

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan impian banyak orang, laki – laki maupun perempuan berlomba – lomba untuk membuat penampilan fisik mereka semakin menarik, baik dengan rajin berolahraga, diet, bahkan hingga melakukan operasi. Dilansir dari IDNTimes.com, standar bentuk tubuh yang ideal sudah ada sejak zaman Renaissance (1400 M-awal abad 16) yang mana tubuh ideal adalah tubuh yang berisi atau pada masa itu dikenal dengan istilah Rubenesque (*plus size*), lalu berlanjut pada era Victoria yang menganggap tubuh ideal adalah memiliki pinggang ramping sehingga banyak perempuan menggunakan korset untuk mengecilkan pinggangnya, standar ideal tersebut terus berubah seiring berkembangnya zaman dan budaya di berbagai negara di dunia (Sjarief, 2015). Gambaran tubuh ideal pada masa kini tervisualisasi melalui berbagai media seperti Iklan di TV, internet, dan majalah – majalah mode (Tiggemann, 2003). Hal ini sangat berpengaruh terhadap standar bentuk tubuh ideal di masyarakat dan menjadi sebuah konsep atau paradigma yang melekat dalam kehidupan sehari – hari.

Di Indonesia mengomentari bentuk tubuh orang lain merupakan hal yang dianggap biasa, baik dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan. Obrolan mengenai fisik sering menjadi topik awal perbincangan saat reunian atau ketika tidak sengaja bertemu teman lama di jalan. Memanggil seseorang dengan sebutan sesuai bentuk fisiknya seperti; Ndut (karena tubuhnya gemuk), Si pesek (karena hidungnya kurang mancung), Magrib (karena kulitnya lebih hitam) dan masih banyak lagi seringkali terjadi dalam lingkup pertemanan, bahkan tak jarang menjadi bahan lelucon atau candaan, sebenarnya secara tidak langsung hal – hal tersebut merupakan bentuk dari *Body Shaming*.

Tidak semua orang menerima begitu saja saat fisiknya disinggung, namun banyak yang lebih memilih bungkam karena takut dianggap terlalu sensitif. Padahal dampak dari *Body*

Shaming tidak bisa dianggap sepele. Di Thailand misalnya, seorang remaja 17 tahun memutuskan untuk bunuh diri karena teman – temannya sering mengejek fisiknya yang gendut (Kwan, 2018). Lalu Ariel Tatum seorang aktris Indonesia juga mengaku pernah depresi hingga melakukan percobaan bunuh diri karena tidak kuat menerima *Body Shaming* dari orang-orang sekitarnya (Hanna, 2019). Serta pada awal tahun 2020 seorang laki – laki berusia 27 tahun tega membakar seorang wanita yang merupakan teman kerjanya karena sering mengolok – olok fisiknya (Fanani, 2020).

Salah satu situs pencarian terbesar YAHOO melakukan survei *Body Peace Resolution* pada 2000 orang dengan usia 13-64 tahun dan menemukan 94% remaja perempuan dan 64% remaja laki - laki pernah mengalami *Body Shaming* (Hestianingsih, 2018). Dikutip dari independent.co.uk, perusahaan kesehatan WW juga melakukan survei mengenai *Body Shaming* dan membuktikan bahwa sebagian besar target dari *Body Shaming* adalah berat badan dan 6 dari 10 orang dewasa pernah mendapatkan komentar buruk mengenai fisiknya (Desideria, 2019). Selama tahun 2018 POLRI (Polisi Republik Indonesia) mengungkapkan telah menangani sebanyak 996 kasus *Body Shaming* (Santoso, 2018).

Berdasarkan fenomena – fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa *Body Shaming* merupakan masalah yang sangat serius, terlebih dampak yang dihasilkan sangat mempengaruhi psikologis korban yang mengalaminya. Dalam penelitian yang dilakukan Sakinah (2018) dampak dari *Body Shaming* mendorong korban melakukan apapun agar tubuhnya menjadi ideal, korban kehilangan kepercayaan diri dan juga merasa *insecure*. Menurut Damanik (Sakinah, 2018) orang yang mengalami *Body Shaming* akan lebih memperhatikan tubuhnya dan menjadikannya objek (*self-objectification*). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa saat seseorang mengalami *Body Shaming* persepsi terhadap tubuhnya akan semakin negatif karena merasa tidak sesuai dengan standar yang diberikan orang lain,

korban tidak menerima diri mereka apa adanya dan berusaha untuk memenuhi standar tubuh ideal tersebut dengan berbagai cara.

Kondisi ketika seseorang menerima diri apa adanya dalam istilah psikologi disebut dengan *Self Acceptance* (penerimaan diri). Menurut Sheerer (Machdan & Hartini, 2016) penerimaan diri adalah penilaian terhadap diri dan keadaan dengan objektif dari hasil penerimaan atas kekurangan dan kelebihan pada diri. Hurlock (Satyaningtyas & Sri Muliati, 2013) juga mengemukakan bahwa penerimaan diri (*self acceptance*) adalah kemampuan dalam menerima hal - hal dalam diri, baik kekurangan maupun kelebihan sehingga jika individu mengalami situasi yang tidak menyenangkan ia dapat berpikir secara logis mengenai masalah yang ia hadapi dengan mengesampingkan perasaan rendah diri, rasa tidak aman, rasa malu, bahkan permusuhan.

Dari pengertian – pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri atau *self acceptance* adalah penilaian terhadap diri dan keadaan dengan objektif dari hasil penerimaan atas kekurangan dan kelebihan pada diri sehingga jika individu mengalami situasi yang tidak menyenangkan ia dapat berpikir secara logis mengenai masalah yang ia hadapi.

Hurlock (Heriyadi, 2013) mengatakan bahwa dampak penerimaan diri terbagi menjadi dua yaitu, dampak dalam penyesuaian diri dan sosial, orang yang memiliki penerimaan diri mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya serta memiliki *self confidence* dan *self esteem*, mereka mampu menerima kritik dan merasa puas terhadap diri sendiri dan tidak ada keinginan menjadi orang lain, saat seseorang memiliki penerimaan diri yang baik maka sikap penerimaan terhadap orang lainpun akan baik, dan bisa mengendalikan situasi emosionalnya dengan tidak mrugikan orang lain serta akan memiliki keinginan untuk selalu menolong orang sekitarnya.

Body Shaming membuat citra tubuh menjadi negatif (Sakinah, 2018). Citra tubuh berkaitan erat dengan penerimaan diri, jika citra tubuh seseorang positif maka penerimaan pada dirinya tinggi begitu pula sebaliknya (Hasmilawati, 2017). Ketika seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah maka berbagai aspek dalam kehidupannya akan terganggu, penting untuk meningkatkan kembali penerimaan diri pada individu agar mereka merasa puas dan menyadari keberhargaan dirinya dan dapat mengembangkan kelebihan mereka. Maka dari itu perlu adanya intervensi dengan faktor yang cocok dan terbukti dalam penelitian – penelitian atau teori – teori dari ahli yang dapat membantu meningkatkan *Self acceptance*.

Peneliti melakukan studi awal pada 30 orang perempuan dengan usia 18-28 tahun dan pernah menjadi korban *Body Shaming*. Mayoritas jawaban subjek mengenai dampak yang mereka rasakan setelah mendapatkan *Body Shaming* adalah mereka merasa kurang percaya diri, minder, *insecure*, merasa tidak puas akan tubuhnya dan membenarkan perkataan dari pelaku *Body Shaming* mengenai tubuh mereka. Peneliti juga melakukan wawancara lanjutan kepada 5 orang dari 30 subjek, dan hasil dari wawancara adalah subjek merasakan semua dampak tersebut karena merasa tubuhnya aneh, dijauhi oleh sekitarnya, dan sudah terlalu sering mendapatkan *Body Shaming* sehingga mengubah *body image* mengenai kriteria tubuh ideal. Subjek juga mempertanyakan hal - hal terkait tubuhnya seperti; “apakah saya harus memiliki badan sesuai standar yang dikatakan orang – orang tersebut?, apakah saya sejelek dan seburuk itu?”, subjek juga berusaha melakukan hal – hal yang dapat mencegah agar tidak mendapatkan *Body Shaming* kembali dan mendapatkan penerimaan sosial dari orang – orang disekitarnya, seperti dengan cara merawat diri, minum obat penggemuk, bahkan menggunakan dua lapis baju agar terlihat berisi. Hampir semua subjek juga mengatakan bahwa mereka tidak puas terhadap tubuhnya sendiri dan ingin mengubah tubuhnya, bahkan subjek juga merasa tidak memiliki bagian tubuh manapun yang mereka sukai. Kondisi –

kondisi yang dialami korban tersebut membuktikan bahwa *Body Shaming* selain menurunkan penerimaan diri, juga menurunkan rasa syukur.

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek *well-being* yang termasuk variabel dalam bidang psikologi positif dan berkaitan erat dengan rasa syukur atau *Gratitude* (Watkins et al., 2003). Sebuah penelitian mengenai efektivitas 5 jenis intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan personal dan mengurangi tingkat depresi membuktikan bahwa *Gratitude* merupakan sebuah variabel yang dapat dilatih dan ditingkatkan sebagai hasil dari intervensi (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Dari berbagai penjelasan diatas peneliti tertarik melakukan intervensi untuk meningkatkan *Self acceptance* dengan *Gratitude*.

Kebersyukuran adalah rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah (Peterson & Seligman, n.d.). Emmons dan Clumper (2003) menambahkan bahwa rasa syukur adalah respons perasaan akan suatu pemberian, sebagai bentuk apresiasi yang dirasakan setelah seseorang mendapatkan altruistik (menerima kebaikan dari orang lain).

Allah telah memerintahkan kepada orang – orang yang beriman untuk bersyukur terhadap segala nikmat yang Allah beri baik dalam bentuk fisik, materi, dan lain sebagainya. Rasulullah SAW. bersabda : “Lihatlah kepada mereka yang berada dibawahmu, jangan melihat mereka yang berada di atasmu, yang demikian itu lebih baik agar kamu tidak kufur terhadap nikmat Allah”. Dalam hadist tersebut Rasulullah menyeru pada umatnya agar tidak berfokus pada orang lain yang berada di atas mereka. Kita harus melihat orang lain yang dibawah kita, dalam masalah ini misalnya orang yang memiliki anggota tubuh tidak lengkap harus menjadi sebuah cerminan bahwa kita yang memiliki tubuh lengkap tidak sepatasnya selalu mengeluh dan tidak bersyukur terhadap nikmat yang telah Allah berikan. Allah SWT berfirman dalam surat At-tin ayat 4 yang artinya : “ Sesungguhnya kami telah menciptakan

kamu dalam bentuk yang sebaik – baiknya”. Allah menciptakan kita dalam bentuk yang paling sempurna dibanding dengan ciptaan-Nya yang lain, maka sudah seharusnya kita bersyukur dengan bentuk fisik yang sudah Allah berikan. Orang yang melakukan *Body Shaming* sesungguhnya mereka telah mencela ciptaan-Nya, dan pasti akan mendapatkan ganjaran di akhirat kelak.

Beberapa penelitian dan teori membuktikan keterkaitan antara *self acceptance* dan *Gratitude*. Hurlock (Widiastuti & Jainuddin, 2019) mengatakan bahwa individu yang menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain, dengan kata lain individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu mengarahkan emosi yang positif salah satunya yaitu dengan mengucapkan syukur. Rasa syukur juga merupakan prediktor kuat kesejahteraan seseorang (Watkins et al., 2003). Berdasarkan penelitian Bilal, Kusuma, Noviani, dan Aprizal (2017) Kebersyukuran (*Gratitude*) mempengaruhi afeksi dan *wellbeing* yang mana *Self Acceptance* merupakan salah satu aspeknya. Dan penelitian yang dilakukan Murniasih (Murniasih, 2013) juga mengatakan bahwa *Gratitude* dapat meningkatkan penerimaan diri yang juga merupakan salah satu aspek dari *wellbeing*. Lalu didukung juga oleh teori dari Froh Dkk (Widiastuti & Jainuddin, 2019) Bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis, dan merasakan kenikmatan dan menerima dirinya apa adanya. Berdasarkan teori dan penelitian diatas *self acceptance* muncul karena *Gratitude*, yang berarti *Gratitude* dapat membentuk *Self Acceptance*.

Bentuk intervensi yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah *Gratitude Journal*. Organisasi Psikologi Positif mencetuskan sebuah metode *Gratitude Journals* yang merupakan alat atau sarana untuk menuliskan hal – hal baik dalam hidup. Ada beberapa penelitian mengenai efektifitas *Gratitude Journals* ini, misalnya penelitian yang dilakukan oleh O’ Connel dkk (2017) percobaan ini dilakukan selama tiga bulan dan menemukan bahwa baik reflektif (menemukan hal-hal yang patut disyukuri) maupun reflektif-perilaku

(menemukan hal-hal yang harus disyukuri dan menyatakan rasa terima kasih) penjournalan ini memiliki dampak yang signifikan dan positif terhadap *well-being*, *affect*, dan depresi. Lalu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sucitra & Tiatri (2019) kepada pengidap kanker selama 2 minggu menunjukkan bahwa *Gratitude Journal* terbukti dapat menurunkan gejala depresif. Serta penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) juga membuktikan bahwa siswa yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen berbentuk intervensi menggunakan metode *Gratitude Journal* untuk meningkatkan *Self Acceptance* pada korban *Body Shaming* dan dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu “Apakah masalah rendahnya penerimaan diri (*self acceptance*) pada korban *Body Shaming* dapat diatasi dengan metode *Gratitude Journal*?”

Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah utama dapat dijabarkan menjadi tiga rumusan masalah meliputi:

1. Bagaimana gambaran *self acceptance* korban *Body Shaming* sebelum menulis *Gratitude Journal*?
2. Bagaimana gambaran *self acceptance* korban *Body Shaming* setelah menulis *Gratitude Journal*?
3. Adakah perbedaan *self acceptance* korban *Body Shaming* sebelum dan setelah menulis *Gratitude Journal*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self acceptance* dapat ditingkatkan melalui metode *Gratitude Journals* pada korban

Body Shaming. Dari tujuan utama tersebut dapat dijabarkan menjadi tiga tujuan penelitian meliputi :

1. Mengetahui gambaran *self acceptance* pada korban *Body Shaming* sebelum menulis *Gratitude Journals*
2. Mengetahui gambaran *self acceptance* pada korban *Body Shaming* setelah menulis *Gratitude Journals*
3. Mengetahui adanya perbedaan *self acceptance* pada korban *Body Shaming* sebelum dan setelah menulis *Gratitude Journals*

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan keilmuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi positif.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan mampu membantu korban dalam mengatasi dampak *Body Shaming*, khususnya untuk meningkatkan *Self acceptance* pada diri korban. Serta menjadi acuan atau bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk mengembangkan atau melakukan penelitian lanjutan mengenai *Self acceptance* dan *Gratitude Journals*.