

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self blaming*

1. Pengertian *Self Blaming*

Menurut Janoff-Bulman (dalam Kaur & Kaur, 2016), *self blaming* merupakan salah satu bentuk pelecehan emosional pada diri sendiri. Hal tersebut dapat memperkuat kekurangan kita, dan melumpuhkan kita bahkan sebelum kita mulai bergerak maju. *Self blaming* pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis yang seringkali ketika jelas bahwa individu tersebut sebenarnya adalah korban.

Self blaming merupakan 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 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).

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self blaming* merupakan cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan diri sendiri atas terjadinya suatu peristiwa traumatis seperti kegagalan dan sebagainya.

2. Dimensi *Self Blaming*

Menurut Weiner dkk (dalam Janoff-Bulman, 1979), dimensi *self blaming* yaitu:

1) Dimensi Internal

Dimensi ini digunakan untuk membedakan antara kemampuan dan usaha seseorang. Dalam mengatribusikan kegagalan pada diri sendiri, seseorang dapat menunjukkan kurangnya kemampuan dari diri sendiri. Individu yang membuat atribusi terhadap kemampuan yang buruk percaya bahwa hanya sedikit yang dapat mereka lakukan untuk mengendalikan situasi dan meraih keberhasilan. Disisi lain, atribusi usaha akan membuat seseorang percaya bahwa selama dia berusaha lebih keras, dia akan mampu mengendalikan hasil dengan cara yang positif.

2) Dimensi Stabilitas (stabil - tidak stabil)

Dimensi ini digunakan untuk mengetahui kemampuan kontrol yang dimiliki seseorang seperti kemampuan untuk berubah menjadi lebih baik lagi melalui upaya sendiri dari faktor-faktor yang disalahkan.

3) Dimensi Global - Spesifik

Dimensi ini digunakan untuk menentukan persepsi ketidakberdayaan terhadap diri sendiri.

3. Sumber-sumber *self blaming*

Menurut Andrew (dalam Laily, 2020), sumber-sumber *self blaming* yaitu:

- a. *Modelling* adalah memperlakukan diri sendiri seperti yang diperlakukan orang lain pada dirinya.
- b. Strategi atau perilaku aman dengan orang lain yang bersikap bermusuhan.
- c. Rasa malu.
- d. Ketidakmampuan untuk menenteramkan diri.
- e. Ketidakmampuan untuk menghibur diri ketika berada dalam ancaman.
- f. Ketidakmampuan untuk memproses kemarahan.

Ketika individu tidak mampu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, mereka akan cenderung menyalahkan diri sendiri dan dapat membahayakan dirinya sendiri.

4. Dampak *Self Blaming*

Menurut Coleman (dalam Laily, 2020) akibat dari *self blaming* ada 2, yaitu:

a. Rendah Diri

Banyak kemungkinan *self blaming* yang memengaruhi seseorang dapat disejajarkan dengan jumlah sumber *self blaming* yang berpotensi. *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.

b. Gangguan Fisik

Banyak kasus mata rantai antara penyakit fisik dan *self blaming* yang tidak mudah didefinisikan, mungkin lebih realistisnya melihat terlebih dahulu mata

rantai umum antara pikiran dan tubuh, kemudian mencari tipe *self blaming* yang tampaknya paling mungkin membuahkan stres dan ketegangan yang menimbulkan penyakit tersebut.

Daftar penyakit fisik yang amat panjang sekarang ini diakui yang disebabkan oleh stres dan ketegangan. Nyeri dada, salah cerna, sakit jantung, tukak lambung, debaran jantung, sakit punggung, diare, penyakit kulit, sesak nafas, kelelahan, tidak enak badan dan sebagainya hanyalah kelainan khusus yang ditemukan mempunyai kuat dengan pikiran. Stres berhubungan dengan penyakit fisik maka *self blaming* harus selalu dianggap sebagai sumber utama stres mental. Dapat ditambahkan bahwa perasaan bersalah seperti kelelahan dan tidak enak badan pun biasanya dihubungkan dengan gangguan pikiran.

B. Body Shaming

1. Pengertian Body Shaming

Gilbert & Miles (dalam Sari & Rosyidah, 2020) mengatakan bahwa *body shaming* merupakan pengalaman memalukan dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, *perceived personality traits*, ataupun keadaan pikiran. Selanjutnya menurut Pratama (2020), *body shaming* memiliki pengertian sebagai mempermalukan keadaan tubuh atau penampilan seseorang dengan kritikan dan komentar negatif. Fredrickson & Roberts (dalam Aminudin, 2019) mengatakan bahwa *body shaming* adalah konsep yang digunakan untuk individu yang sadar diri, respons negatif emosional terhadap diri sendiri. Itu muncul dalam salah langkah individu untuk mencapai standar cita-cita tubuh

ideal. Selanjutnya Crossle, et al (dalam Aminudin, 2019) mengatakan bahwa standar kecantikan fisik masyarakat kita berasal dari media online yang menyatakan bahwa menjadi "kurus" adalah cara ideal untuk melihat. Kebanyakan wanita yang digambarkan cantik di media online adalah wanita yang memiliki perut rata, payudara besar, dan pantat bulat, sedangkan pria yang digambarkan tampan berotot, tinggi, dan ramping.

Body shaming termasuk kekerasan secara verbal yang menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan, seperti dipermalukan di depan umum sehingga membuat seseorang menjadi malu. Apabila dilakukan terus menerus korban tidak hanya mengalami trauma psikis, tetapi juga akan berdampak pada perilaku dan tindakan seseorang. Selain itu, *body shaming* membuat seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan perkataan diri sendiri atau orang lain yang mengkritik bentuk tubuh yang menurutnya tidak ideal. *Body shaming* termasuk *bullying* secara verbal yang menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan, seperti dipermalukan di depan umum sehingga membuat seseorang menjadi malu. Ia akan merasa malu dengan bentuk bagian tubuh yang dimilikinya ketika penilaian orang lain dan penilaian dirinya sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkannya.

2. Ciri- ciri *Body Shaming*

Ciri-ciri *Body Shaming* Vargas (dalam Gani & Jalal, 2021) memaparkan tiga ciri-ciri *body shaming* yakni:

- a. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk dari orang lain.
- b. Mengkritik orang lain di depan mereka. Misalnya, mengatakan kulit orang lain lebih gelap sehingga perlu melakukan perawatan.
- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

3. Aspek *Body Shaming*

Aspek dari *body shaming* menurut Gilbert & Miles (dalam Sari & Rosyidah, 2020) meliputi:

- a. Komponen Kognitif Sosial atau Eksternal

Kondisi ini mengacu pada pemikiran dari individu lain yang menilai dirinya sebagai seseorang yang kurang baik maupun rendah. Dia juga beranggapan orang lain melihat dengan rendah dirinya sehingga mengakibatkan menilai diri secara rendah.

- b. Komponen Mengenai Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam

Mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang kurang baik yang didasari dari pemikiran negatif mengenai diri sendiri. Hal ini terjadi karena adanya kritikan yang menyerang dengan kata-kata merendahkan diri sehingga

mengakibatkan menurunnya tingkat kepercayaan diri individu dan menanamkan pemikiran malu juga dari dalam diri.

c. Komponen Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu berupa perasaan marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini terjadi karena adanya pemikiran negatif atas dirinya sendiri serta ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

d. Komponen Perilaku

Perasaan malu sehingga memunculkan kecenderungan untuk menghindari dari lingkungan sekitarnya. Adanya perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang sekitar sehingga merasa dirinya terancam.

e. Komponen Psikologis

Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan untuk mampu sesuai dengan standar yang ada. Selain itu juga *body shaming* mampu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh sesuai standart ideal lingkungan.

4. Bentuk-bentuk *Body Shaming*

Bentuk-bentuk *body shaming* sendiri antara lain yaitu (dalam Fauzia & Rahmiaji, 2019) :

a. *Fat Shaming*

Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.

b. *Skinny / Thin Shaming*

Ini adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.

c. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu

Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

d. Warna Kulit

Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

5. Dampak *Body Shaming*

Perhatian khusus pada *body shaming* memang perlu dilakukan karena perilaku tersebut ternyata punya dampak yang cukup besar. Dalam kajian psikologi, korban *body shaming* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan

diri ideal yang diharapkan individu. Selain itu, gejala psikologis yang dialami korban menurut penelitian psikologis adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis, dan harga diri yang rendah. Dalam beberapa kasus efek dari *body shaming* banyak wanita yang mengalami depresi dan melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki fisiknya (Gani & Jalal, 2021).

C. Dinamika Pengaruh Antara *Body Shaming* dengan *Self Blaming*

Self blaming merupakan reaksi umum terhadap peristiwa stress dan memiliki efek tertentu terhadap cara individu beradaptasi. Arah menyalahkan seringkali memiliki implikasi bagi emosi dan perilaku individu selama mengikuti situasi yang penuh tekanan. Rasa bersalah dan malu merupakan kumpulan pikiran dan perasaan negatif yang sangat mirip dengan perilaku menyalahkan diri sendiri. Apabila sudah merasa tertekan maka seseorang akan mengalami stress dan berdampak pada emosi negatif seseorang. Tak hanya emosi saja tetapi juga dapat berdampak pada perilaku seseorang. Salah satunya adalah menyalahkan diri sendiri (*self blaming*) (Laily, 2020).

Janoff-Bulman (dalam schacter & Juvonen, 2017) mengatakan bahwa secara khusus, sifat menyalahkan diri sendiri pada kalangan orang dewasa muda yang melibatkan penyebab internal yang tidak dapat dimodifikasi dan tidak dapat dihindari untuk peristiwa negatif berkaitan dengan depresi. Individu dengan gejala depresi cenderung menyalahkan diri mereka sendiri untuk pengalaman negatif yang dialami.

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 peristiwa negatif untuk perilaku terkontrol sendiri dan dikaitkan dengan perasaan bersalah. *Self blaming* dan evaluasi maladaptif dari diri 'keseluruhan' dihipotesiskan terkait dengan perasaan malu (Green dkk., 2012). Perasaan malu biasanya timbul karena adanya peristiwa yang memalukan bagi seseorang, salah satunya adalah malu mengenai kondisi fisik yang sering dijadikan ejekan oleh orang lain atau yang biasa disebut dengan *body shaming*.

Body shaming itu sendiri merupakan perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara negatif, entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi. Meski *body shaming* bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis *bullying* secara verbal. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming* (Maharani dkk., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sakinah (2018), informan dalam penelitiannya memiliki gambaran tubuh ideal masing-masing, sehingga mereka dapat menilai citra tubuh yang dianggap ideal. Mereka menyadari bahwa satu atau beberapa bagian dari tubuh mereka ada yang tidak ideal, seperti ukuran tubuh (terlalu kurus, terlalu gemuk, dan terlalu tinggi), bentuk anggota tubuh (perut, payudara, gigi, pantat), warna kulit (terlalu putih atau terlalu gelap), hingga rambut (tidak subur). Hadirnya sebuah standar tubuh yang dianggap ideal menjadikan seseorang dapat memberikan penilaian terhadap tubuhnya masing-

masing dan terhadap orang lain. Jika tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku, ini dapat menimbulkan rasa malu terhadap diri sendiri, dan menjadi objek *body shaming*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schacter & Juvonen (2017) menemukan bahwa remaja yang datang untuk melihat penderitaan mereka sebagai kesalahan mereka sendiri (internal) tidak mungkin berubah (stabil), dan sulit dikendalikan (tidak terkendali), lebih cenderung melihat diri mereka sebagai korban oleh teman sebaya. Tingkat menyalahkan diri yang lebih tinggi juga dapat bermanifestasi secara perilaku, sehingga remaja lebih menarik diri atau mencari kepastian menjadikan mereka target "lebih mudah" untuk teman sebaya yang agresif. Perlu diakui bahwa sifat menyalahkan diri sendiri juga telah terbukti meningkat sebagai fungsi dari pengalaman sosial negatif dan peristiwa kehidupan negatif yang pada gilirannya meningkatkan tekanan emosional.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Laily (2020), temuan ini mendukung adanya pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja. Hasil penelitian ini 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 dinamika hubungan antara *body shaming* dengan *self blaming*, maka peneliti berhipotesis ada pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada mahasiswa. Hal tersebut dapat digambarkan dalam kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

D. Landasan Teori

Gilbert & Miles (dalam Sari & Rosyidah, 2020) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan pengalaman memalukan dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, *perceived personality traits*, ataupun keadaan pikiran. Aspek dari *body shame* menurut Gilbert & Miles (dalam Sari & Rosyidah, 2020) meliputi: (1) komponen kognitif sosial atau eksternal, kondisi ini mengacu pada pemikiran dari individu lain yang menilai dirinya sebagai seseorang yang kurang baik maupun rendah. (2) komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, kondisi ini mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang kurang baik yang didasari dari pemikiran negatif mengenai diri sendiri. (3) komponen emosi, emosi yang terdapat dalam perasaan malu berupa perasaan marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri. (4) komponen perilaku, kondisi ini mengacu pada perasaan malu sehingga memunculkan kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya. (5) komponen psikologis, kondisi ini mengacu pada perasaan malu yang akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan untuk mampu sesuai dengan standar yang ada.

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. *Self blaming* pada dasarnya berarti bahwa seseorang memikul tanggung jawab pribadi atas terjadinya suatu peristiwa traumatis yang seringkali ketika jelas bahwa individu tersebut sebenarnya adalah korban. Menurut Weiner dkk (Janoff-Bulman, 1979) dimensi *self blaming* yaitu: (1) dimensi internal, dimensi ini digunakan untuk membedakan antara kemampuan dan usaha seseorang. (2) dimensi stabilitas (stabil - tidak stabil), dimensi ini digunakan untuk mengetahui kemampuan kontrol yang dimiliki seseorang seperti kemampuan untuk berubah menjadi lebih baik lagi melalui upaya sendiri dari faktor-faktor yang disalahkan. (3) dimensi global - spesifik, dimensi ini digunakan untuk menentukan persepsi ketidakberdayaan terhadap diri sendiri.