

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan kasus *body shaming*. *Body shaming* merupakan suatu komentar negatif terhadap penampilan fisik individu seperti “kamu gendut sekali, kulitmu juga hitam”, yang dapat terjadi secara langsung maupun di media sosial (Kurniawati & Lestari, 2021; Schlüter dkk., 2021). Perkembangan teknologi dan media sosial turut memperluas fenomena ini dengan menyebarkan standar kecantikan ideal, seperti kulit putih dan tubuh ramping (Hartinah dkk., 2019; Ningsih dkk., 2023). Sehingga fenomena ini tidak hanya mengkritik individu bertubuh gemuk tetapi juga individu yang bertubuh kurus, berkulit gelap (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Fenomena ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa banyaknya kasus *body shaming* di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2015, terdapat 206 kasus *body shaming* yang dilaporkan, dan jumlah ini semakin meningkat pada tahun 2018 menjadi 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang tercatat oleh pihak kepolisian di Indonesia (Santoso, 2018). Fenomena *body shaming* ini dapat dialami oleh siapa saja, terlepas dari usia maupun jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan (Karyanti & Amidun, 2019). Namun, berdasarkan survei PT Zulu Alpha Papa (ZAP) *beauty clinic index* (2021), perempuan lebih rentan menjadi korban *body shaming*, dengan (62%) perempuan di Indonesia pernah mengalaminya. Fenomena ini

juga diperkuat oleh survei Parapuan pada tahun 2022 terhadap 771 perempuan di Indonesia yang menunjukkan bahwa (52,4%) responden mengaku pernah menjadi korban *body shaming* (Anggita, 2022).

Kasus *body shaming* yang semakin banyak ini juga sering terjadi pada remaja terutama pada remaja perempuan. Hal ini didukung oleh hasil survei *Body Peace Resolution* ditemukan bahwa remaja perempuan di Indonesia mengalami *body shaming* paling tinggi sekitar (94%) sedangkan remaja laki-laki sekitar (64%) (Hestianingsih, 2018). Penelitian lain oleh Alini dan Meisyalla (2021) juga ditemukan bahwa *body shaming* ini mayoritas terjadi pada usia 17 tahun yaitu sebanyak (52,6%). Hal ini didukung oleh penelitian Ningsih dkk. (2023) bahwa dari sebanyak 178 remaja perempuan usia 16-18 tahun di seluruh Indonesia pernah mengalami *body shaming* dengan taraf tinggi sekitar (50,1%). Pada hasil penelitian Rahayu (2019) mengatakan bahwa (48,19%) remaja perempuan banyak menerima *body shaming* pada kolom komentar foto atau *video* di media sosialnya. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan berada pada resiko tertinggi untuk menjadi target *body shaming*.

Fenomena *body shaming* yang banyak dialami remaja perempuan ini tidak dapat dipisahkan dari berbagai perubahan signifikan yang terjadi selama masa remaja. Masa remaja, yang dimulai dari usia 12 hingga 20 tahun, merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan fisik yang mencakup peningkatan tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh, dan pencapaian kematangan seksual (Papalia & Olds, 2004). Perubahan-perubahan ini turut mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Lestari, dan Liyanovitasari (2020),

bahwa pada masa remaja banyak terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi persepsi diri individu. Pada remaja perempuan, perubahan fisik tersebut meliputi pembesaran pinggul, peningkatan ukuran payudara, serta penambahan tinggi dan berat badan (Bearman dkk., 2006; Islamy & Ika, 2021). Perubahan signifikan yang terjadi pada remaja dapat menjadi sumber ketidaknyamanan, terutama ketika mendapatkan komentar negatif (Rahmawati & Zuhdi, 2022). Komentar negatif yang didapatkan mengarahkan individu ke perasaan malu atau *body shame* (Nasution & Simanjuntak, 2020).

Body shame atau rasa malu terhadap tubuh merupakan perasaan malu yang berkaitan dengan penampilan fisik dan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan gangguan psikologis (Gilbert & Miles, 2002). *Body shame* dibagi menjadi dua dimensi, yaitu *internalized body shame* dan *externalized body shame*. Tidak semua korban *body shaming* akan merasakan *body shame*, tetapi individu yang menginternalisasikan pengalaman tersebut akan lebih rentan merasakan *body shame* (Nasution & Simanjuntak, 2020).

Body shame atau rasa malu terhadap tubuh sering dialami oleh remaja perempuan. Berdasarkan temuan survei oleh Miller (2016), sebanyak (94%) remaja perempuan sering merasakan *body shame* dibandingkan dengan laki-laki, remaja perempuan cenderung lebih mudah menginternalisasi pengalaman *body shaming* menjadi *body shame* karena dipengaruhi oleh faktor sosial dan perkembangan, serta tingginya sensitivitas mereka terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Nasution & Simanjuntak, 2020; Rahmadhani, 2023). Remaja perempuan biasanya

membentuk penilaian terhadap diri sendiri berdasarkan *feedback* dari orang lain, yang kemudian menjadi dasar terbentuknya *self-esteem* (Ananda & Sawitri, 2015). Di era digital saat ini, banyak remaja perempuan yang menerima komentar negatif di media sosial. Rahayu (2019) menemukan bahwa (48,19%) remaja perempuan sering mengalami *body shaming* melalui kolom komentar. Oleh karena itu, *body shaming* kerap memicu *body shame* pada remaja perempuan.

Perasaan *body shame* yang dialami individu dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan fisik individu. Individu yang menjadi korban menimbulkan berbagai dampak fisik yang signifikan. Salah satu dampak yang paling sering terjadi adalah gangguan pola makan, di mana individu merasa tertekan untuk mengubah bentuk tubuh mereka agar sesuai dengan standar kecantikan yang diterima oleh lingkungan sosial (Gilbert & Miles, 2002). Beberapa individu mencoba mengubah tubuh mereka dengan mengikuti diet yang ketat, sementara yang lain berusaha menaikkan berat badan dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan (Cahyani, 2018). Selain itu, individu yang merasa *body shame* menjadi rentan terhadap berbagai penyakit karena mengabaikan kesehatan tubuh mereka secara keseluruhan (Khairun dkk., 2023).

Selain itu, *body shame* yang dirasakan individu juga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental atau psikologis individu. Menurut Putri (2022) *body shame* yang dirasakan individu dapat menurunkan harga diri. *Body shame* juga memiliki resiko gangguan psikologis seperti depresi dan hingga disfungsi seksual (Chairani, 2018). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Masithoh (2020), individu yang mengalami *body shaming* akan memicu munculnya *body shame* pada individu

yang membuat individu merasa takut dan cemas tentang penampilannya. Jadi semakin sering individu merasakan *body shame* terhadap tubuhnya, maka dapat membuat kondisi mental individu akan semakin buruk.

Perasaan *body shame* yang dialami individu juga dapat memengaruhi kehidupan sosial individu. Dampak dari *body shame* tersebut sering membuat individu cenderung menarik diri, menghindar, atau mengasingkan diri dari interaksi sosial (Fredrickson dkk., 1998). Jika perasaan *body shame* terus berlangsung, hal ini dapat memengaruhi kehidupan akademis dan sosial korban, seperti menyebabkan kecemasan saat berada di lingkungan sosial, menurunnya rasa percaya diri dalam berinteraksi, serta mengurangi kualitas interaksi sosial mereka (Ayatilah & Savira, 2022).

Perasaan *body shame* yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu memerlukan penanganan yang tepat. Dalam menghadapinya, individu dapat melakukan berbagai strategi seperti mencari dukungan sosial, memperkuat regulasi emosi, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu merasa diterima dan mengurangi tekanan terhadap citra tubuhnya (Taylor, 2011). Selain itu, kemampuan dalam mengelola emosi juga dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan negatif akibat penilaian diri terhadap tubuh (Gross, 2015).

Di antara berbagai pendekatan tersebut, *self-compassion* menonjol sebagai cara yang efektif dalam membantu individu dalam menghadapi *body shame*. *Self-compassion*, yang mencakup sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, pengakuan terhadap pengalaman sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum, serta

kesadaran penuh terhadap emosi tanpa menghakimi, memungkinkan individu untuk memperlakukan dirinya dengan lebih lembut (Neff, 2011). Penelitian Alitani (2023) menunjukkan bahwa (55%) individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kekurangan fisik mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Octaviana dan Uyun (2024) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu menerima tubuh mereka tanpa merasa tertekan untuk menyesuaikan dengan standar ideal. Dengan demikian, *self-compassion* bukan hanya membantu individu merespons perasaan *body shame* dengan lebih sehat secara emosional, tetapi juga menjadi pelindung psikologis dari dampak negatif *body shame*.

Self-compassion merupakan kemampuan memahami diri dan keterbukaan oleh penderitaan diri sendiri, merasakan perasaan peduli dan baik terhadap diri sendiri, lebih pengertian tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri serta mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003a). Ketika menghadapi masalah, individu dengan *self-compassion* tidak akan mudah menyalahkan dirinya sendiri, serta individu memiliki cara dalam mengatasi kesalahan dan mampu mengubah perilaku yang kurang efektif dalam menghadapi suatu masalah baru (Neff, 2003a). Penerapan *self-compassion* ini juga dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang dapat menghambat individu dalam memperbaiki diri (Karinda, 2020).

Menurut Neff (2003b), *self-compassion* terdiri dari enam komponen. *Self-kindness vs self-judgment*, dimana *self-kindness* merujuk pada sikap ramah, lembut,

dan pengertian terhadap diri sendiri. Sebaliknya, *self-judgment* terjadi ketika seseorang terlalu keras pada diri sendiri, mengkritik diri atas kegagalan atau kesalahan yang terjadi. Kemudian, *common humanity vs isolation*, dimana *common humanity* mengacu pada kesulitan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Sebaliknya, *isolation* muncul ketika seseorang merasa sendirian dalam penderitaan mereka dan menganggap dirinya berbeda atau terpisah dari orang lain. Selanjutnya, *mindfulness vs over-identification*, dimana *mindfulness* memungkinkan individu untuk tetap seimbang dan objektif, sementara *over-identification* terjadi ketika seseorang terlalu terhubung dengan emosi negatifnya, sehingga kehilangan perspektif dan kontrol diri. Ke enam komponen ini menjadi landasan untuk berbagai manfaat positif yang dihasilkan oleh *self-compassion*.

Beberapa penelitian mendukung manfaat *self-compassion* dalam berbagai aspek kehidupan. Pada penelitian Aulia dan Rahayu (2022) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi dalam meningkatkan *life satisfaction* pada individu. Selain itu, *self-compassion* terbukti berkontribusi sebesar (21,5%) terhadap *body image* individu (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Penelitian yang juga dilakukan oleh Fatmala dan Rinaldi (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu mengurangi gejala *body dysmorphic disorder* dengan mendorong penerimaan diri dan mengembangkan pandangan yang lebih positif tentang tubuh. Penelitian lain oleh Braun dkk. (2016) ditemukan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menerima kondisi tubuh.

Penelitian ini berfokus pada remaja perempuan yang tidak hanya mengalami *body shaming*, tetapi juga merasakan perasaan malu terhadap tubuh atau *body shame*. Topik *self-compassion* dan *body shame* telah dibahas dalam beberapa penelitian, seperti studi Wollast dkk. (2020) pada wanita dewasa serta penelitian Mangarengi dan Sitti (2024) pada mahasiswa obesitas. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti kelompok usia dewasa, seperti wanita dewasa atau mahasiswa, dan belum ada secara khusus meneliti remaja perempuan. Namun kenyataannya, remaja perempuan merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap *body shaming*, terutama karena masa remaja adalah fase penting perkembangan fisik, termasuk perubahan berat badan, tinggi badan, dan bentuk tubuh (Papalia & Olds, 2004). *Body shaming* dapat terjadi tanpa memandang bentuk tubuh dan berdampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memperluas pemahaman mengenai topik ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari dilakukannya penelitian ini antara lain meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menutup celah riset yang telah diidentifikasi, yaitu kurangnya penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*. Diharapkannya hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman teoritis yang lebih mendalam terkait pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Remaja Perempuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi remaja perempuan, khususnya yang mengalami *body shaming*. Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan untuk memahami pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame*. Dengan pemahaman ini, remaja perempuan dapat mengurangi dampak negatif yang dirasakan karena *body shame*, serta menyelesaikan masalah-masalah yang timbul, seperti perasaan cemas, gangguan makan, kesulitan dalam hubungan sosial, dan

gangguan psikologis lainnya. Selain itu, mereka dapat lebih mudah memahami diri dan tubuh mereka tanpa terbebani oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame*. Selain itu, data empiris dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai data pendukung untuk eksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memiliki keterhubungan. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian atau menggunakan metode lain untuk memperkaya hasil penelitian.

