



FENOMENA BODY SHAMING: PENGALAMAN PSIKOSOSIAL MAHASIWI BKI IAIN SURAKARTA

¹Yoan Rachmawati Putri, ²Zulkipli Lessy

¹Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: yoan.rachmawati.putri@student.uin-suka.ac.id

Received: 03 Juni 2022

Revised: 22 Juni 2022

Accepted: 30 Juni 2022

Abstract

The behavior known as "body shaming" is often taken for granted. Many people believe that it is acceptable to comment about other people's bodies and physical appearance; however, they do not understand that their actions can harm another person or contribute to the development of psychological disorders in that person. Each person is unique, and one of the distinguishing characteristics of him/her is his/her freedom to choose his/her own body, including the right to be fat, thin, or any other body type. The purpose of this study was to determine the phenomenon of body shaming among Bimbingan Konseling Islam (BKI) female students of class 2017 at IAIN Surakarta (now UIN Raden Mas Said). This study used a qualitative descriptive technique. The four women who volunteered to participate in the study were all familiar with the idea of shame. Data collection methods used in this study were interviews, observations, and questionnaires. The findings reveal that (1) bullying is similar to body shaming, (2) body shaming can prohibit people from participating in social activities because it makes them feel insecure, and (3) negative responses to body shaming can cause unpleasant sensations.

Keywords: *Body Shaming, Students of IAIN Surakarta, Phenomenon.*

Abstrak

Perilaku yang dikenal sebagai *body shaming* sering dianggap sebagai hal yang biasa. Banyak orang percaya bahwa berkomentar tentang tubuh dan penampilan fisik orang lain dapat diterima dan dimaklumi; namun, mereka tidak mengetahui bahwa tindakan mereka dapat membahayakan orang lain atau berkontribusi bagi perkembangan kesulitan psikologis dan *disorder* pada orang tersebut. Setiap orang itu unik, dan salah satu ciri yang membedakannya adalah kebebasan untuk memilih tubuhnya sendiri, termasuk hak untuk menjadi gemuk, kurus, atau jenis tubuh lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena *body shaming* pada mahasiswa BKI angkatan 2017 di IAIN Surakarta (sekarang UIN Raden Mas Said). Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Empat mahasiswa mengajukan diri menjadi responden dalam penelitian ini, dan



semuanya akrab dengan gagasan tentang rasa malu (*shame*). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan angket. Temuan mengungkapkan bahwa (1) *bullying* mirip dengan *body shaming*, (2) *body shaming* dapat menghalangi korban untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial karena ia merasa tidak aman, dan (3) tanggapan negatif terhadap *body shaming* dapat menimbulkan sensasi yang tidak menyenangkan.

Kata Kunci: *Body Shame*, Mahasiswi IAIN Surakarta, Fenomena.

Pendahuluan

Pop culture kini merambah semua segi kehidupan termasuk mempengaruhi perempuan karena ia seringkali dianggap sebagai penentu standarisasi kecantikan, dilihatnya apabila memiliki badan yang langing dan juga kulit yang putih. Jika tidak sesuai dengan norma tersebut, seorang wanita dikatakan tidak memenuhi standar kecantikan karena tidak memenuhi persyaratan kecantikan. Hal ini terkait dengan banyaknya selebriti wanita di media yang mempengaruhi persepsi publik tentang standar kecantikan, serta maraknya iklan pelangsing, pemutih, atau pembersih wajah, atau peninggi badan.

Menurut Cash dan Pruzinsky dalam (Muhsin, 2015), peran media dan lingkungan juga berpengaruh besar terhadap standar penilaian tubuh individu. Bagi perempuan, penampilan adalah suatu hal yang sangat penting karena dapat menarik perhatian orang lain terutama lawan jenis. Persepsi perempuan dikatakan sempurna adalah apabila memiliki *body goals*, seperti langsing, putih, memiliki wajah cantik, tinggi, dan atau hidung mancung (Hasmalawati, 2017). Saat ini, apabila perempuan dirasa tidak sesuai standar maka ia akan rentan mengalami *body shame* yaitu munculnya perasaan malu akan tubuhnya sendiri sehingga ia akan melakukan berbagai cara untuk mencapai bentuk fisik yang ideal.

Kecantikan sering kali dianggap sebagai teori relativitas (*relativity theory*), berarti bahwa setiap orang berbeda pandangan tentang arti kecantikan. Konsep kecantikan memiliki dua paradigma, yaitu tradisional dan modern. Secara tradisional kecantikan apabila dilihat dari aspek budaya bermakna bahwa setiap masyarakat dengan berbeda budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda pula. Standar ini dipakai berdasarkan pada pengetahuan dan pengalaman generasi sebelumnya, kemudian diteruskan ke generasi berikutnya. Selain itu, kecantikan tradisional juga

mengandung unsur-unsur lokal yang meliputi lokasi, kelompok, dan budaya (Gam et al., 2020).

Selain standarisasi bentuk tubuh yang berkembang di masyarakat, penelitian yang dilakukan oleh Esther dengan mahasiswa sebagai subjeknya menunjukkan 62% subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah melihat acara fashion dan artis di televisi. Penelitian ini dikuatkan dengan pernyataan Stice dan Shaw dalam Widiastuti (2016) bahwa setelah melihat gambar model yang *body goals*, perempuan akan menjadi merasa bersalah, stress, malu, depresi, tidak nyaman, dan tidak puas dengan tubuhnya sendiri (Widiaswati, 2016). Selain itu, terdapat survei yang dilakukan oleh Long Island University New York tahun 2016 menunjukkan 94% perempuan mengalami *body shaming*, sedangkan 64% laki-laki mengalami *body shaming*. Sementara itu, gagasan "*body shame*", yang mengacu pada perasaan malu terhadap tubuh fisik seseorang, telah mendapatkan popularitas di Indonesia. Pada 2018, polisi Indonesia menanggapi 966 kasus pelecehan fisik atau *body shaming*. Pelanggaran ini dilaporkan di seluruh provinsi. Terdapat 11 remaja yang juga tidak luput dari kejahatan digital *body shaming* (Puluhulawa & Husain, 2021).

Ketidakpuasan akan tubuh menjadikan seseorang khususnya perempuan memberikan asumsi yang salah terhadap tubuhnya. Lebih lagi, hormon yang dikeluarkan di dalam tubuh perempuan menyebabkan perubahan seperti munculnya jerawat saat mendekati menstruasi, perubahan bentuk tubuh pascapersalinan, dan lain-lain. Karena itu, tidak heran apabila *body shame* kerap terjadi pada perempuan daripada laki-laki meskipun *body shame* dapat dialami oleh siapa pun tanpa melihat jenis kelamin, seperti halnya studi penelitian yang dilakukan oleh Eva Lind Fells Elíasdóttir di Universitas Reykjavik, Islandia dengan data yang diperoleh dari 92 partisipan (mahasiswa) dengan rentang umur 20-38 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa *body shaming* dapat memprediksi penyakit fisik di mana apabila *body shaming* yang dialami oleh individu semakin tinggi maka individu tersebut memiliki resiko tinggi mendapatkan penyakit fisik akibat psikosomatis (Elíasdóttir, 2016).

Self-objectification adalah internalisasi perspektif seorang pengamat yang fokus mengamati komponen tubuh seperti bagaimana dia dirasakan oleh orang lain dan tidak memiliki penilaian berdasarkan penilaian yang memperhatikan keunikan saat

mengevaluasi tubuh sendiri. *Self-objectification* mungkin menghasilkan cara memandang tubuh seperti ini. Selain kemungkinan apa yang mampu dicapai oleh tubuh dan sensasi yang dimiliki oleh tubuh (Fredrickson & Roberts, 1997). Teori objektifikasi diri juga berfungsi sebagai kerangka kerja untuk memahami bagaimana praktik sosialisasi perempuan dan pengalaman objektifikasi seksual diterjemahkan ke dalam berbagai masalah psikologis, termasuk gangguan dalam fungsi sosial dan seksual (Claudat et al., 2012).

Hal ini diperkuat dengan pendapat Putranto dalam (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019) bahwa cara seseorang menilai situasi dan memaknai peristiwa berdampak pada kondisi reaksi emosional, yang selanjutnya berdampak pada tindakan yang dilakukan. Jika stimulus negatif diberikan kepada individu, itu berpotensi memiliki dampak negatif padanya, dan dia mungkin menganggapnya sebagai sesuatu yang harus dia lakukan.

Body shaming, di sisi lain, adalah praktik yang diakui secara luas. Banyak orang menganggap berkomentar tentang tubuh seseorang dan bagaimana mereka terlihat secara fisik sebagai perilaku yang normal dan pantas. Orang-orang yang berpartisipasi dalam *body shaming* seringkali membenarkan perilaku mereka dengan mengatakan hal-hal seperti, "Kamu bercanda, santai saja, jangan sensitif, itu hanya memberi tahu kamu, dan seterusnya." Sementara itu, mereka tidak peduli dengan akibat dari tindakan mereka, yang mungkin termasuk menyebabkan kerusakan fisik atau mental pada orang lain. Terlepas dari kenyataan bahwa setiap orang memiliki situasi uniknya sendiri, termasuk hak atas tubuhnya sendiri dalam bentuk apa pun, baik kelebihan berat badan, kekurangan berat badan, hitam, putih, atau cokelat (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin meneliti 1) bagaimana pemahaman mahasiswi BKI angkatan 2017 tentang *body shame*, 2) apa saja dampak yang dialami mahasiswi BKI yang mengalami *body shame*, 3) bagaimana respon mahasiswi yang mengalami *body shame* tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif pada empat subjek yang mengalami *body shaming*. Pemilihan subjek ini melalui *purposive sampling* untuk menyesuaikan kriteria. Sebab itu, kami memilih teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria-kriteria pilihan kami, seperti subjek penelitian harus terdaftar sebagai mahasiswi BKI karena kami ingin mengetahui para mahasiswi BKI yang mengalami *body shaming*, khususnya angkatan 2017 untuk mengetes ulang apakah terdapat objektivitas dalam penilaian kami. Akibatnya, peneliti mendaftar di kelas 2017 untuk mengumpulkan data yang konkret dan akurat selama prosedur penelitian. Pada tahun 2017, ada 187 mahasiswi yang terdaftar di jurusan BKI. Setelah angket mahasiswa BKI 2017 diserahkan, populasi berjumlah 39 orang. Peneliti mulai dengan meminta peserta mengisi kuesioner, setelah itu peneliti mengumpulkan empat sampel yang memenuhi kriteria penelitian.

Menurut (Creswell, 2009) fenomenologi digunakan dalam penelitian ini karena fakta dapat diamati dan diceritakan dari sudut pandang orang pertama, yaitu orang yang diwawancarai dan pengamat. Teknik ini berbeda dengan penelitian kualitatif, yang sering memberikan deskripsi deskriptif tentang data dan meletakkan interpretasinya pada gagasan teoretis. Setelah itu, kami mencoba untuk menganalisis ide-ide seputar perlakuan terhadap rasa malu pasca-tubuh siswa perempuan. Teori-teori ini tentang sentimen rasa malu atau ketidaknyamanan yang dimiliki oleh perempuan akibat *bullying*, serta stigma budaya yang dimiliki perempuan pada umumnya. Akibatnya, fenomenologi mencakup pengalaman internal dan eksternal, langsung sejauh keduanya hadir dalam objek tertentu (Permatasari, 2017).

Penulis pertama dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk melakukan penilaian pendahuluan terhadap *body shame* di IAIN Surakarta. Hasil survei yang melibatkan 110 responden tersebut mengungkapkan bahwa 92,7 persen yang menyelesaikannya adalah perempuan, dengan 32 dari 110 orang mengambil jurusan BKI.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian awal dengan responden, kami menemukan adanya perlakuan *body shaming* di IAIN Surakarta, dan kami tertarik untuk meneliti lebih lanjut fenomena *body shaming* di lokus yang sama. Menurut temuan kami, 95,5 persen dari 110 responden mengetahui pengertian *body shame*, dan 14,5 persen di antaranya mengalami *body shame* secara teratur. Sementara itu, 74,5 persen dari 110 orang yang mengikuti jajak pendapat mengaku pernah mengalami *body shame*. Karena itu, kami mengambil sampling mahasiswi BKI sebagai subjek penelitian berdasarkan hasil penelitian pendahuluan.

Body shame adalah sensasi yang muncul dalam diri sendiri ketika melakukan penilaian diri dan penilaian dari orang lain dirasa tidak sesuai dengan yang diharapkan. Rasa malu adalah emosi tidak menyenangkan yang khas yang dimiliki wanita sehubungan dengan tubuh mereka. Akibat sensasi ini, orang, terutama wanita, didorong untuk percaya bahwa tubuh mereka cacat. *Body shaming*, di sisi lain, adalah bentuk bullying verbal yang melibatkan membuat komentar yang meremehkan tentang penampilan fisik orang lain untuk mendapatkan hiburan atau cemoohan. Akan tetapi tindakan ini cenderung tidak disadari oleh pelaku karena menganggap perilaku tersebut bukan hal yang dapat merugikan oranglain dan telah dianggap biasa.

Terdapat dua temuan yang sama didalam hasil penelitian (Elíasdóttir, 2016) dan (Fredrickson & Roberts, 1997) yaitu *body shaming* dapat menyebabkan kesehatan fisik yang buruk. *Body shame* dapat memperluas gejala dan infeksi dalam tubuh. Apabila *body shame* yang dialami individu semakin besar maka penurunan kesehatan fisik akan semakin signifikan.

Vargas (dalam Chairani, 2018) mengatakan bahwa Body Shaming memiliki beberapa ciri seperti: mengkritik penampilan sendiri dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain; misalnya, "Saya gendut, paha saya sangat besar, kenapa dia bisa putih dan saya tidak" dan lain-lain; mengkritik penampilan orang lain di depan sekelompok besar orang; mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Akibatnya, mereka yang mengalami *body shaming* berpikir bahwa mereka tidak memenuhi "standarisasi" yang seharusnya, dan sebagai akibatnya, mereka memiliki reaksi emosional negatif terhadap diri mereka sendiri.

Menurut temuan penelitian, empat orang yang memiliki pengalaman langsung dengan rasa malu diwawancarai. Rasa malu tubuh adalah penilaian yang dibuat oleh seseorang yang merasa tubuhnya cacat dan ketidaksempurnaan ini menjadi sumber rasa malu karena tidak sesuai dengan norma lingkungan. Lingkungan memiliki pengaruh terhadap responden, yang diawali dengan rasa malu yang disebabkan oleh kritik dan cemoohan dari lingkungan sekitar. Lingkungan juga berperan dalam perkembangan rasa malu, menurut para responden.

Menurut temuan dari cerita keempat responden, beberapa orang percaya bahwa adalah normal untuk tidak mengindahkan komentar; namun, responden pada akhirnya percaya bahwa mereka terlalu memikirkan penilaian orang lain tentang diri mereka sendiri. Responden yang tersisa menyatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman sejak pertama kali menerima komentar tentang tubuh mereka dan mereka merasa komentar tersebut negatif bagi mereka.

Hasil survei menunjukkan bahwa responden mengalami ketakutan dan penghinaan terhadap diri mereka sendiri sebagai akibat dari pendapat orang lain. Berikut penjelasan tentang fenomena *body shaming* yang terjadi dan juga dialami oleh masing-masing responden:

1. *Body shaming* disamakan dengan *bullying*

Hasil wawancara dengan peserta penelitian, ditemukan bahwa responden melihat rasa malu sebagai semacam *bullying*. Responden 1 dan 4 menawarkan pernyataan berikut sebagai bukti temuan mereka:

Yang aku tahu tentang body shame sih orang yang mengkritik kita dengan cara negatif kaya 'kamu gendut deh, jelek, iteman'. Dan, yang dikritik jadi ga pede sama dirinya sendiri karena abis dikritik. (W1.S1, 16 Mei 2019)

Body shame, menurut responden pertama, adalah kebiasaan merusak yang dapat membuat orang merasa buruk tentang diri mereka sendiri. Sependapat dengan responden ketiga, responden keempat mengatakan bahwa *body shame* lebih berkontribusi pada penilaian sosial dan mengarah pada hasil negatif karena memiliki kecenderungan untuk menjatuhkan seseorang.

Body shame, menurut pendapat saya, lebih merupakan penilaian sosial daripada yang lainnya. Ini adalah tindakan membuat komentar yang

meremehkan tentang penampilan fisik orang lain, terutama dengan tujuan menurunkan harga diri orang lain. (W4.S4, 20 Mei 2019)

Temuan penelitian Lestari, yang melihat pada *bullying* dan *body shaming*, mendukung gagasan bahwa *body shaming* adalah sejenis *bullying*. "*Body shaming*," menurut temuan studi tersebut, adalah jenis pelecehan verbal yang dilakukan oleh individu terhadap tubuh orang lain (Lestari, 2019). Perbuatan *body shaming* terbukti merupakan salah satu bentuk *bullying* karena melibatkan penggunaan kalimat verbal dengan maksud buruk atau negatif, yang dapat menyebabkan korban mengalami gangguan psikologis seperti depresi, malu, rendahnya rasa percaya diri, dan penarikan diri dari situasi sosial, di antara gejala-gejala lainnya.

2. *Body shame* berdampak pada ketidakpercayaan diri mahasiswa

Setelah melakukan serangkaian wawancara, ditemukan bahwa pengalaman siswa dengan *body shame* memiliki dampak pada harga diri mereka. Menurut temuan, responden mengalami kecemasan dan *body shame* sebagai akibat dari persepsi orang lain tentang tubuh mereka. Setelah mendengar komentar dan penilaian orang lain secara teratur, responden mengembangkan perhatian yang lebih kuat untuk diri mereka sendiri daripada sebelumnya. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan berikut yang dibuat oleh responden 1-4:

Saat responden pertama diejek oleh temannya yang mengatakan dirinya gemuk dan jelek, ia menjadi kesal. Akibatnya, individu menjadi putus asa dan menyalahkan nasibnya pada nasib. Seperti dapat dilihat di atas, responden pertama membuat pernyataan ini selama wawancara:

Pasti ada pengaruhnya, mba; jika Anda mengatakan Anda kelebihan berat badan atau jelek, misalnya, saya akan jijik karena saya tidak punya teman, dan saya akan merasa sedih dan menyalahkan nasib jika seseorang mendekati saya. (W1.S1, 16 Mei 2019)

Ini sebanding dengan apa yang dirasakan oleh responden pertama; responden kedua memiliki perasaan tidak nyaman dan tidak aman yang sama, dan

ia merasa lebih tidak nyaman karena tubuhnya dihina dengan cara tertentu. Berikut petikan wawancara responden:

Sebenarnya ada satu. Akibatnya, saya berjuang untuk percaya pada diri sendiri, dan ketika saya berpakaian, saya tidak hanya merasa canggung, tetapi juga seperti orang cebol. Meskipun mengetahui bahwa makan larut malam dan makan makanan dalam jumlah besar buruk bagi kesehatan seseorang, saya terus melakukan keduanya. (W2.S2, 16 Mei 2019)

Responden kedua berpendapat bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang berisi tetapi tidak terlalu gemuk atau dapat diartikan tubuh yang proporsional. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh responden saat wawancara, yaitu sebagai berikut:

Ini ukuran yang baik tanpa kembung atau terlalu kecil. Sama-sama sehat, asal tidak sakit dan jumlahnya sedikit, tidak apa-apa. (W2.S2, 16 Mei 2019)

Responden ketiga memiliki emosi rendah diri atau kurang percaya diri akibat tubuhnya yang kelebihan berat badan dibandingkan dengan orang-orang di lingkungannya yang kurus; akibatnya, responden sadar akan penampilannya. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh responden saat wawancara, yaitu sebagai berikut:

Saya dirundung perasaan tidak mampu, malu, dan iri ketika melihat orang lain yang kurus... (W3.S3, 17 Mei 2019)

Meski memiliki tubuh gemuk, keempat responden memutuskan perlu berolahraga lagi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dibuat oleh responden selama wawancara:

Saya suka berlari, tetapi saya selalu kelebihan berat badan, jadi saya pikir saya akan mencoba pil diet. Namun, setelah melihat berita tentang bahaya pil diet, saya berpikir ulang untuk mencobanya atau tidak. Mba, saya merasa terdorong untuk mulai berlari karena saya menikmatinya dan selalu kelebihan berat badan. (W4.S4, 20 Mei 2019)

Kita sering melakukan kesalahan dengan menyalahkan kesempatan untuk mengobrol tentang penampilan, tubuh, dan lain-lain sambil mencoba mencairkan suasana. Namun, ketika korban belum siap untuk merespons, ini mungkin negatif karena ia akan merasa diobjektifkan sebagai manusia yang cacat. Ini berbahaya karena dapat mendorong orang untuk lebih menghargai pandangan orang lain daripada membangun hubungan yang sehat dengan tubuh mereka sendiri. Lagi pula, jika Anda terlalu memperhatikan upaya untuk memperbaiki tubuh Anda sesuai dengan ide orang lain dan tidak berhasil atau tidak puas dengan hasilnya, itu dapat menyebabkan perasaan putus asa, yang dapat membahayakan kesehatan mental Anda.

Akibat dari *body shame*, anak-anak memiliki perasaan tidak nyaman tentang diri mereka sendiri. Data sekunder yang diperoleh melalui penggunaan kuesioner mendukung hal ini, mengungkapkan bahwa 20,5 persen siswa BKI menderita perasaan tidak aman sebagai akibat langsung dari *body shaming*.

3. Mahasiswa merespon negatif *body shaming*

Setelah melakukan wawancara, diketahui bahwa murid terkena dampak negatif dari *body shaming*. Hal ini ditunjukkan oleh komentar yang dibuat oleh orang yang diwawancarai. Setelah seorang teman memberi tahu dia bahwa dia tampak seperti binatang buas, responden pertama menganggap dia tidak terlalu marah. Responden, di sisi lain, menjadi sedih dan kehilangan harapan setelah mendengar ini. Selama wawancara, responden mengatakan, Selama wawancara, responden membuat pernyataan berikut:

Jangan terlalu sibuk, mba; itu sangat alami. Saya memiliki seorang teman kuliah yang memberi tahu saya bahwa saya memiliki penampilan babi. Terlepas dari kenyataan bahwa itu adalah teman saya, saya sedang dalam suasana hati yang buruk dan percaya saya tidak memiliki kesempatan dalam posisi ini. (W1, S1, 16 Mei 2019)

Responden keempat menyatakan bahwa setelah mengalami *body shaming*, dia merasa berat badannya bertambah sehingga membuatnya murung dan kurang bersemangat. Berikut petikan wawancara responden:

Iya saya langsung merasa ya, kenapa saya jadi kegemukan, saya jadi depresi, down gitu... ya, saya langsung merasakan. (W4.S4, 20 Mei 2019)

Tuduhan yang dikemukakan oleh responden didukung oleh data sekunder yang dikumpulkan dari survei *body shame* sebelumnya. Menurut survei ini, 23,1 persen orang tidak bahagia, dan 15,4 persen terluka. Hal ini menunjukkan bahwa maraknya *body shaming* berdampak negatif.

Tipe *body shame* kronis merupakan tipe *body shame* yang menonjol di IAIN Surakarta. Tampilan atau atribut tubuh yang bersifat permanen dan berkelanjutan, seperti berat badan, tinggi badan, atau warna kulit seseorang, menyebabkan rasa malu seperti ini (Damanik, 2018). Jenis *body shame* ini terkait dengan proses biologis dan kecemasan yang dapat disebabkan oleh hal-hal seperti jerawat, penyakit, dan penuaan, selain kekhawatiran tentang penampilan luar. Hal ini dapat menyebabkan penurunan yang stabil dalam perasaan fisiologis, serta penurunan rasa harga diri dan penghargaan seseorang. Jenis ini akan muncul pada kesadaran seseorang secara sering dan teratur, menyebabkan penderitaan terus-menerus yang dapat menjadi kronis. Ketika *body shaming* dilakukan dengan bercanda, mereka yang pernah mengalaminya cenderung menjadi terobsesi dengan kesejahteraan pribadi mereka, kehilangan kapasitas mereka untuk mengendalikan diri, dan menunjukkan berbagai gejala lain, seperti depresi, gangguan makan, dan lain-lain. Ini tentu bukan sesuatu yang harus dilakukan oleh orang-orang yang berurusan dengan rasa malu.

Penutup

Dari hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keempat orang yang mengikuti penelitian tersebut memiliki tingkat *body shame* yang tinggi berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan fenomena *body shame* di kalangan mahasiswi di BKI, baik secara teoritis maupun observasional. Responden yang telah diwawancarai mempertimbangkan variabel tambahan saat menilai tubuh mereka sebagai objek. Saat penilaian tubuhnya menjadi lebih penting, responden berusaha untuk mengurangi rasa malu yang terkait dengannya. Namun, ini tidak secara

efektif mengurangi perasaan *body shame*; malah membuat responden semakin malu dengan tubuhnya sendiri.

Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dapat mengakibatkan sejumlah masalah emosional, termasuk kemarahan dan kesedihan yang berlebihan. Sementara itu, karena potensi ketidakmampuan ini untuk mengarah pada masalah ini, penerimaan diri merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental. Orang-orang yang terjebak dalam proses evaluasi diri dan penerimaan diri memiliki keinginan yang kuat untuk fokus pada keadaan mereka dan menemukan kegembiraan dalam mengkompensasi kekurangan yang dirasakan dalam kinerja mereka. Salah satu strategi untuk mengurangi signifikansi dari penilaian sendiri adalah dengan mengadopsi mentalitas kewaspadaan daripada kecerobohan.

Hal ini menyebabkan responden lebih memperhatikan tubuh mereka, seperti dengan melakukan program diet, menghindari orang lain, menutupi anggota tubuh yang tidak mereka sukai, dan tidak berani “berbicara” kepada mereka yang melakukan *body shaming* terhadap mereka, memastikan bahwa *body shaming* akan terus berlanjut sepanjang hidup mereka. Ketakutan yang berlebihan, kehilangan kepercayaan diri, dan pesimisme responden disebabkan oleh rasa malu yang dialaminya. Dalam merespon fenomena ini, pemerintah sudah membuat undang-undang yang berisi tentang hukuman kepada orang yang melakukan tindakan *body shaming*.

Daftar Pustaka

- Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan: Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Claudat, K., Warren, C. S., & Durette, R. T. (2012). The Relationships Between Body Surveillance, Body Shame, and Contextual Body Concern during Sexual Activities in Ethnically Diverse Female College Students. *Body Image*, 9(4), 448–454. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.007>
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Belajar.
- Elíasdóttir, E. L. F. (2016). Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and Is There a Gender Difference? *Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and Is There a Gender Difference?* [https://skemman.is/bitstream/1946/25652/1/BSc thesis - Eva Lind Fells .pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/25652/1/BSc%20thesis%20-%20Eva%20Lind%20Fells.pdf)
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–

206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body Shaming Among School-Going Adolescents: Prevalence and Predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Muhsin, A. (2015). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri). *Skripsi*, 4(1), 1–10.
- Permatasari, D. (2017). Fenomena Social Climber di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Surakarta), *Skripsi*, IAIN Surakarta.
- Puluhulawa, M. R. U., & Husain, R. (2021). Body Shaming Through Social Media As a Digital Crime In The Era of Disruption. *Jambura Law Review*, 3(1), 112–123. <https://doi.org/10.33756/jlr.v3i1.7200>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial. *Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0; Peluang Dan Tantangan*, 66–73. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- Regita Cahyani, R., & Lubabin Nuqul, F. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>
- Widiaswati, N. L. R. (2016). Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Repository.Upi.Edu*, 2006, 87–91.

Profil Singkat

Yoan Rachmawati Putri merupakan mahasiswi Progam Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dapat dihubungi melalui e-mail: yoanrachmawatip@gmail.com.

Zulkipli Lessy merupakan dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis bisa dihubungi melalui e-mail:zulkipli.lessy@uin-suka.ac.id