

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Body shaming merupakan bentuk penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang secara verbal, yang sering kali dianggap sebagai hal yang wajar oleh pelakunya. Tindakan ini mencakup kritik terhadap tubuh, ukuran, dan penampilan fisik yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri pada korban, kondisi ini juga dikenal sebagai *physical shaming*. Fenomena ini muncul ketika standar ideal tubuh yang diharapkan oleh masyarakat tidak sesuai dengan kenyataan yang dialami individu. Akibatnya, korban kerap mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan dan ketidaknyamanan terhadap tubuhnya sendiri (Imelda Derang et al., 2023a)

Beberapa faktor penyebab *body shaming* antara lain: 1) Aspek sosial budaya, yaitu internalisasi nilai dan standar tubuh yang berkembang dalam masyarakat., 2) Niat baik, misalnya pelatih yang memberikan komentar fisik dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atlet,. 3) Rendahnya empati, yakni ketidakmampuan pelaku memahami perasaan orang lain, dan 4) Kurangnya pengetahuan, di mana individu yang tidak paham tentang dampak *body shaming* cenderung mudah menilai fisik orang lain secara negatif (Kissya et al., 2024)

Body shaming dapat diekspresikan melalui komentar menyakitkan, membandingkan tubuh seseorang dengan orang lain, atau mengkritik penampilan secara terbuka tanpa mempertimbangkan dampak emosionalnya. Faktor-faktor yang melatarbelakanginya mencakup aspek kognitif sosial, evaluasi diri, emosi, perilaku, serta dimensi psikologis lainnya (Imelda Derang et al., 2023a)

Dampak psikologis dari *body shaming* sangat besar, seperti tekanan mental, rasa malu, rendah diri, luka emosional, depresi, gangguan makan, bahkan menurunnya kepercayaan diri. Perasaan negatif ini berpotensi memicu pola pikir yang merusak terhadap diri sendiri (Hidayat et al., 2019;

Imelda Derang et al., 2023a). Dalam beberapa kasus, *body shaming* juga berkaitan dengan gangguan seperti Body Dysmorphic Disorder (BDD), di mana individu merasa tubuhnya penuh kekurangan walau secara objektif tidak demikian, sehingga mengalami isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup. (Hidayat et al., 2019)

Fenomena ini juga berkaitan erat dengan gangguan seperti Body Dysmorphic Disorder (BDD), yang dapat memperburuk rasa percaya diri seseorang, di mana individu yang mengalami gangguan ini selalu merasa tidak cukup baik meskipun tidak ada kekurangan nyata pada tubuh mereka. Pikiran negatif yang terus menerus ini dapat mengarah pada isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup (Imelda Derang et al., 2023b) Statistik menunjukkan bahwa kasus *body shaming* di dunia pendidikan dan jejaring sosial semakin meningkat, dengan Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah kasus tertinggi. Penelitian menunjukkan bahwa 92,7% dari 1.000 wanita pernah mengalami *body shaming*, dan negara ini juga menduduki peringkat tinggi dalam kasus perundungan terhadap remaja (Imelda Derang et al., 2023b) Setelah dilansir bahwa kasus *body shaming* di Indonesia mencapai 966 kasus, kasus yang tuntas adalah 347 kasus yang terselesaikan dengan cara pendekatan penuntutan atau mediasi antara korban, keluarga korban dan pelaku. Di Jawa Barat, kasus *body shaming* ada beberapa yang melaporkan tetapi tidak ditindak lanjuti, tetapi diselesaikan secara kekeluargaan. Dalam Penelitian pada tahun 2020 menyatakan hasil perlakuan *body shaming* tertinggi adalah pada kategori citra dengan presentase 66,7 % (Oktiany Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mahardika Cirebon, 2023) Sedangkan saat pengambilan data awal di kampus A. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang setelah dibagi questioner 50% (0,25 % *body shaming* dan 0,25 % harga diri rendah) di dapatkan hasil 0,21 % mahasiswa yang mengalami *body shaming* dan 0,9% mahasiswa yang mengalami harga diri rendah situasional.

Pengaruh *body shaming* sangat kuat pada harga diri seseorang. Jika *body shaming* tidak diatasi atau ditindak lanjuti, maka pelaku yang tanpa kesadaran akan terus menerus melakukan kebiasaannya dengan menghina

fisik maupun penampilan seseorang dan dampak bagi korban yaitu korban akan mengalami harga diri rendah situasional dan bila harga diri rendah ini tidak diatasi maka akan berujung pada isolasi sosial dan dampak dari *body shaming* ini juga dapat mempengaruhi generasi emas Indonesia. Maka dari itu peneliti perlu untuk menerapkan intervensi terapi afirmasi positif agar dapat meningkatkan kembali harga diri seseorang yang mengalami harga diri rendah akibat *body shaming*. sehingga seseorang dapat membangun kembali harga dirinya walaupun ada kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh seseorang. (Imelda Derang et al., 2023b)

Intervensi-intervensi yang digunakan dalam penanganan *Body Shaming* ada beberapa cara yaitu: meningkatkan kesadaran dan pendidikan, membangun rasa percaya diri dan self love, konseling atau terapi menghindari media sosial yang merusak, penerimaan diri melalui aktivitas fisik sehat dan afirmasi positif. dan pada penanganan kasus kali peneliti tertarik untuk menerapkan intervensi terapi afirmasi positif dalam kasus yang dimaksud. Afirmasi positif adalah pernyataan positif yang digunakan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mengubah pikiran yang tadinya negative ke positif. Afirmasi positif juga salah satu terapi psikologis yang sangat berpengaruh terhadap perubahan persepsi negatif individu. (Dilla Adinda et al., 2024)

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan intervensi *Penerapan Terapi Afirmasi Positif* Pada mahasiswa Yang Mengalami Harga Diri Rendah situasional Akibat *Body Shaming* di kampus A. Prodi D-III Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Terapi Afirmasi Positif Pada Mahasiswa Yang Mengalami Harga Diri Rendah Situasional Akibat *Body Shaming* Di Kampus A. Prodi D-III Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Mampu Mengimplementasikan Penerapan terapi Afirmasi Positif Pada Mahasiswa Yang Mengalami Harga Diri Rendah

Situasional Akibat *Body Shaming* Di Kampus A. Prodi D-III Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Harga Diri Rendah Situasional Mahasiswa TK 1 Prodi D-III Keperawatan Akibar *Body Shaming* Sebelum Di Lakukan Tindakan Terapi Afirmasi Positif
- b. Menganalisis dan Menilai Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri Rendah Situasional Akibat *Body Shaming* Terhadap Tiga Orang Partisipan Mahasiswa Setelah Pelaksanaan Terapi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan pembelajaran dalam ilmu keperawatan khususnya di bidang Ilmu Keperawatan Jiwa.

1.4.1 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Manfaat Bagi Remaja
Pada penelitian ini diharapkan remaja dapat menambah pengetahuan dan remaja mampu menerapkan afirmasi positif pada diri sendiri .
- b. Bagi Perawat Jiwa
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi maupun masukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam menangani masalah *Body Shaming*.
- c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai acuan untuk meningkatkan ilmu pendidikan keperawatan, serta penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan jiwa.

d. Manfaat Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan, pengalaman serta penanganan pada individu menggunakan intervensi Terapi Afirmasi positif dengan masalah Body Shaming.