

Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor

Body Shaming Behavior and Psychological Impact on Bogor City Students

Resqia Indah Atsila*, Imani Satriani & Yogaprasta Adinugraha

Universitas Pakuan Bogor

Jl. Pakuan, Tegallega, Kota Bogor, Jawa Barat, 16129

*E-mail: resqiatsila15@gmail.com

Submitted: 16-10-2020, Revised: 10-05-2021, Accepted: 10-05-2021, Published: 19-07-2021

Doi : <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>

ABSTRACT

This research was conducted in order to explain students characteristics in Bogor City, to explain body shaming that students of Bogor City have ever experinced, to explain psychological impact of body shaming, to analyze correlation between student characteristics and psychological impact of body shaming and to analyze correlation between body shaming and and psychological impact of body shaming. This research was taken place in Pakuan University, Djuanda University, University of Ibn Khaldun and Nusa Bangsa University on September until December 2019. In term of sampling techniques, this research used accidental sampling. Questionnaire and study library were used as data collecting techniques. There were there data analyze techniques, descriptive statistics, Rank Spearman and Chi-Square. The result shown that was not correlation betwen body shaming and psychological impact of body shaming

Keywords: *Body Shaming, Psychological Impact, Teenagers.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan karakteristik mahasiswa Kota Bogor, perilaku body shaming, dampak psikologis, menganalisis hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan dampak psikologis body shaming dan menganalisis hubungan antara perilaku body shaming dengan dampak psikologis pada mahasiswa Kota Bogor. Penelitian ini dilaksanakan Universitas Pakuan, Universitas Djuanda, Universitas Ibnu Khaldun dan Universitas Nusa Bangsa pada September hingga Desember 2019. Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, Teknik pengambilan data yang digunakan adalah kuesioner dan studi kepustakaan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis Rank Spearman dan Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tidak terdapat hubungan antara perilaku body shaming dengan dampak psikologis body shaming.

Kata kunci: Body Shaming, Dampak Psikologis, Remaja

Latar Belakang

Perkembangan teknologi komunikasi melahirkan perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, khususnya dalam berkomunikasi dan bertukar informasi. Perubahan yang terjadi, antara lain aktivitas manusia dipermudah, jarak tidak lagi menjadi penghalang dalam berkomunikasi, dan komunikasi menjadi lebih *real-time*. Kemudahan tersebut terus berkembang, di antaranya dengan kemunculan media baru yang bergantung sepenuhnya pada teknologi. Keberadaan internet sebagai *new media* dalam kehidupan manusia semakin membuat manusia bergantung pada teknologi komunikasi. Bahkan saat ini interaksi melalui internet makin diramaikan oleh media sosial yang mampu menghubungkan setiap pengguna (Sari dan Irena: 2019).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh situs layanan manajemen konten HootSuite, disajikan data tren bahwa di Indonesia, jumlah pengguna media sosial pada 2019 mencapai 150 juta pengguna atau terjadi kenaikan sebesar 15% dibanding tahun sebelumnya. Dengan kata lain, jumlah tersebut sudah melampaui separuh penduduk Indonesia. Tidak dipungkiri jika kehadiran internet mendorong kemunculan berbagai tren yang berkembang di masyarakat, di antaranya yang cukup populer adalah tren seputar gaya hidup yang mencakup kesehatan, kecantikan, dan perawatan tubuh. Media sosial berikut dengan fitur-fitur di dalamnya juga terlibat dalam perkembangan tingkat persaingan baru tren bentuk tubuh melalui *likes*, komentar, *share*, *challenge*, hingga tagar untuk *trending topic* yang dapat digunakan untuk menyampaikan pendapat mengenai bagaimana bentuk tubuh seseorang itu terlihat.

Kenyataannya, kondisi seperti ini menimbulkan masalah bahwa tren bentuk tubuh ideal tidak dapat dicapai oleh semua orang karena beberapa faktor, termasuk faktor genetik. Ketidakmampuan tersebut mendorong seseorang untuk mencapainya dengan mengorbankan kesehatan bahkan dapat juga memunculkan tindakan perundungan. Dalam konteks ini, tindakan perundungan yang terjadi berkaitan dengan tampilan tubuh seseorang atau lebih dikenal dengan *body shaming*.

Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan *gendut*, *pesek*, *cungkring* dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik (Fauzia&Rahmiaji: 2019). Menurut dr. Yunias Setiawati, SpKJ(K), secara garis besar, kekerasan terbagi menjadi dua jenis yaitu kekerasan verbal (psikis) dan kekerasan fisik. Kekerasan fisik dapat menyebabkan bekas luka maupun memar (nampak) di tubuh korbannya, sedangkan kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti memperlakukan di depan publik dan tentunya *body shaming* juga termasuk dalam bentuk kekerasan secara verbal (*bullying*), posesif (biasanya dalam relasi dengan pacar/suami istri), dan menyudutkan korban dalam permasalahan tertentu (Putri, dkk: 2018).

Menyikapi fenomena tersebut, konsep diri memainkan peran sebagai perlindungan diri (*self-defense*) terhadap pesan-pesan negatif tersebut. Hal ini menjadi faktor penentu apakah pesan yang berisi *body shaming* akan langsung diinternalisasi atau tidak. Individu yang memiliki konsep diri yang baik dan didukung oleh kepercayaan diri yang baik, maka tidak akan terpengaruh oleh pesan

body shaming, bahkan meyakini bahwa setiap individu memiliki ciri khasnya masing-masing.

Menurut psikolog anak dan remaja dari EduPsycho Research Institute, Yasinta Indrianti, fase remaja memang sangat rentan untuk menjadi korban bullying atau bahkan pelaku. Karena fase remaja merupakan fase pencarian jati diri. "Sering kali yang terjadi adalah remaja belum dapat mengidentifikasi hal-hal di sekeliling mereka, sehingga tidak mendapatkan solusinya. Remaja kemudian mencari jalan keluar lain seperti mem-*bully* dimana korban bisa menjadi pelaku dan begitupun sebaliknya (Fauzia dan Rahmiaji: 2019).

Body shaming rentan terjadi pada masa remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, sehingga nilai-nilai atau standar dari luar yaitu masyarakat majemuk mudah terinternalisasi pada remaja. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor penyebab terjadinya *body shaming* terutama pada remaja yaitu ketidaksesuaian standar kecantikan ideal yang diterapkan masyarakat dengan penampilan diri dari individu, *body shaming* dianggap sebagai perilaku yang lumrah tanpa memiliki dampak negatif bagi korbannya dan pelaku tidak mengetahui dampak dari *body shaming* (Lestari: 2018).

Saat ini telah banyak dilakukan penelitian mengenai fenomena *body shaming*. Beberapa di antaranya membahas mengenai pengalaman *body shaming* yang dirasakan oleh remaja perempuan sejak di bangku SMP dan SMA yang berasal dari lingkungan teman sekolah serta memberi dampak penurunan kepercayaan diri sehingga lebih sensitive terhadap tubuh dan makanan seperti yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) dan Chairani yang membahas peran *body shaming* pada kerentanan, kemunculan

dan keberlangsungan gangguan makan lebih kuat dibandingkan dengan konsep malu secara umum (2018).

Penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada gangguan makan sebagai dampak yang ditimbulkan. Perlu disadari juga bahwa dampak tersebut berawal dari perasaan tidak nyaman dan gelisah yang terus berkembang menjadi stress dan membuka peluang timbulnya pikiran negatif mengenai diri sendiri. Tak hanya itu, penelitian sebelumnya lebih mengarah pada *body shaming* yang dilakukan di dunia nyata seperti halnya tempat ramai. Maka dari itu diperlukan kajian baru untuk fenomena *body shaming* yang dikomunikasikan di ruang publik berbasis digital.

Oleh karena itu, Kota Bogor dipilih sebagai lokasi penelitian karena jumlah populasi usia remaja menempati posisi terbanyak dibandingkan populasi usia lainnya. Melalui uraian di atas, penulis memilih mahasiswa sebagai responden karena peran vital yang diembannya, seperti *iron stock*, *agent of change* dan *social control*. Berikut ini disajikan data yang mendukung pernyataan tersebut.

Tabel 1
Demografi

Kecamatan Sub Districts	Jenis Kelamin/Sex		Jumlah/Total
	Laki-laki/Male	Perempuan/Female	
(1)	(2)	(3)	(4)
0-4	48 975	45 927	94 902
5-9	47 302	44 704	92 006
10-14	43 980	42 183	86 163
15-19	47 656	48 068	95 724
20-24	52 249	50 081	102 330
25-29	48 795	46 692	95 487
30-34	46 424	43 932	90 356
35-39	44 187	43 542	87 729
40-44	42 155	41 070	83 225
45-49	36 772	35 863	72 635
50-54	31 518	30 680	62 198
55-59	25 009	24 521	49 530
60-64	16 949	15 667	32 616
65-69	10 810	11 025	21 835
70-74	6 672	7 568	14 240
75+	6 542	9 310	15 852
Jumlah/Total	555 995	540 833	1 096 828

Sumber : (Badan Pusat Statistik Kota Bogor – Kota Bogor dalam Angka 2019)

Dengan data di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik mahasiswa Universitas di Kota Bogor (meliputi Universitas Pakuan, Universitas Djuanda, Universitas Nusa Bangsa dan Universitas Ibn Khaldun) perilaku *body shaming* pada media sosial yang dirasakan mahasiswa Universitas di Kota Bogor, dampak psikologis *body shaming* pada mahasiswa Universitas di Kota Bogor dan bagaimana hubungan di antara aspek-aspek tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana karakteristik mahasiswa Universitas di Kota Bogor, perilaku *body shaming* pada media sosial yang dirasakan mahasiswa Universitas di Kota Bogor, dampak psikologis *body shaming* pada mahasiswa Universitas di Kota Bogor dan bagaimana hubungan di antara aspek-aspek tersebut.

Peneliti merasa penting melakukan penelitian ini untuk memberikan gambaran seperti apa perilaku *body shaming* yang dialami mahasiswa Universitas di Kota Bogor dan menelusuri seberapa besar dampak yang dirasakan mahasiswa.

Karakteristik Mahasiswa

Setiap orang mempunyai karakteristik masing-masing sehingga terdapat perbedaan yang mendasar seorang dengan yang lain (Kumajas dkk, 2014). Karakteristik individu mencakup sifat-sifat berupa kemampuan dan keterampilan; latar belakang keluarga, sosial, pengalaman, umur, bangsa, jenis kelamin dan lainnya yang mencerminkan sifat demografis. Adapun unsur-unsur karakteristik diantaranya adalah:

1. Usia

Usia merupakan rentang waktu yang dihitung sejak tanggal lahir sampai saat ini. Diukur dengan skala rasio.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Diukur dengan skala nominal.

Perilaku *Body Shaming*

Body shaming membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan penampilannya. Mengomentari penampilan seseorang tidak seharusnya dilakukan jika orang tersebut tidak membuka pertanyaan terlebih dahulu. Tidak baik jika memberitahu orang untuk mengubah sesuatu yang tidak dapat diubah secara permanen maupun sementara (Green: 2017).

Body shaming dapat ditemukan di sekitar kita, dari mana saja dan dalam bentuk apa saja, tidak terkecuali. Lebih tepatnya *body shaming* tidak seharusnya ditanggung sendiri dengan cara apapun. Laki-laki dan perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengalami *body shaming*. Seseorang dari ras, preferensi seksual, dan budaya manapun, mereka memiliki bayangan penampilan impiannya masing-masing yang kompleks dan beragam. Jika didefinisikan secara singkat, *body shaming* adalah dampak dari perbuatan seseorang yang membuat individu lainnya merasa tubuhnya "buruk" berdasarkan standar kecantikan pada umumnya.

Meskipun *body shaming* dapat terjadi pada siapa saja, namun remaja memiliki keunikan tersendiri. Mereka melalui berbagai tahap perkembangan. Pubertas mengubah tubuh secara bertahap dan dramatis sehingga cukup sulit untuk menyesuaikan sendiri tanpa pengawasan orang lain. Fakta bahwa setiap perubahan tubuh pada remaja

memiliki langkah dan cara yang berbeda berdampak pada terbukanya lebih banyak kesempatan untuk membandingkan dan menilai diri. Keterlibatan sosial media hanya menambah tekanan dan kecemasan (Chomet: 2018).

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari buku *The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-Based Oppression Through Critical Education* (Erin, 2016), berikut ini adalah bentuk-bentuk dari perilaku body shaming:

1. *Fat Shaming*
Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.
2. *Skinny/Thin Shaming*
Ini adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan pada perempuan, seperti dengan memermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.
3. Rambut Tubuh
Bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh.
4. Warna Kulit
Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi, seperti kulit yang terlalu pucat atau gelap.

Dampak Psikologis Body Shaming

Body shaming erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu berbicara mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut. Tentu saja mengomentari

bentuk tubuh secara negatif sangat tidak dianjurkan. Selain menyebabkan sakit hati, *body shaming* dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Perkataan negatif terhadap tubuh seseorang akan terus-menerus melekat dan mengakibatkan orang tersebut menjadi tidak percaya diri, bahkan dapat berujung pada depresi. Sayangnya, di masyarakat dampak *body shaming* masih jarang disadari dan ironisnya, *body shaming* masih dianggap sebagai bahan candaan.

Padahal, efek dari *body shaming* dapat menjatuhkan mental seseorang secara permanen. *Body shaming* memberikan efek tekanan tersendiri bagi orang yang mengalaminya. Bahkan menurut riset akan terjadi banyak perubahan sikap pada korban *body shaming*, misalnya mudah tersinggung, pendiam, malas makan, hingga depresi. Meski demikian, tidak semua individu yang mengalami *body shaming* akan menjadi down hingga mengganggu kesehatan mentalnya.

Berdasarkan keterangan dari *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society* disebutkan bahwa "*body shaming leading to feelings of depression, anxiety, suicidal ideation, and ultimately suicide.*" Artinya, *body shaming* mengarahkan pada perasaan depresi, gelisah, pikiran untuk bunuh diri hingga bunuh diri (Blackwell, 2015).

1. Kegelisahan (*Anxiety*)
Kegelisahan merupakan salah satu ekspresi dari kecemasan. Karena itu dalam kehidupan sehari-hari, kegelisahan diartikan sebagai kecemasan, kekhawatiran ataupun ketakutan. Masalah kecemasan atau kegelisahan berkaitan juga dengan masalah frustrasi, yang secara definisi dapat disebutkan, bahwa seseorang mengalami frustrasi karena apa yang diinginkan tidak tercapai

2. **Depresi (*Depression*)**
Depresi adalah gangguan suasana perasaan, perubahan nafsu makan dan pola tidur, penurunan berat badan yang signifikan dan ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan. Dampak dari keadaan depresi yang dialami akan memberi rasa tidak aman dan nyaman, membuat para korban bullying selalu merasa dibayangi rasa takut akan terintimidasi, merasa rendah diri serta tak berharga di lingkungan masyarakat akibat perlakuan bullying yang diterimanya.
3. **Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*)**
Ide untuk bunuh diri merupakan proses kontemplasi dari konsep bunuh diri atau sebuah proses yang dilalui tanpa melakukan aksi atau tindakan, dimana seseorang tidak akan mengungkapkan pikirannya untuk bunuh diri apabila tidak ditekan. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis seperti depresi, perasaan tidak berdaya, maupun gangguan lain lebih punya kemungkinan muncul ide untuk bunuh diri, bahkan mungkin dapat meningkatkan resiko untuk melakukan bunuh diri yang lebih parah lagi.
4. **Bunuh Diri (*Ultimately Suicide*)**
Secara umum tindakan bunuh diri dipandang sebagai tindakan paling personal, artinya faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan tindakan bunuh diri hanya faktor psikologis. Keputusan dalam melakukan tindakan tersebut dilakukan tanpa dipengaruhi oleh orang lain, sehingga banyak orang berpendapat bahwa tindakan bunuh diri didasarkan pada gangguan kejiwaan seseorang. Namun faktor yang mendorong seseorang

melakukan tindakan bunuh diri bukan hanya faktor psikologis saja, faktor sosial memiliki peran besar pula dalam memicu terjadinya tindakan bunuh diri

Konsep Diri

Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi kita dengan orang lain (Riswandi, 2013). Sepanjang kehidupan, konsep diri berkembang dan berubah secara berkelanjutan, meskipun sulit untuk membedakan antara perkembangan dan perubahan konsep diri. Faktor-faktor yang bertanggungjawab terhadap perubahan konsep diri ini dapat dialamatkan pada perkembangan kognitif yang pasti mempengaruhi perubahan struktur diri (Widiarti, 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: a) orang lain; b) kelompok rujukan (*reference group*). Selanjutnya ada lima petunjuk orang yang memiliki konsep diri positif, yakni memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian dari orang lain tanpa rasa malu, memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspek – aspek kepribadian yang tidak disukainya dan mengubahnya. Sedangkan yang memiliki konsep diri negatif, ada empat tanda yaitu: peka pada kritik, sangat responsif pada pujian, cenderung merasa tidak diperhatikan dan tidak disenangi oleh orang lain dan bersikap pesimistis terhadap kompetisi, dia enggan untuk

bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi (Rakhmat, 2015).

Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain penelitian survey bersifat deskriptif - korelasional. Dalam penelitian ini akan didapatkan data mengenai perilaku *body shaming* yang pernah dialami oleh mahasiswa Universitas di Kota Bogor dan dampak psikologis yang ditimbulkan. Informasi dari responden akan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari 4 Universitas di Kota Bogor (Universitas Pakuan, Universitas Djuanda, Universitas Nusa Bangsa, Universitas Ibnu Khaldun). Keempat universitas ini dipilih berdasarkan lokasinya yang terletak di Kota Bogor. Adapun populasi dari mahasiswa empat universitas di Kota Bogor berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi pada 2018 adalah 50.070 siswa.

Berdasarkan data di atas untuk mengetahui jumlah sampel, maka digunakan Rumus Slovin dengan toleransi kesalahan analisa yang diizinkan adalah 10%, didapatkan hasil 100 orang/universitas. Maka didapatkan jumlah minimal sampel sebesar 400 responden. Jumlah sampel tersebut ditambahkan sebanyak 10% sehingga total sampel yang dikumpulkan menjadi 440 responden atau 110 responden untuk setiap Universitas.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* karena pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk semua anggota populasi yang diambil secara acak dari populasi secara sederhana. Teknik penarikan sampel dari penelitian ini adalah dengan cara *nonprobability sampling*. Metode

pengumpulan data dengan kuesioner. Teknik pengukuran data menggunakan skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap seseorang tentang objek sikap. Setiap pertanyaan atau pernyataan tersebut dihubungkan dengan jawaban yang berupa dukungan atau pernyataan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata: Sangat Tidak Setuju (STS); Tidak Setuju (TS); Netral (N); Setuju (S); Sangat Setuju (SS).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas kepada 30 orang responden sebagai total pengamatan, dengan signifikansi 5 persen, dari sini dapat dihitung nilai pengamatan bebasnya dengan menggunakan rumus Derajat Kebebasan (*Degrees of Freedom*). Jika dihitung menggunakan rumus derajat kebebasan maka, maka dari signifikansi 5% akan dapat akan didapat jumlah yaitu 0,3610. Dari uji validitas yang telah dilakukan setiap nilai pada kolom dibandingkan dengan nilai.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, seluruh pernyataan yang dibuat oleh peneliti yang berjumlah 24 item dinyatakan 23 pernyataan valid. Hasil tersebut menggunakan perhitungan rumus *Product Moment Pearson* dengan SPSS 24.0 for windows.

Pada output hasil uji reliabilitas terlihat bahwa nilai *Alpha Cronchbach* untuk masing-masing variabel >0.41 maka butir pernyataan dinyatakan cukup reliabel. Sedangkan nilai *Alpha Cronchbach* untuk masing-masing Variabel >0.61 maka butir butir pernyataan dinyatakan reliabel.

Pada output hasil uji reliabilitas terlihat bahwa nilai *Alpha Cronchbach* untuk masing-masing variabel $>0,60$ maka dinyatakan reliabel. Nilai *Alpha Cronchbach* untuk masing-masing variabel >0.61 maka butir

pernyataan layak digunakan dalam kuesioner karena mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh pernyataan dalam kuesioner tersebut.

Pembahasan

Analisis Deskriptif

1. Usia

Peneliti mengemukakan data hasil penelitian yang didapat dari responden sebagai sumber utama, yaitu melalui kuesioner. Pada bagian ini akan diperlihatkan mengenai data identitas karakteristik umum responden mahasiswa berupa usia.

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (X1.1)

Usia (tahun)	F(orang)	Persentase (%)
18 – 20	223	51
21 – 23	125	44
24 – 26	19	4
27 – 29	3	1
Jumlah	440	100

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa tingkat usia responden mahasiswa di Kota Bogor cukup beragam. Jumlah responden tertinggi ada pada sebaran usia 18-20 tahun, yaitu sebanyak 223 orang (51% dari jumlah responden secara keseluruhan). Responden yang termasuk kelompok usia 21-23 tahun berjumlah 125 orang atau sebesar 44% dari jumlah responden secara keseluruhan. Responden yang berusia 24-26 tahun berjumlah 19 orang (4% dari keseluruhan).

Perilaku *Body Shaming*

Bentuk-bentuk perilaku *body shaming* merupakan salah satu variabel yang ingin diteliti dalam penelitian ini. Indikator dalam variabel ini mencakup *fat shaming*, *skinny shaming*, rambut tubuh dan warna kulit. Hasil data responden mengenai bentuk-bentuk perilaku *body*

Responden yang berusia 27-29 tahun berjumlah 3 orang atau sekitar 1%. Responden dengan rentang usia 18-20 tahun memperoleh persentase terbesar, sebab pada usia tersebut remaja cenderung menghadapi krisis identitas dan bertugas mencari tahu siapakah diri mereka dan tujuan mereka. Remaja membentuk identitas dengan cara memodifikasi dan mensintesis identifikasi hal-hal terdahulu.

2. Jenis Kelamin

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (X1.2)

Jenis Kelamin	F(orang)	Persentase (%)
Laki-laki	160	36
Perempuan	280	64
Jumlah	440	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 64%. Untuk responden berjenis kelamin laki-laki diperoleh sebanyak 36%. Angka tersebut menunjukkan bahwa responden yang lebih banyak mengalami *body shaming* di media sosial adalah perempuan. Perlakuan *body shaming* lebih sering dialami oleh perempuan karena perempuan lebih mudah menghayati penilaian subjektif dibandingkan laki-laki (Marta, 2016).

shaming akan disajikan dalam tabel 1.3 sebaran data bentuk-bentuk perilaku *body shaming*.

1. Indikator *Fat Shaming*

Fat shaming dapat diartikan sebagai kegiatan berkomentar sesuatu yang menyakitkan terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*. Jenis ini

merupakan jenis yang paling populer. Dari jumlah 440 responden mahasiswa, didapat nilai rata-rata sebesar 2,9 yang jika dilihat maka memiliki kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata

mahasiswa pernah mengalami *fat shaming* melalui media sosial. Tak jarang di antara komentar pedas tersebut disisipi saran diet sehat untuk mengendalikan berat badan.

2. Indikator *Skinny Shaming*

Kedua, *skinny shaming* merupakan variabel dari bentuk-bentuk perilaku *body shaming*. Dari dua pernyataan yang disediakan dalam kuesioner, didapat nilai rata-rata sebesar 3,05 yang juga memiliki kategori sedang. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa

skinny shaming juga menimpa sebagian mahasiswa. Sebagian di antaranya pernah dikomentari bahwa tubuh kurusnya merupakan hasil rekayasa photoshop dan sebagian lainnya menerima komentar yang menyerukan agar menaikkan berat badannya sampai ke tahap ideal.

3. Indikator Rambut Tubuh

Indikator berikutnya adalah rambut tubuh. Dari empat pernyataan yang disediakan dalam kuesioner, didapat nilai rata-rata sebesar 2,15 yang tergolong ke dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel di atas, maka terlihat bahwa hanya sedikit orang yang menaruh perhatian pada kondisi rambut tubuh. Sebagai contoh dalam kuesioner disajikan pernyataan yang mengangkat penampilan alis seseorang, tetapi hanya sedikit yang merasa malu dengan penampilan alis dirinya sendiri.

4. Indikator Warna Kulit

Warna kulit bisa merujuk pada dua aspek, yakni warna dan tekstur. Berdasarkan pernyataan yang disajikan dalam kuesioner, diperoleh hasil sebesar 2,72 yang termasuk ke dalam kategori sedang pada tabel nilai rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa pernah mengalami *body shaming* pada bagian kulit mereka. Penampilan kulit sering mendapat perhatian orang lain karena termasuk ke dalam komponen yang membentuk kesan pertama seseorang.

Tabel 1.3 Sebaran Data Bentuk-Bentuk Perilaku *Body Shaming*

Indikator Variabel X ₂	P	Jawaban					Nilai T	Nilai Rataan			
		STS	TS	R	S	SS		P	I	V	Ket
<i>Fat shaming</i>	P1	44	105	92	168	31	1.357	3,08	2,9	2,71	Sedang
	P2	101	111	64	137	27	1.198	2,72			
<i>Skinny shaming</i>	P3	42	113	106	152	27	1.329	3,02	3,05		
	P4	51	110	80	152	47	1.354	3,08			
Rambut tubuh	P5	141	162	73	47	17	957	2,18	2,15		
	P6	154	137	78	59	12	958	2,18			
	P7	174	147	59	49	11	896	2,04			
	P8	155	139	68	66	12	961	2,18			
Warna kulit	P9	67	144	95	114	20	1.196	2,72	2,72		

Dampak Psikologis *Body Shaming*

Berdasarkan indikator dari dampak psikologis *body shaming*, maka diperoleh hasil nilai skor rata-rata yang ditampilkan dalam tabel 1.4 sebaran data dampak psikologis *body shaming*.

1. Indikator Stres

Stres adalah gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih atau murung sesekali, hal tersebut normal. Namun seseorang dinyatakan mengalami depresi, jika sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan, atau tidak berharga. Indikator ini mendapatkan nilai rata-rata sebesar 2,53 yang berarti memiliki kriteria rendah. Hal ini menunjukkan mayoritas responden memiliki rasa penerimaan diri dan kepercayaan diri yang baik sehingga

tidak merasa malu dengan penampilan tubuhnya sendiri.

2. Indikator Gelisah

Gelisah adalah perasaan cemas atau takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah, maupun selama berada dalam situasi tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 440 responden, didapat nilai rata-rata sebesar 2,79 pada indikator gelisah. Hal ini menunjukkan mayoritas responden pernah merasakan gelisah saat menerima perlakuan *body shaming*.

3. Indikator Berpikir Bunuh Diri

Indikator ini mendapatkan nilai rata-rata sebesar 1,63 yang termasuk dalam kategori sangat rendah.

Tabel 1.4 Sebaran Data Dampak Psikologis *Body Shaming*

Indikator Variabel Y	P	Jawaban					Nilai T	Nilai Rataan			
		STS	TS	R	S	SS		P	I	V	Ket
Stres	P10	70	164	117	71	18	1.123	2,55	2,53	2,14	Rendah
	P11	46	110	124	135	25	1.303	2,96			
	P12	43	132	112	138	15	1.270	2,89			
	P13	114	145	118	50	13	1.023	2,33			
	P14	94	158	120	53	14	1.052	2,39			
	P15	145	166	85	38	6	914	2,08			
Gelisah	P16	36	83	84	201	36	1.438	3,27	2,79		
	P17	27	95	141	160	17	1.365	3,10			
	P18	39	110	131	142	18	1.310	2,98			
	P19	94	157	102	70	17	1.079	2,45			
	P20	114	184	103	37	2	949	2,16			
Berpikir Bunuh Diri	P21	291	77	27	34	11	717	1,63	1,63		
Bunuh Diri	P22	284	76	39	32	9	726	1,65	1,6		
	P23	300	72	39	22	7	684	1,55			

Hal ini menunjukkan mayoritas responden tidak terlalu mengambil pusing komentar yang dilontarkan orang lain tentang penampilan fisiknya

4. Indikator Bunuh Diri

Indikator terakhir dari variabel dampak psikologis *body shaming* adalah bunuh diri. Indikator bunuh diri mendapatkan nilai rata-rata sebesar 1,60 yang memiliki kriteria sangat

rendah. Hal ini menunjukkan mayoritas responden lebih mementingkan kesehatan fisik dan mentalnya daripada komentar orang lain.

Hubungan Karakteristik Mahasiswa (X₁) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Tabel 1.5 Data Nilai Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa (X₁) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Karakteristik Mahasiswa Universitas di Kota Bogor	Dampak Psikologis <i>Body Shaming</i>			
	Stress	Gelisah	Berpikir Bunuh Diri	Bunuh Diri
Usia	.052	-.093	-.104*	-.034
Jenis kelamin	.135	.973	.001	.002

1. Hubungan Usia (X_{1.1}) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat terlihat bahwa indikator usia (X_{1.1}) dihubungkan dengan indikator stres (Y_{1.1}) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .052 yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah dan memiliki hubungan searah. Hurlock (1993) menyebutkan bahwa dewasa muda merupakan masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dari segi fisik masa dewasa muda adalah masa puncak perkembangan fisik. Sedangkan dari segi emosional adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima, hal ini dapat dikaitkan di mana kemampuan kelompok usia muda untuk menekan gangguan mental (Saleh, dkk: 2020). Pada umumnya individu dewasa akan lebih pandai mengontrol stres dibanding dengan usia kanak-kanak.

Menurut hasil tabel diatas dapat terlihat bahwa indikator usia (X_{1.1}) dihubungkan dengan indikator gelisah (Y_{1.2}) yang diuji dengan Rank

Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar -.093 yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah nyata di antara keduanya dan memiliki hubungan tidak searah. Ada dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu pengalaman buruk di masa lalu dan pikiran tidak rasional seperti dalam bentuk kegagalan ketastropik, mengharapkan kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat. Sehingga usia bukanlah faktor kuat penyebab kecemasan (Annisa dan lfdil: 2016).

Hubungan indikator usia (X_{1.1}) dengan indikator berpikir bunuh diri (Y_{1.3}) yang diuji dengan Rank Spearman memiliki nilai hubungan -.104* yang artinya memiliki hubungan yang sangat rendah diantara kedua indikator dan memiliki hubungan tidak searah. Pada umumnya, motivasi seseorang untuk berpikir bunuh diri adalah lari dari permasalahan. Di sisi lain, dengan nilai hasil penelitian yang berbanding terbalik juga menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan diikuti dengan penurunan motivasi berpikir bunuh diri.

Selanjutnya, indikator usia (X_{1.1}) dihubungkan dengan indikator bunuh diri (Y_{1.4}) yang diuji dengan Rank Spearman didapat nilai hubungan -.034 yang artinya tidak ada hubungan diantara kedua indikator tersebut dan memiliki hubungan tidak searah. Sama seperti penjelasan sebelumnya, bahwa niat bunuh diri dapat berpotensi meningkat menjadi risiko percobaan bunuh diri.

2. Hubungan Jenis Kelamin (X_{1.2}) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Berdasarkan hasil tabel dapat terlihat bahwa indikator jenis kelamin (X1.2) dihubungkan dengan indikator stres (Y1.1) yang diuji dengan Chi-square diperoleh nilai korelasi sebesar .135 yang berarti tidak terdapat hubungan nyata di antara keduanya dan memiliki hubungan searah.

Berikutnya indikator jenis kelamin (X1.2) dihubungkan dengan indikator gelisah (Y1.2) yang diuji dengan Chi-square diperoleh nilai korelasi sebesar .135 yang berarti memiliki hubungan nyata di antara keduanya dan bersifat searah.

Kemudian, indikator jenis kelamin (X1.2) dihubungkan dengan indikator berpikir bunuh diri (Y1.3) yang diuji dengan Chi-square diperoleh nilai korelasi sebesar .001 yang berarti memiliki hubungan nyata di antara keduanya dan bersifat searah.

Terakhir, indikator jenis kelamin (X1.2) dihubungkan dengan indikator bunuh diri (Y1.4) yang diuji dengan Chi-square diperoleh nilai korelasi sebesar .002 yang berarti memiliki hubungan nyata di antara keduanya dan bersifat searah.

Berdasarkan hasil pengolahan data statistik menggunakan SPSS versi 24.0, terlihat bahwa seluruh indikator variabel independen dan indikator variabel dependen memiliki nilai korelasi <0.5 . Maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa tidak memiliki hubungan dengan dampak psikologis *body shaming*.

Hubungan Bentuk - Bentuk Perilaku *Body Shaming* (X2) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Tabel 1.6 Data Nilai Hubungan antara Bentuk-Bentuk Perilaku *Body Shaming* (X2) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Bentuk-Bentuk Perilaku <i>Body Shaming</i>	Dampak Psikologis <i>Body Shaming</i>			
	Stress	Gelisah	Berpikir Bunuh Diri	Bunuh Diri
<i>Fat Shaming</i>	.165**	.223**	-.120*	-.116*
<i>Skinny Shaming</i>	.115*	.208**	-.121*	-.087
<i>Rambut Tubuh</i>	.194**	.234**	.029	.054
Warna Kulit	.151**	.186**	-.104*	-.097*

1. Hubungan *Fat Shaming* (X2.1) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat terlihat bahwa indikator *fat shaming* (X2.1) dihubungkan dengan indikator stres (Y1.1) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .165** yang berarti tidak terdapat hubungan nyata di antara keduanya dan memiliki hubungan searah. Kemudian, nampak juga bahwa hubungan kedua indikator tersebut sangat signifikan. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa perilaku *fat shaming* yang dilakukan orang lain terhadap mahasiswa Kota Bogor tidak menimbulkan dampak stress. Sebagian besar mahasiswa Kota Bogor beranggapan bahwa citra mengenai bentuk tubuh seseorang (*body image*) tidak mempengaruhi nilai diri seseorang.

Berikutnya indikator *fat shaming* (X2.1) dihubungkan dengan indikator gelisah (Y1.2) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .223** yang berarti memiliki tingkat hubungan yang rendah di antara keduanya dan bersifat searah serta sangat signifikan. *Fat shaming* memang tidak memberikan dampak stress, namun

sedikit berdampak pada rasa kegelisahan seseorang yang dilihat sebagai sebuah pesan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang.

Kemudian, indikator fat shaming (X2.1) dihubungkan dengan indikator berpikir bunuh diri (Y1.3) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar $-.120^*$ yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya dan bersifat tidak searah serta bersifat signifikan. Pernyataan tidak searah dapat diartikan menjadi sesuatu yang berbanding terbalik. Melalui hasil tersebut, kita dapat mengetahui bahwa setiap peningkatan intensitas fat shaming akan menurunkan motivasi berpikir bunuh diri. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, mahasiswa Kota Bogor tidak mengalami stress sehingga tidak ada potensi untuk berpikir bunuh diri.

Terakhir, indikator fat shaming (X2.1) dihubungkan dengan indikator bunuh diri (Y1.4) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar $.116^*$ yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah, bersifat tidak searah dan signifikan. Mahasiswa Kota Bogor tidak memiliki motivasi untuk bunuh diri sehingga niat tersebut tidak akan ditindaklanjuti menjadi sebuah perilaku percobaan bunuh diri.

Berdasarkan empat uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam persoalan *fat shaming*, sebagian besar dari responden tidak membiarkan rasa kegelisahan tersebut berkembang lebih jauh sampai di tahap stress hingga bunuh diri.

2. Hubungan *Skinny Shaming* (X2.2) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Berdasarkan hasil pada tabel, *skinny shaming* (X2.2) dengan indikator stress (Y1.1) memiliki nilai sebesar $.115^*$ yang berarti bahwa keduanya memiliki hubungan yang sangat rendah, bersifat searah dan signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa universitas di Kota Bogor ketika mendapatkan perilaku *skinny shaming* tidak berdampak stres.

Berikutnya adalah indikator *skinny shaming* (X2.2) dengan indikator gelisah (Y1.2) yang memperoleh hasil nilai korelasi sebesar $.208^{**}$. Artinya memiliki keeratan hubungan yang rendah, bersifat searah dan signifikan. Dampak dari perlakuan *skinny shaming* sedikit menimbulkan perasaan gelisah pada responden dan berpikir ulang apakah tubuhnya benar-benar terlihat kurus.

Kemudian, indikator *skinny shaming* (X2.2) dengan indikator berpikir bunuh diri (Y1.3) yang memiliki nilai korelasi sebesar $-.121^*$ yang artinya memiliki hubungan yang rendah, bersifat tidak searah dan signifikan. Artinya responden yang mendapat perlakuan tersebut tidak memiliki alasan yang cukup untuk berpikir bunuh diri. Responden beranggapan bahwa bentuk tubuh individu bukanlah sesuatu yang bersifat permanen.

Selanjutnya, indikator *skinny shaming* (X2.2) dengan indikator bunuh diri (Y1.4) yang memiliki nilai korelasi sebesar $-.087$. Besaran tersebut menandakan adanya hubungan yang sangat rendah dan bersifat tidak searah. Artinya,

sebagian besar responden tidak memiliki cukup motivasi untuk melakukan

3. Hubungan Rambut Tubuh (X2.3) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Berdasarkan hasil tabel terlihat bahwa indikator rambut tubuh (X2.3) dihubungkan dengan indikator stres (Y1.1) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .194** yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya, memiliki hubungan searah dan sangat signifikan. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa perilaku mengomentari seseorang karena banyaknya rambut tubuh yang tumbuh di beberapa tempat terhadap individu tidak menimbulkan dampak stress pada responden.

Berikutnya indikator rambut tubuh (X2.3) dihubungkan dengan indikator gelisah (Y1.2) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .234** yang berarti memiliki tingkat hubungan yang rendah di antara keduanya dan bersifat searah serta sangat signifikan. Artinya, ada sedikit rasa gelisah yang timbul pada diri responden saat menerima komentar orang lain mengenai rambut di tubuhnya.

Kemudian, indikator rambut tubuh (X2.3) dihubungkan dengan indikator berpikir bunuh diri (Y1.3) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .029 yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya dan bersifat searah. Hal ini berarti bahwa perilaku mengomentari rambut tubuh seseorang tidak menimbulkan niat untuk bunuh diri.

Terakhir, indikator rambut tubuh (X2.3) dihubungkan dengan indikator bunuh diri (Y1.4) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .087 yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya dan bersifat searah.

Berdasarkan empat uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku mengomentari rambut tubuh orang lain hanya memiliki sedikit hubungan dengan kondisi emosional seseorang seperti perasaan gelisah.

Di sisi lain mengapa rambut tubuh (X2.3) memiliki hubungan yang rendah dengan dampak psikologis (Y) adalah faktor kehadiran *make up* yang dapat dijadikan solusi atas tampilan alis yang dinilai kurang menarik. Tidak hanya alis, hal ini juga berdampak pada penampilan rambut seseorang. Alasan rambut tidak lagi mendapatkan perhatian lebih karena mayoritas responden merupakan pengguna hijab. Hijab menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perhatian seseorang terhadap rambut. Menurut informasi yang diperoleh dari Senior Brand Manager Clear Shampo, Essy Prita Cinta memaparkan hasil risetnya bahwa pengguna hijab meningkat pesat pada enam tahun terakhir. Jumlah hijaber di Indonesia pada 2012 sekitar 47%, kemudian pada tahun 2018 melonjak hingga 72%.

4. Hubungan Warna Kulit (X2.3) dengan Dampak Psikologis *Body Shaming* (Y)

Dari tabel terlihat bahwa indikator warna kulit (X2.4) dihubungkan dengan indikator stres (Y1.1) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .151** yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di

antara keduanya, memiliki hubungan searah dan sangat signifikan. Artinya dalam penelitian yang dilakukan pada 440 mahasiswa universitas asal Kota Bogor sebagai responden, rata-rata tidak mengalami stress ketika menerima komentar atau ejekan mengenai warna kulit. Hal ini dibuktikan dengan wawancara singkat yang dilakukan penulis kepada responden saat mendistribusikan kuesioner. Responden sudah cukup bijak menyikapi bahwa warna kulit asli orang Indonesia adalah sawo matang dan tidak harus selalu berpatokan dengan standar kulit cantik seperti yang diilustrasikan oleh iklan-iklan produk kecantikan.

Berikutnya indikator warna kulit (X2.4) dihubungkan dengan indikator gelisah (Y1.2) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar .186** yang berarti memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah di antara keduanya dan bersifat searah serta sangat signifikan. Artinya, berdasarkan pengalaman responden yang menerima komentar dan ejekan mengenai warna kulit tidak berhubungan dengan perasaan gelisah.

Kemudian, indikator warna kulit (X2.4) dihubungkan dengan indikator berpikir bunuh diri (Y1.3) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar -.104* yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya, bersifat tidak searah dan signifikan. Hal ini berarti bahwa perilaku mengomentari rambut tubuh seseorang tidak menimbulkan niat untuk bunuh diri.

Terakhir, indikator warna kulit (X2.4) dihubungkan dengan indikator bunuh diri (Y1.4) yang diuji dengan Rank Spearman diperoleh nilai korelasi sebesar -.097* yang berarti memiliki hubungan yang sangat rendah di antara keduanya dan bersifat tidak searah. Sama seperti yang diuraikan sebelumnya, mahasiswa Kota Bogor tidak memiliki motivasi untuk bunuh diri sehingga niat tersebut tidak akan ditindaklanjuti menjadi sebuah perilaku percobaan bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku mengomentari dan mengejek warna kulit orang lain memiliki sedikit hubungan dengan perasaan gelisah. Perasaan gelisah muncul sebagai akibat dari adanya perasaan tidak nyaman ketika dipermalukan oleh orang lain.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan uraian di atas, maka terlihat analisis korelasi antara semua indikator variabel independen dengan semua indikator variabel dependen memiliki nilai korelasi < 0.5 yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara bentuk-bentuk body shaming dengan dampak psikologis.

Konsep Diri dan Body Shaming

Konsep diri memainkan peran sebagai perlindungan diri (self-defense) terhadap pesan-pesan negatif yang diterima melalui media. Hal ini menjadi faktor penentu apakah pesan yang berisi body shaming akan langsung diinternalisasi atau tidak. Individu yang memiliki konsep diri yang baik dan didukung oleh kepercayaan diri yang baik, maka tidak akan terpengaruh oleh pesan body shaming, bahkan meyakini bahwa setiap individu memiliki ciri khasnya

masing-masing dan tidak bisa dipukul rata. Lebih dari itu, konsep diri memiliki pengaruh besar terhadap kegiatan komunikasi interpersonal suatu individu. Komunikasi interpersonal adalah salah satu konteks komunikasi yang sering dilakukan hingga mungkin dalam keseharian tidak pernah lepas dari komunikasi interpersonal. Bentuk pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal cukup beragam beberapa diantaranya seperti pemilihan diksi bagi komunikator, cara komunikasi menginterpretasikan suatu diksi, bahasa tubuh, gaya bahasa "si superior" dan "si inferior", keaktifan berkomunikasi, cara melakukan penekanan pesan, emosi partisipasi komunikasi dan ekspektasi hasil komunikasi.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah karakteristik mahasiswa, diketahui bahwa mayoritas kelompok usia 18-20 tahun dan didominasi responden dengan jenis kelamin perempuan.

Bentuk – bentuk perilaku *body shaming* diukur melalui empat indikator yaitu *fat shaming*, *skinny shaming*, rambut dan warna kulit termasuk kategori sedang. Sehingga artinya rata-rata responden pernah mengalami bentuk-bentuk *body shaming* tersebut atau bentuk-bentuk itulah yang lazim ditemui di masyarakat

Dampak psikologis *body shaming* diukur melalui empat indikator yaitu depresi, gelisah, berpikir bunuh diri dan bunuh diri. Secara keseluruhan dampak psikologis *body shaming* tidak nampak cukup signifikan karena kebanyakan responden memiliki konsep diri positif sehingga dampaknya kebanyakan hanya dirasakan sampai tahap gelisah karena merasa tidak nyaman.

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan

dampak psikologis *body shaming*, dari indikator yang diuji hubungannya, tidak terdapat hubungan nyata di antara karakteristik mahasiswa dengan dampak psikologis *body shaming*, kecuali perasaan gelisah yang dialami responden perempuan.

Berdasarkan hasil analisis hubungan hubungan antara perilaku *body shaming* dengan dampak psikologis *body shaming*, dari indikator yang diuji hubungannya, tidak terdapat hubungan nyata di antara perilaku *body shaming* dengan dampak psikologis *body shaming*. Hasil ini dipengaruhi oleh konsep diri dan rasa percaya diri yang positif.

Berdasarkan Teori Perbedaan Individu yang mengasumsikan bahwa khalayak sebuah media tidak bersifat monolitik yang masing-masing di antaranya memiliki tanggapan yang tidak sama terhadap semua isi suatu media, hasil penelitian ini mendukung teori tersebut. Meskipun media kerap menampilkan standar ideal kecantikan, responden bahwa sebagian besar responden mahasiswa lebih memilih tubuh yang sehat sebagai prioritas utama dibandingkan dengan standar ideal tersebut. Tentu saja, hal ini juga didukung oleh konsep diri yang berperan sebagai perlindungan diri sekaligus memilah pesan konstruktif dan destruktif.

Saran

Saran bagi penelitian ini adalah bisa melakukan penelitian lanjutan mengenai fenomena *body shaming* di media sosial TikTok dengan responden acak dipilih berdasarkan jumlah pengikut dan pengalaman *body shaming* yang pernah dialaminya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah jika semakin banyaknya pengikut seseorang di media sosial juga akan rentan mengalami *body*

shaming atau tidak. Penelitian ini bisa dilakukan secara objektif.

Referensi

- Annisa, Dona Fitri dan Fitri. (2016). "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Konselor*. Vol-5. (2). hal 93-99.
- Blackwell, Willey. (2015). *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd.
- Chomet, Natalie. (2018). *Coping with Body Shaming*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Erin, Cameron. (2016). *The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-based Oppression Through Critical Education*. New York: Peter Lang Publishing, Inc
- Fauzia dan Rahmiaji. (2019). "Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan". *Jurnal eJournal3*.
- Green. (2017). *Body Image and Body Shaming*. Newyork: Lucent Press.
- Jalaludin Rakmat. (2015). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Lestari, S. (2018). Dampak body shaming pada remaja putri. *Prosiding seminar nasional dan temu ilmiah positive psychology* (pp. 328-336). Jakarta.
- Marta, S. (2016). *Eating Behaviors Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults : The role of self-compassion*. *Eating Behaviors*, 23, 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006>
- Putri, Brigitta. A. S., Pranayama, Aristarchus dan Sutanto, Ryan. (2018). "Perancangan Kampanye 'Sizter's Project' sebagai Upaya Pencegahan *Body Shaming*". *Jurnal DKV Adiwarna*. Vol-1. (12). hal 1-9.
- Riswandi. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sari, Wulan Purnama & Irena, Lydia. (2019). *Komunikasi Kontemporer dan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Saleh, Lalu Muhammad, Russeng, Syamsiar. S, Tadjuddin, Istiana. (2020). *Manajemen Stres Kerja (Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC)*. Sleman: Penerbit Deepublish.
- Widiarti, P. W. (2017). "Konsep Diri (Self-Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta". *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi*. Vol-47. (1). hal 135-148