

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PENGALAMAN *BODY SHAMING* DENGAN CITRA DIRI MAHASISWA

Tunjung Sri Yulianti, Endang Dwi Ningsih

STIKES PANTI KOSALA, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Latar belakang: *body shaming* telah menjadi salah satu perilaku yang beresiko menimbulkan masalah mental emosional yaitu menurunnya kepercayaan diri dan korban dapat melakukan hal-hal yang ekstrim untuk memperbaiki kondisi tubuhnya. Teknologi memunculkan tren dan akan mempengaruhi perspektif serta nilai-nilai yang berkembang di masyarakat. Termasuk di kalangan remaja menyangkut penampilan dan gaya hidup. Muncul standar ideal terkait dengan bentuk tubuh. Pada usia remaja, fokus individu terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan yang lain. Bagi remaja yang memiliki kecenderungan sangat mementingkan standar tubuh ideal, perilaku *body shaming* dapat membuat mereka semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya sehingga akan mempengaruhi gambaran diri (citra diri) dan mulai menimbulkan masalah-masalah mental emosional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pengalaman *body shaming* dengan citra diri mahasiswa.

Subyek dan metode: subyek penelitian adalah mahasiswa STIKES PANTI KOSALA. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain korelasi. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square*.

Hasil penelitian: tidak terdapat hubungan antara pengetahuan *body shaming* dengan citra diri (nilai p: 0,998) dan terdapat hubungan antara pengalaman *body shaming* dengan citra diri (nilai p: 0,000). Kesimpulan penelitian adalah pengetahuan tentang *body shaming* tidak berhubungan dengan citra diri sedangkan pengalaman mendapatkan *body shaming* berhubungan dengan citra diri.

Kata kunci : *body shaming*, citra diri, pengalaman, pengetahuan

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND EXPERIENCE OF *BODY SHAMING* WITH STUDENTS' SELF-IMAGE

Tunjung Sri Yulianti, Endang Dwi Ningsih

Abstract

Background: body shaming has become one of the behaviors that have the risk of causing mental emotional problems, namely decreased self-confidence and victims can do extreme things to improve their body condition. Technology raises trends and will influence the perspectives and values that develop in society. Including among adolescents regarding appearance and lifestyle. There are ideal standards regarding body shape. In adolescence, the individual's focus on the physical is more prominent than other periods of life. For adolescents who have a tendency to place great importance on ideal body standards, body shaming behavior can make them feel more insecure and uncomfortable about their physical appearance so that it will affect their self-image and begin to cause mental emotional problems. The aim of the study: to determine the relationship between knowledge and experience of body shaming with students' self-image.

Results: there is no relationship between knowledge of body shaming and self-image (p value: 0.998) and there is a relationship between body shaming experience and self-image (p value: 0.000). Conclusion: Knowledge about body shaming is not related to

self-image, while the experience of getting body shaming is related to self-image.

Keywords: body shaming, experience, knowledge, self-image

Korespondensi: Tunjung Sri Yulianti, STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4. Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah. Email : tejeyulianti@gmail.com. 08122612061.

LATAR BELAKANG

Body shaming telah menjadi salah satu perilaku yang beresiko menimbulkan masalah mental emosional. Masalah mental yang dilaporkan akibat *body shaming* adalah menurunnya kepercayaan diri, korban menjadi menutup diri dan korban dapat melakukan hal-hal yang ekstrim untuk memperbaiki kondisi tubuhnya misalnya melakukan olahraga ekstrim atau tindakan-tindakan lain. Akibat yang lebih berat lagi korban *body shaming* dapat mengalami depresi yang dapat berlanjut pada *self harm* atau bunuh diri.

Teknologi telah memberikan kemudahan dalam mengakses informasi melalui media apapun. Hal tersebut akan memunculkan tren yang berkembang di masyarakat dan akan mempengaruhi perspektif serta nilai-nilai yang berkembang di masyarakat. Termasuk tren yang berkembang di kalangan remaja menyangkut penampilan dan gaya hidup. Hal-hal tersebut kemudian memunculkan standar ideal yang membentuk citra tubuh remaja. Yusuf, dkk. (2015) mendefinisikan citra tubuh adalah kumpulan sikap individu baik yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang kontak secara terus menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda dan sebagainya) baik masa lalu maupun sekarang. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan

menyukai tubuhnya akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2018), adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuhnya, yang sering disebut dengan istilah *body shame*. *Body shame* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya.

Dalam perkembangannya, kita juga seringkali mendapati secara langsung teman sebaya remaja menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di dalam kelompoknya. Perilaku ini dikenal dengan istilah *body shaming*, yaitu tindakan yang disengaja oleh si pelaku pada korbannya, salah satunya dengan cara mengomentari secara negatif kondisi fisik diri sendiri atau orang lain dengan dilakukan secara terang-terangan ataupun secara halus melalui sindiran (Novianti, 2019). Misalnya, kita sering mendengar atau bahkan melakukan sendiri menyebut teman yang gemuk dengan sebutan "ndut" atau menyebut teman yang pendek dengan sebutan "kuntet" dan sebutan lain yang bernada ejekan. Meskipun dengan nada bercanda, *body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena dianggap sebagai kekerasan dalam

bentuk verbal kepada orang lain. Tindakan *body shaming* terjadi di sekitar kita di kalangan masyarakat di semua status sosial, di dunia nyata maupun di dunia maya melalui media sosial.

Masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak - anak ke dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun, dimana terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun secara psikologis. Pada usia remaja, fokus individu terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan yang lain. Bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan, perubahan suara, perkembangan buah dada (*mamae*), semua akan menjadi bagian dari gambaran diri. Bagi remaja yang memiliki kecenderungan sangat mementingkan standar tubuh ideal perilaku *body shaming* dapat menjadikan semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Sejumlah penelitian terkait citra tubuh telah dilakukan antara lain studi Chairiah (2012) tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan pada remaja putri yang menunjukkan bahwa seorang remaja cenderung menjaga pola makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sehingga semakin positif citra tubuh mereka (ideal), maka pola makan semakin baik dan teratur. Penelitian Hasmalawati (2017), menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri. Artinya, semakin tinggi citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya.

Citra tubuh berkaitan erat dengan *body shaming*. Kajian penelitian Damanik (2018), yang berfokus pada dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body*

shaming pada perempuan usia dewasa awal, menunjukkan bahwa mereka yang mengalami *body shaming* akan lebih memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (*self-objectification*). Mereka juga melakukan usaha untuk mengurangi rasa malu, sesuatu yang membuat mereka menjadi objek *body shaming*. Penelitian terkait *body shaming* antara lain dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) dengan judul memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *body shaming* dialami oleh hampir semua perempuan, terutama pada perempuan yang dianggap berbeda dan atau tidak ideal. *Body shaming* banyak menimpa usia remaja atau usia sekolah menengah seperti SMP dan SMA. Penelitian Sakinah (2018), tentang *body shaming*, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya menunjukkan hasil bahwa *body shaming* yang dialami responden meliputi ucapan atau ejekan dan kombinasi ucapan dengan tindakan misalnya ditolak saat melamar kerja, diputus pacar ataupun mendapatkan tatapan sinis. Responden merasa dirundung, semakin kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak aman dan juga rela melakukan apapun termasuk hal yang beresiko untuk mendapatkan tubuh ideal.

Setiap individu memiliki pengalaman *body shaming* yang berbeda - beda, seperti dihina bulat, gemuk, kurus, jerawat, hitam, dan panggilan buruk lainnya. Bentuk umum *body shaming* lebih banyak mencela pada ukuran dan bentuk badan, berat dan tinggi badan. Pengalaman *body shaming* meninggalkan bekas ingatan dan luka yang berbeda pula pada tiap individu yang mengalaminya. Tidak sedikit remaja memilih untuk diam, memendam sendiri dan tidak

berusaha membalasnya. Bahkan cenderung pasrah hingga akhirnya sikap tersebut memunculkan konsep diri yang buruk dan menjurus pada sikap menyalahkan diri sendiri.

Mahasiswa STIKES PANTI KOSALA rata-rata berusia remaja antara 19 – 21 tahun. Beberapa mahasiswa memiliki postur tubuh yang ideal tetapi juga ada yang postur tubuhnya kurang ideal misalnya terlalu gemuk atau kurus. Dari pengamatan yang dilakukan, seringkali beberapa mahasiswa memanggil mahasiswa lain dengan sebutan yang mengarah pada bentuk tubuhnya misalnya “ndut” atau sebutan lainnya. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa mereka menyatakan pernah menerima perlakuan serupa dari teman-temannya atau orang lain. Beberapa mahasiswa terlihat santai, tetapi juga ada yang terlihat kurang nyaman dengan panggilan-panggilan tersebut.

Penelitian ini juga merupakan replikasi dari beberapa penelitian terdahulu terkait dengan perlakuan *body shaming* dan citra diri remaja. Variabel bebas dan variabel terikat yang penulis teliti sama dengan beberapa penelitian terdahulu yaitu pengetahuan, pengalaman *body shaming* dan citra diri. Kondisi yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokasi penelitian yang berbeda.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan pengalaman *body shaming* dengan citra diri mahasiswa STIKES PANTI KOSALA.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain korelasi untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan,

sikap, dan pengalaman *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa. Data diambil menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan *Uji Chi Square*.

POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKES PANTI KOSALA berjumlah 250 orang. Dengan teknik acak stratifikasi diperoleh sampel 205 orang yang terdiri dari tingkat 1 sebanyak 51 orang, tingkat 2 sebanyak 72 orang dan tingkat 3 sebanyak 82 orang.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | f | % |
|---------------|-----|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 35 | 17,1 |
| Perempuan | 170 | 82,9 |
| Umur | | |
| 18 -19 tahun | 82 | 40 |
| 20-24 tahun | 123 | 60 |

Tabel 1 menunjukkan responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 170 responden (82,9%). Sedangkan dari umur diperoleh informasi 40% responden berada pada usia 17-19 tahun yaitu 82 responden dan sebagian besar responden (60%) berada pada rentang usia di atas 20 tahun yaitu sebanyak 123 responden.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang *Body Shaming*

| Pengetahuan | f | % |
|-------------|-----|------|
| Tinggi | 192 | 93,7 |
| Rendah | 13 | 6,3 |
| Jumlah | 205 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (93,7 %) memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *body shaming* yaitu sebanyak 192 responden.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Pengalaman
Body Shaming

| Pengalaman | f | % |
|--------------|-----|------|
| Pernah | 175 | 85,4 |
| Belum pernah | 30 | 14,6 |
| Jumlah | 205 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa 175 responden (85,4%) pernah mengalami *body shaming*.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Citra Diri

| Pengalaman | f | % |
|------------|-----|------|
| Positif | 63 | 30,7 |
| Negatif | 142 | 69,3 |
| Jumlah | 205 | 100 |

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa 69,3 % responden memiliki citra diri yang negatif yaitu sebanyak 142 responden.

Tabel 5.
Tabulasi Silang Hubungan
Pengetahuan dan Pengalaman
Body Shaming dengan
Citra Diri Mahasiswa

| Variabel | Citra Diri | | <i>p</i> |
|--------------|--------------|---------------|----------|
| | Positif | Negatif | |
| Pengetahuan: | | | |
| Tinggi | 59 (28,8) | 133 (64,8) | 0,998 |
| Rendah | 4 (1,9) | 9 (4,5) | |
| Pengalaman: | | | |
| Pernah | 45 (21,9) | 130 (63,4) | 0,000 |
| Belum pernah | 18 (8,8) | 12 (5,9) | |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa jumlah responden

yang memiliki pengetahuan tinggi dan memiliki citra diri positif sebanyak 59 orang (28,8%), yang memiliki citra diri negatif sebanyak 133 (64,8%). Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan rendah lebih banyak yang memiliki citra diri negatif yaitu sebanyak 9 orang (4,5%). Hasil analisa bivariat terhadap variabel pengetahuan dan citra diri diperoleh nilai $p = 0,998$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *body shaming* dengan citra diri responden.

Sedangkan untuk variabel pengalaman *body shaming* dapat diketahui bahwa jumlah responden yang pernah mengalami *body shaming* dan memiliki citra diri positif sebanyak 45 orang (21,9%) yang memiliki citra diri negatif sebanyak 130 orang (63,4%). Sedangkan responden yang belum pernah mengalami *body shaming* lebih banyak yang memiliki citra diri positif yaitu sebanyak 18 orang (8,8%). Hasil analisa bivariat terhadap variabel pengalaman *body shaming* dan citra diri diperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengalaman *body shaming* dengan citra diri responden.

Dari hasil analisis bivariat yang dilakukan sebelumnya dapat diketahui bahwa dari kedua variabel bebas hanya satu yang memiliki hubungan dengan variabel terikat sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lebih lanjut dengan multivariat sehingga peneliti hanya akan membahas berdasarkan hasil uji bivariat.

PEMBAHASAN

Data penelitian untuk variabel pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *body shaming* yaitu sebesar 192 orang (93,7%). Pengetahuan responden tentang *body shaming*

ini diperoleh melalui informasi dari berbagai media, terutama internet. Hal tersebut terlihat dari jawaban responden dimana sebagian besar responden (92%) menjawab mengetahui informasi tentang *body shaming* dari internet. Seperti paparan Notoatmojo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Berdasarkan paparan di atas maka dapat dipahami bahwa informasi tentang *body shaming* yang responden lihat, dengar dan baca dari internet tersebut berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan mereka.

Responden dalam penelitian ini berusia 18 tahun ke atas, bahkan lebih banyak (60%) yang berusia lebih dari 20 tahun dimana menurut Howe dan Strause (2000) yang dikutip oleh Putra (2016) generasi yang lahir pada tahun 1980-2000 disebut generasi milenial. Generasi milenial adalah generasi yang tumbuh pada era *internet booming*, generasi yang tumbuh dalam perkembangan teknologi yang masuk dalam kehidupan sehari-hari. Generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email, *instant messaging* dan media sosial. Ciri generasi ini adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan yang lebih baik dari generasi sebelumnya. Mereka aktif berselancar di sosial media dan internet, mereka sangat fasih menggunakannya. Sementara itu semua informasi mengenai apapun tersedia di internet sehingga untuk mengetahui tentang *body shaming* bukanlah hal sulit bagi mereka. Kasus-kasus *body shaming* yang

tersebar di media sosial yang menimpa seorang *public figure* (artis) juga menarik perhatian responden untuk menyimak dan membaca, yang akhirnya memotivasi responden untuk mencari tahu tentang *body shaming*. Oleh karena itu dapat dipahami bila responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *body shaming*.

Selain itu bagi remaja *body shaming* merupakan topik yang sangat menarik karena sesuai dengan perkembangan usia remaja, fokus individu terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan yang lain. Bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan, perubahan suara, perkembangan buah dada (*mamae*), semua akan menjadi bagian dari gambaran diri. Bagi remaja yang memiliki kecenderungan sangat mementingkan standar tubuh ideal perilaku *body shaming* dapat menjadikan semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya. Oleh karena itu sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *body shaming*.

Sedangkan dari analisis bivariat terhadap variabel pengetahuan dan citra diri diperoleh nilai $p = 0,998$. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *body shaming* tidak berhubungan dengan citra diri responden. Kozier, et al (2011), mendefinisikan citra tubuh adalah cara individu mempersepsikan ukuran, penampilan, dan fungsi tubuh dan bagian-bagiannya. Citra tubuh memiliki aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif adalah pengetahuan materinya sendiri. Nilai, budaya, beragam informasi dan media mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan orang lain. Apabila citra tubuh individu mendekati ideal dirinya maka individu tersebut

cenderung berfikir positif tentang komponen fisik dan nonfisik diri. Aspek lain dari citra tubuh adalah pemahaman bahwa bagian tubuh yang berbeda memiliki nilai yang berbeda bagi orang yang berbeda.

Menurut Mubarak, Indrawati dan Susanto (2015), citra tubuh harus realistis karena lebih banyak seseorang menerima dan menyukai tubuhnya akan lebih aman sehingga harga dirinya meningkat. Perubahan pada tubuh akan mempengaruhi gambaran diri seseorang. Beberapa hal yang berpengaruh adalah : fokus individu terhadap bentuk fisiknya lebih terasa pada usia remaja. Bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan serta tanda-tanda kelamin sekunder menjadi citra tubuh seseorang. Cara pandang individu terhadap dirinya berdampak penting. Citra tubuh seseorang sebagian dipengaruhi oleh sikap dan respon orang lain terhadap dirinya dan sebagian lagi oleh eksplorasi individu terhadap dirinya. Gambaran yang realistis tentang menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman serta mencegah kecemasan dan meningkatkan harga diri.

Menurut paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa citra diri adalah bagaimana individu mempersepsikan dirinya atau tubuhnya. Bila individu tersebut puas atau menyukai tubuhnya maka individu tersebut akan memiliki citra diri yang positif dan bila individu tidak menyukai penampilan tubuhnya maka yang bersangkutan akan memiliki citra diri yang negatif.

Apabila dicermati dari analisa hasil kuesioner citra diri yang diberikan kepada responden, dari 9 pertanyaan terkait dengan kepuasan terhadap tubuhnya, hanya 17-30% menjawab puas, sedangkan 70% responden menjawab netral, tidak puas dan sangat tidak puas. Dari hasil ini

dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. Hal ini berkontribusi terhadap citra diri responden. Adapun hasil penilaian citra diri secara keseluruhan, sebagian besar responden memiliki citra diri yang negatif (69,3%).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sefrina, Elvandari, dan Rahmatunisa (2018), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja. Dimana diperoleh hasil ada hubungan antara pengetahuan dengan *body image* ($p = 0,000$). Akan tetapi pada penelitian Sefrina dkk ini topik pengetahuannya berbeda dengan penelitian penulis dimana pada penelitian Sefrina, dkk topik pengetahuannya mengenai *body image* sedangkan pada penelitian penulis topik pengetahuannya tentang *body shaming*.

Dari pembahasan di atas maka dapat kita pahami bila dalam penelitian penulis ini meskipun responden memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *body shaming* tetapi sebagian besar responden juga memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga sebagian besar responden juga memiliki citra diri yang negatif. Oleh karena itu tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan tentang *body shaming* dengan citra diri responden.

Untuk variabel pengalaman *body shaming* diperoleh data bahwa jumlah responden yang pernah mengalami *body shaming* sebanyak 175 orang (85,4%). Menurut Novianti (2019), *body shaming* adalah tindakan yang disengaja oleh si pelaku pada korbannya salah satunya dengan cara mengomentari secara negatif kondisi fisik diri sendiri atau orang lain dengan dilakukan secara terang-terangan ataupun secara halus melalui sindiran. Sedangkan

menurut Rahmah dan Baharudin (2019) sebagaimana dikutip oleh Nurmala, et al (2020) *body shaming* merupakan bentuk kritik atau komentar negatif yang secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang.

Body shaming banyak terjadi di lingkungan sekitar kita, seringkali kita mendapati secara langsung teman sebaya remaja menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di dalam kelompoknya. Meskipun dengan nada bercanda, *body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena dianggap sebagai kekerasan dalam bentuk verbal kepada orang lain. Tindakan *body shaming* terjadi di sekitar kita di kalangan masyarakat di semua status sosial, di dunia nyata maupun di dunia maya melalui media sosial. Hal tersebut juga terjadi pada responden penelitian dimana sebagian besar menyatakan pernah mengalami *body shaming*. Data penelitian menunjukkan bahwa 74,6% responden menyatakan pernah dipanggil dengan sebutan yang menyangkut tubuhnya, 79% menyatakan pernah diejek karena kondisi tubuhnya, dan 85,4% menyatakan sering mendengar temannya mengejek teman lain dengan menyebut fisiknya. Responden juga menyatakan pernah menerima ucapan kotor di media sosial (46,8%) dan menerima gambar yang bernada mengejek atau menyindir di media sosial (49,3%).

Novianti (2019), menyatakan bahwa secara umum efek dari tindakan *body shaming* ini akan berbeda-beda tiap orang. Mereka yang sensitif akan tersinggung dan malu, sementara yang lebih kuat mentalnya kadang masih bisa tertawa meskipun sebenarnya merasa tidak nyaman. Hal tersebut terjadi pada responden penelitian ini

dimana 34,6% menyatakan tidak nyaman dengan panggilan yang diterima.

Body shaming adalah salah satu bentuk *bullying* verbal yang kerap dilakukan terutama oleh remaja dimana mereka menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di dalam kelompoknya. Data penelitian ini menunjukkan bentuk ejekan atau *body shaming* yang diterima oleh responden adalah : 38,5% diejek karena kegemukan, 14,15% diejek terlalu kurus, 15,12 % mendapat ejekan karena warna kulit dan 17,6% diejek karena kondisi tubuh yang lain (mata, hidung, kaki, payudara dan lain-lain).

Untuk variabel citra diri diperoleh data sebanyak 142 responden (69,3%) memiliki citra diri negatif. Yusuf, dkk. (2015) memaparkan bahwa citra diri disebut juga gambaran diri (*body image*) yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuhnya. Sedangkan menurut Mubarak, Indrawati dan Susanto (2015) citra tubuh harus realistis karena lebih banyak seseorang menerima dan menyukai tubuhnya akan lebih aman sehingga harga dirinya meningkat. Perubahan pada tubuh akan mempengaruhi gambaran diri seseorang. Beberapa hal yang berpengaruh adalah : fokus individu terhadap bentuk fisiknya lebih terasa pada usia remaja, cara pandang individu terhadap dirinya berdampak penting, sikap dan respon orang lain terhadap dirinya, gambaran yang realistis tentang menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman serta mencegah kecemasan dan meningkatkan harga diri.

Sesuai paparan dari Mubarak, Indrawati dan Susanto di atas, citra

diri negatif yang terjadi pada responden dapat dipengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya. Perasaan menerima atau menyukai bagian tubuh individu akan memberikan rasa aman dan meningkatkan harga diri. Sedangkan kondisi yang ditemukan pada responden adalah hanya 17-30 responden yang menjawab puas terhadap tubuhnya, sedangkan 70% responden menjawab netral, tidak puas dan sangat tidak puas. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya yang berarti tidak menyukai atau tidak menerima tubuhnya. Hal ini berkontribusi terhadap citra diri responden.

Body shaming berkaitan dengan citra tubuh atau persepsi mengenai tubuh yang ideal. Bagi orang dewasa mungkin perilaku *body shaming* akan direspon biasa-biasa saja atau bahkan direspon positif, namun bagi seorang remaja yang masih mengalami masa peralihan, *body shaming* seringkali menyebabkan *self blaming* dimana seseorang akan menyalahkan diri sendiri, membenci tubuhnya sendiri dan kondisi-kondisi negatif lainnya.

Selama masa remaja, perhatian terhadap citra tubuh merupakan perhatian utama. Citra diri pada remaja mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Cara pandang remaja terhadap dirinya sendiri dipengaruhi antara lain oleh pertumbuhan fisiknya yang masih terus berubah dan berkembang, tayangan dan tampilan media massa yang menampilkan bentuk tubuh dari model yang ideal, juga kecenderungan untuk membandingkan bentuk dirinya dengan bentuk diri orang lain seusianya. Hal ini menyebabkan remaja begitu peduli dengan penampilan dirinya dan berusaha

memenuhi standar ideal yang dipersepsikan.

Analisa bivariat yang dilakukan pada variabel pengalaman *body shaming* dan citra diri diperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengalaman *body shaming* dengan citra diri responden. Berdasarkan paparan teori sebelumnya, selain karena ketidakpuasan terhadap tubuhnya, terdapat faktor lain yang berhubungan dengan gangguan citra diri seseorang yaitu cara pandang orang lain terhadap tubuh seseorang dan umpan balik yang diberikan orang lain.

Pada responden penelitian 175 orang pernah mengalami *body shaming* (85,4%), dimana bentuk *body shaming* yang diterima berupa ejekan karena tubuhnya gemuk, kurus, warna kulit yang hitam dan kondisi bagian tubuh lainnya yang dinilai tidak sesuai dengan standar ideal yang dipersepsikan. Perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir seseorang. Yang bersangkutan merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal sehingga muncul perasaan-perasaan negatif terhadap tubuhnya. Hal tersebut juga muncul pada responden dimana karena ejekan yang diterima membuat responden merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Hasil ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, dkk. (2020) tentang *body shaming* dan perubahan perilaku sosial korban (studi pada remaja di kota Denpasar) menunjukkan hasil bahwa dampak negatif yang diterima korban *body shaming* adalah timbul rasa tidak percaya diri dalam lingkungan sosialnya, memiliki kesulitan untuk hidup bermasyarakat ketika beranjak dewasa, kecemasan, gangguan panik serta trauma dapat timbul bila

bullying dialami pada masa kecil dan berpotensi mengubah struktur otak yang di kemudian hari mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan yang benar. Kebanyakan korban *body shaming* memilih untuk diam, serta tidak berusaha membalasnya, bahkan cenderung pasrah akan penghinaan yang dilontarkan. Hal ini akan memunculkan konsep diri yang buruk dan akan menjurus pada sikap menyalahkan diri sendiri.

Hasil penelitian ini senada dengan beberapa penelitian lain yaitu penelitian Hidayat, dkk. (2019), tentang hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa dimana diperoleh hasil nilai $p=0,036$ yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. Sedangkan penelitian Fauzia dan Rahmiaji (2019), dengan judul memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan, menyimpulkan bahwa *body shaming* dialami oleh hampir semua perempuan, terutama pada perempuan yang dianggap berbeda dan atau tidak ideal. *Body shaming* banyak menimpa usia remaja atau usia sekolah menengah seperti SMP dan SMA. Penelitian Sakinah (2018) tentang *body shaming*, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya menunjukkan hasil bahwa *body shaming* yang dialami responden meliputi ucapan atau ejekan dan kombinasi ucapan dengan tindakan misalnya ditolak saat melamar kerja, diputus pacar ataupun mendapatkan tatapan sinis.

Berdasarkan paparan pembahasan didukung dengan teori-teori dan hasil-hasil penelitian yang relevan di atas, dapat diketahui bahwa *body shaming* memiliki dampak negatif terhadap individu yang mengalaminya, mulai

dampak yang ringan sampai dengan berat yang mempengaruhi citra diri dan konsep diri individu.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa STIKES PANTI KOSALA (63,9%) memiliki citra diri negatif. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa dan terdapat hubungan antara pengalaman *body shaming* dengan citra diri mahasiswa.

SARAN

Pembimbing Akademik disarankan untuk memberikan bimbingan yang diperlukan kepada mahasiswa yang memiliki masalah pada citra dirinya agar tidak memberikan dampak negatif pada proses pembelajaran. Untuk mahasiswa yang memiliki citra diri negatif, disarankan untuk meningkatkan penerimaan diri melalui banyak cara antara lain meningkatkan religiusitas, menjadikan komentar orang lain sebagai masukan untuk memperbaiki penampilan diri, mengembangkan potensi diri, mengatur pikiran tetap positif untuk bisa menjadi diri sendiri dan melakukan konsultasi dengan pembimbing/orang yang dipercaya bila diperlukan. Sedangkan untuk seluruh mahasiswa disarankan untuk tidak melakukan tindakan *body shaming* pada orang lain baik secara langsung maupun melalui media sosial mengingat dampak psikologis yang ditimbulkan bisa sangat berat.

DAFTAR PUSTAKA

Chairiah, P. 2012. *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*. Skripsi. FIK UI Depok. Diakses tanggal 21 Desember 2020.

- Damanik, T.M. 2018. *Dinamika Psikologi Perempuan Mengalami Body Shaming*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses tanggal 3 Januari 2021.
- Fauzia, F. T. dan L. R. Rahmiaji. 2019. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. Departemen Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Diponegoro. Semarang. Diakses pada tanggal 12 Desember 2020.
- Hasmalawati, M. 2017. Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*. Fakultas Psikologi UIN Ar Raniry, Banda Aceh. Diakses pada tanggal 21 Desember 2020.
- Hidayat, R., Malfasari dan Herniyati. 2019. Hubungan Perlakuan *Body Shaming* dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Diakses pada tanggal 3 Maret 2021.
- Kozier, Barbara et. al. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. EGC, Jakarta.
- Mubarak, W.I., Indrawati dan Susanto. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekijo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Novianti, R. 2019. *Parent – Team. Stiletto Indie Book*, Yogyakarta.
- Nurmala, dkk. 2020. *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial*. Airlangga University Press, Surabaya.
- Putra, Yanuar Surya. 2016. *Theoretical Review : Teri Perbedaan Generasi. Among Makarti : Journal of Economics Business*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi AMA Salatiga. Diakses pada tanggal 12 Desember 2020.
- Sakinah. 2018. *Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. *Jurnal Emik : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, Universitas Muslim Maros. Diakses tanggal 10 Januari 2021.
- Sefrina, Linda Riski, Milliyantri Elvandari dan Risma Rahmatunisa. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Body Image* Pada Remaja. *Nutrire Dietita : Jurnal Gizi – Dietetik*. Universitas Esa Unggul Jakarta. Diakses pada tanggal 3 Maret 2021.
- Wijaya, G.S., Kebayantini dan Herniyati. 2020. *Body shaming dan Perubahan Perilaku Sosial Korban (Studi pada Remaja di Kota Denpasar)*. <https://ojs.unud.ac.id>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2021.
- Yusuf, A.H. Rizky Fitriyani dan Endang Nihayati. 2015. *Buku Ajar Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika, Jakarta.