

**GAMBARAN SIKAP MAHASISWA TENTANG *BODY SHAMING* DI PRODI
D III KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
BHAKTI KENCANA BANDUNG TAHUN 2020**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program
Studi Diploma III Keperawatan



**SHINTA MELIYANA
4180170105**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BANDUNG
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN SIKAP MAHASISWA TENTANG BODY SHAMING
DI PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG**

NAMA : SHINTA MELIYANA

NIM : 4180170105

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Menyetujui :

Pembimbing 1



Hikmah, AMK, S.Pd., MM

Pembimbing 2



A. Aep Indarina, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Para Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
Pada Tanggal 28 September 2020

Mengesahkan

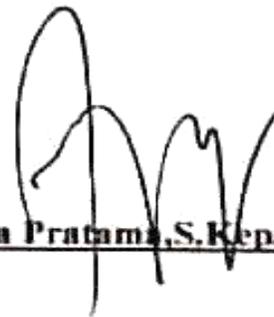
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Penguji I



Eki Pratidina, S.Kp.,M.M

Penguji II



Angga Satria Pratama, S.Kep,Ners.,M.Kep

Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana




Rd. Siti Jundiah, S.kp.,M.Kep

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Shinta Meliyana

NPM : 4180170105

Fakultas : Keperawatan

Prodi : Diploma III Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul **GAMBARAN SIKAP MAHASISWA TENTANG BODY SHAMING DI PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS BIAKTI KENCANA BANDUNG.**

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya oranglain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapa pun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 25 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Shinta Meliyana

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Pembimbing II.

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Pembimbing I.

(Ulukmat, AMK, S.Pd.,MM)

(A Aep Indarna, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tahun 2020

ABSTRAK

Body shaming atau perundungan setiap tahunnya semakin meningkat, *United Nationns Children's Fund (Unicef)* 2019 menyatakan bahwa satu dari tiga anak muda di 30 negara mengalami perundungan atau intimidasi secara daring (*cyber bullying*), 2.473 laporan perundungan di institusi pendidikan ataupun media sosial, 153 kasus kekerasan fisik atau perundungan dilingkungan sekolah (KPAI, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Sikap Mahasiswa tentang Body Shaming di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Sikap mencerminkan kesenangan atau ketidaksenangan seseorang terhadap sesuatu. Sikap kognitif merupakan presebtasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, sikap afektif merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh, sikap konatif aspek kecenderungan berperilaku tententu sesuai sikap yang dimiliki seseorang. *Body shaming* sering berupa komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang yang disadari atau tidak disadari oleh orang yang melakukannya. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Prodi D III Keperawatan sebanyak 81 mahasiswa dengan menggunakan *Random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan sikap. Berdasarkan hasil Penelitian dari 81 mahasiswa memiliki sikap *unfavorable* sebanyak 51 mahasiswa (61%) dan 31 mahasiswa (38%) memiliki sikap *favorable*. Hasil penelitian diharapkan menambah kajian ajar ilmu Keperawatan Jiwa mengenai sikap *Body Shaming* yang akan mengganggu mental seseorang.

Kata Kunci : *Body shaming*, Sikap

Daftar Pustaka : 5 Buku

4 Jurnal

2 Website

Diploma III Nursing Courses

Faculty of Nursing Bhakti Kencana University Bandung

Year 2020

ABSTRACT

Body shaming is increasing every year, the United Nations Children's Fund (Unicef) 2019 states that one in three young people in 30 countries experience cyber bullying, 2,473 reports of bullying in educational institutions or social media, 153 cases of physical violence or bullying in the school environment (KPAI, 2019). The purpose of this research is to find out the Picture of Student Attitudes about Body Shaming in The Study Program D III Nursing Faculty of Nursing Bhakti Kencana University Bandung. Attitude reflects one's pleasure or displeasure with something. Cognitive attitude is the prestige of what the individual believes in, affective attitude is the most enduring aspect of the influences, the conative attitude of the aspect of the tendency to act tentatively according to the attitude that one has. Body shaming is often a negative comment on a person's physical appearance that is noticed or unnoticed by the person who did it. This research method uses descriptive methods, the population in this study is students in The Nursing Program D III as many as 81 students using Random sampling. Data collection techniques using questionnaires. Analyze data using attitude. Based on the results of research from 81 students have an unfavorable attitude as many as 51 students (61%) and 31 students (38%) have a favorable attitude. The results of the study are expected to add to the teaching study of Mental Nursing regarding the attitude of Body Shaming which will disturb a person's mental health.

Keywords : Body shaming, Attitude

Bibliography : 5 Books

4 Journals

2 Website

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Proposal Penelitian ini tepat pada waktunya meskipun terdapat tidak sempurnaan. Shalawat beserta salam semoga tercurah limpahkan Kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam menyusun proposal penelitian ini, penulis mendapatkan pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini peneliti tidak lupa ucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. H.Mulyana, SH.,M.Pd.,M.H.Kes, selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. DR. Entris Sutrisno, M.H.Kes., Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana Bandung.
3. Rd. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
4. Dede Nur Azim Muslim, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ka Prodi DIII Keperawatan Universitas Bhakti K
5. Hikmat, AMK, S.Pd., MM selaku pembimbing pertama dan wali kelas yang selalu memberikan bimbingan ,arahan dan motivasi kepada penulis
6. A. Aep Indarina, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd selaku pembimbing ke dua yang selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.

7. Staf dan dosen Universitas Bhakti Kencana Bandung yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian selama proses penelitian.
8. Keluarga tercinta Mamah Pipih, Bapak Ahmad, Nenek Siti Rokayah, Shanti Meliyani dan Sodara saya sendiri yang selalu mendo'a kan, memberi dukungan tanpa henti dan perhatian serta bantuan secara moril maupun material kepada penulis.
9. Teman-teman asrama kamar 2A Lulu, Nurul, Puri, Niken, Resti, Nenden, Imelda adapun kamar 2B Risa, Nada, Widia, Wida dan kamar 3E Ira, Tyara, Karina.
10. Teman-teman angkatan XXIV yang telah membantu dan memberikan dorongan mental selama menyusun karya tulis ilmiah ini.
11. Para sahabat online yang selalu memberi semangat dan juga arahan Gigi, Amalia, Kak Luluk, Kak Mae, Pira, Lientang, Caca.
12. Support sistem "dia" yang selalu memberi semangat dan selalu membantu
13. Support Sistem KPOP semua artis YG Entertainment yang selalu membuat saya semangat atas lagu-lagu mereka
14. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Proposal Penelitian ini masih jauh dari sempurna, baik tinjauan dari segi isi maupun cara penyajiannya. Oleh karena itu, dengan hati yang lapang penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Akhir kata semoga Proposal Penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, 24 September 2020



Shinta Meliyana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.2 Tujuan Umum	6
1.3.3 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.2 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8

2.1 Konsep Dasar Sikap	8
2.1.1 Definisi Sikap.....	8
2.1.2 Komponen Sikap.....	9
2.1.3 Komponen Pokok Sikap.....	10
2.1.4 Sifat Sikap	11
2.1.5 Ciri-ciri Sikap.....	11
2.1.6 Tingkatan Sikap	12
2.1.7 Cara pengukuran Sikap	13
2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Sikap.....	14
2.1.9 Skala Pengukuran Sikap.....	16
2.2 Konsep Body Shaming.....	19
2.2.1 Definisi Body Shaming	19
2.2.2 Jenis-jenis Body Shaming.....	21
2.2.3 Penyebab dari Body Shaming	22
2.2.4 Dampak dari Body Shaming	23
2.2.5 Cara mengatasi Tindakan Body Shaming	25
2.3 Penelitian yang Terkait dengan judul.....	29
2.4 Pendapat Mahasiswa tentang Body Shaming secara umum	29
2.5 Keterkaitan Sikap Mahasiswa tentang Body Shaming	30
2.6 Pendapat Pelaku Body Shaming terhadap Korban.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34

3.1 Rancangan Penelitian	34
3.2 Paradigama Penelitian.....	34
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Definisi Konseptual dan Operasional	37
3.4.1 Definisi Konseptual.....	37
3.4.2 Definisi Operasional.....	39
3.5 Populasi dan Sampel	41
3.5.1 Populasi	41
3.5.2 Sampel.....	42
3.6 Pengumpulan Data	44
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	44
3.6.2 Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen	46
3.6.3 Teknik Pengambilan Data	47
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	47
3.7.1 Tahap persiapan	47
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	48
3.7.3 Tahap Akhir Penelitian	48
3.8 Pengelolaan Data dan Analisa Data	48
3.8.1 Pengolalaan Data.....	48
3.8.2 Analisa Data.....	48
3.9 Etika Penelitian	53

3.10 Tempat dan Waktu Penelitian	54
3.10.1 Tempat Penelitian.....	54
3.10.2 Waktu Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

3.2 Definisi Operasional.....	39
3.3 Perhitungan sampel	43
4.1 Distribusi Sikap Mahasiswa.....	56
4.2 Distribusi Sikap Kognitif	57
4.3 Distribusi Sikap Afektif	58
4.4 Distribusi Sikap Konatif.....	58

DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Konsep	36
---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 : Lembar Hasil Plagiat

Lampiran 3 : Kisi-kisi Instrument

Lampiran 4 : Infomed Consent dan Instrumen Penelitian

Lampiran 5 : Lembar Uji Konten

Lampiran 6 : Hasil Excel dan SPSS

Lampiran 7 : Lembar Jadwal Penelitian

Lampiran 8 : Lembar Konsul Bimbingan

Lampiran 9 : Riwayat hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Body shaming adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara negatif, entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek atau tinggi, mirip seperti melakukan bullying secara verbal. Selain menyebabkan sakit hati, *body shaming* dapat mengganggu kesehatan mental seseorang (Safitri, 2018).

Body shaming termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. *Body shaming* juga bisa termasuk *bullying* secara verbal, *bullying* atau perundungan adalah menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis, dalam bentuk kekerasan verbal, sosial, atau fisik berulang kali dan dari waktu ke waktu (KBBI).

Body shaming adanya citra tubuh seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap dirinya, *body shaming* juga merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya (Demanik 2018:14)

Body shaming menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu didalam kelompoknya. Perilaku ini biasanya menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal, misalnya, kita sering mendengar (atau

bahkan melakukan) ejekan terhadap orang gemuk dengan menggunakan nama “hewan” bertubuh besar seperti gajah dan orang kurus disebut “papan” karena tidak memiliki lekuk tubuh. Meski dengan nada bercanda, *body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan bullying karena dianggap sebagai kekerasan dalam bentuk verbal kepada orang lain (Widiasti 20:3).

United Nations Children’s Fund (Unicef) 2019 menyatakan bahwa satu dari tiga anak muda di 30 negara mengalami intimidasi atau perundungan secara daring (*cyber bullying*). Perwakilan PBB juga menyampaikan bahwa satu dari lima anak muda melaporkan bahwa mereka bolos sekolah karena mengalami perundungan.

KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), menyatakan tindakan *bullying* atau perundungan di dunia pendidikan menempati peningkatan ke empat dalam kasus kekerasan anak yang terjadi di Indonesia.

Jumlah perundungan dilaporkan terus meningkat selama 9 tahun terakhir, sejak 2011 hingga 2019, Komisi Perlindungan anak Indonesia (KPAI) menyebut 2.473 laporan perundungan di institusi pendidikan ataupun media sosial. Untuk 2019 sendiri, ada 153 kasus kekerasan fisik dan perundungan di lingkungan sekolah.

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), menyatakan sejak 2011 sampai tahun 2016 di temukan 253 kasus *bullying*, kasus ini sendiri terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku, pada juni 2017, Kementerian Sosial menerima laporan sebanyak 967 kasus. Terdapat 161 kasus *bullying* atau perundungan dan 41 kasus yaitu kasus anak pelaku kekerasan dan bullying. Kondisi seperti ini semakin mengkhawatirkan mengetahui dominasi

pelaku perundungan baik secara tradisional (fisik atau verbal) maupun *cyber bullying* dilakukan oleh kebanyakan remaja.

Data 2018, Indonesia menempati peringkat lima sebagai negara yang pelajarnya paling banyak mengalami perundungan. Institusi pendidikan yang tak serius menjalankan perannya jadi sorotan. Hasil riset *Programme for International Student Assessment (PISA) 2018* yang dirilis Organisasi kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) 2019, menyimpulkan Indonesia berada di rangking lima besar, sebagai negara dengan murid korban perundungan tertinggi. (Hastanto, 2018).

Di Jawa Barat sendiri untuk kasus *body shaming* ada beberapa yang melaporkan tetapi tidak di tindak lanjuti karena kasus seperti itu biasanya bisa di selesaikan secara kekeluargaan dan kebanyakan dari mereka yang melakukannya itu ialah anak-anak remaja, mereka melakukannya ketika berkumpul dengan teman-teman atau di media sosial. (Dedi, Kanit Reskrim Antapani, 2020).

Body Shaming di D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, bukan rahasia umum lagi jika setiap mahasiswa wanita ataupun laki-laki begitu memperhatikan bentuk badannya, sehingga melahirkan suatu stigma, baik yang positif maupun yang negatif. Banyak mahasiswa yang tidak menyadari saat tengah asyik kumpul dan bercanda gurau terkadang ada hal negatif yang bisa terjadi. Saling sindir menyindir yang dilakukan mahasiswa dilakukan hanya untuk hiburan semata, tetapi belum sama maknanya bagi mereka yang menjadi bahan hiburan dan tertawaanya. Mungkin banyak dari sebagian mereka

yang merasa masih asing dengan istilah ini, namun tindakan ini sudah termasuk dalam perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* itupun bukan hanya berbicara soal perbuatan fisik semata, tetapi juga dapat secara verbal ataupun lewat kata-kata. Salah satu perilaku *bullying* secara verbal yang kerap kali kita tidak disadari yaitu perilaku *body shaming*. Istilah ini menggambarkan perilaku seseorang yang gemar mengomentari bahkan menyindir rekannya yang memiliki bentuk tubuh berbeda, seperti bentuk tubuh yang gemuk atau obesitas, dan bentuk tubuh yang kurus. (Anindita. 2018).

Sekilas tanpa disadari, bahwa dengan perilaku *body shaming* atau mengomentari bentuk tubuh secara verbal tersebut hanya sebatas candaan biasa, namun kebiasaan ini dapat berdampak fatal bagi psikologis penerimanya. Ancaman stres, depresi sampai harga diri rendah kian menghantui setiap orang yang menerimanya. Sudah banyak orang yang melakukan tindakan bunuh diri, salah satu alasannya disebabkan karena depresi akibat tindakan *body shaming*. Oleh sebab itu, dengan tidak melakukan *body shaming* terhadap diri sendiri dan orang lain kita dapat menjauhi diri dari stress, depres bahkan harga diri rendah.

Prodi D III Keperawatan memiliki 445 mahasiswa yang terdiri dari tingkat 1, 2, dan 3 . Jumlah tersebut terdiri dari tingkat 1 kelas IA IB dan 1C, tingkat 2 terdiri dari 3 kelas IIA, IIB dan IIC dan tingkat 3 terdiri dari 4 kelas yaitu kelas IIIA, IIIB, IIIC dan IIID.

Setelah dilakukan wawancara kepada 10 mahasiswa, didapatkan 4 mahasiswa mengatakan senang melakukan perbuatan mencela menghina mengejek dan tidak ada dampak bagi pelaku dikarenakan pelaku tidak menyadari bahwa itu tindakan *body shaming*, 4 mahasiswa mengatakan bahwa perbuatannya itu hanya bercanda atau tidak serius dan 2 mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* mengatakan argument bahwa mencela dan menghina akan membuat seseorang sakit hati walau itu hanya jadi bahan candaan, perasaan seseorang itu berbeda beda ada yang tingkat emosionalnya tinggi dan rendah, dampak pada korban *body shaming* yaitu malu, kecemasan, depresi gangguan makan anoreksia.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki sikap yang berbeda dalam menyikapi *body shaming*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Sikap Mahasiswa tentang *Body Shaming* di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung” tahun 2020

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini dirumuskan masalah bagaimana Gambaran Sikap Mahasiswa tentang *Body Shaming* di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.3 Tujuan Penelian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Sikap Mahasiswa tentang *Body Shaming* di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi Sikap Masiswa tentang *Body Shaming* aspek Kognitif di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 2) Mengidentifikasi Sikap Masiswa tentang *Body Shaming* aspek Afektif di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- 3) Mengidentifikasi Sikap Masiswa tentang *Body Shaming* aspek Konatif di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan tentang pengembangan ilmu Kesehatan dan Keperawatan khususnya di bidang Keperawatan Jiwa

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Dapat berguna dan bermanfaat sebagai sumber informasi mengenai gambaran sikap tentang *body shaming*.

1) Bagi Akademik

Dapat bermanfaat sebagai sumber ilmu yang dapat menambah sikap mengenai gambaran pengetahuan tentang *body shaming* dan juga menambah literature kepustakaan.

2) Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengalaman, pengetahuan dan sikap dalam penelitian tentang *body shaming*.

3) Bagi peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi data dasar untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan *body shaming*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Sikap

2.1.1 Definisi Sikap

Sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis, karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang - tidak senang, setuju - tidak setuju, baik - tidak baik dan sebagainya). Allport dalam Notoatmodjo (2014).

Sikap (*Attitude*) adalah evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (Berkowitz dalam Azwar, 2013).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap mencerminkan kesenangan atau ketidaksenangan seseorang terhadap sesuatu. Sikap berasal dari pengalaman atau dari orang yang dekat dengan kita, mereka dapat mengakrabkan diri kepada sesuatu menyebabkan kita menolaknya (Ahmad, 2010).

Kesimpulan, Sikap merupakan sebuah perilaku seseorang yang dilihat dari keinginan sendiri ataupun dari orang lain yang dipengaruhi oleh emosional dan motivasional dari lingkungan luar.

2.1.2 Komponen Sikap

Terdapat 3 komponen yang saling menunjang (Azwar, 2011) yaitu:

1) Komponen Kognitif

Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereo tipe yang dimiliki oleh individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

2) Komponen Afektif

Biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

3) Komponen Konatif

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang

dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

Kesimpulan dari ketiga komponen tersebut yaitu komponen sikap berisi pengetahuan atau informasi terhadap suatu objek yang pernah dialami sebelumnya berkaitan dengan perasaan atau emosional yang ditunjukkan dalam bentuk respon berupa tindakan berupa ucapan atau ekspresi yang pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

2.1.3 Komponen Pokok Sikap

Menurut *Allport* (1954) dalam Soekidjo Notoatmojo (2005) sikap itu terdiri dari 3 komponen pokok yaitu :

- 1) Kepercayaan atau keyakinan, ide dan konsep terhadap objek. Artinya, bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek. Artinya bagaimana penilaian (terkandung di dalamnya faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (*to the behave*), artinya sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah anjang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Kesimpulan dari komponen pokok sikap menurut Allport yaitu sikap terbentuk dari kepercayaan yang ingin kita yakini, penilaian terhadap objek, dan kecenderungan untuk bertindak secara terbuka.

2.1.4 Sifat Sikap

Menurut (Heri Purwanto, 2010 dalam A. Wawan dan Dewi M 2010)

Sikap dapat bersifat positif dan bersifat negatif :

- 1) Sikap Positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.
- 2) Sikap Negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci tidak menyukai objek tertentu.

Kesimpulan dari pendapat di atas yaitu sikap terbagi ke dalam dua bentuk yaitu sikap positif yang umumnya disenangi orang lain dan sikap negative yang harus dihindari.

2.1.5 Ciri-ciri Sikap

Ciri-ciri sikap menurut Heri Purwanto (2010) adalah :

- 1) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam berhubungan dengan objeknya. Sikap ini membedakannya dengan motif-motif biogenesis seperti rasa haus, lapar, kebutuhan akan istirahat.
- 2) Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.

- 3) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- 4) Obyek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- 5) Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

Kesimpulan dari pendapat di atas yaitu sikap memiliki ciri-ciri dibentuk melalui pengalaman, dapat berubah-ubah sesuai dengan keadaan, sikap terbentuk dari objek lain di luar diri sendiri, objek sikap berisi kumpulan-kumpulan objek, dan sikap mempunyai segi-segi perasaan serta motivasi.

2.1.6 Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo, (2010) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

- 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

- 2) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan. Lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang itu menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, misalnya seseorang mengajak ibu yang lain (tetangga, saudara, dsb.) untuk menimbang anaknya di posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi. Misalnya seseorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapatkan tentangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

2.1.7 Cara Pengukuran Sikap

Cara pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu obyek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner (Notoatmodjo, 2005).

2.1.8 Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar, (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap obyek sikap, antara lain :

1) Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Oleh karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang lain yang dianggap penting. Kecenderungan ini dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. kebudayaan telah mewarnai sikap anggota

masyarakat, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media Massa

Pemberitaan melalui surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya factual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan system kepercayaan yang pada akhirnya konsep tersebut akan mempengaruhi sikap.

6) Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Kesimpulannya, sikap dipengaruhi oleh beberapa factor baik internal maupun eksternal. Sikap dipengaruhi oleh factor internal seperti pengalaman pribadi dan emosional yang dimiliki, selain itu factor eksternal seperti media massa, lembaga, pengaruh kebudayaan, dan pengaruh dari orang lain juga ikut serta dalam proses pembentukan sikap.

2.1.9 Skala Pengukuran Sikap

Salah satu masalah metodologi dasar dalam psikologi social adalah bagaimana mengukur sikap seseorang. Beberapa teknik pengukuran sikap antara lain (Sugiyono, 2015):

a. Skala Likert

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor, misalnya :

- | | |
|--|---|
| 1. Sangat setuju/selalu/sangat positif diberi skor | 4 |
| 2. Setuju/sering/positif diberi skor | 3 |
| 3. Tidak setuju/hampir tidak pernah/negative diberi skor | 2 |
| 4. Sangat tidak setuju/tidak pernah diberi skor | 1 |

Instrumen penelitian yang menggunakan skala Likert dapat dibuat dalam bentuk checklist ataupun pilihan ganda.

b. Skala Gutman

Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”; “benar-salah”; “pernah-tidak pernah”; “positif-negatif” dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikhotomi (dua alternatif). Jadi kalau pada skala Likert terdapat 3,4,5,6,7 interval, dari kata “sangat setuju” sampai “sangat tidak setuju”, maka pada skala Guttman hanya ada dua interval yaitu “setuju” atau “tidak setuju”. Penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang dinyatakan.

Skala Guttman selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam bentuk *checklist*. Jawaban dapat dibuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misalnya untuk setuju diberi skor 1 dan tidak setuju diberi skor 0. Analisa dilakukan seperti pada Likert.

c. *Semantic Defferensial*

Skala pengukuran yang berbentuk *semantic defferensial* dikembangkan oleh Osgood. Skala ini juga digunakan untuk mengukur sikap, hanya bentuknya tidak pilihan ganda maupun *checklist*, tetapi tersusun dalam satu garis kontinum yang jawaban “sangat positifnya” terletak di kanan bagian kanan garis, dan jawaban yang “sangat negatif” terleak dibagian kiri garis atau sebaliknya. Data yang diperoleh adalah data interval dan bisaanya

skala ini digunakan untuk mengukur sikap atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh seseorang.

d. Rating Scale

Dari ketiga skala pengukuran seperti yang telah dikemukakan, data yang diperoleh semuanya adalah data kualitatif yang kemudian dikuantitatifkan. Tetapi dengan rating-scale data mentah yang diperoleh berupa angka kemudian ditafsirkan dalam pengertian kualitatif.

Responden menjawab, senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju, pernah atau tidak pernah adalah merupakan data kualitatif. Dalam skala model rating scale, responden tidak akan menjawab salah satu dari jawaban kualitatif yang telah disediakan. Oleh karena itu rating scale ini lebih fleksibel, tidak terbatas untuk pengukuran sikap saja tetapi untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena lainnya, seperti skala untuk mengukur status social ekonomi, kelembagaan, pengetahuan, kemampuan, proses kegiatan dan lain-lain.

2.2 Konsep *Body Shaming*

2.2.1 Definisi *Body Shaming*

Body shaming merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata, *body* dan *shaming*. *Body* artinya badan/tubuh, dan *shaming* artinya malu atau hina. Dari dua kata itu *body shaming* merujuk kepada penilaian buruk kepada bentuk fisik seseorang. Bentuk dari *body shaming* sering berupa komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang yang disadari atau tidak disadari oleh orang yang melakukannya. Dan orang yang melakukannya sering disebut *body shamer*.

Pelaku dari *body shaming* atau *body shamer* di media sosial dapat dijerat dengan Pasal 23 ayat (3), Pasal 45 ayat (3) UU No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik sebagaimana yang telah diubah oleh UU No. 19 Tahun 2016, dengan ancaman pidana, penjara paling lama 4 tahun dan atau denda paling banyak 750 juta rupiah. Sedangkan apabila penghinaan langsung secara verbal terhadap citra tubuh seseorang dapat dikategorikan sebagai pasal penghinaan ringan yang termasuk dalam pasal 310 KUHP dengan ancaman pidana hukuman 9 bulan penjara, kemudian apabila penghinaan langsung secara tertulis dalam bentuk narasi terhadap citra tubuh seseorang termasuk dalam pasal 311 KUHP dengan ancaman pidana hukuman 4 tahun penjara (Dedi, Mabas Polri 2018).

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kat-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Sisi lain dengan adanya *body shaming* turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

Ketika individu mengalami *body shaming* akan ada jarak antara diri dengan tubuh. Individu yang merasa tubuh adalah miliknya dia akan merasa bahwa apa yang diharapkan pada tubuhnya sebaiknya/seharusnya ada ditubuhnya. Padahal sebenarnya tidak semua yang diharapkan atau diinginkan harus dimiliki. Misalnya, individu akan merasa tidak nyaman

dengan bentuk tubuhnya sendiri karena saat itu media menampilkan standar yang tidak dimiliki tubuhnya (Dolezal, 2015).

Kesimpulannya, *body shaming* merupakan perilaku negative seseorang yang bertujuan untuk mempermalukan fisik orang lain dalam bentuk tindakan-tindakan langsung berupa cibiran atau mengolok-olok maupun berupa komentar negative pada media social.

2.2.2 Jenis-jenis *Body Shaming*

1) *Fat Shaming*

Fat shaming merupakan kritikan terhadap orang-orang dengan berat badan lebih, tentang ukuran tubuh atau cara makan mereka. Tujuannya untuk menimbulkan penerimanya merasa malu.

2) *Skinny Shaming*

Skinny Shaming merupakan ketika orang-orang berkulit putih dengan sombongnya berpikir bahwa baik-baik saja untuk mempermalukan seseorang yang berkulit hitam dari mereka.

3) *Short Shaming*

Short shaming merupakan tindakan menggoda atau meremehkan seseorang karena perawakan atau bentuk tubuhnya yang pendek. Tindakan ini sebagai bentuk diskriminasi yang mendapat impunitas yang tidak dimiliki *rasisme*.

4) *Athletic Body Shaming*

Athletic Body Shaming merupakan tindakan seseorang yang mengomentari bentuk fisik dari atlet atau olahragawan yang membuat dirinya merasa banyak kekurangan.

Kesimpulannya, *body shaming* umumnya ditunjukkan kepada orang yang memiliki berat badan berlebih, tipe kulit hitam, orang yang pendek, dan olahragawan atau atlet.

2.2.3 Penyebab Dari *Body Shaming*

1) Kultur Patron

Kultur Patron yang berarti orang yang diatas atau orang yang mempunyai harta lebih atau tenar, memiliki kekuasaan untuk bisa melakukan apapun termasuk melakukan tindakan *body shaming*.

2) Patriaki

Patriaki yakni ketika perempuan cenderung menjadi objek dari lelucon terkait bentuk tubuhnya seperti, bentuk tubuh yang gendut, kurus, berkulit hitam, dll.

3) Minimnya pengetahuan

Minimnya pengetahuan tentang *body shaming* yang merupakan tindakan atau perilaku yang salah dan buruk, menjadi penyebab lainnya karena dari kebanyakan orang banyak yang tidak mengetahui apa itu *body shaming*.

4) Post Kolonial

Post Kolonial yang merupakan virus dimana orang Indonesia selalu melihat sesuatu yang kebarat-baratan seperti berkulit putih, berbadan tinggi, hidung mancung, bertubuh ideal itu sempurna, sedangkan yang berkulit hitam, berbadan pendek, hidung pesek, bertubuh gemuk itu buruk.

5) Masalah psikis atau pernah menjadi korban

Faktor keluarga dan masa lalu berperan dalam membentuk perilaku seseorang. Korban *body shaming* sebelumnya berpotensi besar menjadi pelaku di masa depan

2.2.4 Dampak Dari *Body Shaming*

1) Tidak percaya diri

Ketidakpercayaan diri berlebihan yang dialami seseorang secara sering dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akibat ejekan orang lain tentang bentuk tubuh dan penampilan, akan memunculkan pikiran yang negatif sehingga menjadikan gangguan kecemasan.

Orang yang tidak percaya diri dapat menimbulkan berbagai dampak buruk lainnya, seperti tidak puas dengan penampilannya, tidak bersyukur mengenai bentuk tubuhnya, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain serta dapat juga melakukan berbagai tindakan untuk mengubah bentuk tubuhnya menjadi lebih sempurna.

2) Resiko depresi

Seseorang yang mengalami tindakan *body shaming* dengan memermalukan dirinya sendiri secara fisik, dapat mengakibatkan tidak dapat menghargai penampilannya sehingga muncul pandangan buruk terhadap dirinya sendiri yang berpotensi besar mengakibatkan depresi. Depresi merupakan perasaan sedih dan hilang minat yang menetap.

3) Melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki dirinya

Dengan adanya ejekan dari orang lain secara terus-menerus, akan membuat seseorang tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya sendiri sehingga berusaha melakukan segala macam cara untuk mengubah dirinya. Seseorang bisa menjadi anoreksia, dimana mereka akan membiarkan diri menjadi kelaparan dengan cara diet ketat untuk menurunkan berat badannya. Selain itu juga bisa menjadi bulimia, dimana mereka akan makan dengan porsi berlebih kemudian diikuti dengan pembersihan diri dari makanan yang dimakannya. Anoreksia dan bulimia dapat menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi, konstipasi, dan kekurangan gizi.

4) Bunuh diri

Gangguan kecemasan yang dialami seseorang akibat dari tindakan *body shaming* dapat mengarah pada depresi. Depresi sendiri merupakan perasaan sedih dan hilang minat yang menetap.

Apabila seseorang merasa sedih selama sehari-hari sampai berminggu-minggu maka dapat diidentifikasi menderita depresi berat.

Selain itu juga gejala depresi lainnya adalah sulit konsentrasi, merasa kosong, putus asa, tidak semangat, serta adanya kegelisahan berlebihan yang berujung pada bunuh diri karena depresi yang berat dan berlarut-larut.

2.2.5 Cara Mengatasi Tindakan *Body Shaming*

- 1) Upayakan untuk menutupi kekurangan dengan menonjolkan sisi lain.

Salah satu hal penting yang patut dihindari dalam menghadapi tindakan *body shaming* adalah dengan berusaha menutupi kekurangan dengan menonjolkan kelebihan yang dimiliki. Seperti, jika memiliki bentuk tubuh pendek, maka usahakan untuk menutupi dengan menggunakan pakaian yang panjang atau lebih pantas.

- 2) Hiraukan setiap ejekan orang lain

Cara menghadapi *body shaming* lainnya dengan menghiraukan atau mengacuhkan setiap ejekan atau cibiran dari orang lain, dengan cara membalasnya dengan kata-kata positif dan mampu bersikap masa bodoh. Anggap saja orang yang mengejek atau mencibir merasa iri dan merasa cemburu atas kelebihan yang dimiliki.

3) Bergaul dengan orang yang berbeda

Usahakan tidak terlihat takut dan gentar atas omongan orang lain mengenai diri kita sendiri, maka sebaiknya kita mulai mencari dan bergaul dengan orang yang memiliki perbedaan dengan kita. Cobalah untuk membuka diri dengan mencoba bergaul dengan orang yang layak dijadikan teman baru.

Hal ini akan mudah beradaptasi dan melupakan tentang kekurangan diri kita, karena lingkungan yang menerima kita apa adanya.

4) Memiliki perspektif mengenai arti kesempurnaan

Dalam menghadapi tindakan *body shaming* selanjutnya adalah dengan memiliki penilaian dan perspektif mengenai kesempurnaan dengan versi berbeda dengan orang lain, jangan karena memiliki fisik yang berbeda, beranggapan bahwa kita tidak sempurna. Buka wawasan mengenai arti kesempurnaan.

5) Berpikir positif dengan kekurangan yang dimiliki

Setiap kekurangan yang dimiliki jangan dijadikan sebagai penghalang untuk menikmati hidup. Ingat hidup itu hanya sekali, jadi pikirkan hal lain yang lebih menyenangkan. Jangan hanya karena cibiran dan ejekan orang lain kita mudah menyerah, setiap yang diciptakan Tuhan memiliki sisi kebaikan. Begitupun kita harus berpikir positif atas apa yang dimiliki, jadikan kekurangan sebagai penyemangat hidup untuk mencapai yang lebih baik.

Selagi kita sehat dan kuat maka perbanyaklah melakukan kegiatan yang disukai, daripada memikirkan hal yang tidak penting. Contohnya kita bisa menggunakan waktu dengan rekreasi, bekerja dengan layak.

6) Tinggalkan orang yang berpikiran buruk

Cara selanjutnya dengan meninggalkan orang-orang yang berpikiran buruk terhadap diri kita, jangan biarkan mereka berlama-lama dihidupkan kita. Selagi masih bisa menjauhlah dan kalaupun tidak bisa maka sibukkan diri kita dengan kegiatan yang bermanfaat untuk mengurangi pikiran buruk mereka.

Carilah teman lain yang mampu menerima kita dengan baik dan apa adanya. Cukup balas mereka dengan senyuman dan kata-kata positif dan yang penting kita harus memiliki prinsip serta sikap tegas terhadap tindakan mereka, jangan biarkan ucapan mereka menjadi emosi bagi diri kita.

7) Cintai diri sendiri

Jika kita tidak menghargai diri kita sendiri, maka orang lain pun tentu tidak akan menghargainya. Oleh sebab itu cintailah diri kita sendiri selayaknya.

Manjakan diri untuk mendapatkan hal-hal yang baik. Jangan biarkan kekurangan kita menjadi penghalang untuk merasakan kebahagiaan.

Temukan dunia baru dengan teman dan pasangan baru yang lebih mewarnai dikehidupan kita. Sehingga kita akan merasakan kenyamanan dan kebahagiaan dalam menghadapi kehidupan setiap harinya.

8) Sibukkan dengan hal yang bermanfaat

Satu lagi yang kita bisa lakukan dalam mengisi hari-hari dengan mencari kesibukkan dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat. Ada banyak cara untuk membuat kita menikati waktu, seperti mengikuti kursus, bergabung dengan komunitas, mengikuti kegiatan didalam kampus dan banyak lagi tentunya.

9) Salurkan hobi dan minat kita dalam berbagai kegiatan yang bermanfaat, sehingga kita dapat melupakan masalah tentang tindakan body shaming yang pernah terjadi. Dengan begitu hidup kita akan terasa lebih berharga dan juga bernilai dimata orang lain yang membutuhkannya.

2.3 Penelitian yang terkait dengan judul

Adapun jurnal dari Tri Fajariani Fauzi, Lintang Ratri Rahmiaji yang berhubungan dengan laporan ini :

Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan. Dari hasil penelitiannya yaitu keseluruhan informan mengalami perlakuan *body shaming* sejak SMP dan SMA serta berasal dari lingkungan teman sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik. Informannya juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat, seperti memiliki tubuh langsing, tinggi, dan wajah putih. Pengalaman *body shaming* informan seperti mendapat ujaran *body shaming* di tempat ramai dan mendapat *body shaming* yang disertai kekerasan fisik.

2.4 Pendapat mahasiswa tentang *body shaming* secara umum

Body shaming memang sering sekali kita jumpai di kehidupan sehari-hari. *Body shaming* merupakan tindakan mengomentari bentuk tubuh yang tidak ideal. Terkadang hanya karena korban memiliki bentuk tubuh tidak ideal, kita berkomentar tanpa memikirkan perasaannya. Sebenarnya banyak yang sudah berkorban untuk merubah bentuk tubuh yang dimilikinya karena efek dari *body shaming* tersebut. Dampak yang terasa dalam perlakuan *body shaming* adalah tekanan batin karena merasa tidak ideal sehingga pada akhirnya mengganggu psikologis korban. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian bahwa citra tubuh

merupakan sebuah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya yang mengarah ke perilakunya (Samosir dan Sawitri, 2015).

Dari berbagai penelitian menjelaskan bahwa *body shaming* di kalangan mahasiswa sering kali terjadi. Seperti halnya yang diungkapkan oleh mahasiswa ber inisial A, mengemukakan bahwa *body shaming* dikalangan mahasiswa terjadi karena adanya standar kecantikan yang di anggap umum, sehingga seseorang yang tidak dikategorikan dalam standar kecantikan tersebut banyak menjadi sasaran *body shaming*.

Dalam penelitian *body shaming* sering kali dialami oleh remaja atau mahasiswa. Karena pada masa itu merupakan masa transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Selama masa inipun remaja mengalami banyak perubahan.

Dalam penelitian selanjutnya adalah tentang bullying dimana dalam penelitian ini juga dijelaskan *body shaming* yang berkaitan dengan bullying. Karena ada beberapa penjelasan tentang jenis-jenis *body shaming* seperti *fat shaming*, *skinny shaming*, *short shaming*, *athletic body shaming*. (Fitriana, 2019).

2.5 Keterkaitan sikap mahasiswa tentang *body shaming*

Perlakuan *body shaming* adalah pengalaman yang di alami individu ketika kekurangan di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk bullying secara verbal dengan membully badan seseorang. Bukti yang menunjukkan pengalaman memalukan

dahulu menjadi identitas diri dan di jadikan sebagai seseorang. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Penelitian pada salah satu sampel mahasiswa korban body shaming menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban body shaming dikaitkan dengan penilaian dari orang sekitar sehingga menumbuhkan rasa malu pada tubuh diri sendiri. Efek dari rasa malu pada tubuh dapat memberi efek negatif sehingga cenderung untuk mengikuti apa yang orang lain sampaikan terkait dengan kondisi tubuh, perilaku makan tidak teratur di pengaruhi oleh sejauh mana pengalaman rasa malu di alami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman perlakuan *body shaming* (Hidayat, 2019).

Perlakuan *body shaming* merupakan pengalaman emosi yang dialami individu ketika individu tersebut merasa bahwa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan diri sendiri maupun lingkungan dan individu tersebut menganggap bahwa orang lain mengetahui keadaan itu. Sehingga membuat menyebabkan rasa tidak percaya diri, menyebabkan rasa malu, ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Walaupun ada sisi baiknya dari perlakuan *body shaming* yaitu menyebabkan rasa ingin memperbaiki tubuhnya lagi. Tetapi perlakuan *body shaming* ini tetap sesuatu tindakan yang tidak baik.

Sikap merupakan salah satu faktor penting dalam pertumbuhan remaja karena masa remaja banyak perubahan yang akan terjadi pada remaja itu sendiri sehingga mereka mulai membenahi diri sendiri demi terlihat baik dimata orang lain. Adanya standar kecantikan membuat beberapa remaja atau mahasiswa menentukan sikap atau respon terhadap seseorang yang menurut dirinya tidak termasuk kategori standar kecantikan sehingga terjadilah body shaming. Untuk beberapa mahasiswa beranggapan bahwa body shaming dia anggap sebuah lelucon atau bercanda tanpa memikirkan objek yang menjadi bahan candaannya.

2.6 Pendapat pelaku *body shaming* terhadap korban

Istilah *Body Shaming* ditunjukkan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah menyebutkan dengan *gendut*, *pesek*, *cungkring*, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

Pengakuan dari salah satu sampel pelaku body shaming yang ber inisial B mengaku bahwa dirinya merasa tidak melakukan body shaming yang merupakan bagian dari bullying. B mengaku bahwa melakukan hal tersebut hanya sebatas candaan sehingga ia tidak menyadari bahwa perilakunya tersebut merupakan perilaku body shaming. Setelah B mengetahui hal tersebut termasuk dalam tindakan body shaming ia merasa bersalah.

Lain halnya seperti B beberapa remaja atau mahasiswa terkadang menganggap lolucon atau candaan tersebut bukanlah bagian dari body shaming sehingga

kasus body shaming di lingkungan mahasiswa di anggap sebagai hal wajar karena tidak ada tindak lanjut atau sekedar minta maaf kepada korban.