

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perubahan zaman telah membawa perkembangan besar bagi berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah teknologi. Perkembangan teknologi digital mempunyai pengaruh signifikan dalam cara manusia berinteraksi dan membentuk hubungan sosial. Hasil dari perkembangan ini yaitu dengan lahirnya media sosial. Media sosial kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang berfungsi tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga menjadi ruang untuk mempresentasikan diri. Pola-pola interaksi dan komunikasi yang dulunya bersifat konvensional kini bergeser menjadi digital yang serba cepat dan instan. Penggunaan media sosial di Indonesia dicatat oleh Kemp pada Januari 2024 yang mendata terdapat 139,0 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia dengan 75% di antaranya menggunakan setidaknya satu platform media sosial, dan 126,8 juta di antaranya berusia 18 tahun ke atas (Kemp, 2024). Namun, perkembangan besar penggunaan media sosial juga menciptakan tekanan sosial baru yang memengaruhi cara individu mempersepsikan dan menilai dirinya.

Tekanan sosial dari media sosial tersebut melahirkan dampak psikologis yang kerap muncul dari interaksi antar manusia di ruang digital. Pengaruh media sosial berupa interaksi dengan orang lain dapat menjadi hal negatif yang berujung pada pengembangan sikap merendahkan diri atau menyalahkan diri sendiri. Hal ini disebut dengan istilah *self blaming*. Dilansir dari Radar Mukomuko (2024) menjelaskan *self-blame syndrome* sebagai suatu kebiasaan emosional yang dapat menurunkan harga diri serta mengganggu kestabilan mental jika tidak ditangani dengan baik. Khususnya dalam kehidupan era digital di mana harga diri sering ditentukan oleh standar dan tekanan sosial.

Self blaming merupakan suatu reaksi psikologis terhadap peristiwa negatif atau situasi stress, di mana individu menganggap dirinya sebagai penyebab utama dari pengalaman buruk yang dialaminya (Coleman, 1985). Menurut Janoff-Bulman (1979), *Self blaming* terbagi menjadi dua bentuk, yakni *behavioral self-blame*, di mana individu yang menyalahkan tindakannya sendiri dan *characterological self-blame*, individu menyalahkan sifat pribadinya. Kecenderungan *self-blaming* dapat ditemui dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Hal ini umumnya berkaitan dengan pengaruh sosial dan tekanan terhadap citra diri yang lebih besar dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Studi oleh Szymanski (2020) mengungkapkan bahwa perempuan yang sering mengalami objektifikasi fisik di media sosial memiliki tingkat *self-blame* dan rasa malu terhadap tubuh yang lebih tinggi dan berpotensi lebih tinggi untuk mengalami depresi dan penurunan harga diri. Penelitian oleh Firdaus dkk (2023) menemukan bahwa korban kekerasan digital sering menginternalisasi pengalaman negatif yang dialaminya dan menyalahkan diri sendiri akibat ketidakmampuan memenuhi standar sosial yang ideal. Tekanan untuk menampilkan citra ideal berupa fisik yang sempurna di platform-platform digital dapat mendorong individu untuk membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Komentar-komentar negatif yang diterima atau perlakuan yang tidak menyenangkan bagi individu khususnya perempuan dewasa awal cenderung menafsirkan pengalaman tersebut sebagai kesalahan diri sendiri.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Garnefski dan Kraaij (2021) yang melakukan studi longitudinal kepada para korban kekerasan bahwa *self blaming*, khususnya *characterological self-blame* dapat memicu munculnya gejala depresi, gangguan stress pascatrauma (PTSD) serta meningkatkan pikiran akan upaya bunuh diri dalam jangka panjang.

Salah satu bentuk tekanan yang memicu perilaku *self blaming* adalah *body shaming*. *Body shaming* dapat didefinisikan sebagai tindakan mempermalukan, mengejek, atau mengkritik penampilan fisik seseorang berdasarkan suatu kriteria tertentu. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) mengutip data SAFEnet mendata bahwa pada tiga bulan pertama tahun 2024 mendapati 480 aduan terbanyak dari kelompok usia 18-25 tahun dengan 272 kasus atau sekitar 57% kepada Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) (Kemen PPA, 2024).

Pada perempuan korban KBGO, *self-blame* dapat muncul sebagai respons atas tekanan sosial, stigma, budaya patriarki, serta nilai moral yang kaku. Penelitian menunjukkan bahwa *self-blaming* pada korban KBGO merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh struktur sosial yang menempatkan perempuan sebagai pihak yang disalahkan (World Bank, 2022). Dalam perspektif ini, korban tidak hanya memikul beban akibat tindakan kekerasan, tetapi juga beban psikologis tambahan berupa rasa bersalah dan penilaian negatif terhadap diri sendiri (Hariyati, 2022). Data tersebut menekankan pentingnya meneliti tekanan media sosial yang banyak dialami oleh perempuan dewasa awal. Komentar negatif mengenai bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, fitur wajah atau fisik lainnya dapat memicu rasa malu dan menyalahkan diri sendiri.

Dampak evaluasi negatif terhadap fisik perempuan di Indonesia terkonfirmasi melalui data empiris dari *ZAP Beauty Index* (2020), yang menunjukkan bahwa mayoritas wanita pada kelompok usia 17 hingga 35 tahun atau kurang lebih sebanyak 62,2% telah menerima tindakan *body shaming*. Agresi verbal ini mendominasi pada permasalahan berat badan, dengan hasil yang mendapati 47% korban dinilai terlalu gemuk dan 19,6% dinilai terlalu kurus. Di samping itu, karakteristik wajah dan kondisi kulit juga menjadi sasaran kritik. Tercatat 36,4% responden mengalaminya karena masalah jerawat, 28,1% akibat ukuran wajah yang dianggap melampaui standar umum, serta 23,3% karena memiliki warna kulit cenderung gelap.

Tekanan sosial ini dipertegas oleh riset daring terkait citra tubuh yang dilakukan oleh PARAPUAN pada Maret 2022 terhadap 771 partisipan perempuan. Riset tersebut membuktikan bahwa 52,4% wanita pernah berhadapan dengan *body shaming*, sebuah pengalaman traumatis yang pada akhirnya mengganggu stabilitas psikologis mereka dalam mempersepsikan dan menilai kondisi fisik pribadinya. Hal ini didukung oleh penelitian Syeda (2023) yang menemukan bahwa paparan *body shaming* berhubungan dengan meningkatnya rasa malu terhadap tubuh dan penurunan harga diri. Sedangkan Kudlová (2024) menggagas pengalaman tersebut dapat memicu ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial negatif yang tinggi yang menimbulkan rasa bersalah pada diri sendiri. Di Indonesia, studi Febriati dan Rahmasari (2024) menemukan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalaminya.

Selain tindakan *body shaming* aktivitas agresi lain yang sering terjadi di media sosial adalah *cyberbullying*. Dilansir dari UNICEF U-Report Indonesia, sebanyak 45% dari 2.777 responden mengaku pernah mengalami perundungan daring. Selain itu, 71% responden menyatakan media sosial menjadi platform utama terjadinya perundungan, sehingga menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu ruang yang rentan terhadap perilaku *cyberbullying*. Hal ini dipicu oleh pudarnya batasan normatif dan kontrol sosial yang biasanya mengikat individu di dunia nyata (Baranandita, 2023). Lebih lanjut, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh fenomena ini menunjukkan adanya asimetri berbasis gender, di mana remaja perempuan ditemukan memiliki tingkat kerentanan emosional yang jauh lebih tinggi dan lebih terdampak secara destruktif dibandingkan remaja laki-laki (Bastomi & Mustaqimatul Hidayah, 2019). Temuan lainnya dari World Bank (2022) melaporkan bahwa KBGO dalam *cyberbullying* pada pelajar SMA/SMK di Indonesia cukup menonjol, dengan 756 murid melaporkan kejadian

KBGO, 37% di antaranya laki-laki, namun anak perempuan lebih rentan pada hampir semua jenis KBGO. Laporan ini juga menyebutkan bahwa lebih dari tiga perempat korban menyalahkan diri sendiri, 49% memiliki niat atau pernah menyakiti diri sendiri, dan 72% mengalami kesulitan berkonsentrasi.

Patchin dan Hinduja (2015) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan agresif yang dilakukan dengan sengaja dan berulang melalui media digital dengan tujuan mempermalukan, menyakiti, bahkan mengintimidasi orang lain. Dampak psikologis dari *cyberbullying* meliputi munculnya gangguan kecemasan, sikap isolasi sosial, dan munculnya rasa takut untuk berinteraksi di media sosial (Putri et al., 2023). Korban *cyberbullying* cenderung mengalami evaluasi diri negatif serta rendahnya penerimaan diri (Rahmawati, 2021). Singh (2021) menyebutkan beberapa perasaan yang dialami oleh korban *cyberbullying*, seperti marah, sedih, khawatir, terhina, menangis, takut, hingga menyalahkan diri sendiri (*self-blame*).

Perempuan yang terpapar dengan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dapat memperkuat kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri saat mendapatkan komentar atau perlakuan negatif. Kondisi ini dapat dialami oleh perempuan di berbagai kalangan dan tempat, khususnya di kota-kota besar dengan pendidikan dan aktivitas media sosial yang tinggi di kalangan remaja dan dewasa awal. Salah satu kota dengan mobilitas dan tren media sosial yang tinggi adalah Bandung. Hal ini dilihat dari Kota Bandung yang memiliki skor indeks tertinggi Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) 2025 untuk kawasan Indonesia bagian barat, dengan skor 64,77 yang menandakan tingginya kemampuan masyarakat untuk mengakses dan beraktivitas di Internet. Selain itu, penggunaan internet di Bandung terus meningkat hingga 85% yang memberikan gambaran bahwa masyarakat bandung aktif di ruang digital dan terhubung dengan berbagai platform media sosial (Alhamidi, 2025).

Penelitian mengenai *cyberbullying* di Kota Bandung menunjukkan adanya dampak psikologis umumnya bagi remaja usia dewasa awal. Studi terhadap 260 siswa SMA di Kota Bandung menemukan bahwa sebanyak 93,1% terlibat dalam *cyberbullying* baik sebagai pelaku maupun korban dengan bentuk *flaming* yang paling sering ditemukan (Syena dkk., 2019). Penelitian lainnya menemukan bahwa 82,9% remaja korban *cyberbullying* di Kota Bandung mengalami kecemasan tingkat ringan yang berpotensi berkembang menjadi masalah psikologi yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat (Tripriantini dkk., 2019). Selain *cyberbullying*, fenomena *body shaming* juga kerap ditemukan di Kota Bandung. Studi oleh

Holipah (2024) yang melakukan penelitian terhadap 258 remaja akhir korban *body shaming* menemukan bahwa body shame berhubungan signifikan dengan kecemasan sosial dan berhubungan erat dengan gangguan psikologis dalam diri.

Guna memperkuat urgensi penelitian, peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap 35 perempuan dewasa awal di Kota Bandung melalui kuesioner daring dengan format *multiple response*. Hasil studi menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* pada responden paling banyak tercermin pada 18 responden atau 51,43% melaporkan sering memikirkan kembali komentar negatif yang diterima serta membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar fisik di media sosial, yang merepresentasikan dimensi kognitif sosial. Selanjutnya, 16 responden atau 45,71% memunculkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak menarik atau tidak memenuhi standar kecantikan. 14 responden atau 40,00% merasakan emosi negatif seperti malu dan sedih pasca-menerima komentar terkait tubuh, sedangkan 12 responden atau 34,29% menunjukkan sikap defensif dan menghindari, seperti membatasi unggahan foto diri atau menutup kolom komentar.

Selain *body shaming*, responden juga melaporkan pengalaman *cyberbullying* dalam interaksi digital mereka, di mana sebanyak 13 responden atau 37,14% mengaku mengalami penerimaan komentar kasar, ejekan, atau sindiran secara berulang, dan 11 responden atau 31,43% mengalami pernyataan-pernyataan terbuka yang merendahkan reputasi atau citra diri mereka. Bentuk perundungan siber lainnya juga dilaporkan dalam proporsi yang lebih kecil, yang meliputi pengucilan dari grup daring sebanyak 22,86%, penyebaran informasi pribadi tanpa izin sebanyak 17,14%, peniruan identitas sebanyak 11,43%, hingga penguntitan sebanyak 8,57%.

Sebagai respons psikologis terhadap kedua bentuk tekanan sosial digital tersebut, lebih dari separuh responden, yakni 20 orang atau 57,14%, menunjukkan kecenderungan *self-blaming*. Kecenderungan ini terbagi menjadi dua bentuk, yaitu 13 responden atau 37,14% mengaku menyalahkan perilaku mereka sendiri, misalnya merasa perundungan tidak akan terjadi jika mereka tidak terlalu aktif di media sosial. Sementara itu, 7 responden atau 20,00% mengatribusikan kejadian negatif tersebut pada sifat bawaan, seperti meyakini bahwa mereka dirundung karena tidak pantas diterima secara sosial. Berdasarkan temuan awal tersebut, *body shaming* dan *cyberbullying* berindikasi kuat mendorong individu untuk menginternalisasi perlakuan negatif menjadi *self-blaming*. Hal ini memvalidasi urgensi penelitian untuk mengkaji

lebih dalam secara empiris mengenai pengaruh tekanan sosial digital terhadap kemunculan *self-blaming* pada perempuan dewasa awal.

Studi longitudinal lainnya juga dilakukan oleh Birgegård (2023) yang meneliti kepada penyintas eating disorder selama sembilan tahun, ditemukan bahwa tingkat *self blame* pada periode awal masa pengobatan dapat memprediksi proses pemulihan individu setelah beberapa tahun, ia menjelaskan bahwa individu yang kecenderungan menyalahkan dirinya sendiri tinggi mengalami pemulihan yang lebih lambat karena terhalang oleh perasaan bersalah dan malu serta menganggap itu sebagai hukuman bagi diri mereka sendiri. *Self-blame* bukan hanya emosi sesaat melainkan faktor psikologis yang dapat memperpanjang distress dan menghambat proses penyembuhan dalam gangguan mental yang serius (Birgegård, 2023). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman agresi digital tidak hanya berdampak secara sosial, tetapi juga psikologis melalui munculnya *self-blaming*.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, *body shaming* dan *cyberbullying* telah banyak dikaji sebagai faktor yang memengaruhi berbagai aspek psikologis, seperti *self-esteem*, *body image*, depresi, dan kecemasan. Namun, penelitian yang menguji pengaruh *body shaming* dan *cyberbullying* secara simultan terhadap *self-blaming*, khususnya pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung, masih terbatas. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan kedua pengalaman negatif tersebut dengan kecenderungan individu menyalahkan dirinya sendiri.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh *body shaming* dan *cyberbullying* secara simultan terhadap *self-blaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung, yang diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *self-blaming*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "*Pengaruh Body Shaming dan Cyberbullying terhadap Self-Blaming pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung*".

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self Blaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung?

2. Apakah terdapat pengaruh *Cyberbullying* terhadap *Self Blaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *Body Shaming* dan *Cyberbullying* secara simultan terhadap self-blaming pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self Blaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung.
2. Mengetahui pengaruh *Cyberbullying* terhadap *Self Blaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung.
3. Mengetahui pengaruh *Body Shaming* dan *Cyberbullying* secara simultan terhadap Self-Blaming pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan, terutama mengenai *body shaming*, *cyberbullying*, dan *self-blaming* pada perempuan dewasa awal serta menambah literatur mengenai baik faktor-faktor sosial maupun psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental perempuan dewasa awal, terutama dalam konteks penggunaan media sosial dan tekanan standar kecantikan.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Subjek

Dapat menambah pemahaman mengenai dampak *body shaming* dan *cyberbullying* terhadap kecenderungan *self-blaming*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, *self-acceptance*, dan kepekaan terhadap standar kecantikan di media sosial.

2. Bagi praktisi psikologi, konselor, dan tenaga pendidik

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program konseling, psikoedukasi, atau intervensi yang berfokus pada penguatan citra tubuh positif,

peningkatan harga diri sehingga dapat mengurangi dampak *self-blaming* pada perempuan dewasa awal.

3. Bagi lembaga pendidikan, komunitas, dan organisasi terkait

Dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan atau program kampanye anti-body shaming, atau bullying dan penggunaan media sosial yang sehat dan bijak di kalangan mahasiswa, pelajar, dan perempuan muda.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait topik *body shaming*, *cyberbullying*, dan *self-blaming*, maupun variabel lain yang relevan, baik di Kota Bandung maupun di daerah lain dengan karakteristik yang berbeda..

