individu dengan berat badan normal. Konsentrasi leptin proporsional dengan massa lemak tubuh baik pada individu dengan obesitas maupun tidak. Obesitas bukan merupakan akibat dari defisiensi leptin yang bersirkulasi, tetapi lebih karena resistensi terhadap leptin. Resistensi ini bisa terjadi pada tingkat sirkulasi ataupun pada transpor leptin ke sistem saraf pusat. Sebagian besar gangguan homeostasis energi ini disebabkan oleh faktor idiopatik (obesitas primer atau nutrisi), sedangkan faktor endogen (obesitas sekunder atau non nutrisi), yang disebabkan oleh kelainan hormonal, sindrom atau defek genetik) hanya mencakup kurang dari 10% kasus.

Tabel 2.1. Karakteristik Obesitas Idiopatik dan Endogen

Obesitas Idiopatik	Obesitas Endogen
>90% kasus	<10% kasus
Perawakan tinggi (umumnya >50th persentil B/U)	Perawakan pendek (umumnya <5th persentil TB/U)
Riwayat obesitas dalam keluarga umumnya positif	Riwayat obesitas dalam keluarga umumnya negatif
Fungsi mental normal	Fungsi mental sering kali retardasi
Usia tulang: normal atau <i>advanced</i>	Usia tulang: terlambat (<i>delayed</i>)
Pemeriksaan fisis umumnya normal	Terdapat stigmata pada pemeriksaan Fisis

Sumber: (Soegih dan Wiramihardja, 2009)

2. Faktor genetik

Faktor genetik mempunyai peranan penting dalam patogenesis obesitas. Bentuk obesitas dismorfik di mana faktor genetik berperan di antaranya sindrom *Prader-Willi*, sindrom *Ahlstrom*, sindrom *Laurence-Moon-Biedl*, sindrom *Cohen*, dan sindrom *Carpenter*. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara variasi sekuens *deoxyribonucleid acid* (DNA) (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

3. Asupan Makanan

Pada individu dengan obesitas dikatakan terdapat kelebihan masukan energi dibandingkan pengeluaran energi sebanyak 30-40 kkal pada awalnya dan kemudian meningkat secara bertahap untuk mempertahankan peningkatan berat badan. Jenis makanan yang dikonsumsi memegang peranan penting dalam gangguan keseimbangan energi. Lemak mengandung lebih banyak kalori dibandingkan karbohidrat atau protein. Tiap gram lemak mengandung 9 kalori, sementara karbohidrat dan protein mengandung 4 kalori per gram. Diduga bahwa mekanisme yang mengatur nafsu makan bereaksi lebih lambat pada lemak dibandingkan karbohidrat dan protein sehingga rasa kenyang muncul lebih lambat. Peningkatan densitas makanan, porsi makanan, rasa yang lebih enak, peningkatan ketersediaan dan biaya yang murah meningkatkan kejadian obesitas (Sartika, 2011).

4. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi aktivitas olahraga dan bukan olahraga. Aktivitas bukan olahraga termasuk kegiatan terkait pekerjaan dan aktivitas hidup harian. Sulit untuk mengukur energi yang dikeluarkan dalam aktivitas bukan olahraga. Secara umum, peningkatan perilaku *sedentary* dan berkurangnya aktivitas harian dan pekerjaan bertanggung jawab terhadap obesitas. Peningkatan pengeluaran energi dengan aktivitas fisik mempunyai peran yang positif dalam mengurangi cadangan lemak dan mengatur keseimbangan energi, terutama bila dikombinasikan dengan modifikasi diet (Leech dkk, 2014)

2.2.3 Diagnosis

Secara klinis obesitas dapat dengan mudah dikenali dengan tanda dan gejala yang khas antara lain wajah membulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada yang membesar dengan payudara yang membesar, perut membuncit dengan dinding perut yang berlipat-lipat dan kedua tungkai umumnya berbentuk X. Untuk menegakkan diagnosis, diperlukan pengukuran yang obyektif dengan pengukuran antropometrik dan laboratorik (Sjarif, 2011).

Pengukuran antropometrik pada umumnya berdasarkan atas metode pengukuran sebagai berikut :

- Mengukur berat badan (BB) dan hasilnya dibandingkan dengan tinggi badan (TB) (BB/TB) atau persentase berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal (BBI) ($BB/BBI \times 100\%$). Obesitas pada anak didefinisikan sebagai berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) di atas persentil 90 atau lebih dari 120% dibandingkan BBI. Bila BB/BBI lebih besar 140% maka dikategorikan sebagai superobesitas. Cara ini mencerminkan proporsi atau penampilan tetapi tidak mencerminkan massa lemak tubuh. Hasil pengukuran menggunakan cara ini tidak dapat digunakan untuk membedakan kemungkinan penyebab berat badan lebih, antara lain karena otot atau karena terdapat edema (Sjarif, 2011).
- Indeks massa tubuh (IMT) merupakan metode yang berguna untuk menilai lemak tubuh dan diukur dengan cara berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter). *The World Health Organization* (WHO) pada tahun 1997, *The National Institutes of Health* (NIH) pada tahun 1998 dan *The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services* telah merekomendasikan IMT sebagai baku pengukuran obesitas pada anak dan remaja di atas usia 2 tahun (WHO, 2017).

2.3 Body Shaming

2.3.1 Definisi Body Shaming

Body Shaming merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau memperlukannya melalui fisik yang dimiliki. *Body Shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki (Surya, 2019).

Menurut Evans, *Body Shaming* adalah kritikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Selanjutnya dikatakan bahwa *Body Shaming* yang terjadi secara terus menerus terhadap orang lain akan mendatangkan dampak depresi kepada korbannya karena perasaan stres dan tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dianggap tidak dapat menerima keberadaannya karena kondisi fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang terbentuk di tengah masyarakat (Sumi, 2019).

2.3.2 Bentuk-Bentuk *Body Shaming*

1. Fat shaming

Fat shaming adalah bentuk *Body Shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk tubuh yang gemuk dan kelebihan berat badan. Dengan memanggil nama, membuat lelucon serta menggunakan bahasa yang negatif untuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini (Amalia, 2020).

2. Skinny shaming

Skinny shaming adalah bentuk *Body Shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk tubuh yang kurus dan kurang berat badan. Seseorang menilai bahwa memiliki bentuk tubuh yang kurus maka mereka mengalami kurang gizi serta memberikan komentar negatif lainnya (Amalia, 2020).

3. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu

Mengkritik tubuh seseorang karena rambut-rambut yang tumbuh di tubuhnya, baik itu karena sedikit, seperti alis yang sedikit memanggilnya dengan sebutan tuyul, atau karena tumbuh begitu banyak memanggilnya dengan sebutan kera (Amalia, 2020).

4. Warna Kulit

Mengkritik seseorang karena pigmen kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap (Amalia, 2020).

2.3.3 Ciri-Ciri *Body Shaming*

1. Mengkritik bentuk fisik diri sendiri dan membandingkannya dengan diri orang lain yang dirasa lebih baik dari diri sendiri seperti “diamah enak, putih. Lah aku buluk” atau dengan redaksi yang mirip lainnya.
2. Mengkritik bentuk tubuh orang lain di depan orang tersebut, baik itu basa basi, bercanda atau serius. Seperti “hidung kamu besar yaa, pasti puas deh bernafas.”
3. Mengkritik bentuk tubuh orang lain tapi tidak didepan orang tersebut, atau tanpa diketahui orang yang sedang dikritik. Seperti “eh lo tau ga, si itu kurus banget seperti papan” (Tri dan Lintang, 2019).

2.3.4 Penyebab *Body Shaming*

Definisi cantik di setiap daerah memiliki ciri khas yang berbeda beda, baik dari sudut pandang fisik ataupun non fisik. Fisik misalnya dilihat dari hidung yang mancun, kulit putih ataupun rambut lurus yang hitam berkilau, sedangkan untuk yang non fisik seperti karakteristik ataupun pembawaan yang dimiliki. Meskipun dari waktu ke waktu, standar kecantikan berubah sesuai dengan kondisinya. Ciri-ciri tersebut kemudian melahirkan tipologi, yakni manusia yang dikelompokkan berdasarkan ciri cirinya. Dari sinilah terbentuk citra tubuh yang ideal (Tri dan Lintang, 2019).

Sebenarnya peningkatan lemak pada tubuh anak perempuan yang memasuki masa remaja adalah normal akan tetapi remaja perempuan merasa tidak puas dengan kondisi ini karena kepedulian terhadap citra tubuh yang dimiliki anak perempuan lebih tinggi dibandingkan anak laki laki (Diane, 2009).

Dari masa ke masa, tubuh dan perempuan memiliki kaitan yang erat. Perempuan akan menjadi sangat aktif dalam upaya untuk mencapai bentuk yang ideal menurut masyarakat karena ada perempuan, bentuk tubuh seringkali menjadi senjata seseorang untuk melakukan penolakan sama dengan serangan terhadap perempuan, hal ini sesuai dengan apa yang Shilling katakana, bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan sesuatu yang bias gender sehingga ada ketimpangan di mana citra tubuh ideal lebih ditekankan pada perempuan daripada laki- laki. Lalu disebabkan oleh terbentuknya citra tubuh yang ideal sehingga akan mendorong

seseorang unuk secara sadar ataupun tidak mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, kemudian akan memunculkan rasa malu sebab keadaan dirinya yang dianggap tidak ideal, hal ini disebut dengan *Body Shaming*. *Body Shaming* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya (Lintang, 2015).

2.3.5 Dampak *Body Shaming*

Body Shaming dapat mengakibatkan gangguan psikis pada korbannya, gangguan tersebut diantaranya adalah gangguan makan seperti diantaranya *bulimia nervosa*, *anorexia nervosa*, *binge eating* dan lain sebagainya. Lalu gangguan lain yang akan dialami adalah depresi dan juga rasa malu sehingga memunculkan ketidakpercayaan diri. karenanya mulailah orang orang berusaha untuk menjadikan citra tubuh yang lebih ideal (Samosir, 2015).

Proses terjadinya *Body Shaming* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh dari lingkungan kemudian pengaruh tersebut memberikan dampak pada individu. Dampak tersebut antara lain:

1. Gangguan Makan

Body Shaming sebagai mediator antara *self-objectification* dengan gangguan makan. Penelitian yang dilakukan oleh Noll dan Fredrickson (1998) menuliskan bahwa teori objektifikasi memberikan konsekuensi psikologis pertama bahwa perempuan secara umum dipandang dan memperlakukan diri mereka sebagai objek serta menjadi sibuk untuk memperhatikan penampilan fisik mereka. Teori objektifikasi mengarahkan individu memiliki *self-objectification* yang semakin tinggi juga. *Self-objectification* memiliki variasi emosional dan perilaku yang ketika terjadi berlebihan dapat berkontribusi pada resiko gangguan psikologis perempuan termasuk gangguan makan, depresi unipolar dan disfungsi seksual.

Asumsi budaya tentang berat badan menyatakan bahwa ada kepercayaan bahwa individu dapat mengontrol berat badan serta dapat memilih berat ideal yang mereka inginkan. Diet (mengatur pola makan agar mencapai bentuk tubuh yang diharapkan untuk kesehatan atau sesuai petunjuk ahli) menjanjikan bantuan

mengurangi *body shaming* yang muncul akibat ketidakpuasan dengan bentuk tubuh untuk perempuan. Sebaliknya, latihan mengurangi berat tubuh seperti mengurangi makan dapat meningkatkan *body shaming* dibandingkan mengurangi terjadinya *body shaming*. Sebenarnya, penurunan berat badan akan menyebabkan perempuan lebih memperhatikan berat badan dan bentuk tubuh yang meningkatkan frekuensi mereka sadar atas kegagalan mencapai tubuh ideal. Gagal mencapai target menurunkan berat badan atau tidak mampu mempertahankan penurunan berat badan juga dapat meningkatkan *body shaming*. Lingkaran setan kemudian mungkin akan muncul diakibatkan kegagalan mencapai tubuh ideal. Kegagalan akan menuntun individu mengalami *body shaming* serta usaha-usaha seperti menurunkan berat badan dapat menjadi sekumpulan penyebab semakin tingginya terjadinya *body shaming* (Noll & Fredrickson, 1998).

Body shaming dapat menuntun perempuan melakukan diet. Peneliti sebelumnya menemukan bahwa mengantisipasi *body shaming* atau ancaman mengalami *body shaming* jika suatu hari tidak berhasil mencapai tubuh ideal maka *body shaming* dapat berkontribusi menyebabkan perempuan diet. Beberapa perempuan yang mengobservasi dirinya merasa puas dengan penampilan dan berat tubuhnya (walaupun mereka sibuk memperhatikan penampilannya) dan tidak merasa tubuhnya memalukan (Noll & Fredrickson, 1998).

Perempuan mengalami kemungkinan sepuluh kali lebih besar dalam gangguan makan. Walaupun sebenarnya tubuhnya termasuk kategori kurus, mereka melihat tubuhnya terlalu gemuk (bentuk tubuh yang terdistorsi). Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya ketidakpuasan tubuh yang dialami individu seperti rendahnya harga diri dan dukungan sosial, adanya cibiran mengenai berat badan. Pada usia remaja, gangguan makan juga dapat terjadi apabila hubungan remaja dan orang tua kurang harmonis, misalnya pola makan baik dari orang tua dapat dilakukan oleh anak dan disisi lain hubungan negatif anak orang tua dapat meningkatkan perilaku diet pada remaja perempuan (Santrock, 2009).

2. Depresi

Fredrickson dan Robert (1997) mengatakan hidup di budaya yang mengobyekkan tubuh perempuan dapat mengacaukan alur kesadaran perempuan itu dengan menggandakan persepsi mereka, membujuk perempuan untuk mengambil perspektif pengamat (orang ketiga) tentang diri atau tubuh. Pada situasi yang ekstrem perspektif pengamat terhadap diri mungkin sepenuhnya dapat menggantikan perspektif sendiri perempuan tentang tubuhnya, kondisi ini memungkinkan individu mengalami kondisi kehilangan diri (*loss of self*). Saat Kondisi ini terus berlanjut dapat menyebabkan depresi karena akan semakin mengambil perspektif pengamat terhadap diri.

Teori objektifikasi memprediksi bahwa menginternalisasi perspektif pengamat pada diri dapat menciptakan kebiasaan memeriksa tubuh (*habitual body monitoring*) yang dapat menghasilkan kecemasan dan rasa malu yang berulang, dan juga menahan kesenangan yang berhubungan dengan puncak motivasi tertinggi. Melihat bagaimana pengalaman emosional perempuan dibentuk oleh budaya yang mengobyekkan tubuh perempuan, maka teori objektifikasi dapat menarik kesimpulan bagaimana perbedaan gender berpengaruh pada depresi (Fredrickson & Robert, 1997).

3. Disfungsi Seksual

Perempuan lebih banyak melaporkan ketidakpuasan seksual dan gangguan dalam hubungan heteroseksual dibandingkan laki-laki. Kecemasan dan rasa malu yang dimiliki perempuan tentang tubuhnya tampaknya akan mempengaruhi kehidupan seks perempuan. Kondisi ini dipengaruhi oleh budaya yang berkembang bahwa peran perempuan lebih pada memberi daripada menerima.

Hal ini menuntun perempuan untuk tidak mementingkan dirinya sendiri dan kurang fokus pada keinginan sendiri serta sensasi fisik perempuan, tetapi lebih fokus pada keinginan pasangan. Pertama, memberikan perhatian yang berlebihan pada gambar visual diri sendiri menghabiskan banyak energi mental yang sebenarnya dapat digunakan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat dan memuaskan. Kedua, malu dan cemas yang dimiliki banyak perempuan tentang tubuhnya dibawakan bersama pengalaman seks. Emosi negatif rasa malu serta

cemas akan tubuh yang dimiliki perempuan ini akan memengaruhi pengalaman seks perempuan yang memungkinkan sangat berkurangnya kesenangan seks. Ketiga, perhatian rutin perempuan terhadap penampilan tubuh eksternal, bersama dengan kebiasaan mengendalikan makan dan diet, dapat menuntun ketidakpekaan terhadap isyarat internal tubuh. Ketidakpekaan akan sensasi tubuh akan menjadi hambatan kesenangan seksual bagi perempuan (Fredrickson & Robert, 1997).

2.4 Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa FK UISU yang Mengalami Obesitas

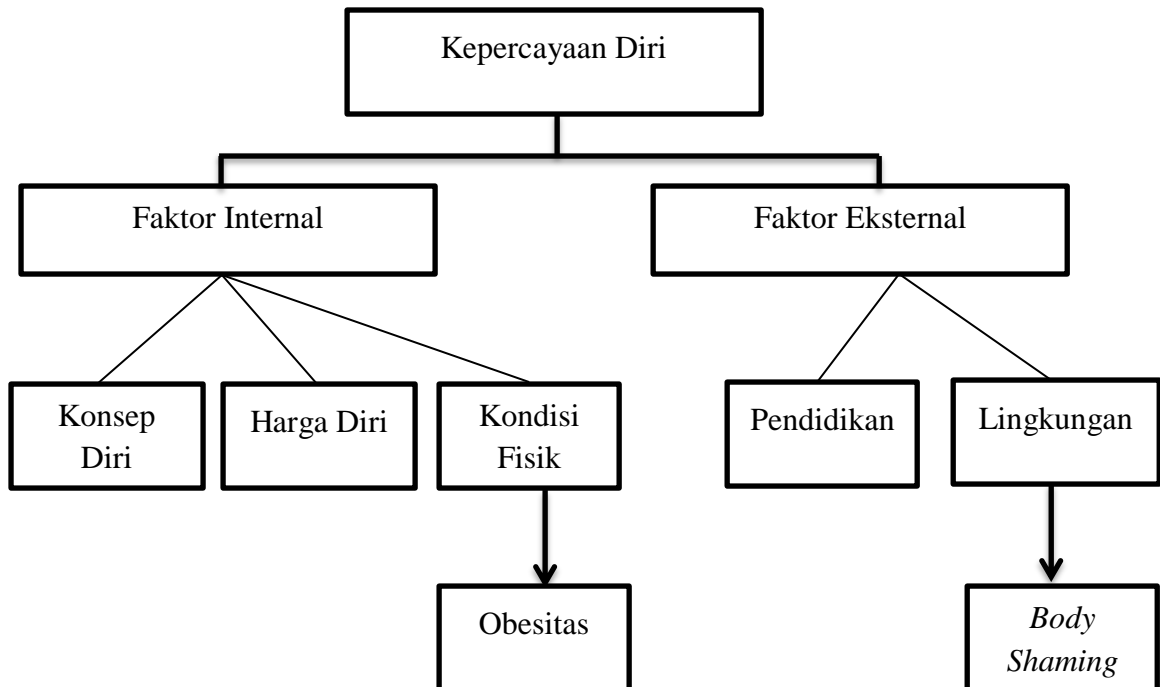
Pada usia dewasa yang mengalami obesitas sering dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologi (Sumi, 2019).

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus *bullying*, terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak yang menjadi pelaku. Hingga Juni 2017, Kementerian Sosial menerima laporan sebanyak 967 kasus 117 kasus di antaranya adalah kasus *bullying* (KPAI, 2016).

Body Shaming suatu tindakan memermalukan penampilan fisik seseorang. Tanpa disadari bahwasannya tindakan *body shaming* bisa melukai perasaan seseorang. Sebuah jajak pendapat yang dilakukan oleh *Fitrated* menemukan bahwa *body shaming* hampir selalu memengaruhi kepercayaan diri seseorang, baik pria ataupun wanita, survei menyebutkan bahwa sebanyak 93 % wanita dan 83% pria mengungkapkan rasa tidak percaya dirinya akibat *body shaming* yang dilontarkan oleh orang-orang di sekitarnya. Perut dan kaki menjadi bagian tubuh yang sering membuat mereka malu, dan adanya perlakuan *body shaming* tersebut akhirnya membuat beberapa menjadi krisis akan kepercayaan dirinya (CNN, 2018).

2.5 Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan teoritis di atas, peneliti merumuskan kerangka teori penelitian sebagai berikut:



2.6 Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan teoritis di atas, peneliti merumuskan kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

