

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya manusia diciptakan dengan keunikannya masing-masing, memiliki kekurangan dan kelebihan baik dari segi psikis maupun fisik. Namun, tidak semua individu dapat memahami hal tersebut. Ditambah lagi dengan adanya standar kecerdasan, kepintaran, hingga kecantikan atau ketampanan bagi individu yang berlaku di masyarakat. Misalnya, seorang wanita akan terlihat cantik jika berkulit putih cerah dan memiliki postur tubuh yang tinggi serta langsing, dan lain sebagainya. Persepsi-persepsi tersebut yang pada akhirnya dapat menimbulkan banyak kasus *body shaming* terjadi, khususnya di Indonesia. Pernyataan ini didukung oleh Sakinah (2018) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan adanya bentuk tubuh ideal yang berkembang ditengah masyarakat membuat orang menjadikannya sebagai “Patokan” untuk menilai hingga menghakimi dan melakukan *body shaming* terhadap bentuk tubuh orang lain jika tidak sesuai dengan “Kriteria Ideal” tersebut.

Berdasarkan laporan ZAP *Beauty Index* 2020, perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya dengan persentase sekitar 62,2%. Dari jumlah itu, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat. Kemudian, 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Ada pula 23,3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap. Sementara, 19,6% responden terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus (Rizaty, 2021).

Terjadinya *body shaming* dalam kegiatan sehari-hari juga dikarenakan anggapan bahwa apa yang dilakukan tersebut hanya sebuah candaan dan lelucon belaka. Tetapi, ketika hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan pihak yang bersangkutan tidak merasa terhibur maka hal itu bukanlah sebuah candaan.

Body shaming sendiri biasanya berbentuk *bullying verbal* atau perundungan melalui kata-kata yang dilakukan oleh satu atau lebih orang terhadap individu yang dituju melalui media sosial maupun secara langsung. Pernyataan ini diperkuat oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) bahwa *body shaming* atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara *verbal* atau lewat kata-kata. Korban maupun pelaku dari *body shaming* ini bisa siapa saja, tidak memandang jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Kata-kata yang diutarakan dalam tindakan *body shaming* merupakan kalimat negatif berupa kritikan hingga hinaan terhadap segala aspek fisik serta penampilan, yang dimana perkataan tersebut bisa melukai, menyinggung hingga mempermalukan orang lain.

Menurut Fauzia dan Rahmiaji (2019) istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek individu yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. Sedangkan, menurut Sakinah (2018) *body shaming* tidak sekedar terkait *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), tapi *body shaming* juga mencakup segala aspek fisik yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, serta dilakukan oleh dan terhadap perempuan maupun laki-laki.

Tindakan *body shaming* memiliki berbagai macam dampak atau risiko terhadap korbannya. Misalnya seperti mulai hilangnya kepercayaan diri, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak pantas dan berguna, bahkan yang paling parah adalah mengalami gangguan mental seperti gangguan makan, stres, depresi, trauma berat, hingga bunuh diri. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Ratnawati dan Sofiah (2012) bahwa individu yang kurang mampu menerima diri apa adanya, beranggapan dengan memiliki tubuh kurus akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar, sehingga melakukan diet walaupun dengan cara ekstrim yang dapat membahayakan kesehatan dan menimbulkan kecenderungan gangguan makan seperti *anorexia nervosa*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019) mengungkapkan bahwa sebagian besar individu

yang mendapat perlakuan *body shaming* menganggap serius ejekan terhadap fisiknya seperti gendut ataupun kurus sehingga mempengaruhi citra diri yang negatif dan menjadikan rasa tidak percaya diri, merasa malu, hingga tidak mau makan.

Dilain sisi *body shaming* menciptakan peluang bagi korban untuk memiliki perasaan-perasaan tertentu terhadap para pelaku. Perasaan yang dimaksud adalah emosi-emosi yang terpendam dari dalam diri korban seperti perasaan marah, kesal, kecewa hingga dendam. Worthington dan Wade (1999) menyatakan bahwa pengalaman emosi seperti marah, benci, dan meledak-ledak yang terjadi pada orang yang telah mengalami peristiwa yang perih, mengiris, dan melukai hati disebut dengan *unforgiveness*. McCullough (2000) juga mengungkapkan bahwa ketika individu tidak melakukan *forgiveness* maka terdapat dorongan untuk membalas dendam kepada pelaku. Hal ini karena tidak semua individu mampu melakukan *forgiveness* setelah dipermalukan fisiknya oleh orang lain. Kekuatan mental individu tidak bisa disamaratakan sehingga bukan hal yang mudah juga bagi para korban untuk sembuh dan menerima kekurangan diri sendiri setelah apa yang dialami. Peristiwa yang tidak mengenakan menimbulkan luka pada batin individu yang kemudian akan mempersulit dalam memberikan *forgiveness* kepada individu yang telah menyakitinya. Lainurak (2020) menyatakan bahwa peristiwa menyakitkan memberikan pilihan terhadap individu untuk memilih antara *forgiveness* atau *unforgiveness*.

Worthington dan Wade (1999) mendefinisikan *unforgiveness* sebagai emosi “Cold” (dingin) yang dicirikan oleh perasaan tidak senang, kepahitan, dan juga kebencian, disertai dengan motivasi untuk menghindari atau membalas dendam terhadap pelaku. Sedangkan, menurut Soesilo (2013) *unforgiveness* merupakan kombinasi yang cukup kompleks dari emosi-emosi negatif yang tertahan atau tertunda terhadap individu yang telah melakukan pelanggaran atau transgresi. Perihal melakukan *forgiveness* atau tidak merupakan hak dari setiap individu, yang dimana pihak luar tidak bisa memaksa atau membuat orang lain memberikan *forgiveness*. Karena *forgiveness* yang sesungguhnya bukan hanya sekedar melalui kata-kata, tetapi dari lahir dan batin individu itu sendiri. Meski,

pada awalnya individu yang mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan menunjukkan reaksi yang negatif terhadap pelaku, namun ada juga individu-individu yang pada akhirnya memutuskan untuk memberikan *forgiveness*. Walaupun, waktu dan proses untuk melakukannya dari masing-masing diri individu berbeda, tidak bisa dibanding-bandingkan satu sama lain karena berhubungan dengan kesiapan mental dan faktor kepribadian individu tersebut. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lainurak (2020) bahwa ternyata terdapat wanita yang mampu melakukan *forgiveness* terhadap suaminya yang telah melakukan tindakan KDRT. Serta, Sari dan Agung (2015) bahwa pada dasarnya siswa korban *bullying* mampu mengobati rasa sakit akibat perilaku *bullying* dengan melakukan *forgiveness*.

Pemberian *forgiveness* secara tulus akan membawa dampak positif bagi individu seperti mengurangi atau bahkan menghilangkan emosi-emosi negatif yang dirasakan individu tersebut. Kemudian, membuat individu akan lebih mudah untuk fokus terhadap dirinya sendiri, misal fokus terhadap kelebihan yang dimiliki, mengasah bakat dan lain sebagainya yang menunjang kesehatan mental orang tersebut. Pernyataan ini didukung oleh Worthington dan Wade (1999) yang menyetujui pendapat bahwa secara kesehatan *forgiveness* memberikan keuntungan psikologis, dan *forgiveness* merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan individu dari kemarahannya dan rasa bersalah. Rienneke dan Setianingrum (2018) juga menyatakan bahwa individu yang bisa melakukan *forgiveness* terhadap orang yang bersalah kepadanya sekalipun itu menyakitkan, ia akan merasa jauh lebih lega dan bisa mencapai kebahagiaan.

Dengan melakukan *forgiveness* diharapkan individu bisa berdamai dengan dirinya sendiri maupun pelaku. Selain itu, diharapkan dengan adanya pemberian *forgiveness* terjadinya perubahan perilaku dari pelaku ke arah yang lebih positif sehingga tidak akan terulang kembali kejadian yang tidak diinginkan. McCullough (2000) mendefinisikan *Forgiveness* sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindar dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. *Forgiveness* memiliki

tiga aspek yaitu (a) *Avoidance Motivation*, penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. (b) *Revenge Motivation*, penurunan motivasi untuk membalas dendam. (c) *Benevolence Motivation*, ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Sedangkan, *Forgiveness* menurut Gani (2011) adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku (Azra, 2017).

Keputusan individu untuk melakukan *forgiveness* juga dapat dipengaruhi oleh ringan tidaknya dampak yang dialami, serta kemampuan individu saat mengatasi risiko tersebut. McCollough, Pargament dan Thoresen (2000) menyebutkan bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh penilaian korban terhadap pelaku, keparahan kejadian, dan keinginan untuk menjauhi pelaku (Sari, 2012). Pada umumnya dampak *body shaming* dapat disembuhkan tanpa atau dengan bantuan tenaga profesional psikolog dan/atau psikiater. Ketika individu telah berhasil berdamai dengan penderitaannya akibat *body shaming*, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk menerima kekurangan diri sendiri atau dengan kata lain mampu melakukan *self-compassion*. Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman, Arisanti, Prahastuti, dan Djamal (2019) tentang *forgiveness* sebagai mediator terhadap efek *self-compassion* pada *ego depletion* menyatakan bahwa dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi dan *forgiveness* sebagai variabel mediator, akan membuat individu mampu menangkis efek negatif dari *ego depletion* itu sendiri.

Self-compassion yang ada dalam diri mendorong individu untuk bisa melakukan *forgiveness* terhadap diri sendiri serta kepada individu yang telah melukainya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lainurak (2020) tentang hubungan harga diri dan *self-compassion* pada *forgiveness*, hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *forgiveness* pada wanita usia dewasa awal korban KDRT, dengan *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu melakukan *forgiveness* terhadap orang yang menyakitinya. Hubungan antara *self-compassion* dan *forgiveness* dapat diperkuat kembali dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wu, Chi, Zeng, Lin, dan Du (2019) tentang peran dari *anger* dan *rumination*

dalam hubungan *self-compassion* dan *forgiveness*, hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* berhubungan positif satu sama lain.

Terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Wibowo dan Naini (2021) tentang *self-compassion* dan *forgiveness* pada siswa SMA menunjukkan bahwa ada hubungan positif serta tidak ada perbedaan antar kedua variabel jika dilihat dari jenis kelamin. Sakiz dan Saricam (2015) tentang *self-compassion* dan *forgiveness* dalam pendekatan perlindungan terhadap *rejection sensitivity* menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *forgiveness*. Serta, Saricam dan Bicer (2015) menekankan bahwa *self-compassion* secara signifikan berhubungan dengan *forgiveness*. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Skoda (2011) tentang hubungan antara *self-compassion*, *depression*, dan *forgiveness* terhadap orang lain yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan *forgiveness*. Lebih khususnya komponen positif dari *self-compassion* yakni *self-kindness*, *mindfulness* berkaitan erat dengan *forgiveness*.

Self-compassion bukan hal yang mudah dilakukan semua individu khususnya korban *body shaming* karena untuk melakukannya membutuhkan kemampuan mengenali hingga mengatur emosi atau perasaan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian yang ditulis oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir, menunjukkan hasil bahwa korelasi *self-compassion* dan kompetensi emosi dinyatakan positif yang artinya jika *self-compassion* meningkat maka kompetensi emosi pada diri individu juga akan menjadi lebih baik. Berlaku sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat *self-compassion* maka akan semakin buruk pula kompetensi emosinya.

Individu yang pernah mengalami tindakan *body shaming*, setelahnya akan lebih memikirkan kondisi fisik, tubuh hingga penampilannya karena para korban tersebut tidak ingin kejadian yang sama terulang kembali sehingga penting untuk melakukan perubahan. Menurut Sakinah (2018) mengemukakan bahwa citra tubuh berkaitan dengan *body shaming*. Diperjelas kembali oleh Damanik (2018)

dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh sebagai objek atau *self-objectification*. Individu yang mampu melakukan *self-compassion* akan lebih mudah menerima bentuk dan kondisi fisik tubuhnya sendiri. Terdapat jurnal penelitian yang ditulis oleh Anggraheni dan Rahmandani (2019) tentang hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh.

Kurangnya *self-compassion* membuat individu bersikap keras seperti menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi pengalaman yang buruk hingga merasa bahwa hidup tidak adil terhadap dirinya dibandingkan dengan kehidupan orang lain. Namun sebaliknya, saat seorang individu menerapkan *self-compassion* dengan baik maka ia akan mampu bersikap lembut terhadap dirinya sendiri seperti berterima kasih kepada diri sendiri karena mampu melewati segala macam permasalahan, serta menyadari kenyataan dengan tidak merasa hidup sendirian dan paling menderita dibandingkan orang lain didunia ini. Neff (2003) menyampaikan komponen atau aspek dari *self-compassion* yakni *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-Identification*.

Terdapatnya *self-compassion* membawa manfaat bagi kesehatan mental karena ketika individu mampu menerima segala pengalaman dan kondisi dirinya sendiri maka ia akan merasa lebih bahagia dan damai. Sedangkan, bagi kesehatan fisik saat individu berdamai dengan dirinya maka ia akan lebih mudah mencintai bentuk tubuh dan penampilannya, mudah menerima kritikan dari lingkungan, namun tidak mengganggu hingga membuat individu harus melakukan perubahan pada fisik penampilannya sesuai standar orang lain. Dalam penelitian yang ditulis oleh Karinda (2020) individu dengan *self-compassion* lebih memiliki motivasi dari dalam diri sendiri untuk melakukan olahraga, merasa lebih nyaman dengan

tubuh sendiri dan tidak mencemaskan mengenai evaluasi dari sosial terkait penampilan fisiknya.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindar dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Sedangkan, Gilbert dan Procter (2006) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap menenangkan diri dan mengkritisi diri ketika mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Serta, Reyes (2011) yang berpendapat bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Tingkat *self-compassion* yang ada pada diri individu berbeda-beda, karena beda orang berbeda pula kepribadian, lingkungan hingga latar belakangnya. Menurut Neff (2003) kepribadian *extraversion* menyebabkan individu mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri.

Dengan adanya *self-compassion* inilah yang akhirnya menimbulkan pertanyaan tentang tingkat keputusan korban *body shaming* untuk melakukan *forgiveness* kepada para pelaku. Selain itu, dari beberapa hasil penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan diatas dapat diketahui bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* memiliki hubungan. Hal ini mampu mendukung dan memperkuat rencana diadakannya penelitian lebih lanjut terkait pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness*. Serta, dikarenakan faktor kepribadian dari masing-masing individu berbeda sehingga tidak semua individu memiliki *self-compassion* yang tinggi atau baik, begitu pula terhadap variabel *forgiveness*. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan penting untuk memahami dan membuktikan terkait seberapa berpengaruhnya jika di dalam diri individu terdapat *self-compassion* terhadap pengambilan keputusan untuk melakukan *forgiveness*.

Peneliti telah melakukan *survey* awal secara sederhana terhadap mahasiswa/i di lokasi yang peneliti pilih yakni Universitas Trunojoyo Madura, melalui daring dan luring. Menggunakan *google form* untuk *online* serta kuesioner siap saji untuk pengambilan data secara langsung. Terkumpul sebanyak 192

responden, 145 responden diantaranya pernah mengalami atau menjadi korban *body shaming*. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa permasalahan yang akan diteliti terdapat di lokasi yang telah dipilih tersebut. Serta, minim diketahui adanya peneliti lain yang membahas fenomena beserta variabel yang sama persis seperti dalam rencana penelitian ini, sehingga menarik untuk dilakukan penelitian.

Dari uraian-uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembahasan mengenai kasus *body shaming* sangatlah penting untuk diteliti lebih lanjut. Sehingga, membuat peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam khususnya terkait “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Forgiveness* Pada Mahasiswa Korban *Body Shaming* di Universitas Trunojoyo Madura”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah Ada Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Forgiveness* Pada Mahasiswa Korban *Body Shaming* di Universitas Trunojoyo Madura ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan “Ada atau tidaknya Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Forgiveness* Pada Mahasiswa Korban *Body Shaming* di Universitas Trunojoyo Madura”.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi dunia pendidikan khususnya bidang Psikologi. Dimana dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori yang ada didalam *self-compassion*, *forgiveness*, serta *body shaming*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peneliti, mahasiswa-mahasiswi korban *body shaming* selaku subjek penelitian, orang tua dan lembaga pendidikan dalam memahami pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness*.

- Bagi Peneliti.
Dapat dijadikan sebagai media untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan keterampilan peneliti. Serta, sebagai suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan upaya pemecahan suatu masalah dilingkungan sosial sekitar.
- Bagi Subjek Penelitian (Korban *Body Shaming*).
Dapat menambah pengetahuan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* dapat membantu melindungi diri dari dampak *body shaming* khususnya terkait pemeliharaan kesehatan mental.
- Bagi Orang Tua.
Keluarga khususnya kedua orang tua dapat menjadi agen pertama dalam penerapan *self-compassion* dan *forgiveness* dengan cara memberikan contoh positif seperti tidak mengkritik anak dengan kata-kata yang kasar, memberikan contoh yang baik mengenai cara meminta maaf dan memaafkan. Dan, menumbuhkan kedekatan antara anak dengan orang tua untuk menanamkan atau meningkatkan *self-compassion* dan *forgiveness* pada korban *body shaming*.
- Bagi Lembaga Pendidikan.
Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memahami perilaku mahasiswa-mahasiswinya di kampus, membimbing para mahasiswa untuk memiliki mental yang lebih sehat dan kuat. Lembaga pendidikan juga wajib membantu menjalankan penerapan *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap para korban *body shaming* dengan memberikan dukungan dan solusi penanganan.

- Bagi Peneliti Selanjutnya.

Dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.