

BAB I

PENGANTAR

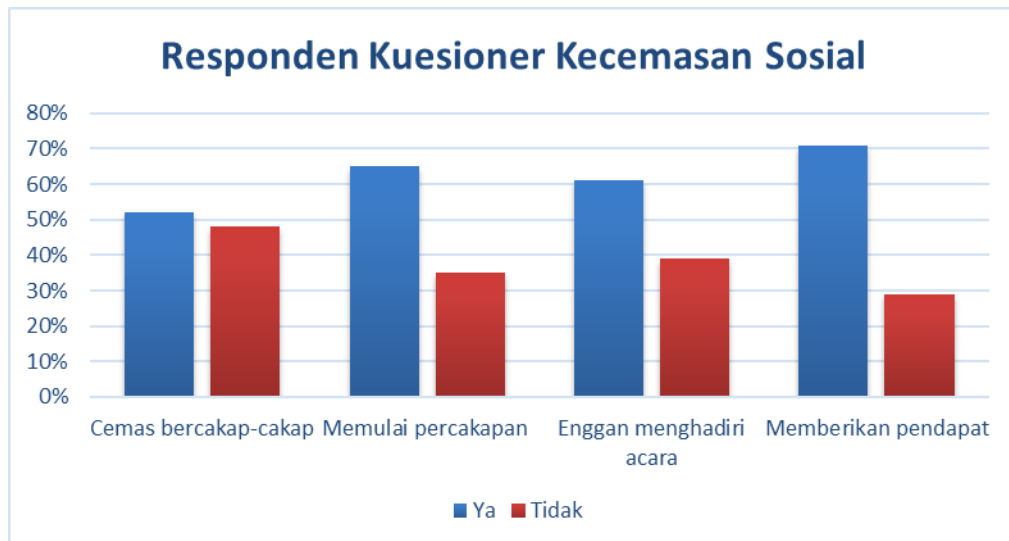
A. Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial, manusia tak pernah lepas untuk melakukan interaksi sosial, Tidak hanya percakapan mengenai hal-hal yang sangat penting, tetapi obrolan ringan kadang-kadang memiliki nilai yang penting dalam peningkatan informasi. Sebagaimana yang diketahui interaksi sosial adalah keterkaitan saling mempengaruhi yang mampu memengaruhi baik individu maupun kelompok. Selain itu, interaksi sosial juga memiliki dampak pada hubungan antara kelompok yang berhubungan satu sama lain. Interaksi sosial juga mempengaruhi hubungan antar kelompok. Tetapi tidak semua orang merasa nyaman dalam situasi sosial mereka. Beberapa individu menganggap lingkungan sekitar sebagai ancaman, yang menyebabkan timbulnya perasaan ketidaknyamanan, kecemasan, rasa takut, dan kekhawatiran. Keadaan ini dikenal sebagai kecemasan sosial.

Kecemasan sosial, menurut American Psychiatric Association (APA) merujuk pada tingkat kecemasan yang kuat dan berkelanjutan terhadap situasi-situasi sosial yang melibatkan penampilan atau pertunjukan, yang kemungkinan akan dinilai oleh orang lain atau memiliki potensi untuk memicu rasa malu terhadap diri sendiri.

Hasil dari survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa program studi psikologi Universitas Yudharta Pasuruan terdapat 52 % mahasiswa yang merasa cemas untuk bercakap-cakap dengan orang yang baru dan 42 % mahasiswa yang

merasa tidak cemas untuk bercakap-cakap dengan orang yang baru, 65 % mahasiswa merasa cemas untuk memulai percakapan dengan orang baru yang lebih tua usianya dan 35 % mahasiswa merasa tidak cemas untuk memulai percakapan dengan orang baru yang lebih tua usianya, 61 % mahasiswa enggan menghadiri acara yang mengharuskan berinteraksi dengan orang baru dan 39 % mahasiswa mampu menghadiri acara yang mengharuskan berinteraksi dengan orang baru, 71 % mahasiswa takut untuk memberikan pendapat di tempat umum dan 20 % tidak takut untuk memberikan pendapat di tempat umum.



Gambar 1 Kuesioner Kecemasan Sosial

Hal ini diperkuat dengan hasil survei berskala nasional dimana pada survei tahun 2020 yang melibatkan sampel dari Indonesia, ditemukan bahwa kecemasan sosial umumnya memengaruhi individu dalam rentang usia 18-29 tahun, yang merupakan periode usia produktif. Hasil survei juga menunjukkan bahwa sekitar 90% kasus kecemasan sosial mulai muncul pada usia 23 tahun ke atas. Dilansir dari

Kompas.com (2021) yang diakses pada tanggal 15 Maret 2023, Individu yang mengalami kecemasan umumnya menunjukkan gejala yang dapat diamati baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik meliputi getaran tubuh, detak jantung yang meningkat, ketegangan otot dan rasa nyeri, sensasi mual, serta pusing.

Sementara itu, dalam hal gejala psikologis, individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami dorongan untuk lari dari situasi, memiliki keinginan terus-menerus untuk menghindari situasi di mana mereka perlu tampil di depan umum. Mereka terus merasa cemas dan takut, takut menjadi sorotan atau dinilai oleh orang lain, gugup dan menghindari berbicara dengan orang lain, dan menghindari berbagai aktivitas sosial.

Kecemasan sosial terkait evaluasi orang lain menjadi indikator kunci dari kecemasan sosial. Ini berarti bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha menghindari tempat-tempat di mana mereka dinilai negatif oleh orang lain. Sekarang, kecemasan sosial adalah masalah kesehatan mental yang umum di Amerika Serikat. Lebih dari 15 juta orang, atau 6,8% dari populasi, berusia 18 tahun atau lebih setiap tahun, mengalami kecemasan sosial. Sebuah studi yang dilakukan oleh Vriends di Indonesia membandingkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa Indonesia dan Swiss. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki kecemasan sosial yang lebih besar daripada mahasiswa Swiss.

Mereka yang mengalami kecemasan sosial biasanya menghindari berinteraksi dengan orang lain karena khawatir akan mendapat kritik. Hal ini termasuk menghindari situasi seperti berbicara di tempat umum maupun menggunakan fasilitas umum seperti kamar kecil publik, ataupun melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas yang

terkait dengan berinteraksi di hadapan publik dapat menyebabkan kecemasan yang sangat besar. Individu yang berusia antara umur 18 dan 25 tahun sering mengalami kecemasan sosial yang terkait dengan kehidupan mahasiswa mereka saat ini.

Disisi lain semua manusia memiliki variasi penampilan fisik yang beragam. Penilaian terhadap penampilan ini bisa mencakup pandangan positif maupun negatif, berdasarkan aspek fisik yang diamati. Terutama bagi individu perempuan, terutama yang masih dalam tahap remaja ataupun dewasa, sering kali mereka merasa penting untuk menampilkan diri sebaik mungkin dari segi penampilan fisik dalam lingkungan sosial. Di era modern saat ini, teknologi dan media komunikasi, seperti internet melalui situs web seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, WhatsApp, dan lainnya, telah berkembang pesat di masyarakat. Spesifik untuk generasi milenial saat ini, tren gaya hidup termasuk hal-hal seperti kesehatan, perawatan tubuh, dan fashion.

Di media sosial, terdapat standar-standar dan kriteria tertentu yang telah disetujui oleh berbagai pihak terkait, yang digunakan untuk menggambarkan penampilan fisik tertentu. Standar ini termasuk gagasan tentang tubuh ideal, yang biasanya mengacu pada berat badan maupun tinggi badan yang seimbang. Banyak orang menggambarkan tubuh ideal wanita sebagai ramping, berlekuk-lekuk, bersih, dan sehat, sementara tubuh yang ideal bagi laki-laki digambarkan sebagai ramping, berotot bagus, dan sehat.

Akibatnya, sebagian individu, terutama wanita dan pria yang tidak memenuhi standar-standar tersebut, mungkin merasa tidak percaya diri atau merasa terhina saat melihat paparan gambar-gambar yang mempromosikan standar tubuh ideal di media sosial. Hal ini bisa menjadi bentuk pelecehan terhadap citra diri mereka, karena

mereka merasa bahwa bentuk tubuh mereka tidak memenuhi kriteria yang dianggap dianggap "layak" atau "sempurna" dalam pandangan beberapa masyarakat yang mengikuti standar tersebut yang sering kali terpengaruh oleh apa yang dilihat di media sosial.

Menurut survei dari Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo! Health, memperlihatkan perempuan lebih sering dilecehkan daripada laki-laki. dimana 2.000 orang di antara usia 13 dan 64 tahun terlibat dalam survei ini. Hanya 64% remaja laki-laki mengalami body shaming, sementara sekitar 94% remaja perempuan mengalaminya. Merendahkan seseorang karena penampilan fisik atau tubuhnya yang dianggap tidak proporsional atau berbeda dari standar masyarakat disebut body shaming. Contoh-contoh body shaming mencakup ejekan terhadap berat badan, warna kulit, bentuk hidung, kelebihan berat badan, ketebalan, bentuk mata, atau fitur wajah lainnya. Body shaming ini sering terjadi pada generasi saat ini, meskipun tidak selalu melibatkan kontak secara fisik. Bentuknya dapat berupa komentar verbal atau penggunaan kata-kata yang merendahkan.

ZAP Beauty Index 2020 melaporkan bahwa 62,2% perempuan Indonesia pernah mengalami body shaming dalam hidup mereka. Sebagian besar dari responden tersebut, 47% mengatakan bahwa mereka mengalami body shaming karena merasa tubuh mereka terlalu berisi atau gendut.

ZAP Beauty Index 2020 melaporkan bahwa 36,4% dari orang yang menjawab mengalami body shaming karena memiliki kulit yang berjerawat, dan 28,1% mengalami wajah yang tembem. Sekitar 23,3% dari orang yang menjawab mengalami body shaming karena warna kulit mereka yang gelap, dan 19,6% mengalami body

shaming karena bentuk tubuh mereka yang terlalu kurus. Pengaruh body shaming dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Korban body shaming sering mengalami tekanan psikologis, risiko terkena masalah mental dan gangguan makan, dan penurunan kualitas hidup karena merasa rendah diri dan tidak puas dengan penampilan mereka. Laporan ini dibuat oleh ZAP Clinic bekerja sama dengan Markplus, Inc. Survei online yang melibatkan 6.460 perempuan di Indonesia dilakukan dari Juli hingga September 2019 di 35 kabupaten/kota.

Berdasarkan fenomena dan survey diatas, peneliti ingin meneliti mengenai “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan”.

B. Rumusan Permasalahan

Rumusan masalah yang didapatkan yaitu : “Apakah Ada Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Body shaming* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.

2. Manfaat

- a) Manfaat Teoritis

Dari perspektif teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan literatur dan referensi baru mengenai dampak kecemasan sosial yang terkait dengan masalah body shaming. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman kita tentang bagaimana kecemasan sosial dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari individu.

b) Manfaat Praktis

Secara praktis, jika penelitian ini menghasilkan temuan yang kuat, temuan tersebut dapat berfungsi sebagai pedoman yang bermanfaat bagi banyak orang, terutama bagi mereka yang telah menjadi korban body shaming.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tinjauan literatur sebelumnya membantu dalam mengatur posisi penelitian dan menemukan inspirasi baru untuk penelitian berikutnya. Berikut ini adalah daftar penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian penulis :

Tabel 1

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya

Nama penelitian	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Monika (2022)	Pengaruh <i>Body Image</i> Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Sma Negeri 17 Medan	Kecemasan Sosial memiliki pengaruh yang Signifikan terhadap <i>Body Image</i> remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan	Variabel Y kecemasan Sosial	Penelitian ini dilakukan ditempat yang berbeda dan menggunakan subjek penelitian yang berbeda
Nuzulia Ulfa (2022)	Hubungan <i>Body shaming</i> Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar	Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri dan body shaming.	Variabel X <i>Body shaming</i>	Penelitian ini dilakukan ditempat yang berbeda dan menggunakan subjek penelitian yang berbeda

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Monika (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Sma Negeri 17 Medan”. Menerapkan pendekatan kuantitatif dengan penerapan metode pengambilan sampel acak atau Teknik random sampling, dalam penelitian tersebut melibatkan sebanyak 128 responden sebagai partisipan. Penelitian ini menggunakan skala *Body Image* dan juga skala untuk mengukur tingkat

kecemasan sosial. Beberapa perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Dalam penelitian yang sebelumnya melibatkan remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan, tetapi penelitian yang dilakukan peneliti melibatkan subjek penelitian yang merupakan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
2. Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah *Body Image* pada remaja perempuan, sedangkan pada penelitian ini fokus penelitiannya adalah *Body shaming* pada Mahasiswa.
3. Lokasi dalam penelitian sebelumnya di Sma Negeri 17 Medan, sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di Universitas Yudharta Pasuruan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nuzula Ulfa (2022) berjudul "Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada siswa MAN 3 Indraputri Kabupaten Aceh Besar". Metode kuantitatif digunakan untuk pengambilan sampel proporsional stratified random sebanyak 161 siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala *Body shaming* dan Kepercayaan Diri. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa MAN 3 Indraputri Kabupaten Aceh Besar adalah subjek penelitian sebelumnya, tetapi subjek penelitian ini merupakan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
2. Penelitian sebelumnya berfokus pada body shaming pada kepercayaan diri siswa, sementara penelitian ini berfokus pada body shaming pada mahasiswa.

3. Studi sebelumnya berlokasi di MAN 3 Indraputri Kabupaten Aceh Besar, tetapi studi ini berlokasi di Universitas Yudharta Pasuruan.