

---

**PENILAIAN PERSEPSI DIRI TENTANG BODY SHAMMING DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM**

Hamdal Afgani Dalimunthe, T. Rifa Hanafi, Muhammad Nur, Ainul Mardiyah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail : [ainulmardiyah@uinsu.ac.id](mailto:ainulmardiyah@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [Hamdal.afgani02@gmail.com](mailto:Hamdal.afgani02@gmail.com)<sup>2</sup>, [rifahanafi129@gmail.com](mailto:rifahanafi129@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[nuur2403@gmail.com](mailto:nuur2403@gmail.com)<sup>4</sup>

**Abstract**

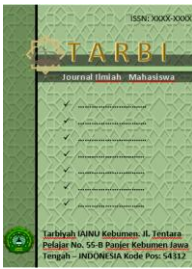
Body shaming is a behavior that gives a negative assessment of someone's body, which has a serious impact on mental health. This study aims to determine the assessment of Islamic Guidance and Counseling (BPI) students about body shaming and its impacts. Using a qualitative approach with a case study method, this study conducted interviews with four BPI student informants. The results of the study indicate that body shaming has a detrimental effect on an individual's mental and emotional health. This study recommends the importance of increasing awareness of the negative impacts of body shaming.

Keywords: *Perception, Body Shamming, Students*

**Abstrak**

Body shaming merupakan perilaku yang memberikan penilaian negatif terhadap tubuh seseorang, berdampak pada kesehatan mental yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penilaian mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) tentang body shaming dan dampaknya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, penelitian ini melakukan wawancara kepada empat narasumber mahasiswa BPI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming memiliki pengaruh merugikan terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya meningkatkan kesadaran akan dampak negatif body shaming.

Kata kunci: *Presepsi, Body Shamming, Mahasiswa*



---

## PENDAHULUAN

Body shaming adalah tindakan merendahkan atau mengkritik penampilan fisik seseorang berdasarkan standar kecantikan yang tidak realistis. Fenomena ini semakin marak terjadi, terutama di kalangan remaja, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Body shaming memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental, citra diri, dan kepercayaan diri individu, sehingga penting untuk diteliti lebih mendalam. Body shaming dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan (anoreksia atau bulimia).

Korban sering merasa malu, rendah diri, dan tertekan karena tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang ada<sup>1</sup>. Remaja yang mengalami body shaming cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal ini memengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial, mencapai prestasi akademis, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan nyaman<sup>2</sup>.

Body shaming mendorong individu untuk melihat tubuh mereka melalui lensa negatif. Mereka sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak cukup baik, sehingga memengaruhi konsep diri mereka secara keseluruhan. Penelitian ini penting untuk memberikan wawasan kepada masyarakat tentang dampak buruk body shaming. Dengan memahami persepsi diri korban, langkah-langkah pencegahan dapat diambil untuk mendukung citra tubuh positif dan kesejahteraan mental<sup>3</sup>. Penelitian tentang persepsi diri terkait body shaming bertujuan untuk mengidentifikasi dampaknya secara mendalam serta memberikan solusi praktis bagi individu dan masyarakat dalam mengatasi fenomena ini.

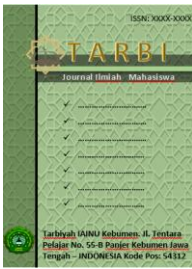
**Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memfokuskan penelitian ini pada tiga pertanyaan utama sebagai dasar dalam pengumpulan data, yaitu:** 1) Bagaimana persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam tentang body shamming? 2) Bagaimana dampak yang terjadi terhadap perlakuan body shamming? 3) Bagaimana cara mahasiswa Fakultas Dakwah dan

---

<sup>1</sup> Gita Citra Tama, A. B. (2024). Body Shamming dan kepercayaan Diri: Studi Kasus pada Remaja

<sup>2</sup> Mutiara Cahya Noviani, N. S. (2023). Gambaran kepercayaan Diri pada Remaja yang mengalami Body Shamming. *AL-IHATH: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1).

<sup>3</sup> Nia fadhila, W. F. (2023). Dampak Body Shamming Terhadap Kepercayaan Diri. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.



Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mencegah terjadinya body shamming? Melalui penelitian ini, persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Tentang Body Shamming, dan dampak yang terjadi terhadap perlakuan body shamming.

## **METODE PENELITIAN**

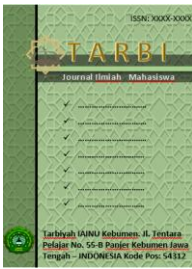
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami fenomena persepsi diri tentang body shamming. Partisipan penelitian terdiri dari 4 mahasiswa BPI semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yaitu Cindy, Khairun, Syauqi, dan Nasir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan panduan pertanyaan terstruktur. Data hasil wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari perspektif partisipan. Penelitian ini berfokus pada bagaimana individu menilai dan memahami pengalaman mereka terkait penghinaan atau kritik terhadap bentuk tubuh, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penilaian mahasiswa FDK Jurusan BPI tentang body shamming serta dampak yang terjadi akibat kritik terhadap fisik seseorang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **I. Studi Kasus**

Penelitian ini berfokus pada bagaimana individu menilai dan memahami pengalaman mereka terkait penghinaan atau kritik terhadap bentuk tubuh, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penilaian mahasiswa FDK Jurusan BPI tentang body shamming serta dampak yang terjadi akibat kritik terhadap fisik seseorang.

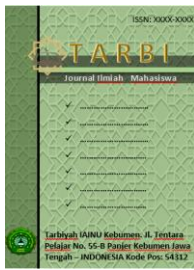
Berdasarkan wawancara dari empat (4) informan (Cindy, Khairun, Syauqi, Nasir) ditemukan beberapa tema utama yang menunjukkan penilaian persepsi tentang body Shamming.



### Penilaian Persepsi Diri Tentang Body Shamming

Cindy	Di lingkungan mahasiswa persepsi terhadap body shaming sering kali berubah setelah mereka mengalami atau menyaksikan tindakan tersebut. Sebelum mengalami body shaming, banyak mahasiswa menganggapnya sebagai lelucon. Tetapi setelah merasakan dampaknya, mereka mulai melihatnya sebagai bentuk perundungan yang serius. Body shaming adalah isu serius yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari kalangan mahasiswa.
Khairun	Body shaming membuat seseorang menilai tubuhnya secara negatif karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku, sehingga menimbulkan rasa rendah diri dan malu.
Syauqi	Body shamming adalah suatu perbuatan mengomentari atau mengkritik diri sendiri maupun orang lain dengan cara negative. Misalnya, mengatakan kalau fisik seseorang terlalu kurus, pendek, gemuk atau tinggi.
Nasir	Body shamming adalah bentuk perilaku yang sangat merugikan orang lain. Seperti suka mengomentari orang lain terutama dalam bentuk fisik seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan dapat disimpulkan bahwa penilaian persepsi diri tentang body shamming di kalangan mahasiswa bahwasannya body shamming adalah perilaku yang suka mengomentari dan mengkritik fisik seseorang sering kali berubah setelah mereka mengalami atau menyaksikan tindakan tersebut. Sebelum mengalami body shaming, banyak mahasiswa menganggapnya sebagai lelucon. Tetapi setelah merasakan dampaknya, mereka mulai melihatnya sebagai bentuk perundungan yang serius.



### **Bagaimana Dampak yang Terjadi Akibat Perlakuan Body Shamming**

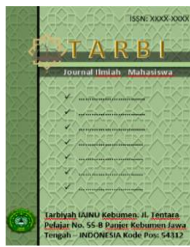
Cindy	Menurut informan Cindy dampak yang sering terjadi adalah gangguan makan, banyak individu berusaha memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis, yang bisa menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau pola makan yang tidak seimbang.
Khairun	Menurut informan Khairun dampak yang sering terjadi adalah krisis kepercayaan diri, korban body shamming sering merasa minder dan tidak percaya diri, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.
Syauqi	Menurut Syauqi dampak yang sering terjadi adalah individu merasa rendah diri dan benci terhadap dirinya sendiri.
Nasir	Menurut Nasir dampak yang sering terjadi adalah korban body shamming merasa malu atau tidak nyaman yang menyebabkan ia menarik diri dari lingkungan sosial.

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan body shamming tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif dari perilaku ini dan mendorong lingkungan yang lebih inklusif. Bagaimana caranya agar para korban body shamming tidak mengalami dampak dari body shamming tersebut adalah dengan memiliki self-esteem yang baik

### Bagaimana Cara Mencegah Perlakuan Body Shamming

Cindy	Menurut Informan Cindy: Bersikap Baik kepada Diri Sendiri, melakukan afirmasi Positif seperti berbicara dengan diri sendiri secara positif dan menghindari kritik yang berlebihan. Cobalah untuk menghargai diri sendiri dan menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki.
Khairun	Menurut informan Khairun: Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain karena setiap orang memiliki perjalanan dan waktu yang berbeda untuk mencapai kesuksesan. Fokuslah pada diri sendiri dan pencapaian pribadi, bukan pada apa yang dilakukan orang lain.
Syauqi	Menurut Informan Syauqi: Temukan Support System, Kelilingi diri dengan orang-orang yang mendukung dan positif. Memiliki teman atau keluarga yang peduli dapat membantu meningkatkan harga diri dan memberikan dukungan emosional.
Nasir	Menurut Informan Nasir: Lakukan Hal Baru, Cobalah aktivitas baru atau pelajari keterampilan baru. Ini tidak hanya menambah wawasan tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika berhasil melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan dapat disimpulkan bahwasannya mencegah body shamming adalah dengan bersikap baik kepada diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan orang lain serta mencari teman yang dapat memotivasi dan mencari kegiatan atau aktivitas untuk menemukan keterampilan yang dimiliki serta menjauhi lingkungan yang tidak baik (toxic)



---

## KESIMPULAN

Body shaming adalah perilaku yang memberikan penilaian negatif terhadap tubuh seseorang, yang sering kali berakibat pada dampak psikologis yang serius. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming dapat merusak citra diri individu, terutama di kalangan remaja, dengan menurunkan kepercayaan diri dan menciptakan rasa malu yang mendalam terhadap penampilan fisik mereka. Dampak yang terjadi beragam, mulai dari gangguan makan hingga gangguan kecemasan. Secara keseluruhan, body shaming memiliki pengaruh yang merugikan terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari perilaku ini dan mendorong gerakan body positivity, yang menekankan penerimaan diri dan penghargaan terhadap berbagai bentuk tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambar. (2017). *Teori Atribusi*. Pakarkomunikasi.
- Dianti, D. (2021). Persepsi Masyarakat Pada Program Studi Ilmu Komunikasi. *Buana Komunikasi jurnal penelitian dan studi ilmu komunikasi*, 2(2), 116-129.
- Emar Mardhatilah, A. S. (2022). Analisis Attribution Error Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar negeri Kelapadua Kota Serang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(8), 925-932.
- Gita Citra Tama, A. B. (2024). Body Shamming dan kepercayaan Diri: Studi Kasus pada Remaja Putri. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan karya Ilmiah*, 2(6), 125-131.
- Johana, D. E. (2017). PERSEPSI SOSIAL PRIA TRANSGENDER TERHADAP PEKERJA SEKS KOMERSIAL. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 16-21.
- Michael, A. a. (2019). Audit data Analystics of Unregulated Voluntary Disclosures and auditing expectations gap. *international journal of disclosure and governance*, 16(4), 188-205.
- Mutiara Cahya Noviani, N. S. (2023). Gambaran kepercayaan Diri pada Remaja yang mengalami Body Shamming. *AL-IHATH: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1).
- Nia fadhila, W. F. (2023). Dampak Body Shamming Terhadap Kepercayaan Diri. *Motorik:*



---

*Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.

Prihanti, G. S. (2017). *Empati dan Komunikasi*. Malang: UMMPress.

Siti ariska Nur hasanah, D. A. (2024). Teori tentang Persepsi dan Teori Atribusi Kelley. *CiDEA Journal*, 3(1), 44-54.

wanko Keutchafu, E. L. (2022). A Model for Effective Nonverbal Communication Between Nurses and Older Patients: A Grounded Theory Inquiry. *In Healthcare*, 10(11), 2119.