

**PERAN FAKTOR SOSIAL PADA PERILAKU BODY SHAMING:  
IMPLIKASI TERHADAP SELF-CONFIDENCE DAN MENTAL HEALTH  
MAHASISWA**

**Alimin Alwi<sup>1</sup>, Suhartini<sup>2</sup>, Najamuddin<sup>3</sup>**

[alimin.alwi@unm.ac.id](mailto:alimin.alwi@unm.ac.id)<sup>1</sup>, [shrtinit238@gmail.com](mailto:shrtinit238@gmail.com)<sup>2</sup>, [najamuddin@unm.ac.id](mailto:najamuddin@unm.ac.id)<sup>3</sup>

**Universitas Negeri Makassar**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran faktor sosial pada perilaku body shaming dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi self-confidence serta kesehatan mental mahasiswa. Faktor sosial yang menjadi fokus dalam penelitian ini meliputi interaksi dengan teman sebaya, keluarga, lingkungan akademik, serta pengaruh media sosial yang semakin memperkuat standar kecantikan yang ada di masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mempertahankan praktik body shaming. Mahasiswa yang sering mendapatkan komentar negatif dari lingkungan sosialnya, baik dalam bentuk candaan maupun kritik langsung, cenderung mengalami penurunan self-confidence dan memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, media sosial berperan dalam memperburuk dampak body shaming dengan menghadirkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang kemudian meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan berkontribusi terhadap masalah psikologis seperti stres, dan kecemasan.

**Kata Kunci:** Faktor Sosial; Body Shaming; Self-Confidence; Mental Health; Mahasiswa.

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the role of social factors in body shaming behavior and how it affects students' self-confidence and mental health. The social factors that are the focus of this study include interactions with peers, family, academic environment, and the influence of social media that increasingly strengthens existing beauty standards in society. This study uses a descriptive qualitative method, data were collected through observation, interviews, and documentation with students of Makassar State University. The results of the study indicate that social factors have a very significant role in maintaining body shaming practices. Students who often receive negative comments from their social environment, either in the form of jokes or direct criticism, tend to experience decreased self-confidence and have a tendency to withdraw from social interactions. In addition, social media plays a role in worsening the impact of body shaming by presenting unrealistic beauty standards, which then increase body dissatisfaction and contribute to psychological problems such as stress and anxiety.*

**Keywords:** Social Factors; Body Shaming; Self-Confidence; Mental Health; Students.

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sosial, interaksi antarindividu tidak terlepas dari proses penilaian terhadap karakteristik fisik seseorang. Body shaming, atau tindakan merendahkan seseorang berdasarkan bentuk tubuhnya, telah menjadi fenomena yang semakin sering terjadi dimasyarakat, terutama dikalangan mahasiswa. Fenomena ini tidak hanya muncul dalam interaksi langsung, tetapi juga diperparah oleh perkembangan media sosial yang memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, banyak individu, khususnya mahasiswa, merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut, yang pada akhirnya mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, banyak orang yang mengungkapkan ketidakpuasan mereka terhadap bentuk tubuh mereka. Hal ini dikarenakan para pelaku body shaming dapat secara tidak sengaja merusak perkembangan psikologis seseorang, khususnya rasa percaya diri mereka. Body shaming merupakan isu serius saat ini yang berdampak negatif terhadap korbannya, khususnya di Indonesia (Taunaumang et al., 2023). Penting untuk diakui bahwa body shaming dapat terjadi pada siapa saja, tidak terbatas pada gender, usia, atau latar belakang tertentu.

Body shaming merupakan sebutan untuk seseorang yang mengomentari bentuk tubuh orang lain. Body shaming juga dapat diartikan sebagai konsep yang memperlihatkan kesadaran diri dan memberi respon negatif kepada diri sendiri (Rahmawati, 2022). Body shaming berkaitan dengan body image atau dikenal dengan terbentuknya persepsi terhadap tubuh ideal menurut masyarakat, sehingga menimbulkan adanya standar kecantikan atau ketampanan yang membuat seseorang merasa rendah diri jika tidak memenuhi standar tersebut. Baik orang dewasa maupun remaja dapat melakukan perilaku kekerasan terhadap bentuk fisik orang lain. Bagi orang dewasa, body shaming mungkin bisa diterima secara positif, namun bagi remaja yang masih dalam masa transisi sering kali menimbulkan rasa menyalahkan diri sendiri, membenci tubuhnya sendiri, menarik diri dari lingkungan sosial, menimbulkan stres, depresi, bahkan dapat menyebabkan kematian (Firdaus et al., 2023). Lebih lanjut lagi (Gan & Jiang, 2022) menyatakan bahwa ada tiga konsekuensi utama yang di akibatkan oleh adanya tindakan body shaming yaitu, meningkatnya angka tindakan menyakiti diri sendiri, meningkatnya gangguan makan, dan meningkatnya angka kecemasan. Timbulnya body shaming di era saat ini karena kurangnya sikap saling menghargai dan menghormati dalam perbedaan (Ramahardhila & Supriyono, 2022).

Body shaming di kalangan mahasiswa, khususnya remaja akhir adalah masalah yang cukup serius. Banyak faktor yang berkontribusi, termasuk tekanan sosial, standar kecantikan, yang tidak realistis, dan pengaruh media sosial. Ketika mahasiswa, merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, mereka sering kali mengekspresikannya dengan merendahkan orang lain sebagai cara untuk merasa lebih baik. Ini bukan hanya berdampak buruk bagi korban, tetapi juga mencerminkan masalah kepercayaan diri (Oktiany, 2023). Perlakuan body shaming dengan mengejek bentuk tubuh seseorang seolah telah menjadi sesuatu yang umum dilakukan, sedangkan perlakuan seperti itu memberikan dampak negatif yang besar terhadap korban, dampak tersebut membuat korban memberikan penilaian buruk kepada dirinya sendiri yang menyebabkan kepercayaan diri atau self-confidence menurun. Secara sederhananya, rasa percaya diri atau self-confidence diartikan sebagai suatu bentuk kesanggupan diri untuk memperoleh berbagai prestasi. Oleh karena itu, langkah utama dan pertama untuk membentuk kepercayaan diri, yaitu salah satunya melalui pemahaman dengan meyakinkan bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Rasa percaya diri menjadi hal yang paling penting yang perlu dimiliki oleh setiap orang, disebabkan terdapatnya self-confidence membuat seseorang mampu mencapai setiap kebutuhan dalam kehidupannya (Rindiasari et al., 2021). Dalam penelitian (Fatmawati et al., 2021) menyatakan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami perlakuan body shaming dan perlakuan tersebut membuat mereka menjadi kurang percaya diri. Hasil yang diperoleh

dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara body shaming terhadap kepercayaan diri di himpunan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2024) bahwa body shaming memiliki hubungan terhadap kepercayaan diri pada remaja akhir di fakultas psikologi universitas medan area.

Perilaku body shaming dapat berdampak hilangnya kepercayaan diri seseorang, merasa tidak aman dilingkungan karena sering diejek, berupaya menjadi ideal dengan cara apapun, timbulnya perasaan malu karena penilaian dari orang lain membuat cemas sehingga lama kelamaan mengalami gangguan mental (Aini et al., 2024). Beragam alasan seseorang melakukan body shaming, mulai dari keinginan untuk mencaikan situasi, hanya iseng, mengundang gelak tawa, bahkan hanya ingin melakukan penghinaan. Tindakan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental korban. Body shaming mempunyai dampak yang membuat si korban merasa tidak percaya diri, sampai tidak ingin berada dalam keramaian untuk menenangkan dirinya (Murni & Ulandari, 2023). Kesehatan mental adalah salah satu elemen penting baik itu untuk individu maupun kelompok (Maharani, 2024). Kapasitas manusia didasari oleh kesehatan mental yang digunakan untuk berpikir, merasakan, belajar, bekerja, membangun hubungan dan berkontribusi pada komunitas hingga dunia. Dalam social comparison theory oleh Leon Festinger menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai diri mereka sendiri (Megawati & Nurhayati, 2022). Ketika mahasiswa membandingkan tubuh mereka dengan figur yang dianggap lebih ideal (upward social comparison), mereka berisiko mengalami ketidakpuasan tubuh, yang berdampak pada penurunan self-confidence dan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan stress. Sebaliknya, mereka yang merasa lebih unggul secara fisik (downward social comparison) cenderung melakukan body shaming terhadap individu lain sebagai bentuk dominasi sosial (Nurfitri et al., 2023).

Kesehatan mental atau yang biasa disebut dengan kesehatan jiwa adalah penunjang utama dalam terwujudnya kualitas hidup manusia dan menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kesehatan. Depresi, kecemasan dan stres merupakan kesehatan mental yang dapat diakibatkan oleh body shaming. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa diharapkan dapat berkembang secara optimal tanpa merasa tertekan oleh standar sosial tertentu, terutama dalam hal penampilan fisik. Selain itu, media sosial yang semakin berkembang juga dianggap sebagai sarana yang dapat memberikan inspirasi serta membangun interaksi yang sehat diantara mahasiswa. Namun, kenyataannya mahasiswa masih menghadapi tekanan sosial terkait dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Komentar negatif mengenai bentuk tubuh, baik dalam lingkungan akademik maupun dimedia sosial, masih sering terjadi dan dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, peneliti melakukan riset dengan judul "Peran Faktor Sosial pada Perilaku Body shaming: Implikasi terhadap Self-Confidence dan Mental Health Mahasiswa". Selain itu, temuan sebab itu dapat berfungsi sebagai inspirasi pentingnya mengembangkan kesadaran dan empati terhadap individu yang mengalami body shaming.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana faktor sosial berperan dalam perilaku body shaming, serta dampaknya terhadap self-confidence dan kesehatan mental mahasiswa. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2020). Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang dipilih berdasarkan kriteria yaitu mahasiswa aktif universitas negeri makassar dari berbagai fakultas, pernah mengalami atau menyaksikan perilaku body shaming, memiliki pengalaman dalam interaksi media sosial yang berkaitan dengan standar

kecantikan dan body image, dan berusia 18-25 tahun. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan (Fatmawati et al., 2021)..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Peran faktor sosial pada perilaku body shaming mempengaruhi self-confidence dan mental health mahasiswa**

Faktor sosial pada perilaku body shaming berdampak terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat luas, sering kali menetapkan standar kecantikan tertentu yang mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri. Mahasiswa yang tidak sesuai dengan standar ini rentan menjadi korban body shaming, yang dapat menurunkan kepercayaan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming berdampak negatif terhadap kondisi mental korban, karena komentar negatif mengenai bentuk tubuh membuat mereka memiliki penilaian buruk terhadap diri sendiri, sehingga mengganggu kepercayaan diri dalam beradaptasi dengan lingkungan (Tsartsapakis et al., 2023). Faktor sosial memiliki peran dalam membentuk dan mempertahankan perilaku body shaming di kalangan mahasiswa. Lingkungan sosial, baik itu keluarga, teman sebaya, kelompok akademik, maupun media digital, menjadi bagian utama dalam membentuk standar kecantikan dan ekspektasi terhadap tubuh seseorang. Norma-norma sosial yang telah mengakar di masyarakat sering kali mendorong mahasiswa untuk menilai dirinya berdasarkan standar yang ditentukan oleh lingkungan sekitar. Standar kecantikan yang dipaksakan ini menyebabkan individu yang dianggap tidak memenuhi kriteria fisik tertentu rentan mengalami body shaming, baik secara langsung dalam interaksi sosial maupun secara tidak langsung melalui media sosial (Aziz & Zakir, 2024).

Interaksi dalam lingkungan akademik juga menjadi faktor penting dalam memperkuat atau menekan perilaku body shaming. Lingkungan pergaulan kampus yang kompetitif sering kali membuat mahasiswa merasa perlu untuk tampil menarik dan sesuai dengan standar yang ada agar dapat diterima dalam kelompok sosial tertentu. Mahasiswa yang mengalami body shaming cenderung mengalami tekanan sosial yang lebih besar, terutama ketika norma kelompok mengutamakan estetika fisik sebagai faktor utama dalam pergaulan (Zulkifli et al., 2023). Selain itu, keluarga sebagai lingkungan sosial pertama juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir mahasiswa mengenai citra tubuhnya. Orang tua yang terlalu sering memberikan komentar negatif tentang bentuk tubuh anaknya, baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat membentuk persepsi negatif terhadap diri sendiri. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami ketidakpuasan tubuh sejak usia remaja dan lebih rentan terhadap pengaruh body shaming dalam interaksi sosialnya di masa dewasa (Adinda et al., 2024).

Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil wawancara, beberapa partisipan memiliki penilaian yang sama tentang faktor sosial pada body shaming dimana komentar negatif mengenai bentuk tubuh sering kali datang dari lingkungan terdekat, termasuk teman sebaya dan keluarga. Salah satu informan menyatakan bahwa tekanan sosial dari teman-teman di kampus menjadi faktor utama yang membuatnya merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Pengungkapkan komentar seperti "Kamu kelihatan lebih gemuk sekarang" atau "Harusnya kamu lebih kurus biar terlihat menarik" sering menjadi percakapan sehari-hari di kalangan teman sebaya di lingkungan kampus. Komentar-komentar seperti ini, meskipun sering kali dianggap sebagai candaan, ternyata memiliki dampak besar terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, peran keluarga juga ditemukan sebagai faktor yang memengaruhi bagaimana mahasiswa memandang dirinya sendiri. Seorang informan mengungkapkan bahwa sejak kecil mereka sering menerima komentar dari keluarganya mengenai berat badannya. Orang tua dan kerabat sering membandingkan tubuhnya dengan saudara lain yang

dianggap memiliki bentuk tubuh lebih ideal. Akibatnya, ia tumbuh dengan perasaan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri dan mengalami penurunan self-confidence sejak usia remaja. Serta media sosial juga menjadi aspek penting yang diperbincangkan oleh para informan. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka merasa semakin tidak percaya diri ketika melihat unggahan di media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang sulit dicapai. Salah satu informan menyebutkan bahwa setelah sering melihat foto-foto model dengan tubuh langsing di Instagram, mereka merasa bahwa tubuhnya jauh dari standar kecantikan yang diinginkan masyarakat. Mereka mengungkapkan bahwa komentar negatif di media sosial sering kali lebih menyakitkan karena dapat dibaca oleh banyak orang dan sulit dihindari.

Dari keseluruhan hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk pengalaman body shaming dan dampaknya terhadap self-confidence serta kesehatan mental mahasiswa. Komentar dari lingkungan sosial, baik dalam bentuk candaan maupun kritik langsung, dapat memiliki efek jangka panjang terhadap persepsi diri individu. Media sosial semakin memperkuat tekanan ini dengan menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, sementara ekspektasi gender turut berperan dalam menentukan jenis body shaming yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Sunesti, 2021) yang menyatakan bahwa body shaming di kalangan mahasiswa Universitas Sebelas Maret (UNS) merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam lingkungan akademik, keluarga, serta interaksi sosial sehari-hari. Faktor sosial menjadi elemen kunci dalam terbentuknya perilaku body shaming, di mana mahasiswa yang tidak memenuhi standar fisik tertentu lebih rentan menjadi sasaran kritik atau candaan dari lingkungan sekitar mereka. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Pratistitha, 2023) yang menyatakan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memperkuat praktik body shaming, yang pada akhirnya berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini mengungkap bahwa banyak remaja yang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membandingkan tubuh mereka dengan standar kecantikan yang dipromosikan oleh selebriti dan influencer. Faktor sosial menjadi elemen utama dalam fenomena ini, karena norma yang berkembang di masyarakat turut berkontribusi dalam membentuk persepsi tubuh ideal. Lingkungan pergaulan, baik itu di sekolah maupun dalam kelompok sebaya, sering kali memperkuat anggapan bahwa tubuh yang langsing lebih diterima secara sosial (Singh, 2024).

### **Dampak body shaming pada self-confidence dan mental health mahasiswa dalam lingkungan akademik dan sosial**

Body shaming adalah praktik atau tindakan yang dilakukan dengan berkomentar kritis atau mengejek tentang ukuran maupun bentuk tubuh seseorang untuk mempermalukannya. Beberapa bentuk dari body shaming yang bisa muncul, diantaranya yakni memberikan kritik terhadap penampilan tubuhnya sendiri atau penampilan orang lain, menjelekkkan penampilan orang lain tanpa diketahui orang tersebut, membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Perilaku yang tidak sehat bagi korban dapat muncul sebagai akibat dari adanya body shaming. Seperti, selalu diejek membuat korban ingin melakukan perubahan bentuk tubuh pada dirinya yang dirasa kurang melalui berbagai cara dan memungkinkan ia juga tidak akan merasa puas terhadap perubahan yang dilakukan kepada tubuhnya dan bahkan hal tersebut dapat menjadi kebiasaan buruk pada diri sendiri. Standar masyarakat yang memandang perempuan cantik adalah perempuan yang tidak berjerawat, berkulit putih, dan tinggi. Ditambah dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, kebiasaan mengomentari penampilan fisik seseorang pun semakin meningkat. Fenomena ini menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama bagi remaja dan mahasiswa yang sedang berada dalam tahap pembentukan citra diri yang positif. Citra diri

yang negatif biasanya ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, keraguan yang sering, hambatan dalam pergaulan sosial. Individu dengan rasa percaya diri yang negatif cenderung memiliki pola pikir pesimis, bersikap malu-malu dan cenderung menghindari interaksi sosial akibat pengaruh kritik dari orang lain. Hal ini bisa mengakibatkan isolasi sosial dan dampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka (Widiyani et al., 2021).

Penilaian diri yang negatif disebabkan oleh evaluasi buruk yang diterimanya, memengaruhi kesehatan mental mereka dengan membuat mereka rentan terhadap stress dan sulit menerima diri mereka sendiri. Hal ini menyebabkan ketakutan untuk bergaul, memilih untuk menarik diri yang menyebabkan kegagalan terhadap tugas perkembangan remaja dalam melakukan interaksi sosialnya (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Menurut (Antoni Agustika, 2021) yang menyatakan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik baik itu diantara dua orang atau lebih yang di dalamnya masing-masing individu terlibat dan berperan secara aktif. seseorang yang bisa berinteraksi terhadap lingkungan sosialnya dengan baik maka akan mudah mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya. Namun pada kasus yang ditemukan dilapangan, banyak mahasiswa yang belum bisa berinteraksi dengan baik. Ketidakmampuan remaja dalam berinteraksi sosial mempunyai dampak yang signifikan terhadap kenyamanan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara. Beberapa partisipan memiliki penilaian yang hampir satu pemahaman tentang perilaku body shaming terhadap self-confidence dan mental health. Banyak mahasiswa yang sering kali menghadapi body shaming, terutama ketika bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Misalnya, ada beberapa mahasiswa yang tubuhnya cenderung kurus dan sering kali menjadi bahan ejekan atau komentar dari teman-temannya. Teman-teman mereka mungkin mengucapkan kata-kata yang merendahkan, seperti "Kurus banget sih, kayak nggak makan," atau "Kok bisa sih badanmu gitu?" Komentar-komentar semacam itu sering kali membuat korban merasa tidak percaya diri, bahkan merasa tidak pede dengan penampilannya. Begitu pula yang dirasakan oleh Partisipan pertama yang mengatakan bahwa dia merasa tidak nyaman dengan tubuhnya saat dilingkungan kampus teman-teman mereka memberikan komentar bahwa tubuhnya terlihat kurus sehingga Mereka mulai meragukan diri sendiri dan bertanya-tanya apakah mereka cukup baik atau menarik di mata orang lain. Hal ini juga dialami oleh partisipan kedua yang mengalami body shaming yang menyebabkan perasaan sakit hati dan kekecewaan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya.

Tindakan body shaming dapat menurunkan rasa percaya diri yang membuat mereka merenungi kekurangan mereka. Dari tindakan body shaming yang mereka alami, terkadang kepercayaan diri mereka dapat menurun akibat perlakuan body shaming yang mereka alami. (Komalasari 2021). Perasaan ragu dan ketidaknyamanan yang muncul akibat body shaming ini memang sangat berat untuk diterima, namun seiring waktu, mereka mulai menyadari bahwa perasaan tersebut tidak menentukan nilai diri mereka. Namun, meskipun mengalami body shaming, korban ini akhirnya menyadari bahwa kecantikan sejati tidak tergantung pada bentuk tubuh. Dengan menanamkan pada dirinya sendiri bahwa dia cantik dalam bentuk apapun, dia mulai menerima diri tanpa terpengaruh oleh komentar negatif dari orang lain. Dengan cara ini, korban mampu menjaga kesehatan mentalnya dan terus meningkatkan rasa percaya dirinya. Dia memahami bahwa setiap tubuh itu unik dan berharga, dan dengan mencintai diri sendiri, ia mampu mengatasi segala tekanan sosial dan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ayu, 2022), yang menyatakan bahwa semakin tinggi perundungan verbal dan body shaming, semakin rendah kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan peneliti di atas, sehingga

menggambarkan self-confidence korban body shaming mahasiswa sesuai dari faktor self-confidence (penampilan fisik, konsep diri, dan hubungan dengan teman sebaya), yakni: (a) penampilan fisik, berbagai penelitian sudah memperoleh bahwa penampilan fisik ialah suatu kontributor yang paling memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri. Kelainan fisik tertentu pada seseorang, seperti cacat anggota tubuh menjadi kekurangan yang orang lain lihat, seseorang yang tidak mampu berpikir positif menyebabkan rasa minder timbul dan bertumbuh jadi rasa ketidakpercayaan diri; (b) konsep diri, kepercayaan diri terbentuk dari seseorang yang dimulai dengan mengembangkan konsep yang didapatkan dari interaksi yang dilakukan pada kelompok. Bertambah baiknya konsep diri yang seseorang miliki, menyebabkan rasa percaya diri yang dimiliki juga bertambah tinggi; (c) hubungan dengan orang tua, faktor utama yang memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri yakni hubungan dengan orang tua. Menurut Santrock, faktor paling penting untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yaitu mengekspresikan kasih sayang serta memberikan kebebasan dari batas tertentu terhadap remaja tersebut; (d) hubungan dengan teman sebaya, pengaruh dari pandangan teman sebaya sangat tinggi pada kepercayaan diri seseorang. Pada masa remaja awal, tingkat rasa percaya diri lebih dipengaruhi dukungan dari teman sebaya, walaupun faktor pentingnya juga dukungan orang tua. Body shaming yang didapatkan seseorang pada akhirnya terjadi proses yang bisa menghargai dan memuji tubuh sendiri apa adanya, hal itu disebut dengan self love. Pengalaman dari body shaming dapat dijadikan motivasi agar lebih menghargai tubuh yang dimiliki. Walaupun pengalaman body shaming dianggap motivasi, tetapi terkadang terdapat beberapa hal yang sensitif apabila bentuk badan dibahas.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Zulkifli et al., 2023) yang menyatakan bahwa body shaming memiliki dampak signifikan terhadap psikologis, banyak mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akibat komentar negatif yang diterima dari lingkungan sekitar maupun media sosial. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Mondol, 2024) yang menyatakan bahwa 66,45% mahasiswa pernah mengalami body shaming, dengan 42,76% di antaranya terjadi melalui media sosial, body shaming yang dialami mahasiswa sering kali berkaitan dengan bentuk tubuh, berat badan, dan warna kulit. Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh (Megawati & Nurhayati, 2022) yang menyatakan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap body image pada mahasiswi. Semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin rendah body image yang dimilikinya. Mahasiswi yang sering melakukan perbandingan ke atas (upward comparison), di mana mereka membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih menarik, cenderung memiliki body image negatif. Sebaliknya, mereka yang lebih sering melakukan perbandingan ke bawah (downward comparison), di mana mereka melihat dirinya lebih baik dibanding orang lain, memiliki body image yang lebih positif. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Ifdil, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang menjadi korban body shaming cenderung merasa malu dengan bentuk tubuhnya, mengalami rasa tidak percaya diri, serta cenderung menutup diri dari lingkungan sosial. Beberapa mahasiswa bahkan menunjukkan perilaku seperti menarik diri dari pergaulan, lebih senang menyendiri, serta mencoba mengubah bentuk tubuh mereka dengan cara ekstrem seperti diet ketat.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor sosial berperan besar dalam membentuk dan mempertahankan praktik body shaming di kalangan mahasiswa. Lingkungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, dan kelompok akademik sering kali menanamkan standar kecantikan tertentu yang menyebabkan individu merasa tertekan untuk menyesuaikan diri.

Mahasiswa yang mengalami body shaming cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Tekanan sosial ini juga dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis, seperti meningkatnya tingkat stres, dan kecemasan. Selain itu, media sosial menjadi faktor utama yang memperparah fenomena ini. Konten digital yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis mendorong mahasiswa untuk terus membandingkan diri mereka dengan figur publik atau orang lain di dunia maya. Hal ini memperkuat stigma negatif terhadap bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan norma yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Sahira, Aisyah, C. S. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 5204–5218. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.14461>
- Aini, N., Lestari, D. P., & Nurrahmi, H. (2024). Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Body shaming Siswi SMKN 8 Pontianak. 04(2), 41–51.
- Angraini, A. C. (2024). Hubungan Antara Body Shaming Dengan Akhir di fakultas psikologi universitas medan area skripsi oleh : program studi psikologi fakultas psikologi universitas medan area medan akhir di fakultas psikologi universitas medan area diajukan sebagai salah satu sy.
- Antoni Agustika, D. R. (2021). Gambaran konsep diri dan interaksi sosial pada remaja di SMK I kabupaten agam. *Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15.
- Aziz, A., & Zakir, S. (2024). Analisis Deskriptif Kecenderungan Perilaku Body Shaming di Platform Instagram: Studi Kasus pada Korban Body Shaming di Instagram. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 247–252. <https://irje.org/index.php/irje>
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Firdaus, D., Dewi, D., Rusfien, I., Valdiani, D., & Suharyati, H. (2023). When Body Shaming on Social Media Harms One's Mental Health, Who's to Blame? <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2022.2335885>
- Gan, R., & Jiang, S. (2022). The Impact of Body Shaming on Female High School Students in China (Vol. 2). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-31-2\\_430](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-31-2_430)
- Maharani, A. P. D. (2024). Kondisi kesehatan mental mahasiswa yang mengalami Body Shaming di fakultas kesehatan masyarakat Universitas Hasanuddin. 15(1), 37–48.
- Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Image Pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(1), 65–71. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.57746>
- Mondol, B. (2024). Prevalence and Impacts of Body Shaming on Social Media among University Students in Bangladesh. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 50(9), 38–56. <https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i91568>
- Murni, M. G., & Ulandari, N. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologis The Relationship Between Body Shaming with Mental and Psychological. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 162–167.
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430>
- Oktiany, T. (2023). Konsep Diri Pada Remaja Dengan Body Shaming Di SMP Negeri 3 Gunung Jati Kabupaten Cirebon. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.34>
- Pratistitha, G. A. R. (2023). Literature Review: Pengaruh Sosial Media dan Body Shaming Terhadap Gangguan Makan Remaja. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 566–574. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.566-574>
- Putri Werianti, Y., & Ifdil, I. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Self Confidence pada Korban

- Body Shaming. *Education and Social Sciences Review*, 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.29210/07essr336400>
- Rahmawati Nella, M. S. Z. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Alisayyid Rahmatullah Tulungagung. *Ejournal.Unib.Ac.Id/Index.Php/J\_consilia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Rindiasari, putri, wahyu hidayat, wiwin yuliani. (2021). Uji validitas dan reliabilitas angket kepercayaan diri. *Ikipsiliwangi.Ac.Id*, 4(5), 367–373. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7257>
- Sari, D. Y., & Sunesti, Y. (2021). Body Shaming, Citra Tubuh Ideal dan Kaum Muda Kampus: Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change*, 4(2), 40–55. <https://doi.org/https://jurnal.uns.ac.id/jodasc>
- Singh, T. (2024). Body Shaming, Emotion Regulation and Life Orientation Among College Students. *Indian Journal of Psychology*, 5(2), 62–69.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In Alvabeta. CV. [https://www.academia.edu/118903676/Metode\\_Penelitian\\_Kuantitatif\\_Kualitatif\\_dan\\_R\\_and\\_D\\_Prof\\_Sugiono](https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono)
- Taunaumang, H., Umboh, J., Ante, R., & Paendong, K. (2023). Perlindungan Hukum terhadap Korban Body Shaming: Analisis terhadap Respons Hukum dan Kebijakan Perlindungan Korban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5416–5424.
- Tsartsapakis, I., Zafeiroudi, A., Vanna, G., & Gerou, M. (2023). Relationships of Body Dissatisfaction and Self-Esteem with Social Physique Anxiety among University Students in Different Study Programs. *Trends in Psychology*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00329-0>
- Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa [the Relationship Between Body Shaming Behavior and Students Self Image]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 67. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3464>
- Zulkifli, C. N., Ab. Latif, N. A., & Idris, M. P. (2023). Body Shaming among University Students: Awareness and Implications on the Body Image. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(2), 316–330. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i2/16359>