

Research Article

College Students' Perceptions of Body Shaming: A Study of the Influence of Social Norms on Individual Views

Ainul Mardiyah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Hainun Hanifah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: hainunhanifah04@gmail.com

Muhammad Farid Akbar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: faridakbar6799@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by Diplomasi: Jurnal Demokrasi, Pemerintahan dan Pemberdayaan Masyarakat.

Received : May 27, 2025

Accepted : July 15, 2025

Revised : June 28, 2025

Available online : July 31, 2025

How to Cite: Ainul Mardiyah, Hainun Hanifah, & Muhammad Farid Akbar. (2025). College Students' Perceptions of Body Shaming: A Study of the Influence of Social Norms on Individual Views. Diplomasi : Jurnal Demokrasi, Pemerintahan Dan Pemberdayaan Masyarakat, 3(3), 200–205. <https://doi.org/10.58355/dpl.v3i3.62>

Abstract

This study aims to examine in depth students' perceptions of body shaming, reveal the influence of social norms and media representations in shaping students' experiences and responses to this phenomenon, and identify the coping strategies they adopt. Using a qualitative approach with in-depth interviews of students from various departments at the University of North Sumatra (USU), this study analyzes the collected data to identify key themes and build a comprehensive understanding of the issue of body shaming in the campus environment. The results of the study show a significant prevalence of body shaming, which has a negative impact on students' mental health. Social norms that glorify narrow beauty standards, reinforced by dominant media representations, contribute to the formation of negative perceptions of the body and experiences of body shaming. Students develop various coping strategies, but integrated intervention efforts are needed to create a more inclusive and supportive campus environment.

Keywords: Student Perceptions, Body Shaming, Social Norms, Individual Perspectives.

Persepsi Mahasiswa Terhadap Body Shaming: Studi Tentang Pengaruh Norma Sosial pada Pandangan Individu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam persepsi mahasiswa terhadap body shaming, mengungkap pengaruh norma sosial dan representasi media dalam membentuk pengalaman dan respons mahasiswa terhadap fenomena tersebut, serta mengidentifikasi strategi koping yang diadopsi. Melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Sumatera Utara (USU), penelitian ini menganalisis data yang dikumpulkan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci dan membangun pemahaman komprehensif tentang isu body shaming di lingkungan kampus. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi body shaming yang signifikan, berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa. Norma-norma sosial yang mengagungkan standar kecantikan sempit, diperkuat oleh representasi media yang dominan, berkontribusi pada pembentukan persepsi negatif terhadap tubuh dan pengalaman body shaming. Mahasiswa mengembangkan beragam strategi koping, namun upaya intervensi yang terintegrasi perlu dilakukan untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan suportif.

Kata Kunci: Persepsi Mahasiswa, Body Shaming, Norma Sosial, Pandangan Individu.

PENDAHULUAN

Body shaming, sebuah praktik yang melibatkan kritik, penghinaan, atau perendahan individu berdasarkan penampilan fisiknya, merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Dampak negatif body shaming telah dikaji secara ekstensif, menunjukkan hubungan signifikan antara pengalaman body shaming dan peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan citra tubuh, dan masalah kesehatan mental lainnya (Neumark-Sztainer, 2006). Lingkungan perguruan tinggi, dengan dinamika sosialnya yang kompleks dan tekanan akademis yang tinggi, menyediakan konteks yang unik untuk memahami pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap body shaming.

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa persepsi mahasiswa terhadap body shaming tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan kampus dan representasi media yang dominan. Norma-norma sosial yang mengagungkan standar kecantikan ideal tertentu dapat memperkuat praktik body shaming, sementara representasi media, terutama media sosial, seringkali menampilkan citra tubuh yang tidak realistis dan memperburuk tekanan untuk mencapai standar tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan persepsi mahasiswa terhadap body shaming di lingkungan kampus; (2) Menganalisis pengaruh norma sosial dan representasi media dalam membentuk pengalaman dan respons mahasiswa terhadap body shaming; (3) Mengidentifikasi strategi koping yang diadopsi mahasiswa dalam menghadapi body shaming; dan (4) Memberikan implikasi bagi pengembangan intervensi yang efektif dalam mengatasi body shaming di lingkungan perguruan tinggi.

Persepsi sosial merupakan suatu proses kognitif yang kompleks ketika seseorang berusaha memahami satu dengan lainnya. Persepsi sosial dapat diartikan sebagai studi tentang bagaimana orang membentuk kesan dan membuat kesimpulan tentang orang lain (Hakim, 2020). Dalam psikologi, persepsi sosial memainkan peran penting dalam

memahami perilaku manusia dan interaksinya dengan orang lain. Persepsi sosial dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman, pengetahuan, dan lingkungan. Seperti yang dikemukakan oleh Walgit (2002), persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera.

Komunikasi nonverbal juga memainkan peran penting dalam proses persepsi sosial. Komunikasi nonverbal dapat diungkapkan melalui berbagai cara, seperti bahasa tubuh, gerak, dan ekspresi wajah. Pemahaman tentang komunikasi nonverbal dapat membantu kita memahami perilaku orang lain dan meningkatkan efektivitas komunikasi. Seperti yang dikemukakan oleh Putra (2008), mempelajari bahasa tubuh tidaklah sulit, kita hanya perlu lebih peka untuk melihat perubahan pada tubuh seseorang ketika orang tersebut menerima masukan atau rangsangan, baik dari dalam maupun luar tubuhnya.

Teori atribusi sosial merupakan salah satu teori yang digunakan untuk memahami proses persepsi sosial. Teori ini menjelaskan bagaimana orang menyimpulkan penyebab perilaku orang lain dan diri sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Baron & Donn (2003), teori atribusi memberikan gambaran yang menarik mengenai tingkah laku manusia. Teori ini memberikan perhatian pada bagaimana seseorang sesungguhnya bertingkah laku. Teori atribusi sosial dapat membantu kita memahami bagaimana orang membuat kesimpulan tentang perilaku orang lain dan bagaimana kita dapat meningkatkan efektivitas komunikasi.

Dalam penelitian ini, kita akan membahas lebih lanjut tentang persepsi sosial, komunikasi nonverbal, dan teori atribusi sosial. Kita akan membahas bagaimana ketiga konsep ini dapat digunakan untuk memahami perilaku manusia dan meningkatkan efektivitas komunikasi. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang proses persepsi sosial dan komunikasi nonverbal, serta dapat membantu kita mengembangkan strategi untuk meningkatkan efektivitas komunikasi dalam berbagai konteks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan untuk menggali pengalaman dan persepsi mahasiswa secara mendalam dan menyeluruh. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif mahasiswa dan mendapatkan data yang kaya dan informatif.

Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa dari berbagai jurusan di USU, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: mahasiswa yang pernah mengalami body shaming, bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan mampu berkomunikasi dengan baik dalam bahasa Indonesia. Wawancara dilakukan secara individual, di tempat yang nyaman dan kondusif bagi peserta, dengan durasi rata-rata 60-90 menit. Sebelum wawancara dimulai, informed consent diperoleh dari setiap peserta untuk memastikan kerahasiaan data dan hak mereka untuk menarik diri kapan saja.

Panduan wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memastikan konsistensi dan kedalaman data yang dikumpulkan. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman pribadi mahasiswa dengan body shaming, persepsi mereka terhadap fenomena ini,

pengaruh norma sosial dan representasi media, strategi koping yang mereka gunakan, dan saran mereka untuk intervensi yang efektif. Semua wawancara direkam dan kemudian ditranskripsi secara verbatim untuk analisis data.

Hasil dan Pembahasan

Persepsi Mahasiswa terhadap Body Shaming

Studi kasus ini mengungkapkan persepsi kompleks mahasiswa terhadap body shaming. Narasumber, seorang mahasiswa keperawatan di USU, menunjukkan pemahaman yang baik tentang fenomena ini. Ia menyadari bahwa body shaming tidak hanya terbatas pada kritik langsung terhadap penampilan fisik, tetapi juga meliputi komentar-komentar halus, sindiran, dan perbandingan yang dapat merendahkan dan merugikan. Pengalaman pribadinya selama SMA, yang diwarnai oleh body shaming terkait warna kulit gelap, menjadi titik awal pemahamannya yang mendalam. Ia menggambarkan bagaimana komentar-komentar negatif, yang seringkali disamarkan sebagai candaan, mengakibatkan penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial. Ia merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang dikonstruksi secara sosial, sekaligus mengalami dampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya.

Perlu digarisbawahi bahwa narasumber tidak hanya mengalami body shaming terkait warna kulit, tetapi juga mengenai tekstur rambutnya yang keriting. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming bersifat multidimensional dan tidak terbatas pada satu aspek penampilan fisik saja. Pengalaman ini mengindikasikan bagaimana standar kecantikan yang dominan di masyarakat dapat menciptakan perasaan terpinggirkan dan tidak diterima bagi mereka yang tidak sesuai dengan standar tersebut. Meskipun mengalami masa sulit, narasumber menunjukkan kemampuan resiliensi yang patut dihargai. Ia mampu mengatasi dampak negatif body shaming melalui proses penerimaan diri dan perubahan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Perubahan ini menekankan pentingnya lingkungan suportif dan inklusif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Pengaruh Norma Sosial

Analisis lebih lanjut terhadap narasi narasumber menunjukkan pengaruh kuat norma sosial terhadap persepsi mahasiswa terhadap body shaming. Norma sosial yang mengutamakan kulit putih sebagai standar kecantikan ideal, yang diperkuat oleh representasi media massa dan media sosial, menjadi faktor utama yang membentuk persepsi negatif terhadap warna kulit gelap dan tekstur rambut keriting. Media sosial, dengan algoritmanya yang sering kali menampilkan citra tubuh yang ideal dan tidak realistis, memperburuk situasi ini. Eksposur yang terus menerus terhadap citra tubuh yang "sempurna" tersebut menciptakan tekanan bagi individu untuk mencapai standar tersebut, sehingga mereka yang tidak sesuai dengan standar tersebut cenderung merasa tidak percaya diri, bahkan mengalami gangguan citra tubuh.

Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bagaimana norma-norma sosial ini tidak hanya berdampak pada persepsi individu tentang diri mereka sendiri, tetapi juga pada cara mereka memandang orang lain. Standar kecantikan yang sempit ini dapat

menciptakan hierarki sosial, di mana mereka yang sesuai dengan standar tersebut dianggap lebih menarik dan berharga dibandingkan mereka yang tidak. Hal ini memperkuat siklus body shaming, karena individu yang tidak sesuai dengan standar tersebut menjadi sasaran kritik dan perlakuan negatif.

Perbedaan Persepsi Berdasarkan Faktor Demografis

Meskipun penelitian ini terbatas pada satu studi kasus, narasi narasumber memberikan indikasi akan adanya perbedaan persepsi terhadap body shaming berdasarkan faktor demografis. Pengalaman narasumber menunjukkan bahwa perempuan cenderung menjadi target body shaming yang lebih sering dan lebih intens dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan menghadapi tekanan sosial yang lebih besar untuk memenuhi standar kecantikan yang ideal. Selain itu, latar belakang ekonomi juga dapat mempengaruhi persepsi dan pengalaman body shaming.

KESIMPULAN

Studi ini meneliti persepsi mahasiswa terhadap body shaming, menemukan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Warna kulit dan tekstur rambut menjadi target utama komentar-komentar negatif, yang diperparah oleh norma sosial dan representasi media yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis. Tekanan untuk memenuhi standar tersebut menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan dampak psikologis lainnya.

Temuan ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan kampus yang inklusif dan suportif. Akses mudah ke layanan konseling profesional, serta kampanye body positivity yang efektif, sangat krusial untuk membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif body shaming. Penting juga untuk mendorong edukasi media digital yang kritis agar mahasiswa dapat menavigasi dunia online dengan lebih sehat dan bijak. Upaya komprehensif yang melibatkan perguruan tinggi, pemerintah, dan masyarakat sipil diperlukan untuk mengatasi masalah body shaming. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam sangat direkomendasikan untuk menguatkan temuan dan menginformasikan strategi intervensi yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisah Ayu Ningrum, Didik Himmawan, & Mulia Ucti Cholifah. (2025). Islam's Contribution to Upholding Human Rights (HAM) and Preventing Racism. *Aslama: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 47–52. Retrieved from <https://aslama.kjii.org/index.php/i/article/view/24>
- Hakim, I, (2020), *Pengantar Psikologi Sosial*. Zahir Publishing
- Himmawan, D. ., Khuzaimah, K., & Evi Aeni Rufaedah. (2024). Konsep Adab Menuntut Ilmu Perspektif Muhammad Syakir Dalam Kitab Washoya Dan Relevansinya Dengan Etika Pendidikan Modern. *Journal Islamic Pedagogia*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v4i1.113>

College Students' Perceptions of Body Shaming: A Study of the Influence of Social Norms on Individual Views

Ainul Mardiyah, Hainun Hanifah, Muhammad Farid Akbar

- Neurmark-Sztainer, D, Story, M. Hannan, P.J. Perry, C, L (2006). *Body Dissatisfaction and Weight Control Behavior Among Adolescents*. Journal of the American Dietetic Association, 106 (4)
- Putra, D, E. (2008). *Membaca Pikiran Orang Lewat Bahasa Tubuh*. Mizan Group R.A,
- Donn, B. (2003) *Sosial Psychology*. Erlangga
- Reva Pancarani, Didik Himmawan, Shefilla Agustiana, & Chandra Novan. (2024). The Nature of Humans as Social Creatures in the Qur'an. *Diplomasi : Jurnal Demokrasi, Pemerintahan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 48–61.
<https://doi.org/10.58355/dpl.v2i2.25>
- Walgit, B. (2020). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset