

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN KORBAN BODY SHAMING PADA PELAJAR DAN MAHASISWA BARU

Andi*, Paul Joae Brett Nito, Umi Hanik Fetriyah

Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan
70238, Indonesia

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

ABSTRAK

Prevalensi bullying cenderung mengalami peningkatan pada pelajar dan mahasiswa di seluruh dunia. Perlakuan bullying sering ditemukan dengan bentuk body shaming. Korban body shaming diduga dapat mengalami kecemasan yang berdampak pada terganggunya prestasi belajar. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan korban body shaming pada pelajar SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa baru Universitas Sari Mulia. Metode: Penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional pada 30 pelajar dan 30 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hipotesis dianalisis dengan uji independent sample t test. Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel sama-sama menunjukkan fat shaming sebagai jenis body shaming yang dialami mayoritas responden pelajar (23,3%) dan 9 responden (30%) pada kelompok mahasiswa. Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel juga sama-sama menunjukkan teman sebagai pelaku body shaming 14 responden (46,7%) pada kelompok pelajar dan 16 responden (53,3%) pada kelompok mahasiswa. Gambaran tingkat kecemasan responden korban body shaming mayoritas responden sama-sama mengalami kecemasan ringan. Hasil uji independent sample t test menunjukkan p-value sebesar 0,243. Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan korban body shaming pada pelajar SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa Universitas Sari Mulia.

Kata kunci: body shaming; kecemasan; mahasiswa; pelajar; perbedaan; remaja

DIFFERENCES IN ANXIETY LEVELS OF BODY SHAMING VICTIMS IN STUDENTS AND NEW STUDENTS

ABSTRACT

The prevalence of bullying tends to increase in school and college students worldwide. Bullying is often found in the form of body shaming. Victims of body shaming are thought to experience anxiety that has an impact on disrupting academic achievement. Objective: To analyze the differences in anxiety levels of body shaming victims in students of SMAN 7 Banjarmasin and new students of Sari Mulia University. Method: Quantitative research with a cross-sectional design on 30 school and 30 college students selected using purposive sampling techniques using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The hypothesis was analyzed using the independent sample t test. Results: The results of data processing in both sample groups showed fat shaming as a type of body shaming experienced by the majority of student respondents (23.3%) and 9 respondents (30%) in the student group. The results of data processing in both sample groups also showed friends as perpetrators of body shaming 14 respondents (46.7%) in the student group and 16 respondents (53.3%) in the student group. The description of the level of anxiety of body shaming victims, the majority of respondents experienced mild anxiety. The results of the independent sample t-test showed a p-value of 0.243. Conclusion: There is no difference in the level of anxiety of body shaming victims in students of SMAN 7 Banjarmasin and students of Sari Mulia University.

Keywords: anxiety; body shaming; differences; students; students; teenagers

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., (Manto, Nito, & Wulandari, 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%. Risa memberitakan dalam Kanal Banjarmasin (2023) bahwa terdapat kasus penusukan yang dilakukan korban bullying di SMAN 7 Banjarmasin, Kecamatan Banjarmasin Timur akibat sakit hati pada perlakuan yang diterimanya berulang kali dari pelaku bullying.

Pelajar SMA dan mahasiswa baru merupakan kelompok remaja yang sering kali dianggap sebagai kelompok berisiko tinggi mengalami kesehatan mental yang terganggu. Pelajar SMA tingkat akhir dibebani dengan masa-masa persiapan ujian akhir sedangkan 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 yang 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 remaja 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 Pribadi (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 (Hidayati & 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.

Penelitian terdahulu oleh Andi (Andi, 2023) menunjukkan adanya hubungan antara body shaming dengan kecemasan pada mahasiswa baru ($p = 0,000$). Beberapa penelitian terdahulu tersebut menunjukkan adanya hubungan antara body shaming terhadap tingkat kecemasan yang dapat berdampak pada terganggunya prestasi belajar namun belum menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan antara korban body shaming pada pelajar SMA tingkat akhir dengan mahasiswa baru sehingga diperlukan penelitian untuk membuktikan korelasi perbedaan antara dua kelompok sampel tersebut untuk dijadikan acuan dalam pemberian asuhan keperawatan yang tepat. Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian terdahulu yang pernah dilakukan peneliti dan dari hasil penelitian sebelumnya tidak ada yang pernah melakukan penelitian serupa atau penelitian tentang body shaming dengan judul dan lokasi yang sama dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian bertujuan untuk menganalisa perbedaan tingkat kecemasan korban body shaming pada pelajar dan mahasiswa baru: studi di SMAN 7 Banjarmasin dan Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 7 Banjarmasin, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dalam periode bulan November - Desember 2023 hingga mencukupi jumlah minimal sampel yang ditentukan. Sasaran penelitian ini adalah pelajar SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa Universitas Sari Mulia tahun pertama baik yang pernah mengalami *body shaming*. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan rancangan survey analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah pelajar SMAN 7 Banjarmasin tingkat akhir dan mahasiswa tahun pertama Universitas Sari Mulia tahun akademik 2023/2024. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Didapatkan 30 pelajar dan 30 mahasiswa. Kriteria inklusi antara lain berstatus sebagai pelajar tingkat akhir (kelas 3) di SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa sarjana semua jurusan tahun pertama (semester 1) Universitas Sari Mulia, pernah menjadi korban *body shaming* selama bersekolah atau berkuliah di instansi pendidikan tersebut, bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Adapun kriteria eksklusinya yaitu responden yang memberikan data dengan tidak lengkap.

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). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari langkah-langkah editing, entry data, coding, Analisa dan tabulasi data. Analisis Data uji beda 2 sampel yang paling tepat digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan *independent sample t test*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan komisi etik Universitas Sari Mulia yang tertera dalam surat *ethical clearance* dari Komisi Etik Universitas Sari Mulia dengan No. 002/KEP-UNISM/XI/2023.

HASIL

Hasil Analisa univariat dalam penelitian ini menyajikan karakteristik (umur dan jenis kelamin), jenis dan pelaku *body shaming* serta tingkat kecemasan pada kelompok pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan kelompok mahasiswa baru Universitas Sari Mulia. Karakteristik responden yang disajikan dalam penelitian ini terdiri dari umur dan jenis kelamin kelompok pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan kelompok mahasiswa baru Universitas Sari Mulia dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1.
 Karakteristik Responden

Kategori	Kelompok Pelajar		Kelompok Mahasiswa	
	f	%	f	%
Umur				
16 Tahun	1	3,3	0	0,0
17 Tahun	26	86,7	0	0,0
18 Tahun	3	10,0	13	43,3
19 Tahun	0	0,0	13	43,3
20 Tahun	0	0,0	2	6,7
21 Tahun	0	0,0	2	6,7
Jenis Kelamin				
Perempuan	20	66,7	21	70,0
Laki-laki	10	33,3	9	30,0
Total	30	100	30	100

Hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok pelajar menunjukkan mayoritas pelajar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 dari 30 responden (66,7%) dan berusia 17 tahun dengan jumlah 26 dari 30 responden (86,7%). Hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok mahasiswa menunjukkan mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21 dari 30 responden (70%) dan berusia 18 tahun dengan jumlah 13 dari 30 responden (43,3%) serta berusia 19 tahun dengan jumlah 13 dari 30 responden (43,3%).

Body Shaming

Body shaming dalam penelitian ini disajikan berdasarkan jenis dan pelaku body shaming yang dialami kelompok pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan kelompok mahasiswa baru Universitas Sari Mulia dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 2.
 Body Shaming

Kategori	Kelompok Pelajar		Kelompok Mahasiswa	
	f	%	f	%
<i>Jenis Body Shaming</i>				
Fat shaming	7	23,3	9	30,0
Skinny shaming	4	13,3	2	6,7
Rambut tubuh	1	3,3	1	3,3
Warna kulit	1	3,3	3	10,0
Fat shaming + rambut tubuh	3	10,0	2	6,7
Fat shaming + warna kulit	5	16,7	7	23,3
Skinny shaming + rambut tubuh	1	3,3	2	6,7
Skinny shaming + warna kulit	4	13,3	1	3,3
Rambut tubuh + warna kulit	1	3,3	1	3,3
Fat shaming + rambut tubuh warna kulit	3	10,0	2	6,7
<i>Pelaku Body Shaming</i>				
Keluarga	10	33,3	8	26,7
Teman	14	46,7	16	53,3
Orang asing	3	10,0	6	20,0
Pengajar	3	10,0	0	0,0
Total	30	100	30	100

Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel sama-sama menunjukkan fat shaming sebagai jenis body shaming yang dialami mayoritas sampel dengan jumlah 7 dari 30 responden (23,3%) pada kelompok pelajar dan 9 dari 30 responden (30%) pada kelompok mahasiswa. Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel juga sama-sama menunjukkan teman sebagai pelaku body shaming pada mayoritas sampel dengan jumlah 14 dari 30 responden (46,7%) pada kelompok pelajar dan 16 dari 30 responden (53,3%) pada kelompok mahasiswa.

Tingkat Kecemasan

Gambaran tingkat kecemasan responden diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 3.
 Tingkat Kecemasan

Kategori	Kelompok Pelajar		Kelompok Mahasiswa	
	f	%	f	%
Ringan	16	53,3	12	40,0
Sedang	9	30,0	5	16,7
Berat	1	3,3	9	30,0
Panik	4	13,3	4	13,3
Total	30	100	30	100

Hasil pengolahan data terkait gambaran tingkat kecemasan pada korban body shaming dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sama-sama mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 16 dari 30 responden (53,3%) pada kelompok pelajar dan 12 dari 30 responden (40%) pada kelompok mahasiswa. Rekapitulasi hasil jawaban responden pada kuesioner HARS dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
 Rekap Jawaban Kuesioner HARS

Item	Indikator dan Gejala	Total Poin	
		Pelajar	Mahasiswa
1	Perasaan cemas Gejala: Merasa khawatir, firasat buruk, takut akan fikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung	69	71
2	Ketegangan Gejala: Merasa tegang, merasalelah, respon yang mengejutkan, mudah meneteskan air mata, merasa gemetar, merasa gelisah, tidak mampu untuk bersantai	51	63
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	46	46
4	Insomnia Gejala: Kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam	40	56
5	Intelektual Gejala: Sulit berkonsentrasi, sulit mengingat	50	42
6	Perasaan depresi Gejala: Kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih, sering terbangun dini hari saat tidur malam	41	47
7	Gejala somatik (otot) Gejala: Nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigigemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat	32	52
8	Somatik (sensorik) Gejala: Telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk	24	38
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	22	40
10	Gejala pernafasan Gejala: Nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik nafas dalam, nafas pendek/tersengal-sengal	27	32
11	Gejala gastrointestinal Gejala: Kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasakembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual, muntah, sukar BAB, kehilangan berat badan, konstipasi	21	30
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	20	16
13	Gejala otonom Gejala: Mulut kering, muka kemerahan, muka pucat berkeringat, merasa pusing, kepala terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang	26	19
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	36	42

Rekapitulasi total point pada masing-masing item pertanyaan pada kelompok pelajar dan mahasiswa menunjukkan bahwa item pernyataan dengan total poin terbanyak yaitu nomor 1 dengan total poin 69 pada kelompok pelajar dan 71 pada kelompok mahasiswa yang berarti gejala dengan tingkat keparahan tertinggi yang dialami responden yaitu adanya perasaan cemas dengan gejala berupa perasaan khawatir, firasat buruk, takut akan fikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung.

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok sampel pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan kelompok sampel mahasiswa baru Universitas Sari Mulia. Uji asumsi normalitas data dilakukan dengan uji normalitas Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel 60 responden, seperti yang disebutkan oleh Riyanto dan Putera (Riyanto & Putera, 2022) bahwa uji normalitas tersebut digunakan untuk menguji sampel dengan jumlah besar (> 50 sampel). Hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov menunjukkan nilai Sig. $0,200 > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal sehingga uji beda 2 sampel yang paling tepat digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan independent sample t test.

Tabel 5.
Hasil Analisa Bivariat

Kelompok	f	Mean	Mean Difference	p-value
Pelajar	30	16,83	2,967	0,243
Mahasiswa	30	19,80		

Hasil analisa bivariat menunjukkan rata-rata (mean) total skor kecemasan pada kelompok sampel pelajar sebesar 16,83 dan pada kelompok mahasiswa sebesar 19,80 sehingga terlihat bahwa terdapat selisih rata-rata (mean) total skor kecemasan antar kelompok sebesar 2,967 dimana rata-rata (mean) total skor pada kelompok mahasiswa sedikit lebih besar dibanding kelompok pelajar. Hasil uji independent sample t test menunjukkan p-value sebesar $0,243 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga dikatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan korban body shaming pada pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa baru Universitas Sari Mulia.

PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok pelajar menunjukkan mayoritas pelajar berusia 17 tahun dengan jumlah 26 dari 30 responden (86,7%) dan hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok mahasiswa menunjukkan mayoritas mahasiswa berusia 18 tahun dengan jumlah 13 dari 30 responden (43,3%) serta berusia 19 tahun dengan jumlah 13 dari 30 responden (43,3%). Dengan demikian, korban *body shaming* dalam penelitian ini berusia 17 – 19 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Alini dan Meisyalla (Alini & Meisyalla, 2021) yang menunjukkan bahwa kejadian *body shaming* tertinggi dialami remaja dengan usia 17 tahun yaitu sebanyak 41 orang (52,6%). Menurut Rinaldi et al., (Rinaldi et al., 2022), tindakan perundungan terhadap tampilan fisik seseorang atau yang biasa disebut dengan istilah *body shaming* biasanya terjadi antara usia 12 – 20 tahun. Rentang usia ini termasuk dalam kategori usia remaja. Edmawati (2023) menambahkan, pada masa remaja terjadi transisi atau peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik sehingga muncul penilaian-penilaian atas bentuk tubuh yang dapat menimbulkan *body dysmorphic* (ketidakpuasan terhadap bentuk atau ukuran tubuh) dalam diri korban *body shaming* dan jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri, rendahnya harga diri, menarik diri dari interaksi sosial dan mengganggu perkembangan kepribadian yang sehat.

Hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok pelajar menunjukkan mayoritas pelajar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 dari 30 responden (66,7%) dan hasil pengolahan data karakteristik pada kelompok mahasiswa menunjukkan mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21 dari 30 responden (70%). Data tersebut menunjukkan kesamaan karakteristik dimana korban *body shaming* dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Andi (Andi, 2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan mengalami *body shaming*. Hal ini terjadi karena adanya standar kecantikan bagi perempuan

yang menjadi patokan di masyarakat (Nurmala, 2020). Standar kecantikan dalam kehidupan sosial dapat memicu terjadinya perilaku *body shaming* terutama pada masyarakat berjenis kelamin perempuan sehingga berdampak buruk bagi korbannya seperti munculnya rasa kurang percaya diri, gagal dalam proses penerimaan diri bahkan dapat menyebabkan *eating disorder* hingga anoreksia atau gangguan makan untuk membentuk tubuh yang ideal demi terhindar dari perundungan terhadap bentuk fisik (Riyadi & Sa'id, 2021)

Body Shaming

Jenis *body shaming*

Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel sama-sama menunjukkan *fat shaming* sebagai jenis *body shaming* yang dialami mayoritas sampel dengan jumlah 7 dari 30 responden (23,3%) pada kelompok pelajar dan 9 dari 30 responden (30%) pada kelompok mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Gani dan Jalal (2021) yang menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* yang dialami remaja paling banyak terkait berat badan (57,1%).Peneliti berasumsi bahwa hal ini sejalan dengan peningkatan kejadian obesitas di Indonesia. Asumsi ini didukung dengan data UNICEF (Unicef, 2019) yang menunjukkan bahwa tren obesitas pada remaja usia 13 – 18 tahun di Indonesia tahun 2018 sebesar 1,9% dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 14,8% dimana 1 dari 7 remaja Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi obesitas remaja berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh kelompok remaja puteri (11,4%) dibandingkan remaja putera (7,7%) sedangkan sisanya terbagi pada kelompok usia lainnya. Hal ini terjadi akibat pola makan yang buruk, ditandai dengan tingginya asupan gula, garam dan lemak (GGL) serta rendahnya konsumsi buah dan sayur dimana 2 dari 3 anak dan remaja usia 5 – 19 tahun (66,7%) mengkonsumsi 1 atau lebih minuman berpemanis gula perhari dan 9 dari 10 (96,7%) tidak mengkonsumsi 5 porsi buah dan sayur perhari. Sebanyak 57% anak dan remaja Indonesia juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai sehingga diperlukan perubahan pola hidup untuk mengatasi masalah ini.

Pelaku *body shaming*

Hasil pengolahan data pada kedua kelompok sampel juga sama-sama menunjukkan teman sebagai pelaku *body shaming* pada mayoritas sampel dengan jumlah 14 dari 30 responden (46,7%) pada kelompok pelajar dan 16 dari 30 responden (53,3%) pada kelompok mahasiswa. Hasil penelitian ini melengkapi hasil penelitian terdahulu oleh Gani dan Jalal (Gani & Jalal, 2021) yang menunjukkan persepsi remaja yang menjadi korban bahwa perlakuan *body shaming* dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya (67,5%).Pelaku *body shaming* atau yang dikenal dengan *body shamers* umumnya berasal dari kalangan remaja yang telah mengalami pubertas hingga usia 25 tahun. Parameter tubuh idaman seringkali diperbincangkan dan diperdebatkan dalam pergaulan remaja yang dapat memicu terjadinya perilaku *body shaming* (Zaid et al., 2021). Pelaku *body shaming* di Indonesia semakin meningkat seiring peningkatan jumlah pengguna internet, khususnya sosial media dimana ruang tanpa batas di dunia maya memungkinkan munculnya *body shaming* di ranah *cyber bullying* (Wardani, 2020). Pelaku *body shaming* biasanya menganggap yang dilakukannya hanya sebatas candaan bahkan tidak menyadari tindakannya dapat menyakiti orang lain (Nurmala, 2020).

Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan kelompok pelajar

Hasil pengolahan data terkait gambaran tingkat kecemasan pada korban *body shaming* kelompok pelajar dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 16 dari 30 responden (53,3%). Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian terdahulu oleh Ulfianasari et al., (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas pelajar SMA korban *cyber bullying* memiliki tingkat kecemasan rendah (70,4%). Tingkat kecemasan yang biasanya muncul pada remaja yaitu kecemasan ringan namun tidak menutup kemungkinan hal ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat (Hastuti, Soetikno, & Heng, 2021). Pelajar yang mengalami kecemasan cenderung berperilaku meninggalkan sekolah lebih awal, bolos atau tidak ingin berada di lingkungan sekolah lebih lama sehingga berdampak pada nilai ujian yang rendah (Saleh, 2023).

Rekapitulasi total poin pada masing-masing item pertanyaan pada kelompok pelajar menunjukkan bahwa item pernyataan dengan total poin terbanyak yaitu nomor 1 dengan total poin 69 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 Saputra et al., (2022), perasaan gugup dan khawatir pada pelajar berlawanan dengan aspek *composure* atau ketenangan karena menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dalam melakukan kegiatannya di sekolah sehingga konsentrasi dalam proses pembelajaran menjadi terganggu.

Tingkat kecemasan kelompok mahasiswa

Hasil pengolahan data terkait gambaran tingkat kecemasan pada korban *body shaming* kelompok mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 12 dari 30 responden (40%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Andi (Andi, 2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami kecemasan ringan (60,5%). Menurut Warohmah (2023), kecemasan ringan yang dirasakan mahasiswa merupakan hal biasa dan diperlukan untuk mengindikasikan adanya risiko yang membahayakan namun jika terjadinya terus menerus dan dorongannya semakin meningkat maka hal ini termasuk komorbiditas gangguan kecemasan. Rekapitulasi total poin pada masing-masing item pertanyaan pada kelompok mahasiswa menunjukkan bahwa item pernyataan dengan total poin terbanyak yaitu nomor 1 dengan total poin 71 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. Perasaan khawatir dan ketakutan serta perasaan negatif lainnya merupakan gangguan kecerdasan emosional dan gejala awal stress. Stress pada mahasiswa dapat mempengaruhi motivasi dan kinerja akademik sehingga berdampak pada menurunnya prestasi (Ni'matuzahroh, Fitriati, & Sari, 2023).

Hasil analisa bivariat menunjukkan rata-rata (*mean*) total skor kecemasan pada kelompok sampel pelajar sebesar 16,83 dan pada kelompok mahasiswa sebesar 19,80 sehingga terlihat bahwa terdapat selisih rata-rata (*mean*) total skor kecemasan antar kelompok sebesar 2,967 dimana rata-rata (*mean*) total skor pada kelompok mahasiswa sedikit lebih besar dibanding kelompok pelajar. Hasil uji *independent sample t test* menunjukkan *p-value* sebesar 0,243 > 0,05 yang berarti H_0 ditolak sehingga dikatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan korban *body shaming* pada pelajar tingkat akhir SMAN 7 Banjarmasin dan mahasiswa baru Universitas Sari Mulia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban *body shaming* baik dari kelompok pelajar maupun kelompok mahasiswa sama-sama mengalami kecemasan dengan intensitas ringan pada mayoritas jenis kelamin perempuan akibat perlakuan *fat shaming* dari teman. Hal ini membuktikan bahwa perlakuan *body shaming* tetap menimbulkan kecemasan pada korban baik dari kelompok pelajar maupun mahasiswa. Rata-rata (*mean*) total skor kecemasan pada kelompok mahasiswa sedikit lebih besar dibanding kelompok pelajar.

Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia, intensitas kecemasan remaja semakin bertambah. Asumsi ini didukung teori yang disampaikan oleh Ni'matuzahroh et al., (Ni'matuzahroh et al., 2023) yang menyebutkan bahwa kecemasan pada remaja dapat berubah dari tahun ke tahun dan cenderung meningkat pada periode remaja akhir akibat tuntutan kemandirian yang semakin besar sehingga stressor sekecil apapun dapat berdampak pada kesehatan mental remaja yang menuju kedewasaan. Gejala yang paling banyak muncul pada mayoritas responden berdasarkan jawaban dalam kuesioner HARS merupakan tanda gangguan kecemasan umum atau *generalized anxiety disorder* (GAD). Menurut Swarjana (Swarjana, 2022), GAD ditandai dengan adanya kekhawatiran, ketegangan yang tidak realistis tentang beberapa peristiwa di lingkungan sekolah atau kampus, gelisah, kelelahan, gangguan konsentrasi, dan lekas marah atau tersinggung. Gangguan ini dapat berkembang menjadi fobia sosial yang ditandai dengan keinginan kuat untuk menghindari situasi kritikan yang kemungkinan akan disampaikan orang lain pada dirinya. Fobia sosial ini dapat mengganggu perkembangan, meningkatkan kerentanan terhadap depresi, penyalahgunaan zat, melukai diri bahkan bunuh diri sehingga harus diatasi sejak dini.

Solusi untuk mengatasi *body shaming* antara lain dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, menerima apa adanya kelebihan dan kekurangan diri, selalu bersikap positif dan berupaya menjauhi lingkungan teman-teman toksik yang suka melakukan *body shaming*. Sama halnya dengan *bullying*, *body shaming* akan selalu ada kecuali jika korbannya membela diri dengan cara yang positif dan sehat, mencintai diri sendiri dan tidak membiarkan komentar negatif mengganggu pikiran. Perlakuan *body shaming* yang muncul di media sosial dapat dilaporkan sebagai konten yang tidak pantas. Perlawanan *body shaming* dalam ranah kesehatan yaitu dengan memperhatikan asupan gizi karena asupan gizi yang tepat saat remaja dapat mendukung pembentukan fisik yang proporsional serta sebagai investasi kesehatan di usia dewasa dan lanjut usia, selain itu harus diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur (Nurmala, 2020). Solusi ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu oleh Azzahra (2022) yang menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,014$), aktivitas fisik ($p=0,023$) dan intensitas penggunaan media sosial ($p=0,000$) memiliki hubungan dengan status gizi lebih pada remaja sehingga harus dikontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tingkat kecemasan korban *body shaming* pada pelajar di SMAN 7 Banjarmasin teridentifikasi ringan dengan jumlah 16 dari 30 responden (53,3%). Tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Sari Mulia teridentifikasi ringan dengan jumlah 12 dari 30 responden (40%). Hasil uji menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan korban *body shaming* pada pelajar SMAN 7 Banjarmasin dan Mahasiswa Universitas Sari Mulia dengan p -value sebesar 0,243.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179.
- Andi, A. (2023). Hubungan Body Shaming dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Universitas Sari Mulia Banjarmasin.
- 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.

- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal Of Health Development*, 4(1), 1–8.
- Edmawati, M. D. (2023). *Body Dysmorphic Disorder Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring*. Makassar: Nas Media Pustaka.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155–161.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- 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.
- Kemendes 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.
- Nasrudin, M., Khuzaimah, M., Amalia, R., & Qorina, H. (2020). *Gender Dalam Islam*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Ni'matuzahroh, N., Fitriati, S., & Sari, A. P. (2023). *Psikologi Sekolah - Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health*. Malang: UMM Press.
- 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.
- 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.
- 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.

- Risa, R. (2023). Kasus Siswa Tikam Siswa SMAN 7 Banjarmasin, Korban Bullying Punya Pikiran Balas Dendam. Kanal Banjarmasin. Banjarmasin.
- 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.
- Saleh, L. M. (2023). Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC. Yogyakarta: Deepublish.
- Saputra, N. E., Safaria, T., & Rahardanto, M. S. (2022). Berani Berkarakter Positif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan -- Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ulfianasari, E., Winahyu, K. M., & Nainar, A. A. A. (2022). Cyberbullying dan Kecemasan Remaja: Sebuah Studi Deskriptif. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 6(1).
- UNESCO. (2019). Behind The Numbers: Ending School Violence and Bullying. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Unicef. (2019). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas di Indonesia. [www.unicef.org](https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia). Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- UNICEF. (2020). Bullying in Indonesia: Key Facts, Solutions and Recommendations. Jakarta: United Nation Children's Funds.
- Wardani, L. M. I. (2020). Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri dan Sosial. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Warohmah, M. (2023). Kemampuan Pemecahan Masalah Statistika dengan Pendekatan Humanistik dan Kecemasan Belajar. Lombok: penerbit P4I.
- Zaid, H., Sudiana, Y., & Wibawa, R. S. (2021). Teori Komunikasi dalam Praktik. Banyumas: Zahira Media Publisher.