

## HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA

Andi<sup>1\*</sup>, Paul Joae Brett Nito<sup>1</sup>, Latifah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

\*[doangandi778@gmail.com](mailto:doangandi778@gmail.com)

### ABSTRAK

Bentuk fisik merupakan alasan perlakuan bullying yang paling sering ditemukan dengan prevalensi 15,3% pelajar dan mahasiswa yang mengalaminya di seluruh dunia dan 19,2% di Asia. Perundungan bentuk fisik atau body shaming pada korban biasanya dikaitkan dengan bentuk tubuh atau wajah korban dengan persentase sebesar 15,3%; dikaitkan dengan ras, kebangsaan atau warna kulit sebesar 10,9% dan penampilan agamis sebesar 4,6%. Body shaming sering kali terjadi pada remaja dan kelompok remaja yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental adalah mahasiswa baru. Body shaming diduga dapat menimbulkan kecemasan yang mengganggu prestasi belajar. Menganalisis hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik dan pendekatan cross sectional pada 200 mahasiswa tahun pertama Universitas Sari Mulia yang dipilih dengan teknik proportional random sampling menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan product moment dengan  $r$  tabel 0,444 untuk jumlah 20 responden. Hasil uji reliabilitas alpha Cronbach dinyatakan reliabel dengan nilai 0,79. Hipotesis dianalisis dengan uji chi square. Sebagian besar mahasiswa baru Universitas Sari Mulia Banjarmasin pernah mengalami body shaming sebanyak 112 orang (52%), mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 121 orang (60,5%) dan hasil uji hipotesis menunjukkan  $p$  value = 0,000. Ada hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

Kata kunci: body shaming; kecemasan; mahasiswa

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY SHAMING AND ANXIETY LEVELS IN STUDENTS***

#### ***ABSTRACT***

*Physical appearance is the most common reason for bullying with a prevalence of 15.3% of pupils and students who experience it throughout the world and 19.2% in Asia. Physical bullying or body shaming of victims is usually associated with the shape of the victim's body or face with a percentage of 15.3%; associated with race, nationality or skin color by 10.9% and religious appearance by 4.6%. Body shaming often occurs in teenagers and the group of teenagers most vulnerable to mental health disorders are new students. Body shaming is thought to cause anxiety that interferes with learning achievement. Analyze the relationship between body shaming and anxiety levels in students at Sari Mulia University, Banjarmasin. Quantitative research with an analytical design and cross sectional approach on 200 first year students at Sari Mulia University who were selected using a proportional random sampling technique using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The validity test in this study used product moment with an  $r$  table of 0.444 for 20 respondents. The results of the Cronbach's alpha reliability test were declared reliable with a value of 0.79. Hypotheses were analyzed using the chi square test. Most of the new students at Sari Mulia University, Banjarmasin, had experienced body shaming, 112 people (52%), 121 people (60.5%) experienced mild anxiety and the results of the hypothesis test showed  $p$  value = 0.000. There is a relationship between body shaming and anxiety levels among students at Sari Mulia University, Banjarmasin.*

*Keywords: anxiety; body shaming; students*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun atau belum menikah (Kemenkes RI, 2022). Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dengan keadaan emosional yang masih labil dan mudah terpengaruh dengan lingkungan sosial sekitar yang dapat membentuk kepribadian individu di masa yang akan datang (Hidayat, 2021). Remaja mengalami perubahan bentuk fisik dan pada masa ini remaja cenderung membandingkan bentuk tubuh artis sebagai role model standar ideal sehingga mengundang atau menimbulkan perlakuan body shaming (Nurmala, 2020). Body shaming merupakan perbuatan perundungan secara verbal dengan mengomentari kekurangan fisik orang lain baik disadari maupun tidak disadari sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya dan mulai menutup diri terhadap lingkungan dan orang sekitar (Rinaldi et al., 2022). Pelaku body shaming atau dikenal dengan body shamers umumnya berasal dari kalangan remaja yang telah mengalami pubertas hingga usia 25 tahun yang dalam pergaulannya seringkali memperbincangkan dan memperdebatkan parameter tubuh idaman (Zaid, Sudiana, & Wibawa, 2021). Tindakan body shaming tidak dilakukan secara fisik namun dapat menimbulkan kerugian psikis seperti timbulnya rasa malu, kehilangan kepercayaan diri, hingga trauma yang berujung dengan timbulnya gangguan makan, gangguan dismorfik tubuh, rentan stress, menjatuhkan harga diri maupun tindakan mengisolasi diri dari lingkungan sosial pada korbannya, berdasarkan kerugian-kerugian tersebut body shaming termasuk dalam bentuk bullying atau perundungan (Nasrudin et al., 2020).

Prevalensi bullying secara global menunjukkan 32% pelajar dan mahasiswa di seluruh dunia mengalami kasus bullying atau perundungan dan sebanyak 30,3% pelajar dan mahasiswa di Asia menjadi korban bullying. Bentuk fisik merupakan alasan perlakuan bullying yang paling sering ditemukan dengan prevalensi 15,3% pelajar dan mahasiswa yang mengalaminya di seluruh dunia dan 19,2% di Asia. Perundungan bentuk fisik atau body shaming pada korban biasanya dikaitkan dengan bentuk tubuh atau wajah korban dengan persentase sebesar 15,3%; dikaitkan dengan ras, kebangsaan atau warna kulit sebesar 10,9% dan penampilan agamis sebesar 4,6% (UNESCO, 2019). Prevalensi korban bullying di Indonesia terdata sebesar 41% di antara pelajar/mahasiswa dengan persentase sebesar 22% pelajar/mahasiswa yang mendapat perlakuan berupa ejekan dari teman sebaya. Remaja yang berusia 14-24 tahun di Indonesia terdata pernah mengalami cyberbully atau perundungan secara online (UNICEF, 2020). Kasus body shaming yang terdata di Kepolisian Republik Indonesia selama tahun 2018 mencapai 966 kasus dan korban body shaming didominasi oleh remaja (Riyadi & Sa'id, 2021). Menurut hasil penelitian Manto et al., (2020) menunjukkan angka kejadian bullying pada korban dan pelaku rata-rata siswa SMA di wilayah Banjarmasin Timur yang pernah mengalami perilaku bullying dari media massa dengan insiden prevalensi > 50%.

Kelompok remaja yang sering kali dianggap sebagai kelompok berisiko tinggi mengalami kesehatan mental yang terganggu adalah mahasiswa terutama mahasiswa baru. Mahasiswa baru membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi baru di sekitarnya seperti perubahan lingkungan yang demikian cepat serta tugas-tugas kuliah dan perubahan sosial ditambah faktor pencetus stress dapat menimbulkan dampak-dampak merugikan seperti suasana hati yang buruk, mudah lelah, pola makan dan pola istirahat terganggu, konsentrasi yang buruk, kehilangan semangat dalam menjalankan aktivitas dan pembelajaran, menarik diri dari lingkungan sosial, dan dalam kondisi ekstrim dapat melakukan hal berbahaya seperti melarikan diri, melukai diri maupun bunuh diri sehingga masalah kesehatan mental mahasiswa baru dapat dikatakan memiliki dampak yang cukup kuat terhadap kehidupan di lingkungan kampus pada berbagai aspek seperti fisik, kognitif, sosial dan emosional terutama pada mahasiswa baru dengan tingkat kecemasan yang tinggi

(Asri et al., 2021). Body shaming diduga dapat menimbulkan citra diri negatif dan berdampak terhadap kecemasan pada individu (Nurmala, 2020). Kecemasan, stress dan frustrasi penting untuk dihindari oleh mahasiswa karena dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa (Idris, 2022). Kondisi ekstrim yang diakibatkan body shaming dapat membuat korban melakukan hal berbahaya seperti melarikan diri, melukai diri maupun bunuh diri (Nuruddin, 2020).

Penelitian terdahulu oleh Hidayat et al., (2019) membuktikan adanya hubungan antara body shaming dengan citra diri mahasiswa ( $p = 0,036$ ) dimana mahasiswa yang mendapatkan body shaming beresiko 0,343 kali lebih besar memiliki citra diri yang negatif dibanding mahasiswa yang tidak pernah mendapatkan body shaming. Penelitian terdahulu oleh Pribadi (2019) menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara citra diri negatif dengan kecemasan pada remaja ( $p = 0,001$ ) dan citra diri negatif menyumbang 12,2% kecemasan dalam diri remaja. Hidayati dan Nurwanah (2019) membuktikan bahwa ada hubungan antara kecemasan terhadap prestasi akademik mahasiswa ( $p = 0,000$ ), apabila kecemasan yang dirasakan termasuk tingkat berat maka mahasiswa akan mengalami penurunan konsentrasi yang memberikan pengaruh negatif pada hasil belajar di perkuliahan. Beberapa penelitian terdahulu tersebut menunjukkan adanya dugaan hubungan antara body shaming terhadap tingkat kecemasan yang dapat berdampak pada terganggunya prestasi belajar mahasiswa sehingga diperlukan penelitian untuk membuktikan korelasi hubungan antara body shaming terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa terutama mahasiswa baru tingkat pertama.

Dilakukan wawancara kepada 8 mahasiswa 5 dari keperawatan dan 3 dari farmasi, didapatkan 6 mahasiswa yang mendapatkan perilaku body shaming, 2 mahasiswa mengatakan tidak pernah mendapatkan perilaku body shaming, dan bentuk dari body shaming tersebut adalah fat shaming dan skinny shaming. Dari hasil penelitian sebelumnya tidak ada yang pernah melakukan penelitian tersebut atau penelitian tentang body shaming dengan judul yang sama dan belum pernah dilakukan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang beralamat di Jl. Pramuka No. 02 Pemurus Dalam, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia pada bulan April – Mei 2023. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sari Mulia tahun pertama baik yang pernah mengalami *body shaming* maupun yang belum pernah mengalami *body shaming*. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan rancangan survey analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Sari Mulia tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 400 orang yang datanya didapatkan dari akademik. Jumlah minimal sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan sebanyak 200 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportional random sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dari beberapa sub populasi yang tidak homogen secara acak (Riyanto & Putera, 2022). Penghitungan proporsi sampel

Tabel 1.  
Proporsi Sampel Penelitian

No.	Program Studi	Perhitungan	Proporsi sampel
1.	S1 Sistem Informasi	$21 \div 400 \times 200$	11
2.	S1 Keperawatan	$97 \div 400 \times 200$	49
3.	S1 Kebidanan	$34 \div 400 \times 200$	17
4.	S1 Ilmu Hukum	$24 \div 400 \times 200$	12
5.	S1 Manajemen	$53 \div 400 \times 200$	27
6.	S1 Bahasa Inggris	$6 \div 400 \times 200$	3
7.	S1 Teknologi Informasi	$17 \div 400 \times 200$	9
8.	S1 Akuntansi	$15 \div 400 \times 200$	7
9.	S1 Farmasi	$130 \div 400 \times 200$	65

Sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Kriteria inklusi merupakan ciri-ciri umum dari subjek sasaran penelitian sedangkan kriteria eksklusi merupakan ciri-ciri yang tidak boleh ada atau kriteria yang dapat menyebabkan calon responden dieliminasi/dikeluarkan (Riyanto & Putera, 2022). Kriteria inklusi yang menjadi pertimbangan pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa sarjana semua jurusan tahun pertama Universitas Sari Mulia Banjarmasin, bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent* serta hadir saat penelitian. Kriteria eksklusi antara lain responden yang memberikan data dengan tidak lengkap, dan responden yang meninggalkan tempat penelitian sebelum pengumpulan data selesai dilaksanakan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 pertanyaan. Kuesioner HARS versi bahasa Indonesia terbukti valid dengan rentang hasil uji validitas dengan *pearson correlation* dari 0,529 sampai dengan 0,727 dan terbukti reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* 0,756 (Ramdan, 2018). Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan antara variabel *body shaming* dengan variabel tingkat kecemasan menggunakan uji statistik *chi-square*. Menurut Adiputra *et al.*, (2021), uji *chi-square* dapat digunakan untuk menganalisis ada atau tidaknya asosiasi atau keterkaitan hubungan antar variabel dan mengetahui homogenitas kelompok data.

## HASIL

Tabel 2.  
Karakteristik Umur Responden

Umur	f	%	
17 Tahun	3	1,5	
18 Tahun	88	44	
19 Tahun	81	40,5	
20 Tahun	21	10,5	
21 Tahun	5	2,5	
22 Tahun	2	1	
n	Min.	Max.	Mean
15	17	22	18,71

Tabel 2 sebagian besar responden berusia 18 tahun. Responden termuda berusia 17 tahun dan tertua berusia 22 tahun. Rata-rata (*mean*) umur responden yaitu 18-19 tahun.

Tabel 3.  
Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	142	71
Laki-laki	58	29

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 142 orang (71%) dan sebagian responden lainnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang (29%).

### Hasil analisa univariat

Hasil analisa univariat dalam penelitian ini menyajikan tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan kejadian *body shaming* dan tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan tingkat kecemasan responden yang dapat dilihat pada uraian berikut:

#### Body Shaming

Gambaran kejadian kejadian *body shaming* pada responden selama berkuliah di Universitas Sari Mulia Banjarmasin dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 4.  
Kejadian *Body Shaming*

Kejadian <i>Body Shaming</i>	f	%
Tidak pernah mengalami	88	44
Pernah mengalami	112	56

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami *body shaming* sebanyak 112 orang (56%) diikuti responden yang tidak pernah mengalami *body shaming* sebanyak 88 orang (44%). Gambaran jenis dan pelaku *body shaming* yang dialami oleh 112 responden yang memiliki pengalaman sebagai korban *body shaming* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.  
Jenis dan Pelaku *Body Shaming*

Kategori	f	%
<i>Jenis Body Shaming</i>		
Fat shaming	25	12,5
Skinny shaming	12	6
Rambut tubuh	3	1,5
Warna kulit	8	4
Fat shaming + rambut tubuh	9	4,5
Fat shaming + warna kulit	21	10,5
Skinny shaming + rambut tubuh	4	2
Skinny shaming + warna kulit	15	7,5
Rambut tubuh + warna kulit	4	2
Fat shaming + rambut tubuh + warna kulit	8	4
Skinny shaming + rambut tubuh + warna kulit	3	1,5
<i>Pelaku Body Shaming</i>		
Keluarga	33	16,5
Teman	61	30,5
Orang asing	18	9

Tabel 5 menunjukkan bahwa jenis *body shaming* yang paling banyak dialami oleh sebagian besar responden adalah *fat shaming* sebanyak 25 korban *body shaming* (12,5%). Sebagian besar responden menjawab bahwa pelaku *body shaming* adalah teman mereka sendiri sebanyak 61 orang (30,5%).

### Tingkat Kecemasan

Gambaran tingkat kecemasan responden dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 6.  
Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	f	%
Ringan	121	60,5
Sedang	42	21
Berat	25	12,5
Panik	12	6

Tabel 7.  
Rekap Jawaban Kuesioner HARS

Nomor Item	Indikator dan Gejala	Total Poin
1	Perasaan cemas Gejala: Merasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung	372
2	Ketegangan Gejala: Merasa tegang, merasalelah, respon yang mengejutkan, mudah meneteskan air mata, merasa gemetar, merasa gelisah, tidak mampu untuk bersantai	325
3	Ketakutan Gejala: Takut gelap, takut pada orang asing, takut ditinggal sendirian, takut pada hewan, takut pada keramaian lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak	246
4	Insomnia Gejala: Kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam	317
5	Intelektual Gejala: Sulit berkonsentrasi, sulit mengingat	241
6	Perasaan depresi Gejala: Kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih, sering terbangun dini hari saat tidur malam	228
7	Gejala somatik (otot) Gejala: Nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat	227
8	Somatik (sensorik) Gejala: Telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk	183
9	Gejala kardiovaskular Gejala: Takikardia (denyut jantung cepat), palpitasi (berdebar), nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap	172
10	Gejala pernafasan Gejala: Nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik nafas dalam, nafas pendek/tersengal-sengal	149
11	Gejala gastrointestinal Gejala: Kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasa kembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual, muntah, sukar BAB, kehilangan berat badan, konstipasi	145
12	Gejala genitourinari Gejala: Frekuensi BAK meningkat, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan, darah haid lebih banyak dari biasanya, gairah sex menurun, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi	77
13	Gejala otonom Gejala: Mulut kering, muka kemerahan, muka pucat berkeriat, merasa pusing, kepala terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang	97
14	Tingkah laku Gejala: Gelisah, tidak tenang/sering mondar-mandir, tangan gemetar, alis berkerut, wajah tegang, sering mendesah atau pernafasan cepat, wajah pucat, sering menelan ludah	172

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 121 orang (60,5%) diikuti dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 42 orang (21%), responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 25 orang (12,5%) dan responden yang memiliki tingkat kecemasan panik sebanyak 12 orang (6%). Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Rekapitulasi hasil jawaban responden pada kuesioner HARS dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7 menunjukkan bahwa item pertanyaan dengan total poin terbanyak yaitu nomor 1 dengan total poin 372 yang berarti gejala dengan tingkat keparahan tertinggi yang dialami responden yaitu adanya perasaan cemas dengan gejala berupa perasaan khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung.

### Hasil analisa bivariat

a. Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menyajikan tabel silang antara kejadian *body shaming* dengan tingkat kecemasan yang dialami responden serta hasil uji hipotesis dengan *chi square* sebagai berikut:

Tabel 7. Hubungan *Body Shaming* dengan Tingkat Kecemasan

19	Body Shaming	22	23 Tidak pernah mengalami			24 Pernah mengalami				Total				
			f	26	%	27	f	28	%	29	f	30	%	
20	21 Tingkat Kecemasan	25	f	26	%	27	f	28	%	29	f	30	%	
31		Ringan	32	73	33	36,5	34	48	35	24	36	121	37	60,5
38		Sedang	39	11	40	5,5	41	31	42	15,5	43	42	44	21
45		Berat	46	4	47	2	48	21	49	10,5	50	25	51	12,5
52		Panik	53	0	54	0	55	12	56	6	57	12	58	6
59	Total	60	88	61	44	62	112	63	56	64	112	65	100	
			66			<i>P Value = 0,000</i>								

Tabel 7 menunjukkan hasil uji *chi square* menemukan *p value* sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima atau ada hubungan *body shaming* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin dimana responden yang tidak pernah mengalami *body shaming* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan.

### PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini berfokus pada tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi *body shaming* dan tingkat kecemasan serta menganalisa hubungan *body shaming* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Universitas Sari Mulia. Sebelum membahas hasil pengolahan data terkait tujuan penelitian, karakteristik berdasarkan umur dan jenis kelamin responden dapat diketahui dalam uraian pembahasan berikut:

#### Gambaran *body shaming* pada responden

Sebagian besar responden pernah mengalami *body shaming* sebanyak 112 orang (56%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Yulianti dan Ningsih (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden penelitiannya pernah mengalami *body shaming* (85,4%) dan mahasiswa yang pernah mengalami *body shaming* cenderung memiliki citra diri yang negatif. Menurut Nurmala (2020), *body shaming* diduga dapat menimbulkan citra diri negatif dan berdampak terhadap kecemasan pada individu. Penelitian terdahulu oleh Hidayat et al., (R. Hidayat et al., 2019) membuktikan adanya hubungan antara *body shaming* dengan citra diri mahasiswa ( $p =$

0,036) dimana mahasiswa yang mendapatkan body shaming beresiko 0,343 kali lebih besar memiliki citra diri yang negatif dibanding mahasiswa yang tidak pernah mendapatkan body shaming.

Jenis body shaming yang paling banyak dialami oleh sebagian besar responden adalah fat shaming sebanyak 25 dari 112 responden korban body shaming (12,5%). Menurut Rinaldi et al., (2022) fat shaming atau komentar negatif terhadap orang yang bertubuh gemuk merupakan jenis body shaming yang paling populer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Muliana (2021) yang menunjukkan bahwa jenis body shaming yang paling sering dialami oleh korban body shaming yaitu fat shaming (21,8%). Hal ini terjadi karena adanya peningkatan status gizi berat badan lebih dan obesitas di Indonesia. Data riset kesehatan dasar yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia >18 tahun mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2007 sebesar 8,6%; pada tahun 2013 sebesar 11,5%; dan pada tahun 2018 sebesar 13,6% sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%; pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan pada tahun 2018 sebesar 21,8%.

Hasil analisa secara deskriptif dengan menyilangkan data jenis body shaming dengan jenis kelamin responden yang pernah menjadi korban body shaming pada lampiran hasil SPSS menunjukkan persentase tertinggi yang bermakna bahwa jenis body shaming yang paling banyak dialami adalah fat shaming dengan korban yang mayoritasnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 orang (16,1%). Menurut Yasa et al., (2021) tubuh perempuan direpresentasikan dengan bertumpu pada standar kecantikan tertentu yaitu harus memiliki bentuk dan ukuran tubuh ideal, harus mampu merawat tubuh, dan tubuh perempuan yang ideal merupakan cermin identitas sosial bagi seorang perempuan. Menurut Wahyuni (2021), media massa memiliki peran penting dalam menyebarluaskan citra tentang tubuh ideal perempuan dengan image perempuan yang langsing lebih menarik daripada perempuan yang memiliki tubuh gemuk. Hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu oleh Vivenda dan Hadwono (2019) yang menunjukkan bahwa media massa merupakan salah satu faktor yang melatar belakangi penyebaran citra tubuh ideal pada perempuan.

Sebagian besar responden yang pernah mengalami body shaming menjawab bahwa pelaku body shaming adalah teman mereka sendiri sebanyak 61 orang (30,5%). Menurut Zaid et al., (2021) pelaku body shaming atau dikenal dengan body shamers umumnya berasal dari kalangan remaja yang telah mengalami pubertas hingga usia 25 tahun yang dalam pergaulannya seringkali memperbincangkan dan memperdebatkan parameter tubuh idaman. Hasil penelitian terdahulu oleh Savira dan Hasmira (2021) menunjukkan bahwa pelaku yang merupakan teman sebaya dari korban body shaming tidak hanya sekedar bercanda tetapi juga bermaksud untuk memberikan motivasi, nasihat dan masukan kepada korban untuk memiliki bentuk tubuh yang lebih baik; namun dari sudut pandang korban terdapat banyak dampak yang muncul, diantaranya yaitu adanya perasaan sedih, sakit hati, perasaan minder dan tidak percaya diri yang berimbas pada hubungan pertemanan yang menjadi renggang.

### **Gambaran tingkat kecemasan pada responden**

Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 121 orang (60,5%) diikuti dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 42 orang (21%), responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 25 orang (12,5%) dan responden yang memiliki tingkat kecemasan panik sebanyak 12 orang (6%). Menurut Riinawati (2020), kecemasan merupakan faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa dan



dapat mempengaruhi prestasi belajar terutama pada mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Hidayati dan Nurwanah (Hidayati & Nurwanah, 2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik mahasiswa ( $p = 0,000$ ), apabila mahasiswa mengalami kecemasan biasanya mahasiswa akan kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi ujian sehingga dapat menimbulkan pengaruh negatif pada hasil pembelajaran. Tabel 6 menunjukkan bahwa item pertanyaan dengan total poin terbanyak yaitu nomor 1 dengan total poin 372 yang berarti gejala dengan tingkat keparahan tertinggi yang dialami responden yaitu adanya perasaan cemas dengan gejala berupa perasaan khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung. Menurut Diane et al., (2020) gangguan kecemasan sangat umum dialami oleh semua orang namun gangguan kecemasan berlebih dengan intensitas yang cukup sering dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala kecemasan umumnya diawali dengan munculnya rasa khawatir, pikiran negatif, mudah emosi sehingga harus dilawan dengan bersikap positif dan relaksasi.

### **Hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan**

Tabel 7 menunjukkan hasil uji chi square menemukan  $p$  value sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima atau ada hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin dimana responden yang tidak pernah mengalami body shaming cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Pitayanti dan Hartono (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara body shaming dengan kecemasan remaja ( $p = 0,012$ ). Menurut Nurmala (Nurmala, 2020), body shaming dapat berdampak terhadap kecemasan sosial dalam diri individu. Dampak tersebut menyebabkan individu semakin tidak percaya diri, merasa tidak aman dan berupaya membentuk tubuh ideal sesuai lingkungannya. Analisa secara deskriptif dengan mengaitkan jenis body shaming dengan tingkat kecemasan yang tertera dalam lampiran hasil SPSS menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecemasan ringan cenderung hanya mengalami 1 jenis body shaming yaitu sebanyak 9 orang (8%) dengan jenis fat shaming sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan panik cenderung mengalami jenis body shaming berlapis yaitu 2 orang (1,8%) mengalami fat shaming dan rambut tubuh; 2 orang (1,8%) mengalami fat shaming dan warna tubuh; 2 orang (1,8%) mengalami skinny shaming dan warna tubuh; dan 2 orang (1,8%) mengalami fat shaming, rambut tubuh dan warna kulit.

Menurut Febrianty (2018) bahwa dari beberapa jenis body shaming, terdapat fat shaming berupa komentar negatif terhadap individu yang memiliki badan gemuk, Body shaming memiliki dampak yang besar bagi mental individu. Individu dapat membenci diri sendiri, sehingga harus berusaha keras mengubah dirinya seperti yang diinginkan. Amalia (2019) menambahkan bahwa memiliki tubuh ideal tentu menjadi idaman setiap orang. Individu merasa dirinya lebih percaya diri ketika memiliki tubuh langsing. Hal berbeda dengan yang memiliki tubuh berukuran gemuk, tak sedikit yang merasa minder dan tak jarang pula menjadi bahan olok-olok. Tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau diri seseorang baik dilakukan oleh orang lain ataupun terhadap individu itu sendiri. Hasil analisa ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sari dan Rosyidah (2020), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi atau semakin intens body shaming yang diterima, semakin tinggi pula dampak yang dirasakan oleh korbannya dan dampak terbesar yang dialami para korban body shaming adalah anorexia nervosa. Menurut Hall (2019), anorexia nervosa merupakan kondisi psikis abnormal dimana seseorang kehilangan semua keinginannya untuk makan bahkan cenderung merasa mual jika melihat makanan. Pati (2022) menambahkan, anorexia nervosa ditandai dengan penurunan berat badan yang signifikan akibat pembatasan kalori

atau membiarkan diri kelaparan dan hal ini biasa terjadi pada masa remaja. Ketika remaja, individu mulai memperhatikan penambahan berat badan karena banyaknya kasus body shaming pada remaja yang dianggap gemuk atau tidak sesuai standar kecantikan dan hal ini menyebabkan individu dengan anorexia nervosa menghindari makan berlebih, diet ketat dan olahraga ekstrim dimana prevalensi puncaknya terjadi pada remaja berusia 18 tahun. Teori ini dibuktikan dengan hasil analisa secara deskriptif yang menunjukkan bahwa dilihat dari segi umur, responden yang pernah mengalami body shaming sebagian besar berusia 18 tahun yaitu sebanyak 50 dari 200 responden (25%).

## **SIMPULAN**

Sebagian besar mahasiswa baru Universitas Sari Mulia Banjarmasin pernah mengalami body shaming dengan jumlah 112 dari 200 responden (52%) diikuti responden yang tidak pernah mengalami body shaming sebanyak 88 orang (44%). Sebagian besar mahasiswa baru Universitas Sari Mulia Banjarmasin mengalami kecemasan tingkat ringan dengan jumlah 121 dari 200 responden (60,5%) diikuti dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 42 orang (21%), responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 25 orang (12,5%) dan responden yang memiliki tingkat kecemasan panik sebanyak 12 orang (6%). Ada hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan p value = 0,000.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiputra, I. M. S., Siregar, D., Anggraini, D. D., Irfandi, A., Trisnadewi, N. W., Nurmalita, M. H., Oktaviani, S. N. P. W., et al. (2021). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Asri, D. N., Anggriana, T. M., Kadafi, A., Dewi, N. K., Trisnani, R. P., Wardani, S. Y., Triningtyas, D. A., et al. (2021). *Isu dan Tantangan Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Kehidupan*. Magetan: AE Media Grafika.
- Diane, D., Junita, J., Wina, A., Femelia, F., Erni, E., Abril, A., Cindi, C., et al. (2020). *Endure Pressure: Refleksi Kehidupan Spiritualis Mahasiswa PKAUD Pada Masa Pandemi Covid-19*. Indramayu: Adab.
- Hall, J. E. (2019). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapore: Elsevier.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Hidayat, U. S. (2021). *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045 - Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21*. Sukabumi: Nusa Putra Press.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal For Health*, 3(1), 13–19.
- Idris, H. (2022). *Seni Menjadi Mahasiswa unggul*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia Tahun 2018*. Jakarta.

- Kemenkes RI. (2022). *Infodatin Situasi Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manto, O. A. D., Nito, P. J. B., & Wulandari, D. (2020). Kejadian Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 473–481.
- Muliana, E. (2021). *Gambaran Faktor-faktor Strategi Koping Stres Remaja Akhir Dalam Menghadapi Body Shaming di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta*. Universitas Diponegoro.
- Nasrudin, M., Khuzaimah, M., Amalia, R., & Qorina, H. (2020). *Gender Dalam Islam*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nuruddin, N. (2020). *Students Today, Leaders Tomorrow 55 Mozaik Pemikiran Mahasiswa UMM untuk Indonesia Berkemajuan*. Malang: UMM Press.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, dan Intervensi*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan Body Shaming Dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. *Health Science Development Journal*, 2(2), 21–26.
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan Antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1656–1671.
- Ramdan, I. M. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40.
- Riinawati, R. (2020). *Monograf: hubungan penggunaan model pembelajaran blended learning terhadap hasil belajar matematika*. Mataram: Kanhaya Karya.
- Rinaldi, K., Dinilah, A., Prakoso, B. Y., Siddik, F., Mianita, H., Nurjanah, M., Maulana, M. K., et al. (2022). *Dinamika Kejahatan dan Pencegahannya - Potret Beberapa Kasus Kejahatan di Provinsi Riau*. Malang: Ahlimedia Book.
- Riyadi, N. S., & Sa'id, M. (2021). *Kita, Media Sosial, dan Body Shaming*. Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara), 7(3).
- Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 125–223.

- Savira, I. P., & Hasmira, M. H. (2021). Kajian Semiotika Body Shaming oleh Teman Sebaya di Kota Padang. *Jurnal Perspektif: JurnalKajian Sosiologi dan Pendidikan, Universitas Negeri Padang*, 4(4), 976–989.
- UNESCO. (2019). *Behind The Numbers: Ending School Violence and Bullying*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia: Key Facts, Solutions and Recommendations*. Jakarta: United Nation Children's Funds.
- Vivenda, G., & Hadiwono, A. (2019). Ruang Wisata Citra Tubuh. *Jurnal Stupa: Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur*, 1(1), 540–555.
- Wahyuni, P., Irma, A., & Arifin, S. (2021). *Perempuan: Perempuan dan Media*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Yasa, I. W. P., Wirawan, I. G. M. A. S., & Purnawibawa, R. A. G. (2021). *Sejarah dan Kearifan Lokal di Era Globalisasi*. Klaten: Lakeisha.
- Yulianti, T. S., & Ningsih, E. D. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Pengalaman Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1–11.
- Zaid, H., Sudiana, Y., & Wibawa, R. S. (2021). *Teori Komunikasi dalam Praktik*. Banyumas: Zahira Media Publisher.