

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Landasan teori adalah seperangkat definisi, konsep, proposisi yang telah disusun rapi, dan sistematis tentang variabel-variabel dalam sebuah penelitian. Landasan teori ini akan menjadi dasar yang kuat dalam penelitian yang akan dilakukan.

#### **A. *Body Shaming***

##### **1. Pengertian *Body Shaming***

*Body Shaming* merupakan sebagai bentuk perbuatan dengan cara memberikan kritik atau perbuatan mencela orang lain berdasarkan penampilan fisik seperti bentuk, ukuran tubuh orang lain. *Body shaming* dapat diartikan sebagai tindakan mengomentari ataupun berpendapat mengenai bentuk tubuh seseorang ataupun terhadap bentuk tubuhnya sendiri yang dimilikinya. Dalam KBBI *body shaming* dibagi menjadi dua suku kata yang terdiri dari *body* serta *shaming*. Dalam Bahasa Indonesia *Body* berarti tubuh dan *shaming* berarti mempermalukan. *Body shaming* mengandung kritikan yang dilontarkan bukanlah kritik yang dapat membangun, tetapi kritik tersebut bermaksud untuk menjatuhkan orang lain, kritik ini juga dapat berarti mempermalukan seseorang melalui bentuk fisik yang dimiliki individu. *Body shaming* juga dapat berupa mengomentari diri sendiri sebagai bentuk dari kurangnya rasa syukur dan rendah diri.

Menurut Doleza, *body shaming* ialah sebuah kritikan yang dilontarkan, berkomentar, atau membandingkan fisik individu lain ataupun dirinya sendiri. *Body shame* merupakan bagian khusus yang kuat dan potensi dari rasa malu. Orang lain tidak hanya mengamati tubuh sebagai bagian dari diri kita tetapi tubuh juga menjadi tempat untuk kepribadian yang membuat pengalaman subyektif manusia yang bermakna dapat terjadi. Pada dasarnya tubuh merupakan dasar dari diri (*self*). Demikianlah kesadaran perlu diwujudkan dan tidak seksama dapat ditemukan batasan yang dapat dibuat antara

diri dan tubuh. Walaupun “aku adalah tubuhku” (*I am my body*) tetap akan ada perasaan bahwa “aku memiliki tubuhku” (*I have my body*). Saat individu mengalami *body shame* akan ada jarak antara diri dengan tubuh, bahwa individu merasa bahwa adalah miliknya akan merasa bahwa apa yang diharapkan pada tubuhnya sebaiknya/seharusnya ada di tubuhnya. Padahal sebenarnya tidak semua yang diharapkan atau diinginkan harus dimiliki. Misalnya, individu akan merasa tidak nyaman dengan kulitnya sendiri karena saat itu media menampilkan standar yang tidak dimiliki kulitnya

Dijelaskan dalam kamus Oxford bahwa *Body Shaming* merupakan penghinaan, berkomentar, dan mengkritik mengenai fisik maupun ukuran tubuh baik dilakukan terhadap orang lain maupun diri sendiri dengan tujuan memalukan individu.

*Body shaming* ialah ketika mendapatkan penolakan sosial dari orang lain, kesal terhadap diri sendiri, yang menyebabkan keadaan emosional tersakiti. *Body shaming* dapat menyebabkan rasa malu karena menyebabkan individu beranggapan bahwa seseorang akan menilai tubuhnya, dan tubuhnya tidak hanya menjadi bagian dari dirinya, tetapi orang lain dapat memberikan kritik atau penilaian subyektif pada tubuhnya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan bentuk dari perilaku mengomentari bentuk tubuh orang lain ataupun diri sendiri yang mengandung kritik yang dapat menimbulkan dampak negatif seperti stress ataupun depresi bagi siapa saja yang mengalaminya. Perlakuan *body shaming* yang diterima secara terus menerus juga akan membuat korbannya merasa bahwa dirinya yang tidak memiliki bentuk tubuh ideal tidak dapat diterima oleh lingkungan dan masyarakat, karena bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar bentuk fisik yang ideal dalam pandangan masyarakat.

## 2. Bentuk *Body Shaming*

*Body shaming* terdiri dari dua jenis yaitu *acute body shame* dan *chronic body shame*:



a. *Acutebodyshame*

*Acute body shame* berkaitan dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti gerakan, gaya berbicara, tingkah laku, dan kenyamanan yang berhubungan dengan presentasi diri. Biasanya hal ini disebut dengan *embarrassment* atau rasa malu. *Acute body shame* terjadi pada kasus-kasus dalam interaksi sosial, seperti ketika seseorang sedang berbicara kemudian mengalami kegagalan atau gagal dalam berperilaku yang diharapkan di lingkungan sosial, sering muncul sebagai akibat dari pelanggaran perilaku, penampilan, atau hilangnya kendali sementara atas tubuh dan fungsi tubuh seseorang.

*Acute body shame* biasanya terjadi secara tak terduga dan tanpa persiapan yang tidak pasti. Contoh dari jenis *body shame* ini mungkin terkait dengan beberapa aspek fisik tubuh atau pada waktu lain berkaitan dengan perilaku atau tingkah laku. *Acute body shame* bertindak sebagai pengatur keberhasilan dalam interaksi sosial. Ketika seseorang mengalami *acute body shame*, itu menandakan individu tersebut telah melampaui batas sosial mengenai penampilan dan kenyamanan yang dapat diterima lingkungannya. Akibatnya, *acute body shame* menghambat interaksi sosial yang diwujudkan.

*Acute body shame* adalah sesuatu yang normal dialami dan kadang diperlukan. Tidak ada yang terhindar dari kasus-kasus rasa malu tubuh ini. *Acute body shame* terjadi secara rutin dan menjadi bagian dari proses sosial. *Acute body shame* memainkan peran penting dalam keterampilan, representasi diri, manajemen tubuh dan pembentukan tubuh, belum lagi dalam masalah-masalah yang lebih luas dari kontrol sosial dan ketertiban tubuh.

b. *Chronicbodyshame*

*Chronic body shame* ini berkaitan dengan tubuh seseorang yang lebih berkelanjutan atau permanen, seperti berat badan, tinggi badan, atau warna kulit. *Chronic body shame* juga dapat timbul karena beberapa kelainan tubuh, seperti bekas luka atau

cacat. Diluar penampilan, *chronic body shame* sering dikaitkan dengan fungsi dan kecemasan tubuh di sekitar bagian tubuh seperti jerawat, penuaan, dan sebagainya. Selain itu, mungkin timbul dalam masalah kontrol tubuh, seperti dalam kasus gagap atau kekakuan kronis. Apapun yang menyebabkannya, jenis *body's haming* ini datang secara kronis dan berulang-ulang ke dalam kesadaran seseorang dan membawa rasa sakit yang berulang atau mungkin terus-menerus. Rasa malu dalam hal ini akan menjadi lebih akut mungkin pada saat seseorang menginternalisasi penilaian diri, menyebabkan pengalaman tubuh berkurang sehingga mempengaruhi harga diri dan penilaian diri.

### 3. Dampak *Body Shaming*

Proses terjadinya *body shame* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh dari lingkungan kemudian hal tersebut memberikan dampak pada individu.

Dampak tersebut antara lain :

#### a. Depresi

Hidup di budaya yang mengobayekkan 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*). Ketika kondisi *loss of self* terus berlanjut dapat menyebabkan depresi karena akan semakin mengambil perspektif pengamat terhadap diri.

Teori objektivikasi bahwa menginternalisasikan 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

b. Gangguan makan

*Body shame* dapat menuntun perempuan melakukan diet. Mengantisipasi *body shame* atau ancaman mengalami *body shame* jika suatu hari tidak berhasil mencapai tubuh ideal maka *body shame* 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. Perempuan mengalami kemungkinan sepuluh kali lebih besar dalam gangguan makan. Walaupun sebenarnya 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 di sisilain hubungan negatif anak dan orang tua dapat meningkatkan perilaku diet pada remaja perempuan. Gangguan makan antarlain seperti *anorexia nervosa*, *bulimia* dan *binge eating disorder*.

c. *Sexual Dysfuncian*

Perempuan lebih banyak melaporkan ketidakpuasan seksual dengan 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 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.

## **B. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Chaplin mengatakan bahwa *adolescence* merupakan masa remaja yaitu periode antar pubertas dengan masa dewasa.

Remaja adalah segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang dapat diawali dengan kematangan organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Ada 3 dalam pada masa remaja ini meliputi (a) remaja awal berusia: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir berusia: 19-22 tahun. Bahwa masa remaja ini merupakan masa perkembangan yang sikapnya tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), perenungan diri, minat-minat seksual, isu-isu moral, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika. Masa remaja merupakan masa

penemuan identitas diri. Dalam budaya Amerika, remaja dipandang sebagai “ Storm & Stress ” karena ditandai dengan kemampuan seseorang seperti : konflik dan krisis, mimpi dan melamun tentang cinta, frustrasi dan penderitaan, penyesuaian, dan perasaan terasing (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Lebih lanjut, Santrock mengatakan bahwa remaja diartikan sebagai periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosial emosi. Sedangkan Piaget (dalam Hurlock) mengemukakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa.

WHO (*World Health*) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 (tiga) kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa dimana ketika:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat individu mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.

Umumnya, masa remaja berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk dibangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya.

Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa, tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak. Hurlock mengatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13/14 tahun sampai 16/17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16/17 sampai 18, yaitu usia matang secara hukum. Sedangkan Mappiare, mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara usia 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial ekonomi yang dimulai dari usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

## **2. Pembagian masa remaja.**

Hurlock membagi masa remaja menjadi 3 (tiga) yaitu, pra remaja remaja awal , dan remaja akhir.

- a. Praremaja (usia 11/12-13/14 tahun), merupakan fase yang relative pendek. Fase ini sering disebut fase negatif, yaitu fase fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Pada fase ini perkembangan fungsi-fungsi tubuh dan seks mulai berkembang.
- b. Remaja awal (usia 13/14-17 tahun). Pada fase ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Juga terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam hal juag mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.
- c. Remaja lanjut (usia 17-20/21 tahun). Pada fase ini adanya keinginan untuk selalu menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Serta ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

## **3. Ciri-Ciri pada Remaja**

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini antara lain:

a. Pertumbuhan fisik

Dalam pertumbuhan fisiknya ini juga dapat mengalami perubahan yang lebih cepat, lebih cepat lagi jika dibandingkan ketika masa anak-anak dan masa dewasa. Dalam pertumbuhan dengan cepat, remaja untuk membutuhkan makan dan tidur yang sangat cukup. Dalam hal ini terkadang orang tua tidak mau mengerti, dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan tidur. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh perkembangan dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

b. Perkembangan Seksual

Seksual dapat mengalami perkembangan kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya berupa bunuh diri, perkelahian, dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya : alat produksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar ia mengeluarkan spermanya. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama kalinya.

c. Cara Berpikir Kausalitas

Yaitu menyangkut hubungan dengan sebab dan akibat. Misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian melarangnya sambil berkata "pantang" (suatu alasan yang biasa diberikan orang-orang tua di Sumatera secara turun-temurun). Andaikan saja yang dilarang itu anak kecil, pasti ia akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu itu. Bila orang tuanya tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya itu, dan menganggap anak yang dinasehati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak masa remaja itu pasti akan melawannya. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua suka memperlakukannya sebagai

anak-anak yang bisadibodoh-bodohi. Guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja yang kausalitas.

d. Emosi yang Meluap-Meluap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, dilain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya karena dipelototi. Sedang senang-senangnya mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus kedalam tindakantidak moral, misalnya remja yang sedang asyik berpacaran bisa telanjur hamil sebelum mereka dinikahkan, bunuh diri karena putus cintanya, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realitas.

e. Mulai Tertarik Kepada Lawan Jenis

Secara biologis manusia itu terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja ini, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, dapat menimbulkan masalah dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tuanya.

f. Menarik Perhatian pada Lingkungan

Masa remaja ini mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja dikampung-kampung yang diberiperanan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampungnya, pasti ia akan dapat melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberiperanan, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau

kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

g. Terikat dengan Kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedang kan kelompoknya di nomor satukan. Orangtua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makanan mereka, membiayai sekolah, membesarkan, mengerusnya dari bayi hingga remaja, tetapi tidak dituruti omongannya bahkan dinomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut kepada kelompoknya. Apa-apa yang di perbuatnya selalu inginsama dengan anggota kelompok lainnya kalau tidak sama ia akan merasa turun hargadirinyadan menjadi rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat sama misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang di lakukan pimpinan kelompok di tirunya, walaupun yang di tirukan itu tidak baik. Ini terjadi karena mereka itu kagum akan kualitas dan pribadi pimpinan kelompoknya sehingga ia loyal kepada pimpinan kelompoknya.

Menurut Harlock, seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting selama rentang kehidupan, dalam masa remaja ini mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a. Pada Masa remaja sebagai periode yang sangat penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangannya selanjutnya.
- b. Dalam remaja periode peralihan ini. Masa kanak-kanak masih dianggap pemikirannya belum stabil sebagai orang dewasa. Pada status remaja tidak jelas, akan memberi waktu padanya untuk.

- c. Dalam Masa remaja untuk periode mencari identitas diri yang dicari berupa usaha dalam bentuk menjelaskan siapadiryadanapengaruhnya dalam masyarakatnya.
- d. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan kekuatan.Maka dapat dikatakan demikian karena sangat sulit diatur,maka cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tuayangmenjadi takut.
- e. Pada periode Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik.Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merahjambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagai mana yang di ingkandanbukan sebagaimana adanyaterlebih dalamcita-citanya.
- f. Masa remaja sebagai masa periode Ambang sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa,yaitu dengan merokok,minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.

Dengan demikian dapat disimpulkan menurut para ahli bahwa ciri-ciri remaja sebagai periode yang penting untuk perkembangan selanjutnya.Remaja akan merasakan masa peralihan yang ditandai dengan gaya hidup yang berbeda dari masa sebelumnya remaja akan melewati masa perubahan yang semula yang belum mandiri. Ciri-ciri remaja selanjutnya yakni masa ketakutan disini remaja akan sulit diatur atau lebih sering berperilaku yang kurang baik. Remaja akan melewati masa tidak realistic dimana orang lain dianggap sebagaimana dengan yang diinginkan sebagai ambang masa dewasa yang ditandai remaja masih kebingungandengan kebiasaan kebiasaan pada masa sebelumnya. Dengan mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan lebih mengetahui dari perkembangan remaja.