

Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami *Body Shaming*

Asti Haryati¹ , Annisa Novianti², Riza Cahyani³, Lesta⁴
Institute Agama Islam Negeri Bengkulu, Indonesia^{1,2,3,4}
 astiharyati91@gmail.com

Submitted:
2021-07-11

Revised:
2021-09-08

Accepted:
2021-09-29

Copyright holder:

© Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021).

This article is under:



How to cite:

Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).
<https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.112>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *This study aims to see how the role of the environment on the self-confidence of students who experience body shaming, with a focus on students who experience body shaming treatment at IAIN Bengkulu. be a case of discussion, namely the role of the environment to foster self-confidence of students who get body shaming treatment. With a positive environment so that it can provide motivation and understanding to students who are victims of body shaming such as the support from a positive friendship environment so that it can provide understanding to students who experience body shaming to keep thinking positively and accepting themselves and being confident.*

KEYWORDS: *Enviromental role, Student confident, Body shaming*

PENDAHULUAN

Semua orang memiliki kesempatan dan memiliki hak yang sama untuk bisa mengembangkan kemampuan yang ada di dalam dirinya kearah yang lebih baik dalam segala hal, tergantung dari usaha yang dilakukan untuk mencapainya dan tergantung dari dukungan yang diberikan oleh lingkungan dalam proses pencapaiannya. Oleh karena itu Penting bagi mahasiswa untuk membentuk rasa percaya diri yang baik, maka dari itu lingkungan sangat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan potensi dan mencapai tugas perkembangannya. Selain itu, sebagai penerus bangsa kepercayaan diri ini sangat penting untuk ditanamkan pada mahasiswa agar tumbuh menjadi sosok yang mampu mengembangkan potensi diri serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebagai mahasiswa yang dipersiapkan untuk sebuah profesi yang banyak membangun hubungan interaksi dengan orang lain, dipandang perlu memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Rasa percaya diri memegang peranan penting dalam membantu individu melakukan interaksi yang baik dengan orang lain. Semakin pandai ia beradaptasi di suatu lingkungan, semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki (Utami, Syaudah & P, 2015: 82). Dalam penelitian yang dilakukan oleh mawwadah (2020) dimana remaja yang mengalami tindakan body shaming mengalami kehilangan kepercayaan diri sehingga mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial yang dibuktikan dengan tidak mampu berteman secara fleksibel, mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak berani dan tidak tegas dalam penamilan dan tingkah laku, menghindari lingkungan, kesulitan belajar, sedikit demi sedikit kehilangan sikap toleransi terhadap sesama dan juga tidak dapat bersikap tenang dalam menghadapi

beberapa situasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar yang mendapat perlakuan *body shaming* citra dirinya negatif mereka menganggap serius seseorang yang mengejek mereka gendut ataupun kurus sehingga mempengaruhi citra dirinya yang negatif menjadikan rasa tidak percaya diri, merasa malu, tidak mau makan.

Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri serta kurang percaya diri baik terhadap lingkungan. *Body shaming* dapat dipahami sebagai suatu sikap atau perilaku seseorang dengan melihat berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri maupun orang lain. Menurut (dalam Febrianti & Fitria, 2020 : 13) *body shaming* memiliki ciri-ciri utama yaitu mengkritik dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain serta mengkritik penampilan atau kondisi fisik orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut. Dampak perilaku *body shaming* ini juga dipengaruhi oleh cara korban memaknai perilaku itu sendiri.

Body shaming termasuk kedalam jenis perundungan baik itu secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselipkan kata-kata candaan yang berakhir pada *body shaming* (Indah & Ratirah, 2019, hal. 32). *Body shaming* ini ditunjukkan bukan bersifat untuk membangun akan tetapi untuk menjatuhkan orang lain. Perilaku *body shaming* dapat menyebabkan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya sehingga mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang sekitar.

Penyebab dari *body shaming* ini sendiri yaitu terbentuknya citra tubuh yang ideal sehingga akan mendorong seseorang untuk secara sadar ataupun tidak mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, kemudian akan memunculkan rasa malu sebab keadaan dirinya yang dianggap tidak ideal, hal ini disebut dengan *body shaming*. *Body shaming* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. (Mawaddah, 2020, hal. 11). Adapun bentuk-bentuk dari *body shaming* sendiri (dalam Dea, 2020, hal. 103) yaitu: 1) *Fat shaming*, bentuk ini yaitu dengan mengomentari bentuk tubuh seseorang yang besar dengan panggilan-panggilan yang kurang baik seperti si gendut atau si badak; 2) *Skinny shaming*, merupakan bentuk *body shaming* dengan mengomentari bentuk tubuh seseorang yang memiliki ukuran yang kecil seperti tulang berjalan atau kurang gizi atau redaksi lainnya; 3) Rambut Tubuh atau Tubuh berbulu, bentuk *body shaming* ini yaitu seseorang yang memiliki rambut-rambut yang tumbuh di tubuhnya, baik itu karena sedikit, seperti alis yang sedikit meanggilnya dengan sebutan atau julukan botak, atau karena tumbuh begitu banyak meanggilnya dengan sebutan gorila; 4) Warna Kulit, bentuk *body shaming* ini yaitu dengan Mengkritik seseorang karena figmen kulit yang dimiliki, misalnya meanggilnya *blacky* karena kulitnya cenderung gelap atau albino jika kulitnya terlalu putih. Dampak adanya *body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikis pada korbannya. Adapun gangguan tersebut menurut chairani (dalam Mawadadh, 2020: 13) diantaranya adalah gangguan makan seperti diantaranya *bulimia nervosa*, *anorexia nervosa*, *binge eating* dan lain sebagainya. Sejalan dengan hal tersebut menurut Samosrir,dkk (dalam mawadah, 2020:13) gangguan lain yang akan dialami adalah depresi dan juga rasa malu sehingga memunculkan ketidakpercayaan diri. karenanya mulailah orang-orang berusaha untuk menjadikan citra tubuh yang lebih ideal.

Dengan demikian dampak dari *body shaming* amat sangat mengakibatkan gangguan psikologis pada diri korban sampai dengan hilangnya kepercayaan diri seseorang. Dengan melihat

fenomenologi tersebut di sekitar peneliti, maka dibutuhkan peran lingkungan yang positif dalam membentuk rasa percaya diri seseorang korban *body shaming*. Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menampilkan suatu perilaku tertentu atau untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010: 212) kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan seseorang untuk berperilaku seperti yang diperlukan untuk memperoleh hasil sesuai seperti yang diharapkan. Seseorang yang memiliki percaya diri akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri.

Adapun menurut (Astarini, 2016: 184) Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki usaha untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang dia inginkan dapat tercapai. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya ia merasa tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk terus berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terutama dalam menggambarkan bahwa setiap orang yang mempunyai kepercayaan diri serta memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri atau mau bertoleransi, tidak bergantung dengan orang lain, optimis dan gembira (Meilanny & Putri, 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan sikap dan perilaku asertif yang pada akhirnya komunikasi yang efektif akan tercapai. Menurut (Goldstein & Gresner, 1988, hal. 43) latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Sedangkan pendapat lain menurut Kumara (dalam Ghufroon & Risnawati, 2014:34) menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya percaya diri merupakan sebuah keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu secara optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Adapun aspek-aspek kepercayaan diri yang positif menurut Lauster (Ghufroon & Risnawati, 2014: 36) diantaranya adalah: 1) Keyakinan terhadap kemampuan diri. Seperti sikap positif seseorang tentang kemampuannya dan bersungguh-sungguh terhadap apa yang sedang dilakukan dirinya sendiri; 2) Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berfikir baik tentang kemampuannya dalam menjalankan sesuatu; 3) Objektif dimana seseorang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan menurut penglihatan atau pendengarannya saja; 4) Bertanggung jawab dimana seseorang bersedia untuk menanggung segala sesuatu resiko yang menjadi tanggungannya.; 5) Rasional dan realistis terhadap sesuatu masalah atau kejadian berdasarkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan realitanya. Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan pada diri individu diantaranya yaitu: Konsep diri, Harga diri, Pengalaman merupakan faktor utama munculnya rasa percaya diri akan tetapi pengalaman juga dapat menimbulkan faktor menurunnya percaya diri seseorang, Pendidikan seseorang akan memberikan pengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri seseorang, tingkat pendidikan seseorang

yang rendah akan menjadikan orang tersebut memiliki rasa tanggung jawab yang kurang dikarenakan terus bergantung dengan orang yang lebih pandai darinya.

Sehingga kepercayaan diri merupakan modal awal yang dibutuhkan oleh setiap mahasiswa didalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dan terus berkembang dalam lingkungan salah satunya di kampus. Akan tetapi maraknya fenomena *body shaming* yang terjadi dikalangan masyarakat terutama pada kalangan mahasiswa sekalipun, hal ini dapat memberi dampak terutama bagi kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami *body shaming* untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri untuk terus berkembang dalam lingkungan kampus.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Penggunaan metode ini dengan alasan bahwa fokus dalam penelitian ini adalah peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami *body shaming*. Sementara, pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh beberapa individu, tentang konsep atau fenomena tertentu dengan mengeksplorasi struktur kesadaran manusia.

Teknik pengumpulan sample nya menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan berdasarkan konsep teori dan keingintahuan tentang peran lingkungan dari objek penelitian. Subjek ini dipilih mengacu pada representativitas mewakili dirinya sendiri. Penelitian ini menghindari generalisasi, tiap-tiap informan mewakili dirinya sendiri. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 mahasiswi dari IAIN Bengkulu yang mengalami *body shaming*. Teknik Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami *body shaming*. *Body shaming* memberikan dampak negatif dan positif pada korbannya tergantung pada bagaimana cara menyikapi dan menanggapi *body shaming*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bahwa bentuk umum *body shaming* lebih banyak mencela pada ukuran dan bentuk badan, berat dan tinggi badan, serta warna kulit. Setiap informan memiliki pengalaman *body shaming* yang berbeda-beda, seperti dikatai jelek, gendut, cungring, tepos, jerawat, hitam, serta panggilan buruk lain sehingga membuat mereka tidak percaya diri. Adapun informan yang mendapatkan perlakuan *body shaming* sejak masih sekolah menengah dan sampai ke perguruan tinggi. Pengalaman *body shaming* ini amat meninggalkan bekas ingatan dan luka yang berbeda pada tiap informan yang mengalaminya.

Adapun hasil dan pembahasan pada informan peneliti sebagai korban *body* didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel. Hasil dan pemahasan informan peneliti korban *body shaming*

A	Kasus	Body shaming
	Dampak	A merasa kurang percaya diri yang ditimbulkan oleh adanya perlakuan <i>body shaming</i> , oleh karena itu saudari A merasa kurang percaya diri dan malu memiliki tubuh yang gendut dan memiliki paras yang kurang cantik sehingga menarik diri pada lingkungan pertemanan.
	Pembahasan	Berdasarkan dari pengalaman saudari A Untuk mengatasi <i>body shaming</i> yang dialaminya, ia memilih untuk fokus pada kelebihan dirinya dan berusaha mengubah kekurangannya menjadi kelebihan. Meskipun ia tetap gendut, penerimaan atas kondisi tubuhnya membuatnya lebih bahagia karena melihat kegendutan sebagai sesuatu yang positif, dengan menganggap bahwa wanita gendut identik dengan kehidupan yang ideal, serba bisa dalam melakukan apapun dan ada laki-laki yang menyukai bentuk tubuh dan parasnya.
PS	Kasus	Body shaming
	Dampak	PS selalu minder dan tidak percaya diri ketika berada dalam lingkungannya, saudari PS merasa malu dengan diri sendiri seperti di lingkungan yang membuat percaya diriku berkurang. seperti Rasa malu jika berada didepan dosen saat persentasi dan merasa bahwa teman-teman sedikit menertawai, bahkan melakukan apapun untuk mendapatkan tubuh ideal.
	Pembahasan	Menerima kelebihan dan kekurangan diri masing-masing agar tidak dicemaskan (insecure) ketika mengalami <i>body shaming</i> dari lingkungan sekitar karena dengan demikian seseorang tidak membiarkan dirinya dikontrol atau dikendalikan oleh orang lain.
L	Kasus	Body shaming
	Dampak	Dampak dari pelakuan ini saudari L merasa sakit hati, sedih, nangis, dan marah pada diri sendiri karena merasa memiliki banyak kekurangan, dan bahkan L pernah beberapa hari tidak masuk kuliah karena perlakuan teman-temannya, L hanya diam didalam kosan, L merasa takut untuk keluar dari kosan dan bertemu orang-orang
	Pembahasan	Body shaming yang dialami tidak saja membuat L semakin kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman, tapi juga menghindari diri dari lingkungan. Untuk menghadapi <i>body shaming</i> beragam cara

		dilakukan, yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan <i>body shaming</i> .
--	--	---

Dari wawancara tersebut disimpulkan bahwa sangat dibutuhkan peran lingkungan sekitar untuk membentuk informan yang memiliki pandangan positif. Dimana hal tersebut merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menanggapi pengalaman *body shaming*, yang mencakup memperbaiki kekurangannya, menjauhi mereka yang memberi dampak buruk, menerima diri apa adanya dan berpikir positif, dengan demikian mereka tidak kembali merasa tidak percaya diri atau *insecurity*.

Peran lingkungan sangat berarti pada pengalaman seseorang yang mengalami *body shaming*. Hal tersebut dapat dilakukan lingkungan dengan cara memberikan dukungan, dan penguatan kepada korban *body shaming* akhirnya akan membuat seseorang tersebut mengalami suatu proses untuk dapat menghargai dan mengapresiasi tubuh nya sendiri apa adanya atau disebut dengan *body positivity*. Lingkungan sekitar korban *body shaming* untuk lebih sadar dan memberi perhatian lebih terkait perilaku *body shaming* yang banyak terjadi serta dapat mulai menerima perbedaan apapun serta tidak mudah menghakimi orang lain karena perbedaan yang dimiliki. Dengan adanya peran lingkungan akan membuat kepercayaan diri korban *body shaming* menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN

Body shaming memberikan dampak negatif dan positif pada korbannya tergantung pada bagaimana cara menyikapi dan menanggapi *body shaming* terutama dalam hal kepercayaan diri. Untuk menghadapi *body shaming* beragam cara dilakukan, yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan *body shaming*. Dengan demikian peran lingkungan sangatlah penting untuk membentuk diri yang positif dalam hal kepercayaan diri terhadap korban *body shaming* dengan cara memberikan dukungan, dan penguatan kepada korban *body shaming* akhirnya akan membuat seseorang tersebut mengalami suatu proses untuk dapat menghargai dan mengapresiasi tubuh nya sendiri apa adanya atau disebut dengan *body positivity*. Lingkungan sekitar korban *body shaming* untuk lebih sadar dan memberi perhatian lebih terkait perilaku *body shaming* yang banyak terjadi serta dapat mulai menerima perbedaan apapun serta tidak mudah menghakimi orang lain karena perbedaan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 184.
- Dea, T. S. (2020). Kecenderungan Prilaku Body Shaming Dalam Serial Netflix "Instatiabel". *Jurnal Audiens*, 1(1), 103.
- Fauzia, F. T., & Rahmiaji, R. L. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi*.
- Febrianti, Y., & Fitria, K. (2020). Pemaknaan Dan Sikap Perilaku Body Shaming Di Media Sosial (Sebuah Studi Etnografi Digital Di Instagram). *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 3(1), 13.
- Ghufro, N. M., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.

- Goldstein, & Gresner. (1988). *Sumber Daya Manusia Dan Produktifitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju.
- Hidayat, Rahmat., Eka Mefasari., & Rina Herniyati. 2019. Hubungan Perlakuan *Body Shaming* dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 1*, Hal79-86
- Indah, S. T., & Ratriyah, L. (2019). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya. *Jurnal Fakultas Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura*, 32.
- Jess, F., & Gregory, J. F. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi Ketujuh)*. Jakarta : Penerbit Selemba Humanika
- Mawaddah, N. (2020). Skripsi: Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Siswi Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang. *Jurnal Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*, 11.
- Meilanny, B. S., & Putri, S. R. (2019). Assertness Training Untuk Meningkatkan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 42.
- Sakinnah. (2018). "Ini Bukan Lelucon" *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 56.
- Sukria. (2006). *Kemampuan Menyelesaikan masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Pada Remaja Akhir*. Jurnal Fakultas Psikologi UGM.
- Utami, D. D., Syaudah, Y., & P, P. A. (2015). "*Kapsul Motivasi*" Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan*, 82.
- Fajariani Fauzia,T & Ratri Rah,L. (2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Jurnal Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro*.