

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Penampilan seringkali digunakan untuk mengekspresikan identitas sosial, status, dan kepribadian seseorang. Penampilan mengacu pada cara seseorang menunjukkan dirinya secara fisik, seperti pakaian, gaya rambut *Make-Up* dan penampilan fisik lainnya. Menurut Thomas Cash (2011), penampilan adalah "keseluruhan konsep individu tentang dirinya sendiri dari sudut pandang fisik." Dalam pandangan ini, penampilan mencakup aspek fisik seperti penampilan wajah, tubuh, dan pakaian, serta bagaimana individu mempersiapkan dan mengevaluasi penampilannya sendiri. Menurut Gordon L. Patzer (2008), seorang ahli psikologi yang mengkhususkan diri dalam penelitian penampilan fisik, penampilan dapat didefinisikan sebagai "kesan visual yang terbentuk oleh atribut fisik seseorang, seperti wajah, postur tubuh, gaya berpakaian, dan penampilan umum." Dalam konteks ini, penampilan dipahami sebagai cara kita memperlihatkan diri kita kepada orang lain dan bagaimana kita ingin dilihat oleh orang lain.

Dengan demikian penampilan melibatkan dimensi fisik, persepsi orang lain, dan bagaimana penampilan mempengaruhi interaksi sosial dan penilaian. Konsep penampilan seringkali diasosiasikan dengan kecantikan atau estetika. Penampilan juga mencakup bagaimana seseorang memperlihatkan dirinya secara fisik dan cara seseorang berbicara, gerak tubuh, serta gaya bicara dan kepercayaan diri. Penampilan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dilihat oleh orang lain dan bisa berdampak pada interaksi sosial dan kinerja seseorang. Sebagai contoh, penampilan yang rapi dan profesional bisa membuat seseorang terlihat lebih percaya diri dan diterima dengan lebih baik di tempat kerja atau dalam situasi formal lainnya. Di sisi lain, penampilan yang kurang terawat atau tidak pantas bisa membuat seseorang terlihat tidak serius atau tidak profesional.

Fred Davis (1992) mengatakan bahwa penampilan yang kurang terawat merupakan sebagai ketidaksesuaian antara harapan sosial tentang tampilan fisik individu dengan penampilan fisik sebenarnya. Penampilan yang kurang terawat dapat mencakup keadaan fisik seperti berantakan, kotor, tidak terawat, atau tidak sesuai dengan norma kebersihan dan kerapian yang diharapkan oleh masyarakat. Penampilan yang kurang terawat atau tidak pantas ini akan menimbulkan berbagai persepsi, baik itu persepsi yang baik atau persepsi yang berkonotasi negatif dari setiap orang yang memperhatikan penampilan tersebut. Persepsi negatif saat ini marak terjadi salah satunya adalah penghinaan citra tubuh atau yang biasa dikenal dengan istilah *Body Shaming* di kalangan masyarakat.

*Body image* berhubungan dengan persepsi, perasaan dan pikiran seseorang tentang tubuhnya, dan biasanya dikonseptualisasikan sebagai penggabungan estimasi ukuran tubuh, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang berhubungan dengan bentuk dan ukuran tubuh (Grogan, 1999; Muth & Cash, 1997). *Body shaming* merupakan tindakan atau sikap yang merendahkan atau mengejek seseorang berdasarkan penampilan fisiknya, terutama terkait dengan ukuran, bentuk tubuh, berat badan, atau fitur fisik lainnya. Permasalahan *body shaming* adalah sesuatu yang tidak asing bagi kita, terutama di negara kita. Praktik ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, di mana seringkali ditemui komentar-komentar yang terkesan sebagai lelucon, tetapi sebenarnya menghina penampilan fisik seseorang.

Kasus *body shaming* yang terjadi di negeri Indonesia sudah menjadi sebuah masalah yang sangat sering terjadi. Berdasarkan laporan ZAP *beauty* indeks 2020, sekitar 62,2% Perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Salah satu kasusnya yaitu kasus remaja di Batam yang tewas dipukul oleh teman sendiri diduga karena *body shaming*. Peristiwa tersebut diduga berawal dari *bullyan* atau ejekan terhadap tubuh remaja 16 tahun yang menjadi terduga pelaku (Fadhil, 2020). Selain itu, sebuah unggahan mengenai adanya oknum driver Grab Car diduga melakukan *body shaming*, viral di media sosial Twitter. Pada postingan tersebut, pengunggah menceritakan bahwa adiknya dihina oleh driver dengan sebutan pendek, hitam, dan dekil serta mengatakan “emang laku?”. Akibat dari ucapan sang *driver* grab car tersebut adik pengunggah

mengalami keterpurukan mental (Widiaseno, 2022).

Di Yogyakarta kasus celan fisik atau *body shaming* juga pernah terjadi. Seorang mahasiswa dari Universitas Gadjah Mada (UGM) melakukan bunuh diri pada Sabtu 8 Oktober 2022. Korban tersebut melompat dari lantai 11 sebuah hotel di kawasan Depok, Sleman, DIY (Ihsan, 2022). Seorang psikolog dari Universitas Shanata Dharma Yogyakarta Brigitta Erllita Tri Anggadewi memberikan pandangan bahwa peristiwa bunuh diri tidak hanya disebabkan satu faktor saja. Namun diketahui salah satu faktor yang mengakibatkan mahasiswa UGM tersebut mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri adalah terjadinya celan fisik.

Berdasarkan kasus tersebut mengindikasikan bahwa *body shaming* memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Individu yang menjadi korban *body shaming* seringkali mengalami penurunan harga diri, kecemasan, depresi, gangguan makan, perasaan malu, dan masalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dan *body shaming* memiliki hubungan yang erat. *Body shaming* dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kepercayaan diri seseorang. Ketika seseorang mengalami *body shaming*, baik itu melalui komentar negatif, tekanan sosial, atau perlakuan tidak adil terhadap penampilan fisiknya, itu dapat menyebabkan penurunan harga diri dan kepercayaan diri. Orang yang menjadi korban *body shaming* seringkali mulai meragukan penampilan mereka sendiri, merasa tidak puas dengan tubuh mereka, atau bahkan mengembangkan persepsi negatif tentang diri sendiri.

*Body shaming* dapat menciptakan ketidakseimbangan antara citra tubuh yang diinginkan dan citra tubuh yang sebenarnya (Widiyani, Rosanda, Cardella, Florensa, & Setia Ningsih, 2021). Individu yang terus-menerus diekspos dengan *body shaming* mungkin merasa terancam, malu, atau tidak dihargai. Hal ini dapat mengganggu hubungan mereka dengan tubuh mereka sendiri dan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka. Faktor lain yang juga memiliki pengaruh terjadinya kasus *body shaming* ini adalah faktor lingkungan seperti kampus, komunitas maupun organisasi. Menurut Hanifatunnisa (2022), terdapat beberapa faktor yang menjelaskan mengapa seseorang dapat menjadi korban *body shaming*. Salah satu faktor tersebut adalah adanya rasa tidak percaya diri yang

muncul, di mana korban merasa kurang puas dengan penampilan fisiknya. Rasa cemas dan ketakutan juga dapat muncul, dimana korban khawatir akan penilaian negatif orang lain terhadap tubuhnya. Selain itu, pengalaman *body shaming* juga dapat menyebabkan timbulnya perasaan sakit hati dan rasa benci terhadap pelaku yang melakukan pelecehan tersebut. Korban juga mungkin tidak dapat menerima identitas mereka yang dipermalukan oleh pelaku.

Pada umumnya yang sering menjadi korban *body shaming* adalah Perempuan. Menurut Surya Fitriana (2019) korban *body shaming* adalah seorang Perempuan dengan tubuh gemuk, dan mengalaih tindakan *body shaming* yang berulang kali pada saat melakukan interaksi sosialnya. Temuan peneliti menunjukkan bahwa tindakan *body shaming* yang dialami oleh korban merupakan hasil dari perpotongan dua faktor penindasan yang menjadi bagian dari identitas dirinya, yang pada akhirnya menyebabkan fenomena ini terjadi. Stigma dan tekanan sosial terkait berat badan menyebabkan *body shaming* yaitu pengalaman merugikan individu yang dianggap tidak memiliki tubuh "ideal" secara konvensional. Pandangan umum mengidealkan tubuh kurus sebagai standar kecantikan yang menekankan bahwa tubuh gemuk dianggap tidak menarik. Di samping itu, diskriminasi terhadap penampilan fisik berat badan juga memicu tindakan pelecehan terhadap individu dengan tubuh gemuk. Kedua faktor ini berpotongan dan menyebabkan korban mengalami *body shaming* secara berulang, menciptakan lingkungan merendahkan dan tidak menyenangkan bagi individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas yang telah dipaparkan oleh penulis, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengalaman *body shaming* dan upaya peningkatan kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta, karena penulis melihat terjadi beberapa kasus *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan wawasan tentang dampak *body shaming* terhadap kesehatan mental mahasiswa, membantu meningkatkan kesadaran tentang pengalaman *body shaming* dan upaya peningkatan kepercayaan diri terhadap enam mahasiswa di Fakultas teknik, memberikan wawasan bagi Institut Teknologi Nasional Yogyakarta untuk meningkatkan upaya mereka dalam menciptakan lingkungan kampus yang inklusif dan mendukung, dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pengalaman menghadapi perlakuan *body shaming* dan upaya peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi terhadap enam mahasiswa yang ada di Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta.

### 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus utama penulis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apa saja pengalaman enam mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta yang mengalami *body shaming*?
2. Bagaimana enam mahasiswa yang mengalami *body shaming* meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain di Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta?

### 1.3. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh pihak lain yang bertujuan sebagai bahan rujukan pendukung, referensi serta perbandingan dalam menyusun skripsi dan mengembangkan materi yang terdapat pada penelitian yang akan diteliti, seperti ;

**Penelitian pertama** dilakukan oleh Hanifatunnisa (2022), dengan judul Fenomena Korban Body Shaming pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan perspektif teori Stigma. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan fenomena korban *body shaming* pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya, memahami latar belakang seseorang menjadi korban *body shaming* di kalangan mahasiswa FISIP Universitas

Sriwijaya, dan memahami bentuk-bentuk *body shaming* yang terjadi pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya (Hanifatunnisa, 2022).

**Penelitian kedua** dilakukan oleh Rizka Diannur (2019), dengan judul *Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa*, Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori sosial-budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tindakan *body shaming* yang terjadi dan untuk melihat respon dan dampak yang terjadi akibat *body shaming*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang akan menampilkan bagaimana mahasiswa menyadari proses *body shaming* yang dialami dan apa dampak yang dihasilkan dari proses tersebut. Penelitian memaparkan fenomena *body shaming* yang terjadi di kalangan mahasiswa dan dampak yang dialami. Ketiga partisipan mengalami penilaian dari lingkungan mengenai tubuhnya (Diannur, 2019).

**Penelitian ketiga** ditulis oleh Surya Ananda Fitriana (2019) yang berjudul *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan datanya melalui observasi dan wawancara. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengalaman perempuan yang mengalami tindakan *body shaming* serta dampak dari *body shaming* tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Interseksionalitas serta Objektifikasi Diri. Dimana teori ini menjelaskan bahwa perempuan rentan mengalami kekerasan terutama kekerasan secara verbal yang membuat perempuan mengalami tindakan *body shaming*. Dari pengalaman *body shaming* tersebut kemudian muncul objektifitas diri dimana perempuan merasa tidak percaya diri. Tubuh perempuan disini merupakan suatu objek yang dituntut menjadi ideal sesuai dengan standard masyarakat umum (Fitriana, 2019).

**Penelitian keempat** dilakukan oleh Reski Amaliah Putri (2020) dengan judul *Body Shaming pada Masyarakat Digital di Kota Makassar*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dilaksanakan di kota Makassar, Sulawesi Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konstruksi tindakan sosial korban *body shaming* di media sosial dan dampak yang dialami oleh korban *body shaming*. Hal ini merupakan salah satu masalah yang terjadi akibat perkembangan teknologi informasi dan perubahan interaksi di dalam masyarakat.



Masalah tersebut menjadi salah satu kajian penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Mutiara Putri, 2020).

**Penelitian kelima** ditulis oleh Natasya Dwina Sukoco (2022) tentang *Pengaruh Body Shaming Terhadap Eksistensi Kepercayaan Diri Generasi Z, (Survei Eksplanatif pada Generasi Z di Kota Salatiga Tahun 2023)*. Menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami oleh remaja generasi Z di Kota Salatiga dan menjelaskan pengaruh *body shaming* terhadap eksistensi kepercayaan diri remaja generasi Z di Kota Salatiga. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap eksistensi kepercayaan diri remaja generasi Z di Kota Salatiga.

**Tabel Tinjauan Pustaka 1.1**

No	Judul Penelitian dan Nama Penulis	Teori yang digunakan	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fenomena Korban Body Shaming pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya.  Oleh : Hanifatunnisa, (2022)	Teori Stigma	Deskriptif kualitatif	Memahami dan mendeskripsikan fenomena korban <i>Body Shaming</i> pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya, memahami latar belakang seseorang menjadi korban <i>Body Shaming</i> di kalangan mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya, dan memahami bentuk- bentuk <i>Body Shaming</i> yang terjadi pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya.
2.	Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa.  Oleh : Rizka Diannur, (2019)	Teori sosial- budaya	Deskriptif kualitatif	Melihat respon dan dampak yang terjadi akibat <i>Body Shaming</i> . Mahasiswa

				menyadari proses <i>Body Shaming</i> yang dialami dan apa dampak yang dihasilkan dari proses tersebut. Penelitian memaparkan fenomena <i>Body Shaming</i> yang terjadi di kalangan mahasiswa dan dampak yang dialami.
3.	Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan.  Oleh : Surya Ananda Fitriana, (2019)	Teori Interseksionalitas serta Objektifikasi Diri	Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Perempuan mengalami tindakan <i>Body Shaming</i> . Dari pengalaman <i>Body Shaming</i> tersebut kemudian muncul objektifitas diri dimana perempuan merasa tidak percaya diri. Tubuh perempuan disini merupakan suatu objek yang dituntut menjadi idealsesuai dengan standard masyarakat umum.
4.	Body Shaming pada Masyarakat Digital di Kota Makassar.  Oleh : Reski Amaliah Putri, (2020)		Metode kualitatif	Mengetahui konstruksi tindakan social korban <i>Body Shaming</i> di media sosial dan dampak yang dialami oleh korban <i>Body Shaming</i> . Hal ini merupakan salah satu masalah yang terjadi akibat perkembangan teknologi informasi dan perubahan interaksi di dalam masyarakat. Masalah tersebut



				menjadi salah satu kajian penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang
5.	Pengaruh Body Shaming Terhadap Eksistensi Kepercayaan Diri Generasi Z ( Survei Eksplanatif pada Generasi Z di Kota Salatiga Tahun 2023).  Oleh : Natasya Dwina Sukoco, (2022)		Metode kualitatif	<i>Body Shaming</i> memiliki pengaruh terhadap eksistensi kepercayaan diri remaja generasi Z di kota Salatiga.

Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang diteliti adalah: **Pertama**, penelitian oleh Hanifatunnisa (2022), dengan judul *Fenomena Korban Body Shaming pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya* memiliki kesamaan pada topik yang digunakan yaitu *Body Shaming* dan menggunakan metode penelitian yang sama yaitu pendekatan kualitatif deskriptif; **Kedua**, penelitian oleh Rizka Diannur (2019), dengan judul *Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa*. Persamaan penelitian ini terletak pada topik yang digunakan yaitu *Body Shaming* dan metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif; **Ketiga**, penelitian yang ditulis Surya Ananda Fitriana (2019) yang berjudul *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*. Persamaan yang dimiliki adalah topik yang dibahas yaitu *Body Shaming*; **Keempat**, penelitian yang ditulis oleh Reski Amaliah Mutiara Putri (2020) yang berjudul *Body Shaming pada Masyarakat Digital di Kota Makassar*. Persamaan penelitian ini terletak pada topik yang dibahas yaitu *body shaming* dan metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif; **Kelima**, persamaan penelitian yang ditulis oleh Natasya Dwina Sukoco (2022) adalah topik yang dibahas yaitu *body shaming* dan kepercayaan diri.

Perbedaan penelitian yang sedang diteliti dengan penelitian sebelumnya adalah: **Pertama**, penelitian oleh Hanifatunnisa (2022) memiliki beberapa perbedaan yaitu objek penelitian yang dipilih adalah Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya tahun, teori yang digunakan yaitu Teori Stigma, dan tahun

penelitian yaitu tahun 2022; Kedua, adapun perbedaan penelitian oleh Rizka Diannur (2019) dengan penelitian yang sedang diteliti adalah teori yang digunakan yaitu Teori Sosial-Budaya, serta tahun penelitian yaitu tahun 2019; **Ketiga**, penelitian yang ditulis Surya Ananda Fitriana (2019) memiliki perbedaan yang terletak pada objek penelitian yaitu perempuan yang pernah mengalami *Body Shaming*, dan teori yang digunakan yaitu teori Interseksionalitas serta Objektifikasi Diri, serta tahun penelitian yaitu tahun 2019; **Keempat**, penelitian yang ditulis oleh Reski Amaliah Mutiara Putri (2020) memiliki perbedaan yang terletak pada objek penelitian yaitu perempuan dengan karakteristik; berusia 13-30 tahun, pernah menjadi korban *Body Shaming*, teori yang digunakan yaitu Teori Media Sosial, dan tahun penelitian yaitu tahun 2020; **Kelima**, perbedaan penelitian yang ditulis oleh Natasya Dwina Sukoco (2022) tentang *Pengaruh Body Shaming Terhadap Eksistensi Kepercayaan Diri Generasi Z ( Survei Eksplanatif pada Generasi Z di Kota Salatiga Tahun 2023* yaitu metode penelitian yang digunakan dan objek penelitian yang digunakan yaitu Generasi Z di Kota Salatiga Tahun 2022.

#### **1.4. Kerangka Konseptual**

##### **1.4.1. Pengalaman Mendapatkan Perlakuan *Body Shaming***

Pengalaman menurut KBBI adalah suatu hal yang pernah dialami (dirasain ditanggung dan sebagainya). Kemudian menurut Pine II & Gilmore (2011) mengemukakan bahwa pengalaman adalah sebuah kejadian yang terjadi dan mengikat pada setiap individu secara personal. Pengalaman *body shaming* dalam penelitian ini menggunakan definisi dari (Nurmansyah, 2016) yaitu segala sesuatu kejadian yang pernah dialami dalam sebuah peristiwa hidup yang berkaitan dengan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh, termasuk komentar yang bersifat merendahkan terkait berat badan, ukuran tubuh dan warna kulit hingga ke penampilan tubuh seseorang. Berat badan mengacu pada massa tubuh seseorang sehingga bentuk tubuh bisa menjadi kegemukan atau kekurusan. Ukuran tubuh melibatkan tinggi dan panjang tubuh kita. Sedangkan warna kulit mencakup rentang keragaman kulit yang luas dalam spektrum warna. Manusia memiliki berbagai rentang warna kulit, mulai dari kulit sangat terang hingga sangat gelap. Namun dalam masyarakat, bentuk tubuh yang sering terkena *body shaming* adalah bentuk tubuh yang kegemukan atau kekurusan, kemudian untuk ukuran tubuh yang sering terkena *body shaming* yaitu seseorang yang memiliki ukuran tubuh yang kependekan dan ketinggian. Sedangkan untuk

warna kulit yang sering terkena *body shaming* di masyarakat yaitu warna kulit yang hitam dan putih. Masyarakat Indonesia memiliki standar ideal untuk tubuh, tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki berat badan yang proposional dengan tinggi badan, secara umum tubuh ideal dapat dikatakan tidak gemuk dan tidak juga kurus serta memiliki ukuran tubuh yang tidak pendek ataupun tidak ketinggian. (Laras, 2018). Standar ideal untuk tubuh dari masyarakat menjadikan seseorang yang tidak memiliki tubuh yang ideal dapat dikatakan kegemukan ataupun kekurusan serta ketinggian dan kependekan. Melalui standar ideal yang dimiliki oleh masyarakat akan menimbulkan pemikiran orang untuk melakukan *body shaming* karena seseorang akan menganggap adanya ketidak sempurnaan pada orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal masyarakat. Tinggi badan diukur dengan satuan cm sedangkan berat badan diukur dengan satuan kg. Berikut terdapat tabel yang menunjukkan standar ideal untuk tubuh:

**Tabel Standar 1.2 Ukuran Tubuh**

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Pengalaman *body shaming* dapat terjadi baik secara langsung, seperti komentar

verbal atau pelecehan langsung, maupun secara tidak langsung melalui media sosial, tekanan sosial, atau norma kecantikan yang tidak realistis. Hal ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan emosional seseorang, meningkatkan risiko terjadinya masalah seperti gangguan makan, depresi, atau kecemasan.

*Body shaming* merupakan bentuk sikap maupun perilaku yang cenderung memperlihatkan pandangan negatif maupun rasa tidak suka terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri ataupun orang lain (Tracy et al., 2007). Perlakuan *body shaming* sudah dianggap menjadi sebuah hal yang lumrah, hal tersebut kemudian membuat banyak pihak/individu tidak sadar telah melakukan perlakuan *body shaming* pada orang-orang terdekatnya. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan dampak yang sangat buruk pada korban *body shaming*. Pada umumnya seseorang yang sering menerima perlakuan *body shaming* secara terus menerus dapat menimbulkan dampak depresi dan ketidakpercayaan diri untuk berinteraksi secara langsung baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan kampus. Hal tersebut disebabkan karena *body shaming* sangat mempengaruhi citra diri individu, artinya semakin sering seseorang menjadi korban *body shaming*, maka semakin negatif citra dirinya (Safarina&Maulayani, 2021).

Menurut Thompson et al (2016), *body shaming* merujuk pada tindakan atau perilaku yang mengejek, menghina, atau menilai negatif terhadap penampilan fisik seseorang, terutama terkait dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, warna kulit dan berat badan. Sedangkan menurut Renee Engeln (2017), seorang profesor psikologi dan penulis, mendefinisikan *body shaming* sebagai "meremehkan, menghina, atau mengkritik seseorang berdasarkan penampilan fisiknya, seringkali dengan asumsi bahwa seseorang yang tidak memenuhi standar kecantikan konvensional tidak berharga atau tidak berpotensi sukses. *Body shaming* berkaitan erat dengan persepsi masyarakat terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Melalui pengalaman *body shaming* yang telah dialami oleh mahasiswa, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana upaya mahasiswa untuk meningkatkan kepercayaan diri setelah mendapat perlakuan *body shaming*. Berikut konsep upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi :

### 1.4.2. Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri dalam Berinteraksi

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam kemampuan diri sendiri. Menurut Lauster (1992), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat membuat keputusan secara mandiri dan bertindak dengan gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, seperti mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik, memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian, dan fokus pada hal-hal positif dalam hidup (Carnegie, 2022). Menghadapi *body shaming* bisa menjadi tantangan, tetapi ada beberapa bentuk peningkatan kepercayaan diri yang dapat membantu seseorang mengatasi dampak negatifnya. Menurut Hakim (2005:6) kepercayaan diri merupakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kebutuhan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu, dan individu tersebut yakin akan mampu mengelola apapun yang timbul sesuai yang diharapkan.

Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi *body shaming* menurut Hakim (2005:6):

#### 1. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Merupakan upaya menerima diri sendiri apa adanya, dan fokus pada hal-hal positif tentang diri sendiri dan apresiasi keunikan tubuh yang dimiliki.

#### 2. Edukasi tentang keanekaragaman tubuh

Merupakan upaya untuk memahami bahwa kecantikan dan nilai seseorang tidak tergantung pada penampilan fisik dan juga belajar tentang keanekaragaman tubuh manusia dan memahami bagaimana media sering kali memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis.

#### 3. Bersikap positif terhadap diri sendiri

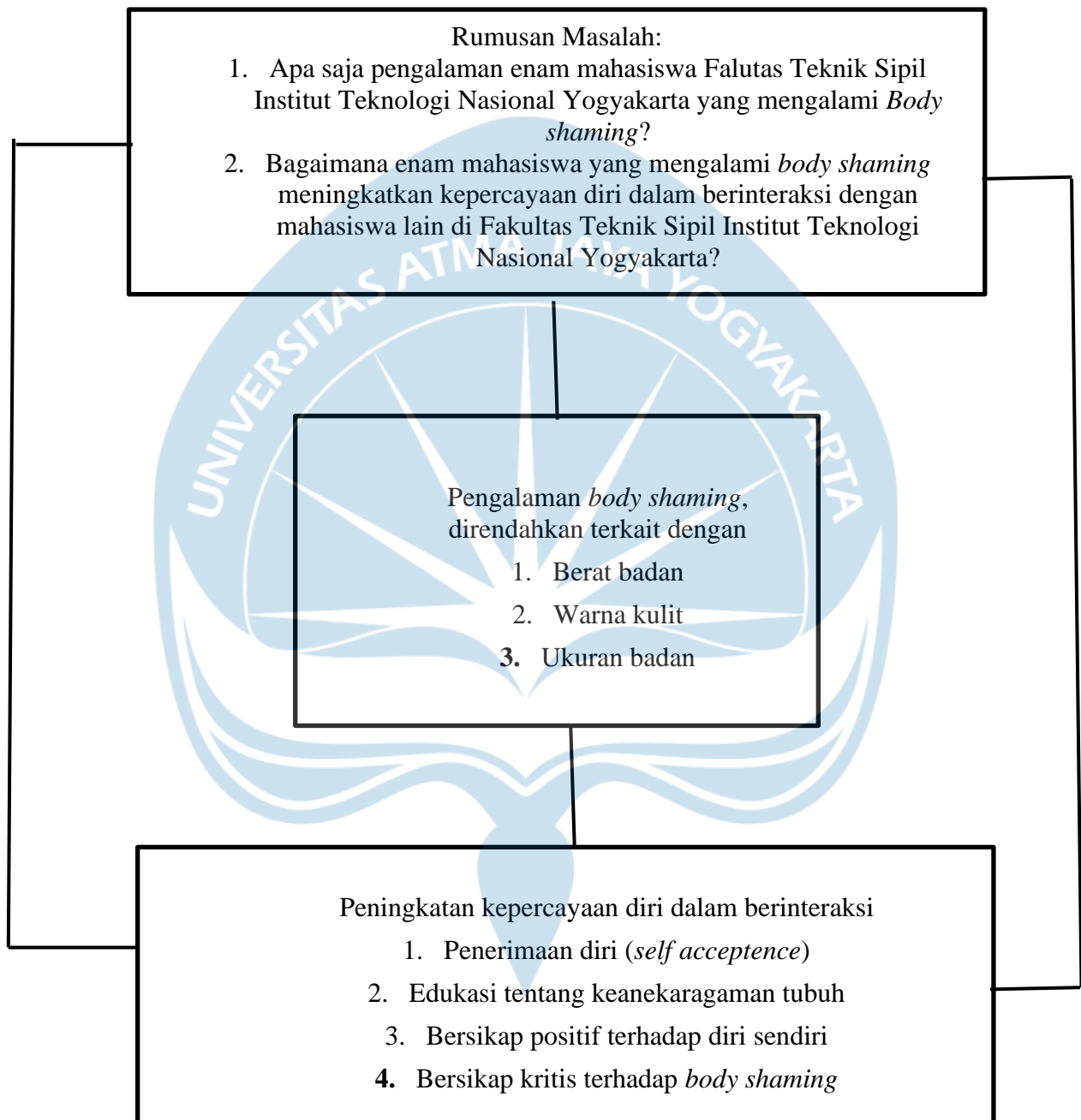
Merupakan sebuah upaya yang dilakukan dengan bentuk latihan diri untuk berbicara secara positif tentang diri sendiri dan mengganti pemikiran yang negatif dengan afirmasi positif dan menghindari pandangan negatif dari orang lain tentang diri sendiri.

#### 4. Bersikap kritis terhadap *Body Shaming*

Merupakan bentuk sikap yang berani menentang komentar atau perilaku *body shaming*, dengan menyampaikan dengan tegas bahwa setiap tubuh pantas dihormati, dan menegaskan tidak ada pihak yang memiliki hak untuk menghakimi tubuh orang lain.

## 1.5. Kerangka Berpikir

Gambar 1.3 Kerangka Berpikir





## 1.6. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apa saja pengalaman enam mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta yang mengalami *body Shaming*.
2. Mengetahui enam mahasiswa yang mengalami *body Shaming* meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain di Fakultas Teknik Sipil Institut Teknologi Nasional Yogyakarta.

## 1.7. Sistematika Penulisan

Di bawah ini merupakan sistematika penulisan pada skripsi dengan mengikuti panduan penulisan program studi Sosiologi yang tertuang pada panduan penyusunan skripsi, yaitu:

### **BAB I: Pendahuluan**

Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang dari permasalahan yang ingin diteliti, rumusan masalah yang ingin diteliti, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, tinjauan pustaka dari penelitian terdahulu mengenai topik yang dibahas oleh peneliti, dan sistematika penulisan.

### **BAB II: Metode Penelitian**

Pada bab ini menjelaskan mengenai jenis penelitian yang digunakan oleh penulis, metode penelitian yang digunakan oleh penulis, narasumber/informan sebagai pemberi informasi kepada penulis mengenai topik yang diangkat.

### **BAB III: Temuan Dan Pembahasan**

Pada bab ini menjelaskan mengenai data data temuan yang didapat di lapangan. Data data tersebut lebih lanjut akan dianalisis kembali oleh penulis sehingga data tersebut akan menjawab rumusan masalah mengenai topik yang diangkat.

**BAB IV: Penutup**

Pada bab ini menjelaskan mengenai kesimpulan dalam penelitian dan saran sesuai dengan penemuan selama penulis melaksanakan penelitiannya di lapangan.

**Daftar pustaka**

Pada bab ini merupakan hasil referensi yang digunakan oleh peneliti untuk membantu penyusunan laporan akhir

