

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa perkembangan remaja merupakan tahap dimana individu mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya yaitu, fisik, kognitif, serta sosioemosional (Santrock, 2014). Masa ini dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun, lalu berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Pada tahap perkembangan ini, akan terjadi perubahan hormonal, sehingga perubahan fisik menjadi hal yang paling mudah terlihat oleh remaja maupun individu di sekitarnya, karena perubahan fisik ini dapat terlihat secara nyata (Santrock, 2014). Aspek sosioemosional juga menjadi suatu aspek yang sangat terlihat perkembangannya. Perkembangan sosioemosional ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana tempat individu tersebut berinteraksi dengan individu lain seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Adanya perkembangan pada bagian sistem saraf otak pada remaja yang mengatur emosi, sikap, serta perilaku juga menyebabkan remaja lebih sadar akan dirinya dan memiliki pola pikir yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar (Lestari et al., 2022). Pada tahap perkembangan remaja ini terdapat keterkaitan antara aspek fisik dengan aspek emosional. Hal ini ditunjukkan dari bagaimana remaja mulai memiliki ketertarikan dan perhatian terhadap penampilan fisik mereka (Aristantya & Helmi, 2019). Adanya perubahan pada bagian-bagian tubuh yang mencolok ini membuat remaja lebih peduli pada penampilan mereka dibandingkan aspek yang lain, serta beberapa remaja juga tidak menyukai gambaran diri mereka yang terlihat di cermin (Papalia & Feldman, 2015).

Remaja perempuan biasanya mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena adanya peningkatan lemak tubuh sehingga menyebabkan tubuh menjadi jauh dari kurang ideal, sedangkan remaja laki-laki mengalami peningkatan pada

massa otot yang membuat mereka menjadi cenderung lebih puas akan bentuk mereka (Wati & Sumarmi, 2017). Kondisi ini memiliki dampak pada cara laki-laki dan perempuan berusaha mencapai standar ideal berdasarkan sistem gender yang menggambarkan bahwa tubuh yang berotot dianggap maskulin, sedangkan tubuh yang kurus dianggap cantik (Frangky, dalam Sakinah, 2018). Ketika remaja mengalami perubahan-perubahan di masa remaja membuat remaja rentan untuk mengalami *body shaming*. *Body shaming* merupakan pengalaman dimana kekurangan seorang individu dari bentuk tubuhnya, yang dipandang negatif oleh orang lain. *Body shaming* juga termasuk dalam bentuk *verbal bullying* (Hidayat et al., 2019). Perilaku *body shaming* menjadi fenomena yang tidak asing di masyarakat Indonesia ketika adanya ketidaksesuaian dalam memenuhi standar kecantikan, khususnya di kalangan remaja perempuan (Sakinah, 2018). Konsep terkait standar kecantikan berbeda-beda di setiap negara. Di Indonesia, standar kecantikan yang berkembang adalah fisik yang ideal terkait berat badan maupun tinggi badan, dimana hal ini digambarkan melalui bentuk tubuh yang cenderung kurus dan berlekuk (Sakinah, 2018).

Di Indonesia, dilaporkan terdapat 966 kasus *body shaming* yang ditangani oleh kepolisian sepanjang tahun 2018 (Fauzia & Rahmiaji., 2019). Sebagian besar individu yang menjadi korban dari kasus *body shaming* adalah perempuan. Berdasarkan survei oleh *Yahoo! Health* yang mengungkapkan bahwa perlakuan *body shaming* lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Fauziah, 2022). Terdapat pula hasil dari survei yang dilakukan oleh *ZAP Beauty Index* di tahun 2020 yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 62,2% perempuan Indonesia yang pernah menjadi korban *body shaming* dalam pengalaman hidup mereka. *Body shaming* memiliki beberapa jenis, yang pertama adalah *fat shaming* yaitu adanya komentar negatif yang ditujukan kepada mereka yang memiliki badan gemuk. Kemudian yang mengungkapkan bahwa *skinny shaming*, yaitu komentar negatif yang

ditujukan kepada mereka dengan badan yang kurus. Lalu, terdapat pula *body shaming* terhadap orang-orang dengan rambut atau bulu yang berlebih pada bagian tubuhnya seperti tangan atau kaki. Perempuan biasanya akan dinilai kurang menarik jika memiliki tubuh yang berbulu. *Body shaming* terhadap warna kulit juga sering kali terjadi di. Dimana adanya komentar negatif yang diberikan ketika warna kulit yang terlalu pucat ataupun terlalu gelap (Fauzia & Rahmiaji., 2019). *Body shaming* bisa memberikan efek yang sangat negatif terhadap pola pikir seseorang sehingga mengakibatkan timbulnya penilaian yang buruk akan diri orang tersebut, misalnya rasa malu terkait penampilan fisiknya (Hidayat et al., 2019). Selain itu, perilaku *body shaming* juga dapat memberikan dampak berupa kenangan traumatis yang berkaitan dengan perasaan malu sehingga menyebabkan seseorang rentan terhadap perasaan traumatis di masa depan (Matos, dalam Hidayat et al., 2019).

Body shaming berkaitan erat dengan *body image*, yang melibatkan pembentukan persepsi mengenai tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Dari sinilah timbul standar kecantikan yang dapat membuat seseorang memandang dirinya rendah apabila tidak memenuhi standar tersebut (Rachmah & Baharuddin, dalam Zuroida et al., 2021). Gambaran yang dimiliki oleh individu terkait bentuk tubuh mereka disebut inilah yang disebut dengan *body image* atau citra tubuh. *Body image* terdiri dari beberapa dimensi yaitu, *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, dan *overweight preoccupation*. *Body image* ini sangat kuat terjadi pada tahap remaja akhir (Santrock, 2007). *Body image* dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang disebabkan oleh pengaruh orang lain, seperti penilaian, komentar, maupun perbandingan, serta pengaruh dari lingkungan pengalaman masa lalu yang tertanam dalam pikiran bawah sadar seseorang. Terdapat dua jenis *body image*, yaitu ada yang bersifat negatif maupun positif. (Gunarsih, dalam Hidayat et al., 2019). Ketika seseorang mengalami *body shaming* dan menganggap tubuhnya tidak ideal, merasa bahwa wajahnya kurang menarik,

atau bahwa badannya terlalu gemuk atau kurus, maka orang tersebut akan terus memikirkan kondisi fisiknya. Hal ini dapat menyebabkan terbentuknya *body image* yang negatif (Zuroida et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian oleh Hidayat et al. (2019) terkait perlakuan *body shaming* pada responden dengan mayoritas perempuan pada tahap usia remaja akhir, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki *body image* yang negatif. *Body image* juga dianggap sebagai sesuatu yang bias gender dimana adanya kesenjangan terkait tubuh ideal yang lebih ditekankan terhadap perempuan dibanding laki-laki (Sakinah, 2018). Pada umumnya, perempuan lebih kritis terhadap tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat pula faktor internalisasi budaya yang mempengaruhi hal ini, seperti bentuk standar kecantikan yang berkembang di negara patriarki, dimana perempuan dinilai cantik jika berkulit putih, tinggi, ramping, dan sebagainya. Hal inilah yang dapat membuat perempuan cenderung merasa tidak percaya diri akan keadaan tubuhnya dan membentuk *body image* yang negatif (Lestari et al., 2022).

Hubungan interpersonal remaja bersama teman sebaya dan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*. Melalui hubungan interpersonal, seseorang dapat membandingkan diri dan mendapatkan *feedback* terkait penampilan dirinya. Hal ini dapat menyebabkan seseorang merasa cemas akan penampilan tubuhnya (Denich & Ifdil, 2015). Nickerson dan Nagle (dalam Sandri, 2015) menemukan bahwa di tahap pubertas ini, kepercayaan maupun komunikasi remaja pada orang tua menjadi berkurang, lalu berpindah pada teman sebaya dalam memenuhi kebutuhan akan kelekatan (*attachment*). Ketika memasuki masa ini, teman sebaya menjadi figur yang signifikan bagi remaja selain orang tua. Hal ini dikarenakan remaja akan 2 kali lebih intens menghabiskan waktu dengan teman sebayanya (Santrock, 2003). Dalam perkembangan remaja ini, teman sebaya memiliki peran penting dalam beberapa aspek. Salah satu aspeknya adalah *positive self-image* (Klarin, dalam Sandri, 2015). Namun di sisi lain, teman sebaya pun dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *body shaming*, karena dinyatakan bahwa 85% perilaku *bullying* seperti

body shaming terjadi dalam konteks teman sebaya (Pepler & Craig, dalam Zuroida et al., 2021). Sepanjang penelusuran peneliti, hubungan *peer attachment* ini belum jelas ketika dikaitkan dalam konteks pengalaman *body shaming*, sehingga melalui penelitian ini ingin melihat bagaimana arah hubungan kedua hal tersebut.

Terdapat pula studi yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kualitas *attachment* yang baik bersama orang tua ataupun teman sebayanya dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya maupun orang lain (Balan et al., 2018). Melalui ini, dapat dilihat bahwa *parent and peer attachment* dapat membantu remaja dalam memiliki *body image* yang lebih baik pula. Namun, meskipun remaja lebih intens menghabiskan waktunya bersama teman sebaya, akan tetapi remaja tetap masih memiliki ikatan emosional yang kuat terhadap orang tuanya, terlebih ibu sebagai tempat aman untuk ia kembali. Kelekatan aman pada masa remaja ini memiliki pengaruh yang serupa dengan bagaimana yang terjadi saat usia dini. (Martiniasih & Indrawati, 2019). *Attachment* atau kelekatan merupakan persepsi individu terhadap bagaimana seorang figur *caregivers* dapat menjadi sumber keamanan secara psikologis untuk dirinya (Armsden & Greenberg, 1987). Dalam *parent and peer attachment* terdiri dari 3 dimensi antara lain, kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Remaja dapat merasakan kenyamanan dengan melihat bagaimana pengalaman kelekatan dengan orang tua di masa lalu. Kenyamanan ini diperoleh ketika remaja mempersepsikan bahwa orang tua akan memberikan kenyamanan ketika ia berada di situasi tertekan (Trinke & Bartholomew, dalam Martiniasih & Indrawati, 2019). Maka dapat dikatakan bahwa ketika remaja berada di situasi menekan seperti pengalaman *body shaming*, terdapat orang tua yang dapat memberikan kenyamanan baginya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kenny et al. (2005) juga menyoroti peran dari pentingnya *parent attachment* dalam pengembangan *body image* pada remaja, dimana dengan adanya kelekatan yang positif dapat dikaitkan dengan *body image* yang lebih positif juga. Maka melalui penemuan-penemuan

ini, dapat disimpulkan bahwa ketika terdapat situasi yang menekan bagi remaja, seperti menjadi korban *body shaming*, namun jika ia memiliki *attachment* dengan figur *caregivers* yang dapat menjadi sumber aman dan nyaman baginya, dapat membantu ia mengembangkan *body image* yang positif. Tetapi, belum ada penelitian yang secara utuh melaporkan hubungan antara *parent and peer attachment* dengan bagaimana pandangan citra tubuh pada remaja khususnya perempuan yang pernah mengalami *body shaming*. Adanya kesenjangan ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait ada atau tidaknya hubungan antara variabel tersebut yaitu, hubungan antara *parent and peer attachment* dengan dimensi *body image* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*.

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, peneliti ingin melihat apakah:

1. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mother attachment* dengan dimensi *appearance evaluation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
2. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mother attachment* dengan dimensi *appearance orientation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
3. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mother attachment* dengan dimensi *body areas satisfaction* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
4. tidak terdapat hubungan antara *mother attachment* dengan dimensi *overweight preoccupation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
5. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *father attachment* dengan dimensi *appearance evaluation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
6. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *father attachment* dengan dimensi *appearance orientation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,

7. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *father attachment* dengan dimensi *body areas satisfaction* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
8. tidak terdapat hubungan antara *father attachment* dengan dimensi *overweight preoccupation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
9. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *peer attachment* dengan dimensi *appearance evaluation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
10. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *peer attachment* dengan dimensi *appearance orientation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
11. terdapat hubungan positif dan signifikan antara *peer attachment* dengan dimensi *body areas satisfaction* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*,
12. tidak terdapat hubungan antara *peer attachment* dengan dimensi *overweight preoccupation* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*.

Tujuan Penelitian

Melalui rumusan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *parent and peer attachment* dengan dimensi *body image* pada remaja khususnya perempuan yang pernah mengalami *body shaming*.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

Dapat berguna untuk perkembangan ilmu psikologi mengenai *attachment* maupun *body image*, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan remaja.

Manfaat praktis

Membagikan informasi serta pengetahuan bagi para orang tua maupun teman sebaya mengenai peran penting mereka untuk membangun *attachment* dengan remaja demi membentuk *body image* yang positif pada remaja.

