

EFEKTIVITAS SELF COMPASSION WRITING PADA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING

Nailah Ramadhani Muchsin^{1*}, Sitti Murdiana²
Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Body shaming yang terjadi pada perempuan dapat berdampak negatif pada psikologis dan mengakibatkan rendahnya *self compassion*. *Self compassion* perlu dimiliki oleh perempuan korban *body shaming* agar mendapatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *self compassion writing* dalam meningkatkan *self compassion* pada perempuan korban *body shaming*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling* dengan beberapa kriteria. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 8 partisipan kelompok eksperimen dan 8 partisipan kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *self compassion writing* efektif dalam meningkatkan *self compassion* perempuan korban *body shaming*. Partisipan kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor *self compassion* setelah menerima intervensi *self compassion writing* selama 3 hari. Implikasi penelitian ini yaitu bagi perempuan yang menjadi korban *body shaming* dan memiliki *self compassion* yang rendah hasil penelitian ini dapat memberikan sebuah solusi untuk meningkatkan *self compassion* pada diri mereka.

Kata Kunci: *Body Shaming, Perempuan, Self Compassion Writing*

Abstract

Body shaming that occurs in women can have a negative psychological impact and result in low self-compassion. Self compassion needs to be owned by women who are victims of body shaming in order to get psychological well-being. This study aims to examine the effectiveness of self-compassion writing in increasing self-compassion among women victims of body shaming. The sampling technique uses incidental sampling technique with several criteria. There were 16 participants in this study who were divided into two groups, namely 8 participants in the experimental group and 8 participants in the control group. The research design used was a two group pretest-posttest design. The data analysis technique used is the Mann Whitney test and the Wilcoxon test. The results showed that the self-compassion writing intervention was effective in increasing the self-compassion of women victims of body shaming. The experimental group participants experienced an increase in self-compassion scores after receiving the self-compassion writing intervention for 3 days. The implication of this research is that for women who are victims of body shaming and have low self-compassion, the results of this study can provide a solution to increase their self-compassion.

Keywords: *Body Shaming, Self Compassion Writing, Women*

***Corresponding Author:**
Nailah Ramadhani Muchsin
Universitas Negeri Makassar
Email: Nailah.ramadhani2911@gmail.com

Article History
Submitted: 20 Juli 2023
Accepted: 03 Maret 2024
Available online: 15 Maret 2024

PENDAHULUAN

Persepsi mengenai tubuh ideal pada perempuan yang digambarkan langsing, jenjang dan berkulit putih sudah ada sejak dahulu. Hal ini telah menjadi standar kecantikan dalam masyarakat yang meyakini bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan (Sakinah, 2018). Padahal tidak semua manusia diciptakan dengan tubuh langsing dan berkulit putih, manusia diciptakan dengan berbagai warna kulit dan bentuk tubuh yang beragam. Pola pikir yang sudah terbentuk di dalam masyarakat ini akan dijadikan sebagai penilaian terhadap tubuh yang dianggap ideal atau standar ideal di lingkungan masyarakat (Angelina dkk., 2021).

Standar tubuh ideal ini memberikan dampak yang negatif karena membuat orang kesulitan untuk tampil apa adanya, individu merasa tubuhnya kurang dan berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri. Masyarakat juga akan cenderung memberikan penilaian terhadap tubuh seseorang dan bagi individu yang tidak termasuk dalam kriteria tubuh ideal akan mendapatkan perlakuan *body shaming* (Angelina dkk., 2021). Survei yang dilakukan oleh PARAPUAN terhadap 771 perempuan di Indonesia pada Maret 2022 menunjukkan bahwa terdapat 52,4% responden yang mengaku pernah mengalami *body shaming* (Anggita, 2022).

Body shaming adalah dimana seseorang mengekspresikan pendapat atau komentar yang tidak diharapkan dan bermakna negatif tentang tubuh seseorang yang dapat

terjadi melalui media sosial maupun di dunia nyata (Schlüter dkk., 2021). *Body shaming* yang berupa komentar negatif ini bisa mengenai ukuran tubuh, usia, rambut, pakaian, makanan, atau tingkat daya tarik seseorang (Resnick, 2023). *Body Shaming* termasuk dalam perundungan verbal yang dapat mengancam psikologis seseorang.

Individu yang mendapat perlakuan *body shaming* akan merasa tertekan ketika orang lain membicarakan penampilan mereka, juga merasa tidak nyaman atau malu dalam situasi publik di mana orang lain berfokus pada penampilan mereka (Arumugam dkk., 2022). *Body shaming* juga bisa berdampak pada rendahnya harga diri, kepercayaan diri bahkan dapat menyebabkan depresi (Atsila dkk., 2021). Dampak lain dari *body shaming* adalah munculnya perilaku diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif seperti sering memeriksa penampilan diri dan menimbang berat badan, dapat memunculkan emosi marah, malu, benci, cemas, takut dan lain sebagainya, dapat memicu adanya gangguan mental serta menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Lestari, 2019).

Moradi dkk., (2005) menunjukkan bahwa *body shaming* juga menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan pola makan (*eating disorder*) dan kebiasaan diet ekstrim pada korban yang mengalami *fat shaming* hingga dapat berujung pada *anorexia* dan *bulimia nervosa*. Hal ini terjadi karena mereka berusaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal (*strive to*

be ideal) (Sakinah, 2018). Kondisi paling berat yang dialami oleh korban *body shaming* adalah bagaimana bisa menerima kekurangan yang menjadi ejekan untuk dirinya (Fitria & Febrianti, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sartika, Yustiana & Saripah (2021) menemukan bahwa mayoritas korban *body shaming* merasa tidak puas terhadap kondisi dirinya, memiliki masalah dengan kualitas personal dan tidak menerima diri apa adanya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa oleh karena itu korban *body shaming* membutuhkan sebuah intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *self compassion writing* yang bertujuan meningkatkan *self compassion*.

Self compassion adalah sebuah konsep yang diadaptasi dari ajaran Buddha yang berisi tentang cara untuk mengasahi dan memberikan perhatian pada diri saat menghadapi situasi sulit. Rendahnya *self compassion* berkaitan dengan ketidakmampuan korban *body shaming* dalam menyayangi dan menerima diri apa adanya. *Self compassion* adalah sikap terbuka dan rasa kasih sayang atas berbagai situasi sulit yang dialami termasuk kekurangan dan kegagalan diri, serta menyadari bahwa situasi sulit yang dialami merupakan hal yang umum dialami oleh setiap orang (Neff, 2003). Rendahnya *self compassion* yang dimiliki oleh korban *body shaming* tercermin dari beberapa komponen dari *self compassion* yang tidak terpenuhi, seperti munculnya kecenderungan untuk merasa cemas (*over identification*), muncul rasa rendah diri yang

berujung pada keinginan untuk menutup diri (*isolation*), dan cenderung memberikan kritik kepada diri (*self judgment*) (Ayatilah & Savira, 2021). *Self compassion* yang rendah berkaitan dengan tingginya malu dan ketidakpuasan pada citra tubuh yang kemudian akan memunculkan gejala gangguan makan (Ferreira dkk., 2013). *Self compassion* yang tinggi penting untuk dimiliki oleh korban *body shaming* agar mereka mampu untuk tidak memberikan kritik terhadap diri sendiri karena gagal memenuhi standar ideal yang ada di masyarakat (Neff, 2003).

Self compassion dinilai dapat menurunkan tingkat *body shame* seseorang dan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan dengan rendahnya kecenderungan *body shame* pada seseorang (McKinly, 2006; Mosewich, 2011 dalam Albertson et al., 2014). Bentuk penerimaan dan kebaikan diri yang melibatkan *self compassion* bisa mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dari kekurangan yang dimiliki (Neff & McGehee, 2010). *Self compassion* terbukti berhubungan dengan kesejahteraan psikologis karena dapat meningkatkan kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif, rasa keterhubungan dan menurunkan gejala kecemasan, depresi, perfeksionis, dan pola pikir berulang (Neff, 2009). *Self compassion* dinilai efektif dapat membantu individu untuk dapat lebih menyayangi diri sendiri dan tidak menghakimi, menyalahkan diri sendiri saat individu memiliki kekurangan (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Self compassion writing merupakan salah satu bentuk intervensi untuk meningkatkan *self compassion* melalui menulis. Menulis merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk memproses emosi dan pengalaman yang sulit dengan aplikasi yang mudah dilakukan oleh semua orang. *Self compassion writing* sedikit mirip dengan *expressive writing*, yang membedakan adalah *self compassion writing* menggunakan elemen elemen dari *self compassion* untuk memproses emosi individu (Urken dkk., 2018). Menulis dengan menggabungkan ketiga komponen dari *self compassion* (perhatian, kebaikan diri dan kemanusiaan umum) dan meminta peserta untuk secara sadar menggambarkan emosi dan reaksi mereka terhadap peristiwa sulit tersebut tanpa penilaian diri, menulis tentang bagaimana orang lain juga mengalami stres serupa serta menuliskan beberapa kata pengertian untuk diri mereka sendiri, termasuk kata-kata baik yang mungkin dikatakan teman baik kepada mereka.

Selain terbukti mampu meningkatkan *self compassion* (Offenhauser, 2021; Seekis dkk., 2017; Stern & Engeln, 2018), *self compassion writing* juga bisa meningkatkan penghargaan akan tubuh, kepuasan tubuh (Seekis dkk., 2017; Stern & Engeln., 2018), memberikan efek positif pada individu (Stern & Engeln, 2018), meningkatkan kesehatan fisik (Wong & Mak, 2016) dan meningkatkan *well-being* (Offenhauser, 2021).

Sudah ada beberapa penelitian yang telah menggunakan *self compassion writing* sebagai intervensi yang dapat memberikan

dampak yang positif, namun dari beberapa penelitian tersebut, belum didapatkan penelitian yang secara khusus meneliti terkait efektivitas *self compassion writing* dalam meningkatkan *self compassion*. Selain itu, sangat sedikit penelitian yang mengambil korban *body shaming* sebagai subjek penelitian padahal *body shaming* sangat sering terjadi di sekitar kita yang menyebabkan beberapa korban mengalami masalah psikologis dan membutuhkan sebuah cara untuk mencapai kesejahteraan mental. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi *self compassion writing* untuk meningkatkan *self compassion* pada perempuan korban *body shaming*.

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor, yaitu ada perbedaan tingkat *self compassion* pada kelompok eksperimen yang mengikuti *self compassion writing* dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti *self compassion writing*. Hipotesis minor, yaitu ada perbedaan skor *self compassion* pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah mengikuti *self compassion writing*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. *Two group pretest-posttest design* adalah desain penelitian dimana terdapat dua kelompok yang masing-masing partisipan dipilih secara acak lalu kemudian diberikan *pretest* pada awal dan

posttest pada akhir untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Sugiyono, 2021). Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan perlakuan berupa intervensi *self compassion writing* selama 3 hari berturut-turut setelah diberikan *pretest*. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun setelah diberikan *pretest*.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 16 partisipan berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 19 – 22 tahun yang dibagi kedalam dua kelompok, 8 partisipan pada kelompok eksperimen dan 8 partisipan pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *incidental sampling*. Sugiyono (2021) mengemukakan bahwa *incidental sampling* adalah teknik penentuan sampel secara kebetulan dimana siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian maka dapat dijadikan sebagai sumber data. Kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu (1) berjenis kelamin perempuan; (2) berusia 18-25 tahun; (3) pernah mengalami *body shaming*; (4) memiliki skor *body shaming* tinggi dan skor *self compassion* rendah berdasarkan pada skala *body shaming* dan skala *self compassion* saat *screening* partisipan; dan (5) bersedia mengikuti rangkaian penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti, yaitu skala *body shaming* oleh (Sa'diyah, 2021) yang terdiri dari 5 aspek, yaitu aspek komponen kognitif sosial dan eksternal,

aspek komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, aspek komponen emosi, aspek komponen perilaku, dan aspek komponen psikologis. Skala ini terdiri dari 18 item dengan reliabilitas 0,934. Beberapa contoh aitem yang digunakan, "Saya merasa stres saat tidak bisa memenuhi standar ideal tentang tubuh", "Saya merasa tidak memiliki penampilan yang menarik", "Saya merasa tidak pantas memakai pakaian apapun karena bentuk tubuh saya". Skala *self compassion* oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) dengan aspek *self kindness, self judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over identification*. Skala ini terdiri dari 26 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,852. Beberapa contoh aitem yang digunakan, " Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan", " Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya", "Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional". Sedangkan modul *self compassion writing* divalidasi dengan tiga *expert judgement* dan menunjukkan koefisien validitas yang bergerak pada rentang 0,75 – 0,83.

Manipulation check dalam penelitian ini menggunakan *manipulation check* tugas, dimana Sugianto (2009) mengemukakan bahwa *manipulation check* tugas adalah dimana peneliti memberikan sebuah tugas atau pekerjaan kepada partisipan. *Manipulation check* dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada partisipan, yaitu "Apa tema utama dari kegiatan yang dilakukan?" dengan pilihan jawaban "*self compassion writing* dimana

EFEKTIVITAS SELF COMPASSION WRITING PADA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING

Nailah Ramadhani Muchsin, Sitti Murdiana

individu dapat berbelas kasih kepada diri melalui tulisan” dan “*self compassion writing* dimana individu mengkritik diri melalui tulisan” yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Tahapan prosedur eksperimen, yaitu *screening* partisipan yang dilakukan dengan menyebarkan link *google form* yang berisi skala *body shaming* sebagai skala *screening*. Responden *screening* yang memenuhi kriteria akan dipilih menjadi partisipan penelitian.

Partisipan kemudian diberikan *informed consent* dan dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Selanjutnya kelompok eksperimen dan kontrol akan diberikan skala *self compassion* sebagai *screening* sekaligus

pretest melalui link *google form*. Kemudian partisipan dalam kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi *self compassion writing* secara luring dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Rincian kegiatan intervensi dijelaskan pada tabel 1. Tahap terakhir yaitu pemberian *posttest* dengan skala *self compassion* melalui link *google form* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik analisis data menggunakan uji *mann whitney* dan uji *wilcoxon* dengan bantuan *statistical product and service solution (SPSS) for Windows* versi 25.

Tabel 1
Rincian Kegiatan Intervensi

Waktu	Sesi Kegiatan	Tujuan
Hari 1	Registrasi Peserta	Untuk mengetahui jumlah peserta yang hadir
	Pembukaan dan pengenalan <i>self compassion</i> <i>Me and my emotions</i>	Peserta mengetahui dan memahami konsep dari <i>self compassion</i> dan intervensi menulis Peserta diharapkan dapat lebih memahami emosi yang muncul saat menghadapi kesulitan dalam hidup agar tidak memberikan reaksi yang berlebihan
	Penutup	Untuk mengakhiri kegiatan <i>self compassion writing</i>
Hari 2	Registrasi Peserta	Untuk mengetahui jumlah peserta yang hadir
	<i>Its okay, dear self (self kindness)</i> <i>Im only human (common humanity)</i>	Diharapkan peserta dapat memberikan pengertian dan kasih sayang kepada diri sendiri daripada memberikan kritik saat menghadapi sebuah kesulitan hidup. Peserta diharapkan dapat memahami bahwa kesulitan hidup juga dirasakan oleh semua orang, sama seperti manusia pada umumnya.
	Penutup	Untuk mengakhiri kegiatan <i>self compassion writing</i>
Hari 3	Registrasi peserta	Untuk mengetahui jumlah peserta yang hadir
	<i>Self Reflection</i> <i>Compassionate Letter</i>	Peserta diharapkan dapat mengenali diri sendiri setelah mengikuti kegiatan intervensi menulis selama 3 hari Peserta diharapkan dapat menuliskan sebuah surat yang berisi kalimat kasih sayang terhadap kesulitan hidup yang dialami kepada diri sendiri
	Penutup	Untuk mengakhiri kegiatan <i>self compassion writing</i>

EFEKTIVITAS SELF COMPASSION WRITING PADA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING

Nailah Ramadhani Muchsin, Sitti Murdiana

HASIL

Partisipan dalam penelitian ini telah melalui tahap *screening* yang sesuai dengan kriteria partisipan yang dibutuhkan. Kategorisasi

dihitung dengan menggunakan rumus hipotetik.

Data tingkat kategorisasi *body shaming* partisipan tertera pada tabel 2.

Tabel 2

Kategorisasi Body Shaming Partisipan

No	Kelompok Eksperimen	Kategori	Kelompok Kontrol	Kategori
1	SDS	Tinggi	NPA	Tinggi
2	YA	Tinggi	SG	Tinggi
3	DRF	Tinggi	ADY	Tinggi
4	NFR	Tinggi	NZI	Tinggi
5	MMT	Tinggi	NHA	Tinggi
6	NLR	Tinggi	MTA	Tinggi
7	JA	Tinggi	RZA	Tinggi
8	NML	Tinggi	SWP	Tinggi

Berdasarkan tabel 2, semua partisipan dalam penelitian ini memiliki skor *body shaming* dalam kategori tinggi, sehingga kriteria partisipan terpenuhi dan dapat diberikan

perlakuan berupa *self compassion writing*. Data hasil skor *pretest* dan skor *posttest* setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen tertera pada tabel 3

Tabel 3

Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest Partisipan Kelompok Eksperimen

No	Partisipan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
1	SDS	75	Sedang	108	Tinggi	Meningkat
2	YA	54	Rendah	112	Tinggi	Meningkat
3	DRF	55	Rendah	84	Sedang	Meningkat
4	NFR	77	Sedang	112	Tinggi	Meningkat
5	NMT	74	Sedang	99	Tinggi	Meningkat
6	NLR	76	Sedang	105	Tinggi	Meningkat
7	JA	74	Sedang	72	Sedang	Menurun
8	NML	85	Sedang	64	Sedang	Menurun

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 6 partisipan yang mengalami peningkatan skor dan 2 partisipan yang mengalami penurunan skor. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 1 partisipan mengalami peningkatan kategori dari rendah ke sedang, 1

partisipan mengalami peningkatan kategori dari rendah ke tinggi dan 4 partisipan mengalami peningkatan kategori dari sedang ke tinggi. Data hasil skor *pretest* dan skor *posttest* setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol tertera pada tabel 4.

Tabel 4

Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest Partisipan Kelompok Kontrol

No	Partisipan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
1	NPA	64	Sedang	64	Sedang	Tetap
2	SG	83	Sedang	78	Sedang	Menurun
3	ADY	73	Sedang	79	Sedang	Meningkat
4	NZI	80	Sedang	79	Sedang	Menurun

EFEKTIVITAS SELF COMPASSION WRITING PADA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING

Nailah Ramadhani Muchsin, Sitti Murdiana

5	NHA	94	Sedang	96	Tinggi	Meningkat
6	MTA	52	Sedang	52	Rendah	Tetap
7	RZA	79	Sedang	82	Sedang	Meningkat
8	SWP	72	Sedang	60	Tinggi	Menurun

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 3 partisipan yang mengalami peningkatan skor dan 3 partisipan yang mengalami penurunan skor. Hasil kategorisasi

menunjukkan 1 partisipan mengalami peningkatan kategori dari sedang ke tinggi. Adapun hasil uji *Mann Whitney* tertera pada tabel 5.

Tabel 5

Hasil Uji Mann Whitney

Kelompok	Asymp.Sig.(2-tailed)
Eksperimen – Kontrol	0.03

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi uji *Mann Whitney* sebesar 0,03. Maka hipotesis mayor penelitian ini diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor

self compassion yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengikuti intervensi *self compassion writing*. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel yang tertera di bawah ini.

Tabel 6

Hasil Uji Wilcoxon

Pretest – Posttest	Asymp.Sig.(2-tailed)
Kelompok Eksperimen	0.03
Kelompok Kontrol	0.9

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai signifikansi perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 0,03 dan kelompok kontrol sebesar 0,9. Berdasarkan hasil analisis kelompok eksperimen, maka hipotesis minor penelitian ini diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari

0,05 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor *self compassion* setelah mengikuti intervensi *self compassion writing*. Maka, dapat disimpulkan bahwa intervensi *self compassion writing* efektif dalam meningkatkan *self compassion* pada perempuan korban *body shaming*.

DISKUSI

Partisipan dalam penelitian ini adalah 16 orang perempuan yang pernah menjadi korban *body shaming*. Partisipan penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal yang berusia 19 tahun hingga 22 tahun. Individu yang

memasuki masa dewasa awal harus melalui masa transisi (*emerging adulthood*) yang berlangsung pada usia 18 – 25 tahun yang ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi terhadap dunianya (Santrock, 2011). Carstensen, Isaacowitz dan Charles (1999)

mengemukakan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal lebih sering mengalami emosi negatif dibandingkan individu yang lebih tua. Fauziah (2022) mengemukakan bahwa *body shaming* tidak hanya terjadi kepada perempuan, namun sebagian besar pernah dialami oleh perempuan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perempuan adalah bagian dari kelompok yang tidak mendapatkan kesetaraan sosial dan sering menjadi korban. Lestari (2019) mengemukakan dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*, yaitu perilaku diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif seperti sering memeriksa penampilan diri dan menimbang berat badan terus menerus, dapat memunculkan emosi negatif (marah, malu, benci, cemas, takut dan lain sebagainya), dapat memicu adanya gangguan gangguan makan dan gangguan dismorfik tubuh (BDD) serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self compassion* rendah dan sedang. Fauziah (2022) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* rendah cenderung bersikap tidak percaya diri, memiliki tingkat stress yang tinggi, mengkritik dan menghakimi diri sendiri atas kekurangan dan kegagalan, serta berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Neff (2011) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* dengan kategori sedang masih perlu meningkatkan *self compassion* karena masih terdapat kecenderungan untuk mengkritik diri, mengasingkan diri dan melebih-lebihkan respon terhadap masalah. Pemberian intervensi

self compassion writing ditujukan untuk meningkatkan *self compassion* pada korban *body shaming* yang memiliki *self compassion* rendah dan sedang. *Self compassion writing* adalah metode untuk meningkatkan *self compassion* dengan menerapkan aspek aspek dari *self compassion* ke dalam tulisan. Menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan dan direspon dengan sikap welas diri dapat memberikan beberapa manfaat bagi individu, seperti peningkatan ketenangan diri, harga diri dan kebahagiaan serta menurunkan pengaruh negatif, rasa malu dan emosi negatif (Windiastuti & Kaloeti, 2022). Neff (2011) mengemukakan bahwa *self compassion* berperan besar pada penerimaan tubuh, dimana individu dengan *self compassion* akan lebih nyaman dengan tubuhnya, dan tidak terobsesi serta mengkritik penampilan fisiknya.

Gambaran partisipan sebelum mengikuti intervensi *self compassion writing* yaitu menyalahkan diri, tidak menyayangi diri, tidak percaya diri, *insecure*, tidak mampu mengidentifikasi emosi, harga diri rendah, mudah stress dan sulit mengontrol emosi. Setelah mengikuti intervensi *self compassion writing*, partisipan mampu mengidentifikasi dan memahami emosi yang dirasakan, lebih bersyukur, mulai memberikan kebaikan kepada diri, tidak memberikan kritik kepada diri, mencintai diri, tidak lagi memperdulikan komentar negatif dari orang lain, dan tidak lagi memaksakan diri. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memberikan kasih sayang kepada diri saat menghadapi peristiwa

sulit, tidak akan menyalahkan diri sendiri, dan menganggap peristiwa sulit yang terjadi adalah hal wajar yang dialami semua orang (Fauziah, 2022). Individu yang memiliki *self compassion* akan lebih menyayangi diri sendiri, tidak menghakimi dan mengkritik diri saat menghadapi kesulitan (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Selain itu, *self compassion* juga akan memberikan dampak yang positif dalam hidup, seperti tingginya kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang baik, lebih bijaksana, optimis, bahagia, inisiatif, tingkat depresi yang rendah, rasa cemas dan takut berkurang (Fauziah, 2022).

Penurunan skor pada kedua partisipan pada kelompok eksperimen kemungkinan disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi hasil skor *self compassion*. Dari tulisan kedua partisipan juga didapatkan beberapa tulisan yang tidak mengikuti instruksi yang diberikan. Hal ini dapat disebabkan oleh instruksi yang digunakan pada saat pemberian intervensi *self compassion writing* masih kurang jelas dan sulit dipahami. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Williamson (2014) juga didapatkan masalah yang sama dimana beberapa partisipan yang gagal menulis sesuai dengan instruksi yang diberikan. Pada partisipan kelompok kontrol, terdapat 3 partisipan yang mengalami peningkatan skor *self compassion*. Peningkatan skor *self compassion* pada partisipan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *self compassion writing* bisa disebabkan oleh faktor lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

Kedua hal ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *self compassion writing* efektif dalam meningkatkan *self compassion* pada perempuan korban *body shaming*. Pengukuran yang dilakukan menunjukkan skor *self compassion* partisipan kelompok eksperimen meningkat secara signifikan setelah mendapat intervensi *self compassion writing*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Offenhauser (2021) yang menemukan bahwa *self compassion writing* dapat meningkatkan *self compassion* dan kesejahteraan hidup individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Urken & LeCroy (2021) juga menemukan bahwa terdapat peningkatan *self compassion* secara signifikan pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa *self compassion writing*. Selain itu didapatkan juga peningkatan kesehatan mental dan fisik pada partisipan penelitian. Leary dkk, (2007) mengemukakan bahwa meminta individu untuk menulis dengan *self compassion* mengarahkan individu pada penerimaan saat menghadapi kesulitan dan akan lebih sedikit terpapar pengaruh yang negatif.

Keterbatasan penelitian ini adalah mayoritas partisipan penelitian masuk dalam kategori *self compassion* sedang sebelum mengikuti intervensi sehingga partisipan penelitian kurang merepresentasikan masalah dalam penelitian, ada faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti yang menyebabkan menurunnya skor *self*

compassion pada partisipan kelompok eksperimen, dan instruksi pada intervensi *self compassion writing* yang diberikan masih kurang jelas sehingga beberapa partisipan kurang paham dan tidak mengikuti instruksi pada aktivitas menulis yang telah diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi *self compassion writing* efektif dalam meningkatkan *self compassion* pada perempuan korban *body shaming*. Hal ini ditunjukkan pada perbedaan skor *self compassion* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *self compassion writing* memiliki skor lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi *self compassion writing*. Selain itu, peningkatan skor *self compassion* juga ditunjukkan pada skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Diharapkan *self compassion writing* yang telah diberikan dapat diaplikasikan secara rutin agar memberikan lebih banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Diperlukan pemberian intervensi dengan waktu pelaksanaan yang lebih lama dan melibatkan partisipan yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih maksimal. Pengembangan modul penelitian *self compassion writing* juga diperlukan sehingga instruksi dapat dengan mudah dipahami oleh partisipan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion And Body Dissatisfaction In Women: A Randomized

Controlled Trial Of A Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/S12671-014-0277-3>

Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Jurnal Experientia*, 9(2), 94 - 103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>

Anggita, M. A. (2022). Menurut Survei, Body Shaming Lebih Sering Dilakukan Oleh Keluarga Dan Teman Dekat, Ini Dampaknya Pada Kesehatan Mental. <https://www.parapuan.co/read/533220955/menurut-survei-body-shaming-lebih-sering-dilakukan-oleh-keluarga-dan-teman-dekat-ini-dampaknya-pada-kesehatan-mental>

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166 - 172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>

Arumugam, N., Manap, M. R., Mello, G. De, & Dharinee, S. (2022). Body Shaming: Ramifications On An Individual. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 12(4), 1067 - 1078. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/V12-I4/13180>

Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming Dan Dampak Psikologis Pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>

Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212 - 226. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41768>

- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking Time Seriously A Theory Of Socioemotional Selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165 – 181. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Fauziah, D. P. (2022). Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (Jisip)*, 6(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.36312/Jisip.V6i1.3189>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-Compassion In The Face Of Shame And Body Image Dissatisfaction: Implications For Eating Disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Fitria, K., & Febrianti, Y. (2020). The Interpretation And Attitude Of Body Shaming Behavior On Social Media (A Digital Ethnography Study On Instagram). *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 3(1), 12–25. <https://doi.org/10.17933/Diakom.V3i1.78>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lestari, S. (2019). Bullying Or Body Shaming? Young Women In Patient Body Dysmorphic Disorder. In *Philanthropy Journal Of Psychology*, 3(1), 59 - 66. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles Of Sexual Objectification Experiences And Internalization Of Standards Of Beauty In Eating Disorder Symptomatology: A Test And Extension Of Objectification Theory. *Journal Of Counseling Psychology*, 52(3), 420 – 428. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.3.420>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy attitude toward Oneself. *Self And Identity*, 2: 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2009). The Role Of Self-Compassion In Development: A Healthier Way To Relate To Oneself. *Human Development*, 52(4), 211 – 214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. Australia: HarperCollins Publishers
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225 – 240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Offenhauser, B. R. (2021). Can A Self-Compassion Writing Intervention Impact Feelings Of Loneliness? Loneliness? In *Psychology Honors Projects*, 49. https://digitalcommons.maclester.edu/psychology_honors/49
- Resnick, A. (2022). *What Is Body Shaming? Very Well Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-body-shaming-5202216>
- Sa'diyah, T. N. (2021). *Hubungan Antara Body Shaming Dengan Gangguan Makan Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga*. Skripsi. Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/12913/>
- Sakinah. (2018). "Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 53-67.

- <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Santrock, J. (2011). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206-217. <https://doi.org/10.26539/pcr.3272>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body Shaming: An Exploratory Study On Its Definition And Classification. *International Journal Of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/S42380-021-00109-3>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2017). The Effectiveness Of Self-Compassion And Self-Esteem Writing Tasks In Reducing Body Image Concerns. *Body Image*, 23, 206–213. <https://doi.org/10.1016/J.Bodyim.2017.09.003>
- Stern, N. G., & Engeln, R. (2018). Self-Compassionate Writing Exercises Increase College Women's Body Satisfaction. *Psychology Of Women Quarterly*, 42(3), 326–341. <https://doi.org/10.1177/0361684318773356>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/Jpu02020-337>
- Sugianto. (2009). Manipulasi: Karakteristik Eksperimen. *Buletin Psikologi*, 17(2), 98–108. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/11486/8550>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Rnd*. Alfabeta.
- Urken, D., & Lecroy, C. W. (2021). A Randomized Controlled Trial Of A Self-Compassion Writing Intervention For Adults With Mental Illness. *Research On Social Work Practice*, 31(3), 254–266. <https://doi.org/10.1177/1049731520972779>
- Williamson, J. (2014). *Addressing Self-Reported Depression, Anxiety, And Stress In College Students Via Web-Based Self-Compassionate Journaling*. Thesis. The Faculty Of The Department Of Psychology, East Tennessee State University. <https://dc.etsu.edu/etd/2402>
- Windiastruti, M.P., & Kaloeti, V.S. (2022). Studi Pendahuluan Pengaruh Self-Compassion Writing Pada Mahasiswa Dengan Depresi Ringan. *Jurnal Empati*, 11 (4), 234-244. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36468>
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2016). Writing Can Heal: Effects Of Self-Compassion Writing Among Hong Kong Chinese College Students. *Asian American Journal Of Psychology*, 7(1), 74–82. <https://doi.org/10.1037/aap0000041>