

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan seorang manusia banyak peristiwa yang terjadi sehari-harinya, baik itu peristiwa positif maupun negatif. Peristiwa positif akan memunculkan emosi yang positif, seperti bahagia, bangga dan sebagainya. Begitu pula peristiwa negatif, peristiwa ini akan memunculkan emosi negatif seperti, sedih, jijik, malu, merasa bersalah dan sebagainya. Ketika individu mengalami peristiwa negatif, seperti kegagalan, pelanggaran moral, dan pelanggaran interpersonal dan ketika individu tersebut menyalahkan dirinya sendiri, individu tersebut cenderung akan merasa malu (*shame*) atau bersalah (*guilt*), karena kedua emosi ini termasuk ke dalam emosi *self blame* (Wijastuti, 2013). Hal ini juga terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa juga mengalami emosi *self blame* ini.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa, peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang mahasiswa. Mahasiswa yang pertama mengatakan bahwa setiap masalah atau pengalaman buruk yang terjadi pada dirinya selalu membuatnya introspeksi diri. Ia juga mengingat kembali hal buruk apa yang pernah ia lakukan di masa lalu yang membuatnya sekarang mengalami hal buruk juga. Ia berpikir bahwa hal tersebut adalah karma bagi dirinya. Ia tidak mau menyalahkan orang lain karena menurutnya bisa jadi memang salahnya sendiri, baik itu kesalahan yang sekarang

ia lakukan yang membuatnya mengalami pengalaman buruk ataupun kesalahan di masa lalunya yang membuat ia mendapatkan karmanya sekarang. Salah satu pengalaman buruknya yaitu sekarang ia mendapatkan perlakuan *body shaming* bahwa tubuhnya gemuk. Ia tidak menyalahkan orang lain yang mengejeknya karena menurutnya yang orang lain katakan memang benar adanya bahwa tubuhnya sekarang semakin gemuk. Ia merasa memang salah dirinya sendiri karena malas olahraga dan selalu menunda diet dengan mengatakan “besok saja dietnya” dan akhirnya berat badannya naik sedikit demi sedikit hingga sekarang tubuhnya terlihat jelas semakin gemuk. Ia mengatakan bahwa jika sudah keablasan seperti ini pasti akan sulit menurunkan berat badannya dan ia tidak tau apakah ia kuat menahan rasa malu serta menerima komentar dari orang lain terhadap tubuhnya yang sekarang.

Selanjutnya mahasiswa yang kedua mengatakan hal yang sama dengan mahasiswa pertama bahwa setiap terjadi pengalaman buruk atau masalah ia terlebih dahulu introspeksi diri karena ia merasa memang ia sering melakukan kesalahan. Salah satu pengalaman buruknya yaitu ia mendapatkan perlakuan *body shaming* bahwa wajahnya berjerawat. Orang yang mengejek wajahnya adalah pacarnya sendiri dan pacarnya memutuskan hubungan dengan alasan jerawat tersebut yang tak kunjung membaik. Ia sadar bahwa jerawat diwajahnya tak kunjung hilang dan ia mengingat kembali bahwa memang salah dirinya sendiri yang sering begadang sampai larut malam hingga sering lupa cuci muka padahal ia tau wajahnya sensitif dan rentan berjerawat. Ia juga sering pakai masker seharian tercampur keringat tanpa membawa masker gantinya saat ia ada kegiatan

diluar. Ia menyalahkan dirinya sendiri atas kebiasaan buruknya dan ia merasa sepertinya tidak akan ada lagi orang yang mau dengannya.

Janoff-Bulman (dalam Kaur & Kaur, 2016) menjelaskan bahwa *self blaming* adalah salah satu bentuk pelecehan emosional pada diri sendiri. Hal tersebut dapat memperkuat kekurangan kita, dan melumpuhkan kita bahkan sebelum kita mulai bergerak maju. Menyalahkan diri sendiri pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis yang seringkali ketika jelas bahwa individu tersebut sebenarnya adalah korban. Salmon (dalam Rahmadani & Subandi, 2010) mengatakan bahwa *self blaming* dapat aaaaaaaaaadisebabkan oleh gaya hidup atau tekanan dalam kehidupan. Coleman (dalam Laily, 2020) menjelaskan bahwa *Self blaming* tidak hanya melahirkan rasa rendah diri, rasa tidak aman, dan rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih, *self blaming* bisa jadi sumber berkembangnya persoalan emosional seperti kasihan diri. *Self blaming* dapat dengan mudah tertutup oleh keseluruhan rangkaian trauma mental.

Self blaming adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi (Zuama, 2011). Perilaku *self blaming* didefinisikan sebagai melibatkan atribut internal dan tidak stabil dari peristiwa negatif untuk perilaku terkontrol sendiri dan dikaitkan dengan perasaan bersalah. *Self blaming* secara global dan devaluasi maladaptif dari diri 'keseluruhan' dihipotesiskan terkait dengan perasaan malu (Green dkk., 2012). Eliasdottir (dalam Laily, 2020) menjelaskan bahwa rasa malu sering dikaitkan dengan keragaman perilaku maladaptif, pengalaman

somatik, psikologis dan subyektif seperti rasa malu yang berhubungan dengan tubuh kita yang merupakan keadaan emosional yang bisa sangat menyakitkan yang mungkin berasal dari penolakan sosial dari orang lain.

Tubuh merupakan bagian utama dari penampilan fisik yang dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain. Tubuh ideal, dalam hal ini penampilan fisik telah menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu (Sakinah, 2018). Senada dengan hal tersebut, Damanik (2018) mengatakan bahwa semakin banyak individu yang melakukan berbagai usaha seperti berolahraga, diet, menggunakan produk, serta operasi karena merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh dirinya maupun lingkungannya. Berbagai usaha dilakukan untuk mencapai berat badan atau tubuh yang ideal menurut diri sendiri dan orang lain. Menurut Grogan (dalam Danamik, 2018) ketidakpuasan tubuh yang berkelanjutan dapat membuat *body shame* Semakin meningkat. Ketidakpuasan merupakan penilaian dan perasaan negatif individu akan tubuhnya.

Menurut Hestianingsih *body shaming* sedang marak terjadi di dunia saat ini dan fenomena ini bukanlah fenomena yang baru. Survei Studi Fit Rated terhadap 1.000 pria dan wanita menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mendapat perlakuan *body shaming* ketimbang pria (Maharani dkk., 2020). Di Indonesia sendiri *body shaming* sudah sangat mengkhawatirkan. Media cetak dan elektronik tahun 2018 memberitakan pihak kepolisian Indonesia menerima 966 laporan *body shaming* dan 347 kasus diantaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Widiyani dkk., 2021).

Body shaming adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara negatif, entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming* (Maharani dkk., 2020). Dolezal (dalam Hidayat dkk., 2019) perlakuan *body shaming* adalah pengalaman yang dialami individu ketika kekurangan dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal dengan membully badan seseorang. Menurut Northrop (dalam Cahyani, 2018) terdapat faktor penyebab dari *body shaming* yaitu pandangan negatif. Pemikiran mengenai evaluasi negatif dari orang lain yang menimbulkan perasaan malu terhadap keadaan tubuhnya. Pandangan negatif seseorang terkait dengan penampilan disebabkan karena adanya anggapan bahwa penampilan fisik seseorang yang diamati, dievaluasi dan dinilai oleh orang lain dan dirinya sendiri secara terus-menerus.

Kemajuan teknologi pada saat ini memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dari beragam media, baik melalui media elektronik seperti televisi, hingga melalui perangkat canggih seperti *smartphone*. Hal tersebut berdampak pada penyebaran informasi-informasi berupa nilai-nilai yang dengan sangat mudah mempengaruhi sikap dan perspektif masyarakat terhadap sesuatu, termasuk mengenai standar tubuh ideal baik bagi pria maupun wanita (Sari & Rosyidah, 2020). Strandbu dan Kvalem (dalam Sakinah, 2018) mengatakan bahwa saat ini bagi sebagian besar negara terutama negara maju dan berkembang, termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki

keseerasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan tubuh ideal laki-laki adalah yang ramping, berotot, dan sehat.

Adanya bentuk tubuh ideal yang berkembang ditengah masyarakat saat ini digunakan remaja sebagai pedoman untuk menilai bentuk tubuh diri sendiri maupun bentuk tubuh orang lain. Apabila didapatkan bentuk tubuh yang tidak ideal, remaja cenderung menghakimi dengan mengejek bentuk tubuh sendiri ataupun orang lain (*body shaming*). Teman sebaya sering menggunakan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu yang memiliki gaya penampilan yang tidak sesuai dengan standar yang dimilikinya (Rusminingsih dkk., 2020). Menurut Eva efek dari perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk (Hidayat dkk., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusminingsih dkk (2020) menjelaskan bahwa remaja biasanya khawatir tentang tubuh, penampilan dan kemampuan fisiknya. Ketertarikan pada lawan jenis menyebabkan remaja lebih memperhatikan keadaan tubuh dan penampilannya. Sebagian besar remaja merasa bentuk tubuh yang dimilikinya belum ideal karena tidak seimbang dan proporsional. Rasa malu pada penampilan atau bentuk tubuh mempengaruhi rasa menghargai diri sendiri pada individu tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaur dan Kaur (2015) menjelaskan bahwa menyalahkan diri sendiri yang lebih besar dikaitkan dengan harga diri yang

rendah dan waktu pemulihan yang lebih lama. Orang dengan harga diri rendah memiliki harapan negatif tentang kinerja mereka dan sebagai akibatnya mereka mungkin merasa cemas. Mereka cenderung menyalahkan diri sendiri ketika mereka berbuat buruk dan merasa tertekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki sikap disfungsional yang tinggi memiliki harga diri yang rendah dan rasa malu yang tinggi sedangkan remaja yang memiliki sikap menyalahkan diri yang tinggi juga memiliki harga diri yang rendah dan rasa malu yang tinggi. Studi ini juga menunjukkan interaksi antara sikap disfungsional dan menyalahkan diri sendiri.

Adapun hasil penelitian yang diteliti oleh Laily (2020) menunjukkan bahwa ketika remaja menjadi korban *body shaming*, individu tersebut cenderung merasa malu, sehingga mereka melakukan berbagai hal seperti diet. Apabila *body shaming* tinggi, maka *self blaming* tinggi, sebaliknya, apabila *body shaming* rendah, maka *self blaming* rendah.

Berdasarkan uraian di atas, mengenai permasalahan *body shaming* dan *self blaming* pada mahasiswa layak untuk diteliti. Penelitian mengenai pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* masih belum banyak diteliti oleh orang lain sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Self Blaming* Pada Mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Self Blaming* Pada Mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif baik dalam teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang psikologi sosial dan psikologi klinis, khususnya kajian tentang pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait variabel *body shaming* dan *self blaming*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah informasi mengenai pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa, yang dapat dijadikan suatu acuan dalam mengembangkan kajian ilmu psikologi, khususnya bagi mahasiswa di Kota Banjarmasin.

c. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa. Diharapkan

agar masyarakat tidak menganggap remeh *body shaming* karena bisa berdampak negatif terhadap mental seseorang.