

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial tentu akan dihadapkan pada kehidupan yang membutuhkan orang lain dalam membangun hubungan dan bersosialisasi. Sekumpulan orang yang membentuk suatu hubungan juga akan mengaruhi berbagai jenis proses dalam bersosialisasi, terutama memberikan impresi atau kesan maupun pandangan satu sama lain. Penampilan tubuhpun tidak akan jauh-jauh dari impresi orang lain di sekitar individu. Penampilan tubuh tidak hanya dinilai berdasarkan baju yang dipakai atau jenis alas kaki yang digunakan, tetapi juga termasuk bagian tubuh individu, misalnya bentuk tubuh, mata, berat badan, tinggi badan, warna kulit, dan lainnya.

Apabila seseorang berada dalam lingkaran sosial yang negatif ataupun orang sekitar individu memberikan pandangan yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut dapat memunculkan persepsi yang negatif terhadap diri individu. Persepsi negatif yang ditunjukkan individu tersebut juga dikhawatirkan dapat memengaruhi diri individu dan kualitas kehidupannya secara holistik, misalnya kecemasan (Yuceant & Unlu, 2017).

Perasaan cemas merupakan sebuah afeksi yang sangat wajar dialami pada setiap individu. Menurut Tarhan (dalam Argon, 2014), cemas sendiri biasa terefleksikan dalam situasi/ keadaan sosial yang

juga merupakan salah satu jenis ketakutan yang menghambat seseorang dalam mengarungi serta menikmati kehidupan sosialnya. Cashmore (dalam Aktağ & Çelebi, 2018), rasa cemas merujuk pada emosi yang tidak diinginkan, yang dikategorikan sebagai sesuatu yang samar (*vague*), tetapi juga sebagai perasaan ketakutan dan kegelisahan yang terus menerus terjadi dan memengaruhi kualitas hidup individu tersebut.

Menurut data yang dilansir dari WHO (2017), wilayah Asia Tenggara merupakan wilayah terbanyak yang masyarakatnya memiliki kecemasan, yaitu dengan prevalensi sebesar 60 juta jiwa, diikuti oleh wilayah dari Amerika sebesar 57 juta jiwa, dan wilayah Pasifik Barat, yaitu seperti negara Cina, Perancis, serta Britania Raya sebesar 54 juta jiwa. Menurut data dari WHO (2017), perempuan merupakan sosok yang lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut terlihat dari perbedaan persentase yang cukup jauh pada setiap wilayah negara, sekitar dua hingga lima persen penduduk dunia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Indonesia sendiri juga menunjukkan adanya masyarakat yang memiliki gangguan psikis yang ditandai oleh kecemasan serta depresi, yaitu sebesar 6% atau 14 juta penduduk Indonesia berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016).

Dalam membicarakan kecemasan, terdapat salah satu jenis kecemasan yang terkait dengan kehidupan sosial seseorang, yaitu *social anxiety* (Yuceant & Unlu, 2017). Lebih lanjut, Atasoy,

Karabulut, dan Yalcinkaya (2016) mendefinisikan *social anxiety* sebagai perasaan takut yang konstan terjadi akibat dikritik oleh orang lain pada satu atau lebih situasi dan juga diakibatkan dari penghinaan serta dipermalukan oleh orang lain. Baldwin dan Fergusson (dalam Yuceant & Unlu, 2017) memaparkan bahwa *social anxiety* merupakan sebuah bentuk kecemasan yang muncul dan memiliki keterkaitan dengan relasi interpersonal individu dan kemampuan kognitifnya; termasuk juga perasaan cemas yang muncul akibat adanya pandangan individu serta perasaan terhadap lingkungan sosialnya berdasarkan kognitif, afektif, dan konstruk motivasinya.

Beck (dalam Atasoy, Karabulut, & Yalcinkaya, 2016) menambahkan bahwa *social anxiety* merupakan perasaan takut yang berlebihan akibat menjadi pusat perhatian, dinilai secara negatif oleh orang lain, dan tidak dianggap dalam pergaulan. Berdasarkan data yang dilansir dari sebuah asosiasi di Amerika yang bernama *Anxiety and Depression Association of America* (2016), terdapat 15 juta jiwa atau sekitar 6,8% warga Amerika Serikat yang mengalami *social anxiety*. Ironisnya, tanda-tanda akan *social anxiety* sendiri sudah timbul sejak warganya menginjak usia 13 tahun, baik laki-laki maupun perempuan.

Faktor kehidupan, pendidikan, sekolah, pekerjaan, karir, pelajaran matematika, komputer, penampilan, dan fisik adalah segelintir penyebab serta pengaruh yang dialami seseorang yang memiliki kecemasan (Argon, 2014). Salah satu bentuk yang menarik

untuk dibahas pada kecemasan adalah kecemasan terhadap penampilan, atau yang disebut *social appearance anxiety*.

Hart (dalam Atasoy, Karabulut, & Yalçinkaya, 2016) menyatakan bahwa *social appearance anxiety* merupakan salah satu jenis dari *social anxiety*. Hal ini juga diperkuat oleh anggapan Argon (2014) yang menyebutkan bahwa *social appearance anxiety* merupakan sebuah konsep yang tepat dan lebih komprehensif untuk menggambarkan adanya kecemasan pada penampilan yang dialami seseorang terhadap *complexion* (warna kulit) dan bentuk dari wajah (bentuk hidung, jarak antara mata, bentuk senyum, dan lain-lain), ditambah pula dengan penampilan tubuh secara umum, seperti tinggi badan, berat badan, dan struktur otot.

Peneliti melakukan survei awal mengenai fenomena kecenderungan *social appearance anxiety* yang terjadi di kalangan mahasiswi, khususnya di Semarang. Terdapat tiga partisipan survei awal yang seluruhnya adalah mahasiswi aktif di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari berbagai fakultas. Berikut hasil survei awal penelitian mengenai fenomena kecenderungan *social appearance anxiety*.

Partisipan pertama (M), partisipan kedua (N), dan partisipan ketiga (S) mengaku belum pernah mendengar *social appearance anxiety* sebelumnya. Peneliti pun kemudian mengajukan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan *social appearance anxiety*, yaitu mengenai ada/tidaknya kecemasan yang dialami akibat penampilan. Berikut penuturan dari para partisipan.

”Iya, aku sering merasa cemas, *sih*. Apalagi *kalo* keluar rumah *gak pake make up full* atau baju yang *gak pas ato gak matching* sama acara yang aku hadiri. Bakal malu, *lah, kalo gak pas*.” M – 22 tahun.

Kecemasan partisipan pertama berasal dari kekhawatirannya dengan penampilan dan *make up*. Kecemasan serupa ternyata juga dirasakan oleh partisipan kedua. Berikut penuturan partisipan kedua.

”Aku orangnya *anxiety* parah. Banyak hal yang aku cemas. Tentang penampilan juga *sebenarnya*. Ya, *gimana*, ya. Namanya juga perempuan, pasti mau tampil *perfect* di hadapan semua orang. Aku pernah *nih* ketumpahan teh *gitu* di acara kampus, terus aku jadi malu *banget* dan langsung *ngacir* ke kamar mandi buat *bersihin* baju aku.” N – 21 tahun.

Partisipan kedua merasa bahwa dengan adanya sedikit kekurangan dalam penampilannya dapat membuat dirinya cemas dalam menghadapi orang lain, terutama saat partisipan tersebut berada dalam suatu acara yang tentu terdapat banyak orang. Kecemasan akan penampilan seakan tidak pernah lepas dari wanita, terutama pada mahasiswi yang seringkali bertemu dengan orang lain, baik di lingkungan kampus maupun tidak. Efek yang dirasakan para partisipan juga tidak dapat dipungkiri keberadaannya. Berikut penuturan partisipan ketiga mengenai hal tersebut.

”Sebagai mahasiswi, apalagi di psikologi, ya, dan aku juga pernah jadi asisten dosen, pasti bakal dituntut untuk selalu berpenampilan rapi dan bersih. Jadi, sekarang aku tambah cemas *kalo* baju aku *gak* bagus, atau itu-itu aja. *Trus* juga aku sering *ngerasa* malu *kalo* terlalu gendut. *Bikin* malu dan susah interaksi sama orang lain. Apalagi aku orangnya *introvert*, jadi suka sedih, *udah introvert*, ada *minus* di tubuh aku. Tambah minder, *deh*, aku *kalo* ketemu orang lain.” S – 22 tahun.

Partisipan ketiga merasa bahwa kecemasannya terhadap penampilan cukup mengganggu dirinya dalam berinteraksi secara sosial karena kekurangan dalam tubuhnya membuat dirinya malu sehingga ia lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan, walaupun sebagai mahasiswa psikologi, partisipan harus berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian dari Ko (2010) dan Evans (2010), salah satu faktor yang memengaruhi adanya kecenderungan *social appearance anxiety* pada seseorang adalah *body shame*. McKinley dan Hyde (1996) mendefinisikan *body shame* sebagai suatu pengalaman afektif yang tidak diharapkan seseorang akibat rekognisi bahwa orang tersebut sudah gagal dalam mencapai atau memenuhi standar budaya/ kultur dasar masyarakat mengenai ukuran atau bentuk tubuh.

Moradi, Dirks, dan Matteson (dalam Evans, 2010) menjelaskan bahwa *body shame* merupakan sebuah emosi yang terimplementasi dari perbandingan standar antarindividu mengenai bentuk tubuhnya. Dolezal (2015) menambahkan bahwa *body shame* bukan hanya meliputi perasaan malu akan bentuk tubuh secara fisik saja, melainkan juga perilaku serta gerak tubuh yang dimiliki orang tersebut. Fredrickson dan Roberts (1997) turut menyatakan bahwa seseorang yang gagal atau tidak mampu memenuhi standar ideal tubuh sosial akan secara konsisten memonitor tubuhnya dan melihat tubuhnya sebagai objek evaluasi saja bagi orang lain. Hal tersebut

dikhawatirkan akan menimbulkan berbagai bentuk konsekuensi negatif pada tubuhnya, salah satunya *body shame*.

Adanya kasus *body shame*, baik akibat dari persepsi negatif yang diberikan lingkungan terhadap penampilan tubuh individu, maupun ketidakmampuan individu itu sendiri dalam memenuhi ekspektasinya mengenai tubuhnya dikhawatirkan akan memunculkan suatu kecenderungan gangguan psikologis, yaitu *social appearance anxiety*. Bandura (dalam Alwisol, 2014) menyatakan bahwa tingkah laku serta afeksi yang timbul akibat sesuatu, misalnya *body shame* akan membawa perubahan terhadap efikasi diri individu. Apabila sebuah ekspektasi yang diharap-harapkan oleh orang lain atau bahkan individu itu sendiri tidak menjadi kenyataan, efikasi dirinya akan menurun dan menimbulkan *body shame* yang dikhawatirkan akan berdampak bagi kesehatan psikologis individu, seperti yang tergambar dalam gejala *social appearance anxiety*.

Pemikiran irasional yang terjadi akibat *body shame*, seperti dikucilkan dari pergaulan, pandangan bahwa orang lain akan kembali "menghujat" penampilan tubuhnya disinyalir dapat memunculkan berbagai macam gejala pada *social appearance anxiety*. Kecenderungan dalam mengalami kecemasan yang berlebihan sendiri dapat menimbulkan gangguan psikologis lainnya yang terkait dengan kecemasan, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, dan gangguan psikis lainnya yang tentu harus dicegah agar tidak memengaruhi kualitas kehidupannya.

Maka dari itu, penelitian ini ingin mengungkap korelasi antara *body shame* dengan kecenderungan *social appearance anxiety* pada mahasiswi yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui, memahami, serta menganalisis korelasi antara *body shame* dengan kecenderungan *social appearance anxiety* pada mahasiswi dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada psikologi Klinis serta psikologi Kesehatan Mental Anak maupun Dewasa mengenai fenomena kecenderungan *social appearance anxiety*, serta pada bidang psikologi kepribadian mengenai *body shame*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi, gambaran, serta acuan mengenai kecenderungan *social appearance anxiety* dan *body shame* oleh masyarakat dan pemerintah di Indonesia. Penelitian ini juga dapat ditujukan untuk pembaca umum maupun pemerintah ataupun peneliti lainnya yang akan meneliti tentang fenomena *social appearance anxiety* dan *body shame*.