

## BAB I PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Individu sering sekali membuat standar tubuh yang ideal, khususnya para perempuan. Standar tubuh yang ideal ini biasanya didasarkan pada apa yang dilihat pada berbagai *platform* media sosial seperti instagram, youtube, dll, seperti wanita yang cantik itu harus berkulit putih bersih, kurus, tidak berjerawat, dan sebagainya. Sehingga banyak perempuan yang merasa malu pada tubuhnya hanya karena tidak sesuai dengan standar ini. Rasa malu pada tubuh ini menyebabkan berbagai masalah pada diri perempuan tersebut seperti tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya, tidak percaya diri bahkan dalam beberapa kasus berkaitan erat dengan gangguan makan. Menurut Lisy Chairani, individu yang merasakan *body shame* terus-menerus akan menyebabkan terkena gangguan makan. Karena ketika individu merasakan *body shame*, secara otomatis akan membuat dia melakukan apa saja demi mencapai bentuk tubuh yang ideal menurutnya. Ketika itu tidak diragukan lagi, individu bisa terkena gangguan makan *bulimia* ataupun *anorexia nervosa* (Chairani, 2018).

Siegel dkk (2021) menyatakan bahwa *body shame* merupakan sebuah konstruk yang saling terkait namun tetap independen dan hanya memiliki satu subskala yaitu keyakinan kognitif mengenai rasa malu pada tubuh, objektifikasi diri dan juga secara unik berkontribusi terhadap *well-being* di atas dan di luar konstruk yang terlibat secara teoritis (Siegel et al., 2021).

Perasaan malu tersebut tidak hanya terdapat pada perempuan namun juga individu laki-laki pada dewasa awal karena pada fase ini adalah puncak performa fisik individu. Sehingga masalah seperti obesitas, atau terlalu kurus menjadi masalah yang paling sering terjadi dan menyebabkan rasa malu pada tubuh tersebut muncul.

Ada 4 perubahan yang biasanya terjadi pada hampir setiap individu. Pertama adalah meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologi individu tersebut. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, sehingga dapat menimbulkan masalah baru. Masalah ini akan selesai berdasarkan kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai yang dipegang remaja tersebut akibat perubahan minat dan pola perilaku. Apa yang dianggap penting ketika masa kanak-kanak, akan dianggap tidak penting lagi ketika dewasa, begitupun sebaliknya. Keempat, sebagian besar remaja menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi seringkali takut bertanggungjawab akan akibatnya dan ragu akan kemampuan mereka sendiri untuk dapat mengatasinya (Jannah, 2017).

Perubahan tubuh, minat dan peran menurut peneliti dapat menjadi salah satu alasan terbesar bagi individu sejak remaja untuk merasakan malu terhadap tubuhnya sendiri. Individu tersebut akan menentukan standar idealnya kemudian melakukan perbandingan dengan dirinya sendiri. Ketika hasilnya tidak sesuai, mereka akan merasakan malu pada tubuh mereka sendiri. Standar ideal yang digunakan ini dapat dirujuk kepada perubahan nilai yang terjadi pada remaja dan biasanya bertahan hingga dewasa awal. Pada masa kanak-kanak tentu bentuk tubuh yang seperti apa menjadi sesuatu yang tidak penting, namun ketika sudah memasuki masa remaja atau masa peralihan akan membuat perubahan ini menjadi sesuatu yang penting bagi dirinya.

Rasa malu pada tubuh atau dalam psikologi istilahnya *body shame* adalah salah satu bagian dari rasa malu yang merupakan emosi dan dirasakan oleh individu. Sebagaimana yang telah didefinisikan oleh Dolezal (2015), bahwa rasa malu pada tubuh adalah rasa malu yang meliputi berbagai aspek pada tubuh secara langsung seperti penampilan seseorang, dan secara tidak langsung pada tubuh seseorang, seperti perilaku seseorang dan juga perubahan (Dolezal, 2015). Penelitian mengenai rasa malu pada tubuh ini memang sudah mulai banyak diteliti,

terlebih dalam beberapa tahun terakhir. Namun hal ini justru membuat peneliti semakin ingin meneliti hal ini, dikarenakan banyaknya penelitian yang dilakukan di Indonesia ini masih terfokus pada *body shaming* bukan *body shame*. *Body shaming* adalah perilaku individu yang memberikan komentar negatif terhadap tubuh individu lain yang dianggap tidak sesuai standar ideal yang berlaku di masyarakat. Selain *body shame*, terdapat juga istilah *body image* yang memiliki pengertian hampir serupa. *Body image* atau citra tubuh menurut Sa'diyah (2012) adalah persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan tentang diri sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya (Sakinah, 2018). Namun yang membedakan adalah pada *body image* atau citra tubuh terdapat dua pandangan, yaitu positif dan negatif tergantung pada individunya sendiri. Sementara pada *body shame* sudah dapat dipastikan yaitu rasa malu pada tubuh yang berarti hanya pandangan secara negatif saja.

Karena keterbatasan dalam penelitian, dalam studi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 mahasiswa hasilnya seluruh responden tersebut pernah mengalami *body shame*. Ada yang sejak SD, SMA bahkan hingga sekarang saat mereka berada di tingkat pendidikan tinggi atau perkuliahan. *Body shame* yang dirasakan setiap individu tersebut bermacam-macam tapi sebagian besar karena bentuk tubuh seperti pendek, gemuk, kurus, berjerawat dan sebagainya. Penyebab responden merasakan *body shame*, antara lain karena pernah diberikan komentar negatif oleh orang-orang di sekitarnya. Ada satu orang subjek yang diberikan komentar negatif mengenai tubuh subjek oleh orang tuanya sendiri. Sementara yang lainnya karena perlakuan juga komentar dari teman-teman sekelasnya. Sehingga mereka pun berpikir bahwa memang ada yang salah dengan tubuh mereka, karena tubuh mereka tidak sesuai dengan standar ideal bahkan hingga diberikan komentar-komentar negatif.

Ketika pemikiran mereka menyatakan ada yang salah dengan tubuh ini dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki *cognitive style* yang negatif. Sehingga subjek berpotensi untuk merasakan cemas karena *cognitive negative style* juga *body shame* yang dimilikinya. Namun begitu, tidak semua individu pada saat mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan terhadap tubuhnya akan memiliki *cognitive style* yang negatif. Pada dasarnya, ketika mendapatkan komentar negatif mengenai tubuhnya atau perlakuan-perlakuan lain ada individu yang merasa biasa saja dan tidak memperlmasalahkan hal tersebut, ada pula yang sebaliknya. Perlakuan-perlakuan tersebut membuat individu memiliki *cognitive negative style* mengenai tubuhnya sendiri sehingga menyebabkan meningkatnya *body shame* yang dirasakan individu tersebut berikut dengan kecemasannya.

Seluruh subjek pada studi awal ini menyatakan bahwa *body shame* ini memberikan dampak pada diri mereka, seperti perasaan cemas, marah hingga tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Berdasarkan hasil studi awal tersebut membuat peneliti ingin melakukan penelitian terhadap mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai *body shame* terhadap tingkat kecemasan dengan *cognitive negative style* sebagai mediator yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Variabel mediator adalah sebuah variabel perantara antara variabel dependen dengan independen. Jadi jika terdapat variabel ini, variabel independen tidak akan mempengaruhi perubahan atau timbulnya variabel dependen secara langsung (Sugiyono, 2017). Ini berarti dalam penelitian ini, *cognitive negative style* merupakan sebuah variabel yang berada di antara hubungan antara *body shame* dan tingkat kecemasan mahasiswa, sehingga *body shame* ini tidak bisa secara langsung mempengaruhi atau langsung menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

*Cognitive Negative Style* adalah sebuah atribut psikologi yang dapat dikatakan belum banyak penelitian mengenainya di Indonesia ini. *Cognitive negative style* ini merupakan salah satu dari *cognitive style* yang terbagi menjadi dua, yaitu *negative* dan *postive*. Menurut Abramson, Seligman dan Teasdale (1978) *Cognitive Negative Style* adalah kecenderungan individu ketika mendapatkan suatu peristiwa yang negatif akan mengaitkannya ke dalam sebuah penyebab dan akan bertahan. Seiring berjalannya waktu penyebab ini akan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan yang dimiliki individu dan melekat di dalam internal individu tersebut, dan digunakan untuk menyimpulkan karakteristik negatif yang dimiliki individu juga untuk memprediksi konsekuensi (dalam artian negatif) di masa depan sebagai akibat dari peristiwa tadi. Singkatnya *cognitive negative style* adalah gaya kognitif yang muncul dari individu yang cenderung melakukan penarikan kesimpulan tentang suatu penyebab, konsekuensi, dan implikasi dari harga diri yang disebabkan oleh suatu peristiwa negatif, atau kerentanan kognitif yang ditimbulkan oleh hal-hal negatif (Meins et al., 2012).

Ketika individu cenderung menggunakan *cognitive style* yang negatif, maka ia cenderung akan berpikir secara negatif pula. Hal ini dapat diterapkan ke dalam perilaku *body shame*. Individu yang merasakan *body shame* seperti data yang didapatkan dalam studi awal, cenderung memiliki pemikiran yang negatif tentang dirinya sendiri karena tidak memiliki bentuk tubuh yang sesuai dengan standar masyarakat. Sehingga hal ini tentu akan menyebabkan meningkatkan rasa cemas yang dimiliki individu karena dianggap gagal oleh diri sendiri untuk memenuhi standar tubuh ideal.

Penelitian ini akan berfokus pada *body shame* dengan *cognitive negative style* sebagai mediator terhadap prediktor kecemasan. Kecemasan sendiri menurut Kaplan dan Sadock (1997) adalah suatu atribut psikologis yang memberikan sinyal untuk menyadarkan,

memperingatkan individu akan adanya bahaya yang mengancam sehingga memungkinkan individu tersebut mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut. Sehingga ini merupakan suatu hal yang normal dan wajar ada pada diri individu (Kaplan et al., 1997).

Monro (2018) dalam penelitiannya mengenai efek gambar ideal yang ditampilkan oleh media terhadap wanita muda, *body shame* dan kecemasan terhadap penampilannya menyatakan terdapatnya hubungan antara kecemasan terhadap penampilan dengan penampilan iklan berupa gambar yang ideal oleh media. Ketika iklan berupa gambar yang ideal ini ditampilkan, tentu akan membuat terdapatnya interaksi yang signifikan antara *self objectification* dengan tubuh yang diidealkan. Mereka yang terpapar oleh iklan jenis ini, pada akhirnya menyebabkan peningkatan pada *body shame* yang dialami (Monro & Huon, 2005).

Sementara itu, menurut Mason (2016) yang melakukan penelitian terhadap wanita yang lesbian juga terdapat *body shame* yang dipengaruhi oleh kecemasan. Namun pada penelitian ini kecemasan lah yang mempengaruhi *body shame* karena kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan sosial. Schelenker dan Leary (1998) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah kecemasan yang timbul dari evaluasi yang interpersonal yang dilakukan baik secara nyata maupun imajiner terhadap aturan sosial yang berlaku (Mason & Lewis, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *body shame* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan *cognitive negative style* sebagai mediatornya. Peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian ini dikarenakan pada umumnya mahasiswa merupakan individu yang berada di fase remaja akhir – dewasa awal. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya pada fase ini, individu banyak merasakan berbagai masalah karena merupakan fase puncak performa individu secara fisik, seperti obesitas

dan sebagainya sehingga berdampak pada perasaan kecemasan yang dialami oleh individu akibat perasaan yang merasakan *body shame* ditambah dengan mediatornya *cognitive negative style*.

Peneliti ingin melihat apakah *cognitive negative style* benar-benar dapat mempengaruhi tingkat perasaan *body shame* individu yang berujung pada tingkat kecemasan yang dirasakannya juga. Sehingga menjelaskan bahwa *body shame* ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan individu secara tidak langsung, karena ada juga *cognitive negative style* yang menjadi variabel mediatornya.

### **Rumusan Masalah**

Berangkat dari uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusa masalah yang dapat ditarik adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *body shame* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa?
2. Apakaah terdapat pengaruh *cognitive negative style* terhadap kecemasan yang dirasakan mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *body shame* terhadap *cognitive negative style* pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh *body shame* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan *cognitive negative style* sebagai variabel mediator?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *body shame* terhadap kecemasan pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh *cognitive negative style* pada kecemasan yang dirasakan mahasiswa.



3. Untuk mengetahui pengaruh *body shame* terhadap *cognitive negative style* pada mahasiswa.
4. Untuk mengetahui pengaruh antara *body shame* dan kecemasan pada mahasiswa dengan *cognitive negative style* sebagai variabel mediator.

### **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

**Kegunaan teortis.** Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai *body shame*, *cognitive negative style* dan kecemasan terhadap bidang ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi klinis dan pendidikan.

**Kegunaan praktis.** Melalui penelitian diharapkan para mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal dan mengalami *body shame* dan *cognitive negative style* dapat menjadikan *body shamedan cognitive negative style* tersebut sebagai bahan pembelajaran agar bisa mengurangi tingkat kecemasan .