

## PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP TINGKAT KEPERCYAN DIRI PADA MAHASISWA

Aliya Tri Hastari<sup>1</sup>, Ardi Wiyatno<sup>2</sup>, Mardhilla Farhana<sup>3</sup>, Reza Juliantini<sup>4</sup>, Salsa Jeni Nabilla Syamsul<sup>5</sup>, Serli Saputri<sup>6</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-5</sup>, Universitas Erciyes Turkey<sup>6</sup>

Corresponding email: aliyahtrihastari01@gmail.com

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission: June 5, 2023

Review: June 6 – June 17, 2023

Revised: June 27, 2023

Accepted: June 27, 2023

Published: June 30, 2023

#### Keywords

Body Shaming

Kepercayaan Diri

Mahasiswa

### ABSTRACT

Individuals who experience body shaming, in the form of negative words to demean someone that lead to physical appearance, such as body shape, face, skin color and so on. Thus creating a sense of lack of confidence in individuals who find body shaming. The purpose of this study was to determine the relationship of body shaming to the level of self-confidence in students of Raden Fatah State Islamic University Palembang. The study used quantitative data with a cross sectional approach, by distributing questionnaires using convenience sampling techniques in sampling, with a sample of 101 respondents. As many as 69% of respondents experienced moderate category body shaming. As many as 58% of respondents experienced moderate category confidence. There is a correlation between body shaming and self-confidence in students.

### Pendahuluan

Terdapat banyak alasan mengapa individu bergabung dengan kelompok. Salah satu alasan yang umum ditemukan adalah untuk mencapai imbalan psikologis. Individu mendapatkan manfaat psikologis ketika bergabung dengan kelompok. Sebagai makhluk sosial, ketika individu bergabung dalam kelompok, berarti ia sudah menemukan kodratnya untuk bersosialisasi. (Komaruddin Hidayat, Khoiruddin Bashori, 2016). Namun tidak sedikit individu yang merasa tidak diterima oleh kelompok lain yang membuat individu merasa terkucilkan dan seringkali mengalami tindakan bodyshaming dari seseorang.

Body shaming adalah istilah untuk merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya, seperti ukuran tubuh, bentuk wajah, warna kulit, dan lain sebagainya. Hal ini seringkali mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yang menjadi korban body shaming tersebut. Studi menunjukkan bahwa body shaming dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan makan pada individu yang mengalaminya (Puhl, Peterson, & Luedicke, 2013).

Sementara itu, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas atau mengatasi tantangan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, serta interaksi sosial seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang yang mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Keyakinan akan adanya suatu maksud di

dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, merencanakan, dan berharap dengan menggunakan akal budi, (Komaruddin hidayat, khoiruddin bashori dalam Davies, 2004).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Northwestern University, bodyshaming dapat mengurangi kepercayaan diri seseorang. Studi ini menemukan bahwa semakin sering seseorang diberi tahu bahwa mereka gemuk atau terlalu kurus oleh orang lain, semakin besar kemungkinannya untuk merasa tidak percaya diri. Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa bodyshaming juga dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan seseorang terhadap penampilannya.

Dalam dunia kampus, tekanan untuk terlihat sempurna bisa sangat tinggi. Mahasiswa sering merasa perlu untuk memenuhi harapan sosial terhadap penampilan mereka. Jika mereka melihat diri mereka sebagai kurang sempurna, ini bisa mengganggu kepercayaan diri mereka secara keseluruhan. Hal ini diuraikan oleh Dr. Louise Adams, seorang psikolog klinis dari The Positivity Institute, "Ketika seseorang merasa malu atau tidak percaya diri tentang sesuatu yang berkaitan dengan tubuh mereka, itu bisa mengganggu kepercayaan diri mereka di banyak area lain." (Adams, 2019)

Sebuah studi tahun 2018 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami bodyshaming memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami bodyshaming. "Ketidakpercayaan diri yang terjadi akibat bodyshaming dapat memengaruhi kepercayaan diri kita dalam berbagai aspek kehidupan," kata Dr. Michelle Huggins, seorang psikolog di University of North Carolina at Pembroke. Sering kali, bodyshaming terjadi di lingkungan kampus. Teman-teman, senior, atau bahkan dosen bisa saja melakukan komentar yang tidak sopan terhadap ukuran atau bentuk tubuh seseorang. "Kita harus menyadari bahwa setiap pernyataan yang kita keluarkan bisa berdampak besar pada kepercayaan diri orang lain," kata Dr. Huggins.

Selain itu, meskipun bodyshaming sering terjadi pada orang yang memiliki berat badan yang tinggi, hal ini juga dapat terjadi pada orang yang memiliki berat badan rendah atau terlalu tinggi. Sebuah study menunjukkan bahwa self-consciousness tentang bentuk fisik muncul pada kelompok mahasiswa yang dianggap sebagai "normal" atau bahkan "kurus" dan yang "terlalu berat". (Park & Jin, 2019)

Mahasiswa perempuan umumnya lebih rentan mengalami bodyshaming dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Sebuah studi yang dilakukan oleh Jennifer Harriger dan Janet Thompson pada tahun 2012 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan yang mengalami bodyshaming cenderung memiliki self-esteem yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Ketika dipermalukan terhadap penampilan fisik mereka, mahasiswa sering cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Palsunya, realitas itu menunjukkan jika kepercayaan diri terkadang berasal dari sumber luar atau karena perbandingan dengan orang lain. Namun, hal ini dapat mengurangi kepercayaan diri secara keseluruhan. Sebuah studi juga menunjukkan bahwa orang yang lebih sering

membandingkan diri mereka dengan orang lain cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. (Burke et al., 2010).

Namun, apabila kepribadian seseorang lebih menonjol ketimbang penampilan fisiknya, hal ini dapat menghasilkan kepercayaan diri yang lebih kuat. Seperti yang diungkapkan oleh Dr. Rachel Goldman, seorang ahli psikologi, "Jika seseorang memiliki kepribadian yang kuat dan kulit tebal, maka itu akan memberi lebih banyak kepercayaan diri dalam diri mereka." (Goldman, 2019)

Ada beberapa cara untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa terkait penampilannya di kampus. Salah satunya adalah dengan membuka diskusi terbuka tentang penampilan fisik yang dapat mengurangi beban dan membuat lingkungan kampus menjadi lebih inklusif. Namun, yang terpenting, kita harus secara kolektif menolak tindakan bodyshaming dan memperkuat penghargaan terhadap keunikan dan kemajuan seseorang. Seperti yang disampaikan oleh Dr. Akua Boateng, seorang psikolog klinis dan profesor ahli terapi, "Ada kekuatan yang luar biasa dalam meminta maaf. Katakan 'maaf' kepada dirimu sendiri dan ke setiap orang yang pernah kamu sakiti dengan ucapanmu." (Boateng, 2021)

Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu memperkuat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami bodyshaming. West dan kawan-kawan dalam bukunya, *Body Shaming: Understanding the Causes, Consequences, and Considerations for Prevention*, menyebutkan bahwa dukungan dari teman, keluarga, atau pengajar dapat membantu mengurangi dampak negatif bodyshaming.

Upaya untuk mencegah bodyshaming dan mempromosikan body positivity pada lingkungan kampus merupakan tanggung jawab bersama antara mahasiswa, pengajar, dan pihak universitas. Logan dan kawan-kawan dalam bukunya, *Body Surveillance and Body Shame: A Contract Between University and Students*, menekankan pentingnya peran institusi universitas dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan mengeksplorasi identitasnya tanpa takut mengalami diskriminasi terkait dengan bentuk tubuh.

Terdapat beberapa kasus di Indonesia bahwa banyak orang yang mengalami bodyshaming. Jakarta selatan, 28, November 2018 ada 966 kasus penghinaan fisik atau bodyshaming di seluruh Indonesia sepanjang 2018, (detik.com)

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara bodyshaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa, karena peneliti melihat adanya hubungan antara bodyshaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

## **Metode**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Menurut (irwasnsyah, 2018) Penelitian korelasi yang menjadi penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut yang dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang berjumlah 101 orang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner google form dengan total item 23 pertanyaan. Kuesioner penelitian ini berupa skala body shaming dengan 8 item pertanyaan dan skala kepercayaan diri dengan 15 item pertanyaan. setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan bobot (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju, (STS) sangat tidak setuju. Pada penelitian ini variable X adalah body shaming dan variable Y adalah kepercayaan diri. Setelah data penelitian diperoleh, peneliti menggunakan IBM SPSS untuk mempermudah perolehan hasil data analisis.

**Hasil dan Diskusi**

Table 1. Uji Normalitas Data ( $p > 0.05$ )

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Body_Shaming	.078	101	.140	.981	101	.143
Kepercayaan_Diri	.100	101	.014	.956	101	.002

Berdasarkan table 1. Diperoleh hasil tests of normality pada bodyshaming mempunyai hasil yang normal yaitu  $0,143 > 0,05$  dan kepercayaan diri mempunyai hasil tidak normal yaitu  $0,002 > 0,05$ .

Table 2. Uji Linieritas Data ( $p < 0.05$ )

Dependent Variable: Kepercayaan\_Diri

Equation	R Square	Model Summary				Parameter Estimates	
		F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.000	.041	1	99	.840	48.773	.036

The independent variable is Body\_Shaming.

Pada summary dan parameter estimates jelas bahwa mempunyai hubungan antara bodyshaming dan kepercayaan diri dengan linier  $0,036 < 0,05$ .

Table 3. Uji Hipotesis

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	48.773	3.955		12.333	.000
	Body_Shaming	.036	.175	.020	.203	.840

Data yang diperoleh tersebut berasal dari data yang diperoleh dari hasil angket bodyshaming dan kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Dari tabel diatas menunjukkan nilai sig = 0,000 kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara bodyshaming terhadap kepercayaan diri.

Table 4. Hasil uji perbandingan gender

Gender		Body_Shaming	Kepercayaan_Diri
Laki-Laki	Mean	22.05	51.77
	N	22	22
	Std. Deviation	3.632	5.673
Perempuan	Mean	22.32	48.95
	N	79	79
	Std. Deviation	3.771	6.610
Total	Mean	22.26	49.56
	N	101	101
	Std. Deviation	3.725	6.497

Berdasarkan table diatas nilai bodyshaming pada laki-laki 22,05 sedangkan nilai mean pada perempuan 22,32, hal ini menunjukkan bahwa tingkat bodyshaming pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan pada kepercayaan diri laki-laki nilai meannya 51,77 dan kepercayaan diri perempuan nilai meannya 48,95. Sehingga dapat diartikan bahwa tingkat kepercayaan diri laki-laki lebih tinggi dari pada tingkat kepercayaan diri perempuan.

Hasil ini menunjukkan jika laki-laki mengalami bodyshaming maka tingkat kepercayaan dirinya semakin meningkat sehingga laki-laki menjadikannya sebagai motivasi dalam mengembangkan diri. Sedangkan perempuan jika mengalami bodyshaming cenderung lebih sensitive terhadap dirinya sehingga menyebabkan turunnya tingkat kepercayaan diri.

Peneliti juga telah melakukan observasi terhadap beberapa mahasiswa UIN Raden Fatah bahwa mereka cenderung tidak terlalu memikirkan Tindakan bodyshaming dan mereka menjadikannya sebagai motiasi diri untuk jadi pribadi yang lebih baik lagi, dan meningkatkan kualitas diri dengan melakukan olahraga, memperbanyak prestasi dan hal-hal positif lainnya,

Table 5. Uji Kategorisasi

N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
---	-------------	-------------	------	-------------------

Body_Shaming	101	14	32	22.26	3.725
Kepercayaan_Diri	101	34	60	49.56	6.497
Valid N (listwise)	101				

Pada hasil table diatas terdapat bahwa pada kategori bodyshaming minimum terdapat 14 skor dan maximum terdapat 32 skor dari 101 responden, sedangkan kategori kepercayaan diri minimum terdapat 34 skor dan maximum terdapat 60 skor dari 101 responden.

Table 6. *Jenjang body shaming*

Norma	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 18$	Rendah	19	19%
$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	19-26	Sedang	70	69%
$X > \mu + \sigma$	$X > 26$	Tinggi	12	12%
<b>Total</b>			101	100%

Pada hasil table diatas bahwa terdapat 19 responden dalam kategori rendah dengan skor  $x \leq 18$  dengan persentase 19%, 70 responden dalam kategori sedang dengan skor 19-26 dengan persentase 69% , 12 responden dalam kategori tinggi dengan skor  $x > 26$  dengan persentase 12% dengan frekuensi total 101 responden dan total persentase 100%.

Table 7. *jenjang kepercayaan diri*

Norma	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 44$	Rendah	20	20%
$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	45 - 56	Sedang	59	58%
$X > \mu + \sigma$	$X > 56$	Tinggi	22	22%
<b>Total</b>			101	100%

Pada hasil table diatas bahwa terdapat 20 responden dalam kategori rendah dengan skor  $x \leq 44$  dengan persentase 20%, 59 responden dalam kategori sedang dengan skor 45-56 dengan persentase 58% , 22 responden dalam kategori tinggi dengan skor  $x > 56$  dengan persentase 22% dengan frekuensi total 101 responden dan total persentase 100%.

Dari hasil yang diatas dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara bodyshaming terhadap kepercayaan diri seseorang.

## Simpulan

Pada penelitian ini, pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa yang dikaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara body shaming dan kepercayaan diri pada mahasiswa laki-laki, dengan nilai mean body shaming 22,05 dan nilai mean kepercayaan diri 51,77. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara body shaming dan kepercayaan diri pada mahasiswa perempuan, dengan nilai mean 22,32 dan nilai kepercayaan diri 48,95. Artinya bahwa jika laki-laki mendapati body shaming maka kepercayaan dirinya meningkat dan body shaming tersebut dijadikan motivasi. Namun, pada perempuan saat mendapati body shaming tingkat kepercayaan dirinya menurun.

## Referensi

- “POLISI TANGANI 966 KASUS BODY SHAMING SELAMA 2018”. detik.com. Diakses pada 29 Mei 2023. [Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018 \(detik.com\)](https://www.detik.com)
- Damiano, S., & Garriques, S. (2019). Body Shaming and its Consequences for Mental Health and Eating Disorders Among University Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 1-17.
- Duarte, Cristiana. Body image shame in men: Confirmatory Factor Analysis and psychometric properties of the Body Image Shame Scale. *Jurnal Research Square*. March 11th, 2021
- Fatmawati, Dkk. Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4, No.1 , 2021, pp. 13-17
- Fouts, G. T., & Burggraf, K. J. (2020). College Student Body Shaming: An Analysis of Prevalence, Psychosocial Correlates, and Prevention Efforts. *Journal of American College Health*, 68(3), 310-315.
- Gerungan. 2010. Psikologi Sosial. Bandung:PT. Rafika Aditama
- Hall-Clark, B. N., Howard-McNatt, M., Winston, Y., Young-Walker, L., & Collins, J. (2011). The Effectiveness of a Body Diversity Program. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 35(1), 19-26.
- Hasmayni, Babby. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *VOLUME 6, NO.2, DESEMBER 2014* : (98-104)
- Hidayat, K, Bashori. K. 2016. Psikologi Sosial. Jakarta:Erlangga
- Hisyam, C.J. 2018. Perilaku Menyimpang. Jakarta Timur:PT. BUMI Aksara
- Irwansyah, Dodi. 2018. Analisis Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal Dan Intrapersonal Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jehss*. Vol 1 (1). 48-51.
- Kodratullah, F.M. 2017. Statistik Nonparametrik Terapan. Yogyakarta:CV Andi Offset
- Kubicka, D., Mullan, B., & O'Connor, D. (2013). Body Dissatisfaction and Disability: Further Examination of the Impact of Body Image on the Use of Alcohol and Drugs in University Students. *Journal of Health Psychology*, 18(11), 1410-1420.



- Logan, K. A., Lantz, C. D., & Jenson, J. M. (2018). Body Surveillance and Body Shame: A Contract Between University and Students. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1435098.
- Meinarno, E. *Psikologi Sosial*. Jakarta:Salemba Humanika
- Muslich, M. 2010. *Metode Pengambilan Keputusan Kuantitaif*. Jakarta Timur:PT. Bumi Aksara
- Muslich, M. 2018. *Pendidikan Karakter:Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta:PT.Bumi Aksara
- Ortiz, J.D. Psychometric Properties of the OBCS Body Sgame Scale in a Simple of Female Residents in Puerto Rico. *Journal EVALUAR.*, Vol. 20, No.3
- Pratiwi, W.I. 2017. *Psychology for Daily Life*. Jakarta:Rajawali Pers
- Reza, F.I. 2017. *Statistika Psikologi*. Palembang:Noerfikri
- Ristanti, N.E. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung. *Jurnal Bimbingan Komseling*, Volume 4, Nomer 2 / Desember 2022
- Rogers, S.W. 2003. *Social Psychology*. Philadelphia,USA:Bell & Bain Limited, Glasgow
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, J., & Latimer-Cheung, A. E. (2018). The Role of Body-related Self-conscious Emotions in University Achievement, Dropout, and Mental Health in Response to Stress. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 10(3), 387-411.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta:PT. Rineka Cipta
- Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta:Rajawali Pers
- West, K., & Blodgett Salafia, E. H. (2019). Body Shaming: Understanding the Causes, Consequences, and Considerations for Prevention. *American Public Health Association*.