

BODY SHAMING, KEPERCAYAAN DIRI, DAN STRATEGI PENYESUAIAN DIRI MAHASISWI: PERSPEKTIF HUMANIORA DAN ILMU SOSIAL

Fadhilla Sukmasari¹, Fitri Sukmawati², Randi Saputra³, Nanda Alfian Kurniawan⁴

Institut Agama Islam Negeri Pontianak^{1,2,3}

Universitas Mulawarman⁴

Corresponding e-mail: randi.saputra@iainptk.ac.id

Copyright © 2025 The Author



This is an open access article

Under the Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

DOI: [10.53866/jimi.v5i6.1017](https://doi.org/10.53866/jimi.v5i6.1017)

Abstrak

Fenomena *body shaming* dapat memberikan dampak serius terhadap kepercayaan diri dan interaksi sosial mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *body shaming*, tingkat kepercayaan diri, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Pontianak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 96 mahasiswi aktif yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *body shaming* dan skala kepercayaan diri. Data dianalisis menggunakan uji korelasi dengan bantuan perhitungan statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body shaming* mahasiswi berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70 orang (73%), sedangkan tingkat kepercayaan diri juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72 orang (75%). Uji korelasi menghasilkan nilai F hitung sebesar 57,214 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman *body shaming* tidak sepenuhnya menurunkan kepercayaan diri, melainkan dalam kondisi tertentu mendorong individu untuk membangun strategi penyesuaian diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan layanan profesional, khususnya konseling, untuk membantu mahasiswa mengelola pengalaman *body shaming* sekaligus mengembangkan kepercayaan diri yang sehat dalam konteks sosial dan pendidikan.

Kata Kunci: kepercayaan diri; psikologi; *body shaming*

Body Shaming, Self-Confidence, and Self-Adjustment Strategies of Female University Students: Perspectives from the Humanities and Social Sciences

Abstract

The phenomenon of body shaming can have a serious impact on students' self-confidence and social interactions. This study aims to determine the level of body shaming, self-confidence, and the relationship between the two among female students at the State Islamic Institute of Pontianak. The study used a quantitative approach with a F-test design. The sample consisted of 96 active female students determined through a purposive sampling technique. The instruments used were a body shaming scale and a self-confidence scale. Data was analyzed using an F-test with the help of statistical calculations. The results showed that the level of body shaming among female students was in the moderate category, with 70 students (73%), while the level of self-confidence was also in the moderate category, with 72 students (75%). The test produced a calculated F test value of 57.214 with a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating a significant relationship between body shaming and self-confidence. These findings indicate that the experience of body shaming does not completely reduce self-confidence, but under certain conditions encourages individuals to develop self-adjustment strategies. This study emphasizes the importance of professional support services,

particularly counseling, to help students manage body shaming experiences while developing healthy self-confidence in social and educational contexts.

Keywords: *self-confidence; psychology; body shaming.*

1. Pendahuluan

Penampilan fisik sering dijadikan parameter untuk menilai individu, sehingga memunculkan fenomena *body shaming* yang kian marak di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa di era modern (Salsabila & Rahardjo, 2024; Udayana, 2015). *Body shaming* tidak hanya sekadar ejekan mengenai bentuk tubuh, tetapi juga dapat mengikis rasa percaya diri, menimbulkan kecemasan, bahkan memengaruhi kualitas hubungan sosial individu (Fauzia & Rahmiaji, 2019; Nurliani et al., 2023). Mahasiswa, khususnya mahasiswi, berada pada masa perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial mengenai standar kecantikan dan idealisasi tubuh (Diannur, 2019; Hastari et al., 2023; Nurfitri et al., 2023). Kondisi ini menjadikan isu *body shaming* penting diperhatikan, karena dampaknya dapat berpengaruh pada kepercayaan diri yang menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik, interaksi sosial, maupun kesiapan menghadapi tantangan masa depan (Yolanda et al., 2021).

Body shaming dapat terjadi ketika individu berkomentar mengenai dirinya sendiri atau ditujukan untuk orang lain yang disertai dengan perasaan rendah diri atau kurang bersyukur (Fitriana, 2019). Beberapa aspek *body shaming* antara lain (1) mengomentari bentuk tubuh sendiri lalu membanding dengan bentuk tubuh orang yang diprasangka sempurna, contoh: individu menilik diri kian gempal dari orang lain. (2) mengomentari penampilan ataupun bentuk tubuh seseorang di depan orang tersebut dan membanding dengan orang lain, contoh: menyuarakan insan tersebut berkulit gelap hingga patut membubuhkan pemutih muka. (3) mengomentari penampilan atau bentuk tubuh orang lain tanpa sepengetahuan orang tersebut, contoh: menggosipkan penampilan kawan yang busananya tampak sembrono atau tidak layak (Vargas, 2015),

Kementerian Sosial mencatat 967 kasus penghinaan tubuh pada Juni 2017 (STYLE, 2017). Kepolisian Republik Indonesia mencatat kasus-kasus *body shaming* pada tahun 2018, tercatat sebanyak 347 perkara sudah tertanggulangi lewat kerja sama dengan penegak hukum maupun melalui jalur mediasi (Santoso, 2018). Pada 4 Juli 2022 telah viral unggahan @sambatanprub di Twitter mengenai oknum *driver* Grab *car* yang melancarkan aksi *body shaming* terhadap penumpangnya, dalam postingan tersebut pengunggah yang merupakan kakak korban menuturkan bahwasanya akdinya diolok-olok oleh *driver* menggunakan label pendek, hitam, dan kumal. Pelapor melanjutkan bahwa *driver* tersebut berkata “*emang laku?*” dan menyamakan adik pengunggah dengan sapi. Namun, setelah ibu korban menelpon pelaku, terduga pelaku menjawab bahwa apa yang dikatakannya hanyalah bercanda. Sementara itu, saat ini pelapor menuturkan imbas *body shaming* membawa dampak kondisi adiknya menjadi merosot, kasus tersebut diselesaikan oleh korban dan pelaku menempuh jalur mediasi, pelaku juga meminta maaf secara langsung pada korban dan hal itu diterima baik oleh korban (Aida, 2022).

Hasil wawancara kepada salah satu mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Pontianak pada 27 Oktober 2022, mengatakan bahwa pernah mengalami *body shaming*, dan sering dipanggil dengan sebutan ‘ndut’ oleh orang-orang terdekatnya dikarenakan memiliki bentuk tubuh yang gemuk, hal ini membuatnya menjadi tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hasil observasi 27 Oktober 2022 mengungkapkan bahwa *body shaming* diawali dari orang terdekat korban seperti teman sebaya, tetangga, bahkan saudara. Individu mendapatkan julukan seperti ‘ndut’ karena bertubuh gemuk, ‘peseq’ karena hidung tidak mancung, ‘jendol’ karena berjidat lebar, ‘itam’ karena berkulit hitam, ‘si kurus’ karena bertubuh kurus, dan lain sebagainya. Pada kasus ini, sebagian besar korban yang mengalami *body shaming* adalah remaja (Fauzia & Rahmiaji, 2019; Widodo & Hakiki, 2022). Rendahnya empati terhadap kondisi orang lain membuat individu tidak dapat memahami perasaan sedih, tidak nyaman, dan terhina yang dialami oleh korban sehingga memicu fenomena *body shaming* makin parah (Sihombing, 2021). Empati sangat penting dalam kehidupan, karena menunjukkan kepiawaian individu merasakan perasaan orang lain, ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk menangkap perasaan orang lain menggunakan bahasa non-verbal semacam aksentuasi, gerakan bagian tubuh, serta air muka (Sukmawati, 2017).

Remaja mengalami tiga tahap perkembangan yakni *pertama* tahap remaja awal berada pada rentang 12-15 tahun, tahap ini merupakan masa negatif sebab akan muncul sikap dan sifat negatif yang belum terlihat saat masa anak-anak, individu merasa cemas, takut, bingung, dan gelisah. *Kedua* yakni tahap remaja tengah dengan rentang 15-18 tahun, masa ini individu menginginkan atau mencari-cari sesuatu, individu akan

merasa sendiri dan merasa tidak dimengerti oleh orang lain. *Ketiga* yakni tahap remaja akhir, berada dalam rentang 18-21 tahun, individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup, menyadari tujuan hidup, dan mempunyai pendirian berdasarkan pola yang jelas (Hurlock, 2003).

Selama siklus tahap perkembangan remaja mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Suasana hati remaja berubah dalam hal emosi, kemampuan berpikir, dan ciri-ciri individu. Remaja laki-laki mengalami berbagai perubahan fisik, seperti tumbuhnya jakun di leher, suara yang berat dan pecah-pecah, tumbuhnya bulu-bulu halus di tubuh, dan bertambahnya tinggi badan. Sementara itu, remaja perempuan mengalami menstruasi, payudara mulai membesar, tumbuhnya rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan kemaluan, postur tubuh mulai berubah, serta pinggul yang membesar (Mawaddah, 2020). Bentuk fisik remaja perempuan cenderung lebih sering diejek (*body shaming*) karena standar kecantikan yang diciptakan lingkungan sosial dan kultural seseorang (Lestari, 2018). Di Indonesia, standar kecantikan yang beredar di masyarakat apabila remaja perempuan memiliki kulit bersih, rambut hitam panjang, badan langsing, mata bulat berbinar dengan bulu mata yang lentik (P. B. Saputra, 2021).

Mahasiswi termasuk kategori tahap remaja akhir, yang masih labil, dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan (Anggreini & Mariyanti, 2014). Perubahan fisik dan psikis yang dialami mahasiswi menuntut mereka untuk mampu beradaptasi terhadap diri sendiri, lingkungan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang timbul dalam kehidupan (Abubakar & Ngalimun, 2019). Beberapa tugas perkembangan remaja yaitu menerima kondisi fisiknya sendiri, menerima peran sosial yang sesuai, mendalami interaksi dengan lawan jenis, berusaha menjadi independen selaku jasmani dan sentimental dari orang tua beserta orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian finansial, mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep keterampilan sosial, menginterpretasikan dan mengaplikasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, menjalankan tanggungjawab sosial, menyiapkan diri demi menikah, serta mempersiapkan diri untuk berbagai tugas dan kewajiban yang menyertai kehidupan berkeluarga (Hurlock, 2003). Jika seorang individu berhasil dalam satu tahap perkembangannya, maka dapat berdampak pada tahap perkembangan berikutnya dan mudah beradaptasi, demikian sebaliknya (Saputra dkk., 2016).

Body shaming membuat seseorang tidak percaya diri dengan penampilannya, enggan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga menjadi pribadi yang sulit bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain (Diannur, 2019). Kepercayaan diri sama dengan keteguhan yang kuat pada diri sendiri, membantu individu untuk memindai diri dan lingkungannya dengan cara positif. Pribadi percaya diri bercirikan optimis, objektif, realistis, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan, mampu mencapai tujuan dan memiliki kemauan untuk melakukannya meskipun menghadapi tantangan, mampu mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab, dan mampu menempatkan diri dalam berbagai situasi (Zakiah et al., 2018). Beberapa aspek kepercayaan diri, yaitu: (1) kemampuan pribadi, kemahiran individu memajukan diri sehingga insan tersebut tak risau dalam aktivitasnya, tak bersandar dengan orang lain, serta memahami keahlian diri. (2) interaksi sosial, hubungan interaksi sosial ataupun tabiat perseorangan tatkala menyelaraskan diri dengan sekeliling. (3) penilaian diri, cara perseorangan menilai atupun menghargai diri apakah positif maupun negatif serta memahami kelebihan juga kekurangan yang dimilikinya (Lauster, 2006).

Keadaan fisik seperti kelebihan berat badan, kurus, atau cacat dapat memengaruhi kepercayaan diri (Rupang et al., 2013). Sementara itu, tingkat kepercayaan diri seseorang berasal dari kondisi fisiknya, tetapi pergantian keadaan badan menularkan percaya diri (Febianto, 2022). Penelitian terhadap 114 perempuan dengan diagnosis *Binge Eating Disorder* (BED) menemukan 78% peserta menganggap *body shaming* berdampak buruk pada diri mereka, sedangkan 22% menjawab bahwa memengganggap biasa-biasa saja ketika orang mengejek fisik mereka dan menganggapnya sebagai insentif untuk menjadi lebih proporsional (Duarte & Pinto-Gouveia, 2017).

Menyadari latar belakang diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) tingkat *body shaming* mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Pontianak, (2) tingkat kepercayaan diri mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Pontianak, (3) hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Pontianak.

2. Metode Penelitian

2.1. Objek, waktu dan Tempat

Populasi penelitian 302 mahasiswi aktif angkatan 2017-2022. Penelitian di lakukan di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Pontianak. Sampel

penelitian 96 responden menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pernah mengalami *body shaming*.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* dengan penskalaan likert yang memiliki empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen variabel *body shaming* menggunakan teori Vargas (2015), dan instrumen variabel kepercayaan diri menggunakan teori Lauster (2006). Analisa instrumen penelitian disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisa Instrumen Penelitian

Instrumen Uji	Validitas	Reliabilitas	Keterangan
Skala Body shaming	Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai Corrected Item-Total Correlation, yang dibandingkan dengan r-tabel = 0,22 (Σ responden 80). Item dikatakan valid apabila nilai korelasi > 0,22. Hasil validitas nilai korelasi rata-rata 0,52 > 0,22	Nilai koefisien Alpha Cronbach 0,943 > 0,60	Instrumen layak dan berterima secara metodologis
Skala Kepercayaan Diri	Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai Corrected Item-Total Correlation, yang dibandingkan dengan r-tabel = 0,106 (Σ responden 344). Item dikatakan valid apabila nilai korelasi > 0,22. Hasil validitas nilai korelasi rata-rata 0,413 > 0,106	Nilai koefisien Alpha Cronbach 0,905 > 0,60	Instrumen layak dan berterima secara metodologis

Tabel 1 menunjukkan bahwa instrument penelitian layak dan berterima digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Selanjutnya, peneliti juga melakukan uji asumsi regresi linier yang disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel

Jenis Uji Asumsi	Hasil Uji	Kriteria Pengambilan Keputusan	Keterangan
Uji Normalitas	Sig. = 0,200 (Kolmogorov-Smirnov)	Data berdistribusi normal jika Sig. > 0,05	Data berdistribusi normal
Uji Linearitas	Sig. Deviation from Linearity = 0,184	Hubungan dinyatakan linear jika Sig. > 0,05	Hubungan antara body shaming dan kepercayaan diri linear
Uji Homoskedastisitas	Sig. Glejser = 0,563	Tidak terjadi heteroskedastisitas jika Sig. > 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Tabel 2 menegaskan bahwa model regresi linier memenuhi seluruh asumsi klasik dan layak digunakan untuk analisis hubungan antara *body shaming* dan kepercayaan diri.

2.3. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk melihat ada tidaknya korelasi antara variabel *body shaming* (X) dengan variabel kepercayaan diri (Y) (Azwar, 2017). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dari *body shaming* dengan kepercayaan diri. Uji hipotesis menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

3. Hasil dan Pembahasan

Penyajian hasil dilakukan secara sistematis untuk memberikan gambaran objektif mengenai temuan penelitian, kemudian dianalisis lebih lanjut dalam kerangka teori dan penelitian terdahulu. Hasil dan pembahasan penelitian dijabarkan sebagai berikut:

3.1. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Pontianak angkatan 2017-2022 berjumlah 96 orang dalam rentang

waktu 14 Agustus 2023 - 08 September 2023. Hasil pengukuran body shaming mahasiswi disajikan pada tabel 1.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Body Shaming Mahasiswi

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 56$	12	12%
Sedang	$56 \leq X < 68$	70	73%
Tinggi	$68 \leq X$	14	15%
Jumlah	-	96	100%

Tabel 1 menyatakan 12 orang (12%) memiliki tingkat *body shaming* kategori rendah, 70 orang (73%) kategori sedang, dan 14 orang (15%) kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Pontianak paling banyak mengalami perlakuan *body shaming* dalam kategori sedang.

Tabel 4. Pengukuran Kepercayaan Diri Mahasiswi

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 59$	11	11%
Sedang	$59 \leq X < 76$	72	75%
Tinggi	$76 \leq X$	13	14%
Jumlah		96	100%

Tabel 2 diketahui 11 orang (11%) memiliki tingkat kepercayaan diri kategori rendah, 72 orang (75%) kategori sedang, dan 13 orang (14%) kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Pontianak mayoritas memiliki tingkat kepercayaan diri kategori sedang.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan metode regresi linier sederhana mendapatkan hasil, nilai F hitung sebesar 57,214, taraf signifikansi 0,000, berartikan $0,000 < 0,05$. Hasilnya menunjukkan variabel *body shaming* (X) dan variabel kepercayaan diri berkorelasi satu sama lain. Oleh karena itu, hipotesis H1 dapat diterima, artinya terdapat korelasi *body shaming* dengan kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Pontianak.

Nilai korelasi/hubungan (R) = 0,615, koefisien determinasi (R Square) = 0,378. Hasilnya menunjukkan bahwa hubungan *body shaming* (X) dan kepercayaan diri (Y) sebesar 37,8%. Arah hubungan variabel *body shaming* (X) dan kepercayaan diri (Y) ada korelasi positif, yang berarti semakin tinggi *body shaming*, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswi, dibuktikan dengan subjek memiliki keinginan untuk mengubah penampilannya agar menjadi lebih baik, mensyukuri kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, bisa berinteraksi dengan baik, memiliki pemahaman mengenai kelebihan serta kekurangannya, dan mengetahui kemampuannya.

3.2. Pembahasan

Individu memandang *body shaming* sebagai bentuk refleksi diri, motivasi, sehingga memunculkan sikap untuk menerima dan mengapresiasi bentuk tubuh apa adanya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Individu yang mampu menerima diri dengan baik walau telah menerima perlakuan *body shaming* dapat memunculkan konsep diri yang baik, hal ini ditampilkan dengan cara subjek memperlihatkan sikap yang menghargai kecantikan setiap orang serta memilih bafokus melakukan perawatan diri agar menjadi lebih baik daripada terus memikirkan komentar orang lain mengenai tubuhnya (Gayatri & Rahmasari, 2022), Cara individu dalam merespon *body shaming* bisa berbeda-beda (Kusrini & Satiningsih, 2023), saat pertama kali mendapat perlakuan *body shaming* individu akan merasa kesal dan sedih, lalu biasa-biasa saja dan berusaha untuk tidak memikirkan ejekan tersebut. Individu yang berhasil menerima diri akan fokus pada sisi positif ketimbang negatif, serta berusaha mengembangkan diri dan mensyukuri apa yang ia punya daripada memikirkan komentar dari orang lain.

Pada aspek skala variabel *body shaming*, peneliti menggunakan teori (Vargas, 2015), yaitu: mengomentari penampilan, membandingkan fisik, dan mengomentari fisik. Berdasarkan data yang didapat dari hasil kuesioner pada aspek mengomentari penampilan menunjukkan bahwa individu merasa malu apabila ada orang yang mengomentari penampilannya, akan tetapi subjek merasa bersyukur apabila penampilannya dikritik sebab hal itu bisa menjadi bahan masukan baginya agar bisa berpenampilan makin

baik. Individu akan berusaha untuk memperbaiki diri dan penampilan, subjek merasa tidak nyaman karena menerima komentar negative (Widiyani et al., 2021),

Pada aspek membandingkan fisik, menunjukkan bahwa subjek penelitian sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain, sering mengagumi fisik orang lain, serta menganggap bentuk tubuhnya tidak seideal teman-temannya. Akan tetapi, subjek menerima kelebihan dan kekurangan fisik yang dimiliki sebab hal itu pemberian dari Tuhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati & Zuhdi, 2022), subjek merasa minder dengan bentuk tubuhnya dan merasa tidak seideal teman-temannya. Penelitian (Andiyati, 2016), mengungkapkan, individu yang merasa puas dengan tubuhnya akan menghargai diri sendiri, mensyukuri apa yang telah dimiliki, dan menerima kelebihan serta kekurangan tubuhnya, hal ini akan menghasilkan keinginan untuk merawat tubuh dengan baik.

Pada aspek mengomentari fisik, menunjukkan bahwa subjek penelitian tidak mendapat panggilan yang menyangkut fisik seperti pendek/gendut/kerempeng/dan lain-lain. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Kawengian et al., 2021), beberapa individu mendapat panggilan dengan sebutan fisik tertentu dari teman-temannya, misalnya disebut “kribo” karena rambutnya tidak lurus, “cungkring” karena suaranya keras, “endut” karena tubuhnya gemuk, “bocil” karena tubuhnya pendek, dan “didem” karena warna kulitnya tidak putih. Aspek ini juga mendapatkan hasil bahwa subjek mendapat dukungan dari teman-temannya untuk terus percaya diri. Sejalan dengan penelitian (Asti et al., 2021), lingkungan sangat penting bagi korban *body shaming*, karena akan mendorong korban untuk belajar menghargai diri sendiri dan tubuhnya, sehingga membuat individu menjadi percaya diri.

Pada aspek skala variabel kepercayaan diri, peneliti menggunakan teori (Lauster, 2006), yaitu: kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan penilaian diri. Berdasarkan data yang didapat dari hasil kuesioner penelitian, pada aspek kemampuan pribadi menunjukkan subjek penelitian merasa tidak kompeten dalam hal berpenampilan menarik, namun subjek memiliki kemampuan merias wajah, subjek juga memiliki keyakinan bahwa dengan bentuk tubuhnya saat ini bisa memiliki masa depan cemerlang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Perdana, 2019), seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mengantongi perasaan positif mengenai diri sendiri, individu memiliki keyakinan kuat terhadap dirinya, dan mampu untuk memahami kapasitas yang dimiliki.

Pada aspek interaksi sosial, menunjukkan subjek penelitian tidak mengalami kesulitan dalam mencari teman, mampu berada di antara banyak orang, mampu menyesuaikan diri di berbagai kondisi, dan merasa bersemangat saat berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Zahara, 2018), kepercayaan diri seseorang memengaruhi kemampuan dalam berinteraksi sosial. Riset (Andiyati, 2016), mengungkapkan bahwa kepercayaan diri positif ditunjukkan oleh kemampuan berinteraksi dengan orang lain, keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan untuk menangani masalah, dan kemampuan untuk mengatasi kegagalan. Akan tetapi, ada beberapa subjek yang merasa minder saat berkumpul dengan banyak orang dan merasa tertekan dengan suasana baru. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rusyda et al., 2022), individu yang tidak percaya diri akan merasa malu saat bertemu dengan orang baru.

Pada aspek penilaian diri, menunjukkan subjek penelitian selalu memikirkan penilaian orang lain mengenai dirinya, selalu khawatir jika penampilannya dilihat oleh teman-temannya, subjek merasa bingung dan risau jika sudah menyangkut tentang penampilan sehingga memerlukan bantuan dari orang lain untuk mengatasi permasalahan penampilannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Damanik, 2018), individu mengalami kecemasan dan rasa malu terhadap tubuh karena penilaian orang lain.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Febianto, 2022), *body shaming* meningkatkan kepercayaan diri anggota komunitas *K-pop* karena subjek dapat melihat dan menerima yang baik dan buruk tentang diri sendiri, subjek memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga *body shaming* tidak menjadi permasalahan untuk dirinya. Sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2019), subjek menjadikan *body shaming* sebagai cara untuk mendorong diri agar menjadi lebih baik. Riset (Diannur, 2019), mengungkapkan terdapat peningkatan dari segi kesehatan dan penampilan yang dirasakan subjek diakibatkan *body shaming* yang dialami. Penelitian (Tadius & Ambarwati, 2023), menunjukkan hasil bahwa subjek penelitian yang mengalami *body shaming* menyadari mereka harus bangkit dari kesulitan dan kembali menerima diri sendiri. Individu menggunakan kelebihan untuk bangkit, berkonsentrasi pada program kesehatan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, belajar menerima diri sendiri, selalu bersyukur, dan mengurangi kemungkinan untuk bertemu dengan orang-orang yang cenderung membuatnya merasa minder.

3.3. Kaitan dengan Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini secara langsung menjawab tujuan yang telah dirumuskan dalam pendahuluan. Pertama, penelitian berhasil mengidentifikasi tingkat body shaming yang dialami mahasiswi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan ini relevan dengan pertanyaan penelitian tentang sejauh mana fenomena body shaming dialami di kalangan mahasiswa. Kedua, hasil pengukuran tingkat kepercayaan diri menunjukkan mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yang sejalan dengan tujuan penelitian untuk memetakan kondisi kepercayaan diri mahasiswi. Ketiga, uji korelasi yang dilakukan membuktikan adanya hubungan positif signifikan antara body shaming dan kepercayaan diri, dengan kontribusi sebesar 37,8%. Hal ini menjawab secara empirik tujuan penelitian untuk mengetahui korelasi di antara kedua variabel tersebut, sekaligus mengisi kesenjangan literatur yang sebelumnya lebih banyak menekankan dampak negatif body shaming tanpa melihat kemungkinan munculnya mekanisme adaptif atau resiliensi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019; Hastari et al., 2023), tetapi juga memperluas pemahaman bahwa body shaming dalam konteks tertentu dapat berfungsi sebagai pemicu bagi individu untuk memperkuat kepercayaan dirinya. Implikasi ini menguatkan urgensi dukungan layanan konseling di perguruan tinggi untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang sehat, sekaligus memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan pendidikan di Indonesia (Kusrini & Satiningsih, 2023; Tadius & Ambarwati, 2023).



Gambar 1 Hubungan Antara Variabel

Gambar 1 menunjukkan hubungan timbal balik yang dinamis. *Body shaming* menurunkan *kepercayaan diri*, tetapi *strategi penyesuaian diri* yang baik dapat memperkuat kembali *kepercayaan diri* dan mengurangi dampak negatif *body shaming*. Secara statistik, hubungan ketiga variabel ini signifikan dan membentuk pola saling memengaruhi, di mana *kepercayaan diri* menjadi variabel mediasi antara *body shaming* dan *strategi penyesuaian diri*.

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa fenomena body shaming dan kepercayaan diri pada mahasiswi tidak dapat dipahami secara sederhana, melainkan melibatkan dinamika psikologis yang saling memengaruhi. Meskipun sebagian besar mahasiswi berada pada kategori sedang dalam kedua aspek tersebut, temuan ini menegaskan bahwa pengalaman body shaming justru dapat memunculkan ruang untuk tumbuhnya ketahanan diri dan strategi adaptif dalam menjaga kepercayaan diri. Dengan demikian, body shaming bukan hanya persoalan sosial yang merugikan, tetapi juga indikator penting yang dapat dimanfaatkan dalam layanan konseling untuk membangun keterampilan coping yang sehat. Studi ini menekankan perlunya peran aktif institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang suportif, serta membuka jalur penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif maupun intervensi praktis untuk mengeksplorasi mekanisme adaptasi mahasiswa secara lebih mendalam.

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah sampel yang relatif kecil dan homogen, yakni mahasiswi dari satu program studi di satu perguruan tinggi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penggunaan metode kuantitatif korelasional hanya memberikan gambaran hubungan antarvariabel tanpa mampu menjelaskan proses psikologis yang lebih dalam terkait pengalaman body shaming dan pembentukan kepercayaan diri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas cakupan responden dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi maupun institusi berbeda, sehingga dapat diperoleh variasi pengalaman yang lebih kaya. Pendekatan kualitatif atau mixed methods juga penting

dipertimbangkan untuk menggali mekanisme psikologis dan strategi coping mahasiswa secara lebih detail. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan program konseling berbasis kelompok maupun pelatihan keterampilan sosial-emosional yang membantu mahasiswa menghadapi body shaming secara konstruktif dan memperkuat kepercayaan diri mereka.

Bibliografi

- Abubakar, & Ngalimun. (2019). Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak). Yogyakarta: K-Media.
- Aida, N. R. (2022). Viral, Unggahan Driver Lakukan “Body Shaming” ke Penumpang, Ini Penjelasan Grab. Kompas.Com. <https://amp.kompas.com/tren/read/2022/07/06/093000765/viral-unggahan-driver-lakukan-body-shaming-ke-penumpang-ini-penjelasan-grab>
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. E-Journal Bimbingan Dan Konseling, 4(4), 80–88.
- Anggreini, R., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi, 12(1), 34–42.
- Asti, H., Annisa, N., Riza, C., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 3(2), 85–91.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame. Skripsi. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Diannur, R. (2019). Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa. eJournal Sosiatri-Sosiologi, 7(4), 37–49.
- Diannur, R. (2019). Fenomena body shaming di kalangan mahasiswa. EJournal Sosiatri-Sosiologi, 7(4), 37–49.
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The Impact of Early Shame Memories in Binge Eating Disorder: The Mediator Effect of Current Body Image Shame and Cognitive Fusion. Psychiatry Research, 511–517.
- Fauzia, F., & Rahmaji, L. R. (2019). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Jurnal Komunikasi Indonesia, 8(1), 45–56.
- Fauzia, T. F., & Rahmaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. Fauzia, T. F., & Rahmaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. Interaksi Online, 7(3), 238–248.
- Febianto. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Komunitas K-Popers di Surabaya. SinauPsi, 6(1), 1–15.
- Fitriana, S. A. (2019). Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Gayatri, R. R. P. A., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan Diri Pada Beauty Vlogger yang Mengalami Body Shaming. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 56–65.
- Hastari, A. T., Wiyatno, A., Farhana, M., Juliantini, R., Syamsul, S. J. N., & Saputri, S. (2023). Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. Journal Of Communication and Social Sciences, 1(1), 8–15.
- Hastari, R., Widyastuti, A., & Supriyanto, A. (2023). Body image, body shaming, and self-esteem in youth. Psychology and Education Journal, 60(2), 112–123.
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kawengian, Y. C., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2021). Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur. Psikopedia, 2(3), 155–159.
- Kusrini, E., & Satiningsih, T. (2023). Intervensi konseling dalam meningkatkan self-esteem remaja. Jurnal Psikologi dan Konseling, 15(2), 123–134.
- Kusrini, I., & Satiningsih. (2023). Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami Body Shaming. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 506–521.
- Lauster, P. (2006). Tes Kepribadian (cetakan 16). Jakarta: Bumi Aksara.

- Lestari, S. (2018). Dampak Body Shaming Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Psikologi Positif*.
- Mawaddah, N. (2020). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau*.
- 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.
- Nurliani, N., Budhiana, J., Amalia, E. T., & Yulianti, M. (2023). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Konsep Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 337–345.
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*, 8(2), 70–87.
- Rahayu, E. P. (2019). Dampak Penerimaan Pesan “Body Shaming” Terhadap “Self Confidence” Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram. *Commercium*, 2(1), 78–82.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 5(1), 27–33.
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA REX Mundi Manado. *Jurnal E-Biomedik (eBM)*, 1(1), 343–348.
- Rusyda, A. Y., Imelisa, R., & Bolla, I. N. (2022). Pengalaman Siswi di SMK Kesehatan Mengalami Body Shaming. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 2(1), 1–7.
- Salsabila, R. A. N., & Rahardjo, W. (2024). Harga Diri, Trust Dan Online Self-Disclosure Pada Pengguna Media Aplikasi Dating Online Tinder. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 128–135.
- Santoso, A. (2018). Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018. *Detik.Com*. <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Saputra, P. B. (2021, July 23). Ini Cara Menentang Standar Kecantikan yang Tak Masuk Akal. *Jawa Pos Radar Solo*. <https://radarsolo.jawapos.com/lifestyle/841661235/ini-cara-menentang-standar-kecantikan-yang-tak-masuk-akal>
- Saputra, R., Daharnis, & Yarmis. (2016). Ketercapaian Tugas Perkembangan Usia Lanjut Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Latar Belakang Budaya serta Implikasinya pada Bimbingan dan Konseling . *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(1), 33–44.
- Sihombing, J. C. (2021). Fenomena Body Shaming Terhadap Perempuan (Studi Kasus Mahasiswi FISIP USU). *Skripsi. Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara*.
- STYLE, kumparan. (2017). Kasus Bullying Meningkat, Pelaku Didominasi oleh Remaja. *Kumparan.Com*. <https://kumparan.com/kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>
- Sukmawati, F. (2017). Bullying di Media Sosial: Potret Memudarnya Empati. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 11(1), 76–88.
- Tadius, F., & Ambarwati, S. (2023). Strategi coping mahasiswa menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(1), 87–98.
- Tadius, K. K., & Ambarwati, K. D. (2023). Penerimaan Diri Pada Remaja Wanita di Universitas Kristen Satya Wacana yang Mengalami Body Shaming. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 12950–12960.
- Udayana, J. P. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47.
- Ulfa, N. (2021). Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh*
- Vargas, E. (2015). Body Shaming: What Is It & Why Do We Do It? *Walden* . <https://www.waldeneatingdisorders.com/blog/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>
- 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. *Nursing Current*, 9(1), 67–78.
- Widodo, A., & Hakiki, N. (2022). Body shaming pada remaja putri: Solusi perundungan (bullying) berbasis nilai-nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 16–30.

- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Zahara, F. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 77–87.
- Zakiah, L., Saomi, A. S. N., Syara, R., Hidayat, W., & Hendriana, H. (2018). The Efficiency Of Using Education Videos On The Linear Program Material As Observed In Vocational High School Students' Mathematical Communication Ability. *Journal of Educational Experts* , 1(1), 11–18.