

Forgiveness in Female Survivors of Body Shaming

Pemaafan pada Perempuan Penyintas Body Shaming

Diana Rahmasari^{1*}, Ervira Febriati², Ira Darmawanti³, Mimbar Oktaviana⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstract. *Content about beauty standards on various timelines makes beauty standards more entrenched in society. Women who do not reach these standards receive body shaming that has a negative impact. Coping strategy is forgiveness. This study aims to determine forgiveness in female survivors of body shaming. This study uses a correlational quantitative method with descriptive research methods. The sample in this study amounted to 91 respondents. The sampling technique used in this study was purposive sampling, with the criteria of UNESA psychology students, aged 18–25, had experienced body shaming. Data collection using a questionnaire. The instrument used was the Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM-18) scale. Data analysis used descriptive statistics with percentage techniques. The results showed that the level of forgiveness of female body shaming survivors was mostly in the moderate category. Furthermore, the aspects of avoidant motivation, revenge motivation, and benevolence motivation are in the moderate category.*

Keywords - *Body Shaming, Forgiveness, Woman*

Abstrak. *Konten mengenai standar kecantikan di berbagai macam linimasa membuat standar kecantikan semakin mengakar dalam masyarakat. Perempuan yang tidak mencapai standar tersebut menerima body shaming yang berdampak negatif. Coping strategi menanganinya adalah pemaafan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaafan pada perempuan penyintas body shaming. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan metode penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 91 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswi psikologi UNESA, berusia 18-25 tahun, pernah mengalami body shaming. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Instrumen yang digunakan adalah skala Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM-18). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemaafan perempuan penyintas body shaming sebagian besar berada pada kategori sedang. Selanjutnya pada aspek avoidant motivation, revenge motivation, dan benevolence motivation berada pada kategori sedang.*

Kata Kunci – *Menghina Penampilan Fisik, Pemaafan, Perempuan*

I. PENDAHULUAN

Globalisasi dan kemajuan teknologi turut membantu pembentukan standar yang dianggap cantik oleh masyarakat (Rahardaya, 2021). Konten mengenai standar kecantikan yang banyak ditayangkan di berbagai media sosial menyebabkan standar kecantikan tersebut semakin terinternalisasi serta mengakar kuat dalam pemikiran masyarakat (Kusrini & Satiningsih, 2023). Penayangan ini turut serta untuk memberikan ide pada masyarakat mengenai standar disebut cantik (Islamey, 2020). Akibatnya, hal ini membentuk konsepsi media tentang kecantikan wanita, yang identik dengan memiliki tubuh yang tinggi dan langsing, mata yang besar, dan rambut yang lurus, serta hidung mancung dimana standar tersebut digunakan untuk membenaran dan acuan perempuan untuk disebut cantik (Nawiroh & Dita, 2020). Standarisasi tersebut pada akhirnya akan menimbulkan adanya kategori berupa ketentuan perempuan disebut cantik. Keberadaan standar tubuh ideal tersebut masih dilestarikan hingga kini dan sebagian besar masyarakat menyetujuinya. Standar kecantikan ini secara tidak langsung menyebabkan adanya diskriminasi dan memberi batasan untuk perempuan-perempuan yang terlahir dengan tidak memenuhi standar kecantikan tersebut (Kesuma, 2020). Berbagai label akan timbul jika perempuan tidak dapat mencapai standar

yang ditetapkan masyarakat, yang mana label ini dibuat untuk mengkategorikan mereka, misalnya label "kurus" atau "gemuk".

Perempuan pastinya akan merasa lebih takut ketika dirinya tidak mampu mencapai standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat. Pada faktanya hal tersebut terasa bias di masyarakat, karena dengan standar kecantikan yang terkonstruksi kemudian mendorong bagi setiap perempuan untuk dapat mencapai standar kecantikan yang diharapkannya (Islamey, 2020). Hal ini pada akhirnya menyebabkan terbentuknya tekanan sosial yang harus dilewati oleh perempuan yang mana ia merasa didorong untuk mencapai standar kecantikan agar tidak mendapatkan komentar negatif dari masyarakat padahal nyatanya sangat sulit perempuan mencapai standar tersebut karena setiap individu mempunyai tubuh yang unik yang berbeda dengan yang lain (Lestari & Paramitha, 2022). Perempuan pada akhirnya berlomba-lomba untuk mengubah penampilannya agar sesuai dengan standar kecantikan masyarakat. Namun pada realitanya tidak semua perempuan dapat mempunyai penampilan berdasarkan standar ideal yang ditetapkan masyarakat, akibatnya perempuan yang tidak memiliki tubuh berdasarkan standar ideal tersebut akan menerima ejekan dalam bentuk komentar negatif mengenai tubuhnya, atau disebut dengan *body shaming* (Sunesti & Sari, 2021).

Berdasarkan data kepolisian dari wilayah-wilayah di Indonesia, terdapat 966 kasus *body shaming* pada 2018 yang telah ditangani (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Menurut studi ZAP, ada beberapa kasus *body shaming* di Indonesia. Menurut survei ZAP Beauty Index 2020, 62,2% wanita Indonesia melaporkan pernah mengalami *body shaming*. Dari mereka yang disurvei, 47% melaporkan bahwa mereka merasa tubuh mereka terlalu gemuk, 36,4% melaporkan bahwa mereka memiliki kulit yang mudah berjerawat, 28,1% melaporkan bahwa mereka memiliki wajah yang tembem, 23,3% melaporkan bahwa mereka merasa warna kulit mereka terlalu gelap, dan 19,6% melaporkan bahwa mereka merasa tubuh mereka terlalu kurus. Selanjutnya, menurut jajak pendapat Study Fit Rated, 92,7% dari 1.000 wanita yang berpartisipasi melaporkan pernah menjadi korban *body shaming*.

Pada usia dewasa awal, *body shaming* menjadi lebih banyak dijumpai, karena pada usia tersebut banyak *influencer* yang mempromosikan diet, kebugaran, kecantikan dan siapapun yang tidak sesuai dengan tren ini akan diejek atau dipermalukan (Saxena, et al, 2020). Masa dewasa awal adalah masa antara masa remaja dan dewasa, yang sering terjadi antara usia 18 dan 25 tahun. Orang cenderung berfokus pada diri mereka sendiri pada masa ini, yang dapat dijelaskan dengan fakta bahwa masa dewasa awal memiliki lima karakteristik, salah satunya adalah *self focused* (fokus pada diri sendiri), ini berarti bahwa orang kurang mampu untuk melakukan tugas, berkomitmen pada orang lain, atau terlibat dalam kewajiban sosial, yang membuat mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur hidup mereka (Santrock, 2012). Hampir semua individu pada masa dewasa awal ini menyadari akan peran penampilan fisik yang krusial dalam sosial, karir, serta keluarga (Rengga & Soetjningsih, 2022). Hal ini khususnya berlaku bagi wanita yang memasuki usia dewasa awal, karena pada umumnya, wanita ingin tampil prima. Ketika seseorang mencapai usia dewasa awal, mendapatkan perhatian dari lawan jenis semakin bergantung pada kecantikan. Individu pada masa dewasa awal tentunya akan turut berperan pada ruang lingkup sosial yang lebih luas, misalnya dalam hal karir dan mulai berpikir untuk memiliki suatu relasi lebih serius dengan laki-laki sehingga penampilan fisik menjadi sesuatu yang krusial (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Namun, jika tidak memiliki tubuh menarik akan berpotensi menerima ejekan dalam bentuk komentar negatif mengenai tubuhnya, atau disebut dengan *body shaming* (Sunesti & Sari, 2021).

Body shaming adalah sebuah perbuatan yang mengkritik atau mencela secara penampilan tubuh seseorang secara negatif (Rachmah & Baharuddin, 2019). *Body shaming* juga dapat dimaknai sebagai ucapan atau bentuk komentar kritik negatif tentang tubuh yang dilakukan pelaku kepada korban (Fatmawati et al., 2021). *Body shaming* tidak hanya komentar mengenai gemuk atau kurus, namun juga dapat karena jerawat, warna kulit, bentuk gigi, bentuk hidung, atau bentuk tubuh yang lain. Istilah *body shaming* umumnya biasa ditujukan guna mengolok seseorang yang mempunyai bentuk atau penampilan tubuh yang berbeda pada orang lain (Fauziah & Rahmiaji, 2019). *Body shaming* bisa menimpa siapa saja tanpa melihat warna kulit, usia, atau bahkan bentuk tubuh (Lestari, 2019). *Body shaming* juga dapat diartikan sebagai suatu perbuatan memberikan kritikan negatif mengenai kekurangan fisik seseorang yang membuat kepercayaan diri orang tersebut turun dan merasa malu (Kesuma, 2020). Bentukbentuk dari *body shaming* adalah *skinny* (komentar negatif badan kurus), *fat shaming* (komentar negatif badan gemuk), rambut atau bulu yang terlalu banyak, kulit yang terlalu cokelat atau putih (Vargas, 2015).

Body shaming dapat menyebabkan individu memunculkan ketidakpercayaan diri, menutup diri dari lingkungan sosial, melukai dirinya sendiri, memukul dirinya sendiri bahkan hingga bunuh diri (Kesuma, 2020). Selain itu, *body shaming* juga dapat membuat korban menjadi lebih sensitif, memunculkan keinginan untuk operasi plastik, diet yang tidak sehat, yang mana hal ini akan mengganggu kesehatan korban (Fauziah & Rahmiaji, 2019). Beberapa bentuk gangguan mental karena *body shaming* yakni gangguan dismorfik tubuh dan gangguan obsesif kompulsif (Lestari, 2019). *Body shaming* juga dapat membuat citra tubuh korban makin negatif (Safarina & Maulayani, 2021). *Body shaming* yang dilakukan oleh pelaku, tanpa disadari dan kerap dianggap sebagai candaan, padahal dapat melukai korban dan mempengaruhi psikologis korban seperti kecemasan, kekhawatiran, bahkan trauma (Pratami & Azahra, 2021). Individu yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan cenderung merasa tidak bahagia (Sartika et al., 2021). Dalam penelitian Wulansari (2021) juga dipaparkan bahwa ketika individu mendapat perlakuan *body shaming*, individu tersebut cenderung merasa dendam pada pelaku, marah pada pelaku, cemas, depresi, bahkan muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Dalam mengatasi dampak-dampak tersebut, dapat digunakan salah satu *coping* strategi yaitu dengan cara pemaafan.

Pemaafan merupakan motivasi berbuat baik (*benevolence motivations*) yaitu meningkatnya keinginan dalam melakukan perbuatan baik dari kesalahan yang sudah dilakukan dengan tidak adanya keinginan untuk menghindar dan tidak adanya keinginan untuk balas dendam (McCullough et al., 2003). Pemaafan merupakan tindakan individu dalam melakukan sesuatu yang baik kepada seseorang yang sudah melukainya meskipun seseorang (pelaku) tersebut tidak layak menerima hal tersebut (Oetari, 2017). Pada beberapa individu, memaafkan adalah sebuah kebutuhan karena dengan memaafkan individu tersebut mampu memperbaiki relasinya dengan orang yang menyakitinya. Pemaafan adalah suatu situasi yang mana individu mampu memilih untuk berfokus pada masa yang akan datang yang jauh lebih baik dengan melepaskan kenangan yang terjadi di masa lampau (Garrard & McNaughton, 2014). Pemaafan merupakan suatu situasi dimana individu dengan lapang dada melupakan hal-hal yang menyakitkan yang berasal dari relasi dengan orang lain dan menanamkan perasaan, pikiran, serta relasi positif dengan orang yang telah menyakitinya (Nashori, 2014).

Pemaafan merupakan proses mengikhhlaskan segala sesuatu menyakitkan yang didapat dari orang serta tidak mengingatnya sebagai dasar untuk membenci (Hudawiy, 2016). Pemaafan adalah kondisi dimana individu dapat menanamkan perasaan lapang dada terhadap tindakan seseorang

yang telah melukai dirinya (Lubis et al., 2023). Memaafkan maka akan membuat korban lebih terbantu untuk meredakan stress, perasaan marah, serta depresi yang dirasakan dimana hal ini berpengaruh positif untuk memperoleh mental yang sehat. Pada saat korban sanggup memaafkan, maka akan terbentuk mental yang sejahtera yakni berbentuk kedamaian dan dapat menciptakan relasi yang baik dengan lingkungan sekitar (Rahmah, 2018). Memaafkan lebih dari sekedar menghentikan amarah atau menenangkan korban, namun dengan memaafkan pelaku korban tidak hanya terfokus pada dirinya sendiri yang mana hal ini membuat korban mengalami pemulihan secara psikologis (Yudha & Tobing, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada tujuh mahasiswi dewasa awal di Universitas Negeri Surabaya memperoleh hasil bahwa semuanya pernah mengalami *body shaming*. Data menunjukkan tiga orang mempunyai permasalahan tentang bentuk tubuh, satu orang memperoleh *body shaming* dikarenakan dianggap terlalu berisi dan dua yang lain memperoleh diejek karena disebut terlalu kurus. Selain itu, dua orang memperoleh perlakuan *body shaming* dikarenakan memiliki warna kulit sawo matang dan dua lainnya mendapat ejekan karena wajah berjerawat. Enam dari tujuh mahasiswa tersebut merasakan dampak negatif yang ditimbulkan dari *body shaming*. Enam dari tujuh mahasiswa mengatakan jika ejekan-ejekan atau *body shaming* membuat korban sedih, malu, marah, benci, kesal dengan pelaku, dan merasa buruk dengan dirinya sendiri. Kemudian juga menceritakan bahwa seiring berjalannya waktu korban memilih untuk memaafkan pelaku dengan pemaafan ini korban mengemukakan jika emosi-emosi negatif yang sebelumnya dirasakan oleh korban menjadi semakin berkurang.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nihayah et al. (2021) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki relasi yang positif dengan kesehatan mental dan berhubungan negatif dengan depresi. Hasil dari penelitian yang memakai pemaafan untuk intervensi memperlihatkan bahwa pemaafan bisa menaikkan emosi-emosi positif, mengurangi somatisasi (respon fisik pada stres), mengurangi frekuensi serangan sakit mental, dan meningkatkan relasi interpersonal (Oktaviana, 2022). Penelitian-penelitian yang dijalankan oleh *American Psychological Association* (APA) (2006) memperlihatkan manfaat-manfaat dari pemaafan yakni mengurangi perasaan sakit, kemarahan, dapat menjadi metode penyembuhan psikologis, meningkatkan kualitas hidup, harapan, rasa peduli pada orang lain, dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta emosional.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan di atas, diharapkan penelitian ini dapat membantu para korban *body-shaming* untuk memahami nilai pemaafan dalam mengurangi dampak dari *body-shaming* dan mengembangkan kapasitas yang lebih besar untuk memaafkan dalam diri mereka sendiri.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana kumpulan serta analisis datanya berupa angka-angka (Jannah, 2018). Populasi yang digunakan yakni perempuan dewasa awal mahasiswi fakultas psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020-2023. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 971 mahasiswi fakultas psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 91 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yakni cara menetapkan sampel menggunakan pertimbangan kriteria tertentu (Sugiyono, 2019). Karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni mahasiswi psikologi UNESA, berusia 18 - 25 tahun, pernah mengalami *body shaming*. Sampel yang berjumlah sampel 91 ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin dan menggunakan toleransi

kesalahan yang dipakai yaitu 10% sehingga sampel yang diperoleh memiliki taraf kepercayaan sebesar 90%.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data memakai kuisioner yang disebarkan secara langsung. Pemakaian skala pada penelitian ini adalah skala *likert*. Variabel pemaafan akan diberi skala yang berisi pernyataan terkait masing-masing variabel dengan pilihan jawaban yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemaafan merupakan motivasi berbuat baik (*benevolence motivations*) yaitu meningkatnya keinginan dalam melakukan perbuatan baik dari kesalahan yang sudah dilakukan dengan tidak adanya keinginan untuk menghindar dan tidak adanya keinginan untuk balas dendam (McCullough et al., 2003). Pengukuran pada variabel pemaafan menggunakan *Transgression Related Interpersonal Motivations* (TRIM-18) oleh McCullough et al., (2007) yang diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Amajida et al, (2023) yaitu *avoidance motivations* (motivasi menghindar), *revenge motivations* (motivasi balas dendam), *benevolence motivations* (motivasi berbuat baik) yang terdiri dari 18 aitem.

Sebelum melakukan pengambilan data, perlu adanya pengujian validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana ketepatan, tingkat akurasi yang dipunyai sebuah instrumen penelitian ketika melaksanakan perannya dalam mengakumulasi data penelitian (Azwar, 2020). Uji validitas menggunakan validitas dengan menggunakan *pearson product moment correlation*. Pengujian validitas untuk skala pemaafan memperhatikan r hitung $\geq 0,316$ muncul 15 item pertanyaan yang mempunyai korelasi $>0,316$ yang artinya adalah 15 item pertanyaan tersebut bisa dipakai pada penelitian. Tiga item lain mempunyai r hitung $<0,316$ yang artinya tiga item tersebut disebut tidak valid serta tidak bisa dipakai dalam penelitian. Pengujian reliabilitas digunakan guna membantu memperlihatkan apakah hasil pengukuran instrumen bisa dipercayai (Azwar, 2020). Pengujian reliabilitas memakai teknik statistik *Alpha Cronbach* dengan dibantu aplikasi IBM SPSS versi 26 *for windows* Dari uji reliabilitas didapatkan nilai variabel pemaafan yaitu 0,894, ini menunjukkan jika skala pemaafan tersebut reliabel.

Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan teknik persentase. Dalam perhitungan persentasenya perlu membuat skor kelompok terlebih dahulu. Perhitungan tingkat pemaafan pada perempuan penyintas *body shaming* sesuai hasil *mean* (nilai rata-rata). Hasil data dalam penelitian ini berupa statistik presentase deskriptif dikarenakan hasil dari penelitian mendeskripsikan pemaafan pada perempuan penyintas *body shaming* berdasarkan perhitungan skor rata-rata (*mean*) (Siti Nawiroh et.al, 2023).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat pemaafan pada perempuan penyintas *body shaming* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Skor Tingkat Pemaafan

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 28,878$	14	15%
Sedang	$28,813 \leq X < 42,439$	63	70%

Tinggi	X > 42,439	14	15%
		91	100%

Teknik Dapat diketahui bahwa 14 perempuan penyintas *body shaming* (15%) memiliki tingkat pemaafan yang rendah, kemudian 63 perempuan penyintas *body shaming* (70%) mempunyai pemaafan yang sedang serta 14 perempuan penyintas *body shaming* (15%) mempunyai pemaafan yang tinggi.

Tabel 2. Tingkat Pemaafan Berdasarkan Aspek *Avoidant Motivation*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	13	14%
Sedang	59	65%
Tinggi	19	21%
		91
		100%

Tingkat pemaafan dari aspek *avoidant motivation* tergolong dalam kategori rendah dengan presentase sebesar 14% (13 subjek). Sementara pada kategori sedang mempunyai presentase 65% (59 subjek). Sedangkan pada kategori tinggi memiliki persentase 21% (19 subjek).

Tabel 3. Tingkat Pemaafan Berdasarkan Aspek *Revenge Motivation*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	15	16%
Sedang	61	67%
Tinggi	15	16%
		91
		100%

Tingkat pemaafan dari aspek *revenge motivation* tergolong dalam kategori rendah dengan presentase sebesar 16% (15 subjek). Sementara pada kategori sedang mempunyai presentase 67% (61 subjek). Sedangkan pada kategori tinggi memiliki persentase 16% (15 subjek).

Tabel 4. Tingkat Pemaafan Berdasarkan Aspek *Benevolence Motivation*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	12	13%
Sedang	63	69%
Tinggi	16	18%
		91
		100%

Tingkat pemaafan dari aspek *benevolence motivation* tergolong dalam kategori rendah dengan presentase sebesar 13% (12 subjek). Sementara penyintas dengan *benevolence motivation* sedang mempunyai presentase 69% (63 subjek). Sedangkan penyintas dengan *benevolence motivation* pada kategori tinggi memiliki persentase 18% (16 subjek). Hasil dari penelitian ini adalah tingkat pemaafan perempuan dewasa awal korban *body shaming* mayoritas berada pada kategori sedang, sedangkan yang lain masuk pada kategori tinggi dan rendah. Berdasarkan aspek *avoidant motivation* didapatkan hasil bahwa pemaafan perempuan dewasa awal korban *body shaming* berada pada kategori sedang (Amajidah et.al, 2023).

B. Pembahasan

Individu dikatakan memiliki *avoidant motivation* yang baik jika individu tersebut tidak memiliki keinginan untuk menghindari pelaku baik secara fisik maupun secara psikologis. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan McCullough et al., (2007), yakni memaafkan dapat membuat korban tidak menghindar dari pelaku serta meningkatkan keinginan untuk damai dengan pelaku. Berdasarkan aspek *revenge motivation* didapatkan hasil bahwa pemaafan perempuan dewasa awal korban *body shaming* berada pada kategori sedang. Individu dikatakan memiliki *revenge motivation* yang baik jika individu tersebut memiliki penurunan motivasi untuk membalaskan dendam atau mencari info mengenai bahaya datang pada orang yang melukai. Hal ini sejajar dengan penelitian Safaria et al., (2016) yaitu memaafkan dapat membuat kemarahan yang ada dalam diri korban menjadi rendah dan kecil kemungkinan korban akan membalas dendam kepada pelaku.

Berdasarkan aspek *benevolence motivation* didapatkan hasil bahwa pemaafan perempuan dewasa awal korban *body shaming* berada pada kategori sedang. Individu dikatakan memiliki *benevolence motivation* yang baik jika individu tersebut memiliki peningkatan motivasi untuk berperilaku baik terhadap orang yang telah menyakiti meskipun menyakitkan, namun individu tersebut tetap ingin berperilaku baik terhadap orang yang menyakitinya. Meskipun pelaku menyakiti hati subjek, namun subjek tetap ingin berperilaku baik kepada pelaku. Hal ini sejajar dengan penelitian Nort (dalam Oetari, 2017) yaitu individu dengan *forgiveness* yang tinggi akan cenderung berbuat baik pada pelaku yang telah menyakitinya meskipun pelaku tidak pantas mendapatkan kebajikannya karena perbuatannya sangatlah menyakitkan.

Tingkat pemaafan yang memperoleh hasil sedang ini tidak terlepas dari berbagai faktor. Kemampuan korban dalam memahami perasaan pelaku menjadi salah satu penyebab tingkat pemaafan korban berada pada kategori sedang. Empati korban yang sangat baik terhadap pelaku menjadi penyebab tingginya pemaafan korban (McCullough et al., 2003). Ketika orang yang menyakiti meminta maaf atas perlakuannya, maka empati yang tersakiti merasa bahwa yang menyakiti telah menyesal yang kemudian yang tersakiti akan memaafkannya. Hal ini selaras dengan hasil riset yang dilakukan oleh Helmut dan Nancy (2021) mengenai hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja di Kota Maumere yang memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara empati dengan pemaafan. Tingginya empati individu sejalan dengan tingginya pemaafan individu. Baron-Cohen dan Wheelwright (2004) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa empati memungkinkan individu memahami maksud individu, mendorong keinginan untuk memberi pertolongan, dan melakukan pencegahan untuk tidak berbuat hal-hal yang dapat melukai orang lain.

Selain faktor empati, faktor lain yang juga mempengaruhi pemaafan korban menurut McCullough et al, (2003), yakni tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, kualitas hubungan,

serta atribusi terhadap kesalahan. Faktor yang kedua adalah tingkat kelukaan, sebagian individu merasa takut untuk membenarkan rasa sakit meskipun terasa sangat menyakitkan, dikarenakan hal itu dapat membuat individu membenci orang yang dicintai. Individu yang juga mencoba berbagai cara untuk menyangkal rasa sakit yang dialami. Banyak individu yang juga merasa sakit hati karena menerima fakta bahwa relasi yang mereka kira akan terjalin permanen ternyata cuma sebentar hanya karena adanya konflik. Saat hal-hal tersebut terjadi, maka pemaafan juga akan sulit terjadi (Anggraini, 2015).

Faktor ketiga yakni karakteristik kepribadian. Keinginan untuk memaafkan adalah trait yang terdapat pada diri individu. Oleh sebab itu, keinginan untuk memaafkan dalam tiap individu berhubungan dengan tipe kepribadiannya. Karakteristik kepribadian ekstrovert seringkali dianggap sebagai karakteristik kepribadian yang tidak sulit untuk memberikan pemaafan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuran (2011) yang mengungkapkan jika individu yang berkepribadian ekstrovert biasanya memiliki karakteristik menyenangkan serta tidak egois sehingga individu ini lebih mudah memberikan pemaafan terhadap pelaku *body shaming*. Faktor yang keempat yaitu kualitas hubungan. Individu yang memaafkan kesalahan orang yang menyakitinya mungkin atas dasar tingkat komitmen yang sangat baik dalam relasinya. Sejalan dengan pendapat McCullough et al. (2003) yaitu kualitas hubungan dapat mempengaruhi pemaafan alasannya adalah individu yang sukarela memberikan maaf biasanya motivasinya tinggi dalam memelihara relasi, relasi yang erat mempunyai orientasi jangka panjang saat menjalani relasi, ketika relasinya berkualitas tinggi maka kepentingannya saling disatukan, kualitas relasi mempunyai orientasi kolektivitas yang ingin hubungannya saling menguntungkan.

Faktor selanjutnya adalah atribusi terhadap kesalahan. Sikap individu akan dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap sesuatu. Hal ini berarti bahwa setiap tindakan pasti dan yang mendasarinya dan penilaian dapat merubah tingkah laku individu pada masa depan. Individu yang memaafkan cenderung menarik kesimpulan bahwa orang yang menyakitinya tidak bermaksud menyakiti dan merasa bersalah sehingga ia mencari penyebab lain dari kejadian tersebut. Sejalan dengan yang diungkapkan McCullough et al. (2003), bahwa adanya perubahan penilaian pada kejadian yang melukai ini menghadirkan reaksi emosi positif yang pada akhirnya menumbuhkan pemaafan terhadap orang yang melukai.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai pemaafan pada perempuan penyintas *body shaming* maka hasil dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan yaitu perempuan penyintas *body shaming* memiliki tingkat pemaafan sedang yakni sebesar 70%. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa tingkat pemaafan perempuan penyintas *body shaming* sebagian besar berada pada kategori sedang. Baik pada aspek *avoidant motivation*, aspek *revenge motivation*, maupun pada aspek *benevolence motivation*.

Memaafkan dapat mengatasi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan *body shaming* sehingga pada akhirnya penyintas merasa hidupnya lebih tenang dan kesejahteraan psikologisnya tercapai. Oleh karena itu, perempuan penyintas *body shaming* diharapkan meningkatkan pemaafan dengan menurunkan motivasi untuk menghidar dari pelaku, menurunkan motivasi untuk balas dendam pada pelaku, serta meningkatkan motivasi untuk berbuat baik kepada pelaku

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tentu tidak terlepas dari dukungan serta bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuannya. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat izin-Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden yakni perempuan penyintas *body shaming* yang bersedia untuk meluangkan waktu dan memberi data-data untuk penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih pihak Universitas Negeri Surabaya karena telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

REFERENSI

- [1] Azwar. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). (Anggota IKAPI) Pustaka Pelajar.
- [2] Garrard, E., & McNaughton. (2014). *Forgiveness: The Art of Living*. Routledge
- [3] Hudawiy, R. (2016). *Doakan, Jangan Duakan*. Elex Media Komputindo
- [4] Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- [5] McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, University of Miami.
- [6] Nashori, F. (2014). *Psikologi Pemaafan*. Safiria Insania Press.
- [7] Pratami, S. F., & Azahra, S. Z. K. (2021). *Kekerasan Seksual dan Keterkaitannya Sebagai Faktor Pemicu Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. PSGA UIN Syarif Hidayatullah.
- [8] Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (Jilid 2). Erlangga.
- [9] Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- [10] Amajidah, D., Yassar, M. N. E., & Hanifah. (2023). Adaptasi skala transgression related interpersonal motivations (TRIM 18) terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 242–256. doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7923>
- [11] Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- [12] Fauziah, T. F., & Rahmijati, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*. 7(3), 238-248. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- [13] Helmut, S. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja di kota maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 43-55.
- [14] Islamey, G. R. (2020). wacana standar kecantikan perempuan indonesia pada sampul majalah femina discourse on indonesian women 's beauty standards on the cover of femina magazine. *Jurnal Pikma: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 2(2), 110–119.
- [15] Kusriani I, & Satiningsih. (2023). Proses penerimaan diri pada individu yang mengalami body shaming. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 506–521.
- [16] Lestari, E. M. I., & Paramita, N. M. S. (2022). The Image of Female Ideal Body in Advertisements of the Slimming Product in Indonesia: A Critical Discourse Analysis. *International Journal of Linguistics, Literature and Translation*, 5(3), 19-34.

- [17] Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? young women in patient body dysmorphic disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.
- [18] Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yogyakarta. *IJPS : Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(1).
- [19] McCullough, M. E., Fincham, F. D., & J A Tsang. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- [20] Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- [21] Oktaviana, S. K. (2022). Terapi pemaafan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59-70.
- [22] Oktiany, T. (2023). Konsep Diri Pada Remaja Dengan Body Shaming Di SMP Negeri 3 Gunung Jati Kabupaten Cirebon. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(3), 166-173.
- [23] Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 242–250.
- [24] Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. *Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0; Peluang Dan Tantangan*, 66–73. <http://fppsi.um.ac.id/wpcontent/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- [25] Rahardaya, Kusuma. A., & Irwansyah (2021). Studi literatur penggunaan media sosial tiktok sebagai sarana literasi digital pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi dan Informasi Bisnis*, 3(2).
- [26] Rahmah, H. (2018). Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*.
- [27] Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body image ditinjau dari jenis kelamin pada masa dewasa awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- [28] Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbullying, cybervictim, and forgiveness among indonesian high school students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15, 40–48.
- [29] Safarina, N. A., & Maulayani. (2021, June). Self acceptance as a predictor of self esteem in victims of body shaming. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2 No.1, 5-11.
- [30] Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan psikologis remaja korban body shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206–217. <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/pcr.32721>
- [31] Saxena, S., & Mathur, A. (2020). Body shaming, emotional expressivity, and life orientation among young adults. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*. 7(9):487-493. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.JETIR2009366>
- [32] Siti Nawiroh, & Rohmadtika Dita. (2023). Konstruksi kecantikan perempuan pada feature how to do di kanal beauty fimela.com. *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 17(1). <https://doi.org/10.36451/jisip.v17i1.35>
- [33] Sunesti, Y., & Sari, D. Y. (2021). Body shaming, citra tubuh ideal dan kaum muda kampus:

- studi fenomenologi terhadap mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change*, 4(2), 2614–5766.
- [34] Yudha, I. N. B. D., Tobing, D. H., & Tobing, D. H. (2017). Dinamika memaafkan pada korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435-447.
- [35] Anggraini, D. A. (2015). Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dengan Pemaafan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- [36] Kesuma, M. S. (2020). Penerimaan diri perempuan dewasa awal yang mengalami body shaming karena memiliki kulit gelap. (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa Makassar).
- [37] Nuran. (2011). Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Forgiveness Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- [38] Oetari, R. (2017). Hubungan antara Pemaafan dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [39] Wulansari, D. (2021). Hubungan antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang mengalami body shaming. (Skripsi sarjana, Universitas Gunadarma).
- [40] Vargas, E. (2015). Body Shaming: What Is It & Why Do We Do It? <https://www.waldeneatingdisorders.com/blog/bodyshaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>
- [41] ZAP Clinic & MarkPlus. (2020). Zap Beauty Index 2020. Retrieved from <https://zapclinic.com/zapbeautyindex>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.