

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman yang semakin modern, kecanggihan teknologi berkembang pesat sehingga memudahkan masyarakat mengakses berbagai informasi. Masyarakat dapat dengan mudah mencari dan menerima informasi dari berbagai media, baik melalui televisi maupun smartphone. Penyebaran informasi melalui media tersebut dapat berdampak pada nilai-nilai sosial yang kemudian memengaruhi sikap dan persepsi masyarakat terhadap suatu hal, salah satunya terkait munculnya standar tubuh ideal bagi perempuan maupun laki-laki.

Standar penampilan ideal dapat memengaruhi manusia dalam berbagai aspek, termasuk kepercayaan diri. Menurut Hurlock (dalam Rahmiaji, 2019), perubahan fisik yang dialami manusia, baik laki-laki maupun perempuan, dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri. Selain itu, Fauzia menjelaskan bahwa ketika remaja tidak mampu mempertahankan konsistensi diri, tidak percaya diri menjalani hidup, dan menilai diri tidak sesuai dengan standar yang dimilikinya, maka individu dapat mengalami krisis identitas diri yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan fisik, mental, dan emosional. Konopka (dalam Hedrianti, 2006) membagi masa remaja menjadi tiga kategori, yaitu remaja awal pada rentang usia 12–15 tahun, remaja pertengahan 15–18 tahun, dan remaja akhir 19–22 tahun. Pada masa pubertas yang dimulai pada usia 8 tahun pada anak perempuan dan 9

tahun pada anak laki-laki, terjadi perubahan pada aspek fisik, seperti perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder pada kedua jenis kelamin. Perubahan fisik tersebut juga mengakibatkan peningkatan tinggi badan, berat badan, otot, dan tulang selama masa remaja. Kondisi ini membuat remaja lebih peduli pada penampilan fisik daripada aspek lainnya, sehingga beberapa remaja kurang senang melihat penampilan mereka di cermin (Papalia & Feldman, 2014). Selaras dengan perkembangan fisik, perkembangan otak remaja yang belum matang juga membuat mereka cenderung membiarkan perasaan mengesampingkan logika dan persuasi. Akibatnya, perubahan fisik pada masa remaja dapat menjadi permasalahan tersendiri sehingga tidak sedikit remaja merasa malu dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Remaja juga lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama teman sebaya, sehingga peran teman sebaya menjadi cukup penting dalam kehidupan remaja. Pada aspek sosioemosional, remaja memiliki kebutuhan kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Hal ini berdampak pada munculnya perasaan senang ketika mereka diterima oleh kelompok, dan sebaliknya menimbulkan kecemasan serta stres ketika mengalami penolakan. Pengaruh teman sebaya dapat bersifat positif maupun negatif. Pengaruh negatif seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Webb, Zimmer-Gembeck, dan Mastro (2016) menyatakan bahwa kurangnya penerimaan teman sebaya dan viktimisasi teman sebaya dapat berkontribusi pada paparan stres hingga memunculkan body dysmorphic disorder (BDD). Sebaliknya, hubungan yang baik atau positif dengan teman sebaya merupakan hal penting bagi

perkembangan sosial remaja (Adam & Berzonsky, 2006; Papalia & Feldman, 2014; Santrock, 2016).

Tekanan sosial yang muncul, khususnya dari teman sebaya mengenai bentuk tubuh ideal, serta perkembangan otak yang belum matang membuat remaja cenderung impulsif sehingga sering kali mendorong terjadinya *Body shaming*. *Body shaming* didefinisikan sebagai perilaku negatif berupa mengomentari, mengkritik, atau menghina penampilan dan bentuk tubuh seseorang (Lestari & Kurniawati, 2020). Rachman dan Baharuddin (2019) menambahkan bahwa *Body shaming* merupakan kritik atau komentar negatif, baik sengaja maupun tidak sengaja, terhadap fisik seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal. Perilaku ini muncul ketika terdapat standar tubuh ideal yang dominan di masyarakat, seperti tinggi semampai, langsing, dan kulit putih mulus bagi perempuan, atau tinggi, kekar, serta berotot bagi laki-laki, sehingga individu yang menyimpang dari standar tersebut menjadi sasaran *Body shaming* (Sakinah, 2018).

Dalam penelitian ini, batasan tindakan yang dapat disebut sebagai *Body shaming* mengacu pada klasifikasi Haffar et al. (2019) dan Perloff & Kreps (2021), yaitu mencakup komentar atau ucapan negatif seperti ejekan, julukan, atau kritik langsung terhadap aspek fisik, misalnya berat badan (“gemuk seperti gajah”, “kurus kering”), bentuk tubuh, warna kulit, jerawat, atau fitur wajah lainnya. Selain itu, *Body shaming* juga dapat berbentuk tindakan nonverbal yang merendahkan seperti tatapan sinis, ekspresi jijik, atau gerakan menunjuk untuk mengolok-olok; perbandingan negatif dengan orang lain atau standar ideal tertentu untuk menjatuhkan; candaan yang menyinggung kekurangan fisik sehingga

memunculkan rasa malu atau tersinggung; serta penyebaran komentar negatif tanpa sepengetahuan korban baik secara langsung maupun melalui media sosial yang dapat merusak harga diri dan citra tubuh korban. Haffar et al. (2019) menyatakan bahwa *Body shaming* meliputi tindakan verbal dan nonverbal yang meremehkan penampilan fisik dan sering dilakukan secara impulsif dalam lingkungan sosial. Sementara itu, Perloff & Kreps (2021) menekankan bahwa media sosial memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis sehingga menjadi acuan membenaran tindakan *Body shaming* terhadap individu yang dianggap tidak sesuai standar.

Selain itu, bentuk-bentuk *Body shaming* yang spesifik menurut Fauzia dkk. (2019) meliputi fat shaming, yaitu ejekan kepada individu bertubuh gemuk; skinny atau thin shaming, yaitu ejekan kepada individu bertubuh kurus; serta ejekan terkait rambut tubuh atau tubuh berbulu, komentar negatif tentang rambut tubuh, dan kritik terhadap warna kulit. Perilaku ini dapat dimanifestasikan secara langsung dengan mengkritik di depan orangnya maupun tidak langsung dengan membicarakan di belakang.

Dampak *Body shaming* cenderung lebih sering dialami perempuan karena mereka lebih peka, khawatir, dan memikirkan cara mengatasi perubahan bentuk tubuh serta penampilan, berbeda dengan laki-laki yang mungkin kurang memfokuskan perhatian pada aspek tersebut (Hidayat dkk., 2019). Dampak *Body shaming* dapat berupa perasaan malu dan cemas (Dolezal, 2015; Andrews dkk., 2002) hingga potensi berkembangnya body dysmorphic disorder (BDD) atau dorongan melakukan *Body shaming* terhadap diri sendiri maupun orang lain sebagai

mekanisme pertahanan diri (Putri dkk., 2018; Fauzia & Rahmiaji, 2019). Meskipun terdapat respons positif seperti body positivity, individu tidak menutup kemungkinan kembali merasa takut dan malu, sehingga terdorong melakukan perubahan fisik seperti diet atau olahraga untuk menghindari *Body shaming* di masa mendatang.

Kasus perundungan atau bullying, khususnya terhadap remaja, terus mengemuka di Indonesia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan 141 kasus bullying per Maret 2024, dengan korban meninggal mencapai 46 orang. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 menunjukkan bahwa 1 dari 2 anak usia 13–17 tahun pernah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan sepanjang hidupnya. Data tersebut relevan karena *Body shaming* termasuk dalam kategori kekerasan psikis (Asyifah, 2024).

Pada fase remaja, khususnya pada tahap pubertas, dapat muncul permasalahan berupa kekerasan verbal yang menyoroti bagian tubuh seperti gendut, kurus atau cungring, pendek atau tinggi, warna kulit hitam, serta wajah berjerawat. Hal ini memungkinkan remaja menjadi tidak percaya diri terhadap perubahan kondisi tubuh yang dialami. Remaja yang awalnya memiliki kepercayaan diri tinggi, ketika mengalami penurunan daya tahan fisik akibat kritik dari orang tua atau teman-teman, dapat mengalami penurunan kepercayaan diri (Pratiwi, 2019).

Adapun ciri-ciri *Body shaming* meliputi mengkritik bentuk tubuh sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain atau standar kecantikan tertentu, memberikan komentar negatif atau merendahkan bentuk tubuh seseorang secara

langsung, membicarakan atau menyebarkan kritik terhadap tubuh seseorang tanpa sepengetahuan mereka termasuk melalui media sosial, menggunakan humor atau candaan yang menyinggung penampilan fisik, serta membandingkan seseorang dengan standar kecantikan sosial yang tidak realistis (Puhl & Heuer, 2009; Tiggemann & Slater, 2013). *Body shaming* dapat terjadi dalam berbagai lingkungan sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di kampus UBD Palembang pada tanggal 1–9 Agustus 2025 kepada empat orang pelaku *Body shaming*, yaitu AP (19 tahun), MR (20 tahun), DH (21 tahun), dan SF (21 tahun), ditemukan beberapa kejadian yang menunjukkan tindakan *Body shaming* serta reaksi lingkungan sekitar yang dapat disebut sebagai bentuk kontrol sosial. AP (19 tahun) menyatakan bahwa *Body shaming* sering dilakukan bersama teman-teman laki-laki di kelas, misalnya kepada teman perempuan yang bertubuh gemuk dengan menyebut “kayak gajah” saat berjalan atau makan, dan dianggap sebagai candaan meskipun korban terkadang tersinggung. MR (20 tahun) menyebutkan bahwa *Body shaming* pernah dilakukan di grup chat perempuan, misalnya mengomentari foto dengan kalimat seperti “filter-nya kebanyakan”, “mukanya beda banget sama aslinya”, atau “jerawatannya parah”, yang awalnya dianggap normal tetapi kemudian disadari dapat melukai perasaan orang lain. DH (21 tahun) menyampaikan bahwa *Body shaming* sering terjadi saat nongkrong bersama geng, seperti memanggil teman berkulit gelap dengan julukan tertentu atau menyebut teman bertubuh pendek dengan istilah mengejek, yang dianggap wajar tetapi kemudian disadari mungkin keterlaluhan ketika korban marah. SF (21 tahun) menyatakan bahwa *Body shaming*

kadang dilakukan kepada adik kelas dengan penampilan dianggap tidak sesuai, seperti rambut atau pakaian, dengan alasan memberi tahu agar korban memahami penampilannya kurang baik.

Untuk mendukung pemahaman yang lebih luas, peneliti juga menyebarkan angket awal kepada 318 mahasiswa aktif Psikologi Universitas Bina Darma angkatan 2019–2024 berdasarkan ciri-ciri *Body shaming*. Hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas responden (66,4%) setuju sering mengkritik bentuk tubuh sendiri dengan membandingkannya dengan standar tertentu. Sebagian besar responden (86,8%) tidak setuju memberikan komentar negatif langsung terhadap tubuh orang lain. Mayoritas responden (79,2%) tidak setuju membicarakan kritik tubuh seseorang tanpa sepengetahuan mereka, namun masih ada 20,8% yang menyetujui perilaku ini. Sebanyak 76,1% responden tidak setuju menggunakan humor yang menyinggung penampilan fisik, tetapi 23,9% masih menyetujui humor semacam ini. Sebanyak 58,8% responden tidak setuju membandingkan seseorang dengan standar kecantikan yang tidak realistis, sedangkan 41,2% menyetujui perbandingan tersebut.

Temuan tersebut mengungkap adanya paradoks perilaku *Body shaming* di kalangan mahasiswa, yaitu terdapat double standard antara perlakuan terhadap diri sendiri dan orang lain. Walaupun mayoritas responden menolak *Body shaming* eksplisit terhadap orang lain, mereka masih menerima bentuk *Body shaming* yang lebih terselubung. Persentase responden yang menyetujui membicarakan kritik tubuh orang lain tanpa sepengetahuan korban (20,8%) dan yang menyetujui candaan menyinggung penampilan (23,9%) menunjukkan bahwa *Body shaming*

tidak langsung cenderung dianggap lebih dapat diterima secara sosial. Kondisi ini juga menunjukkan adanya pergeseran kesadaran yang lebih positif, namun masih membutuhkan intervensi yang lebih komprehensif, terutama untuk mengatasi normalisasi self-criticism yang telah mengakar kuat.

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa responden mengakui melakukan *Body shaming* terhadap teman-temannya dengan sasaran beragam, meliputi bentuk tubuh, penampilan wajah, warna kulit, tinggi badan, hingga gaya berpakaian. Konteks kejadian seperti di kelas, grup chat, saat nongkrong, serta interaksi dengan adik kelas dan dilakukan secara berkelompok menunjukkan adanya budaya atau norma sosial di kalangan mereka. Seluruh responden cenderung merasionalisasi perilaku tersebut dengan alasan “hanya bercanda”, “sudah normal”, “memberi tahu untuk kebaikan”, atau “sesama perempuan memang biasa begitu”. Namun demikian, mereka mulai menyadari adanya dampak ketika korban terlihat tersinggung atau marah, sehingga muncul kemungkinan bahwa perilaku tersebut telah keterlaluhan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat (menganggap bercanda) dan dampak (melukai orang lain), serta kurangnya kesadaran awal terhadap konsekuensi psikologis yang dapat dialami korban.

Body shaming dapat menimbulkan luka emosional yang cukup dalam, tetapi setiap individu memiliki cara berbeda dalam menyikapinya. Melalui pengendalian diri, dukungan sosial, maupun refleksi personal, subjek dapat menunjukkan proses bertumbuh dan memperkuat kepercayaan diri setelah menghadapi situasi tersebut. Pada akhirnya, individu yang menerima *Body shaming* akan melalui proses belajar untuk lebih menghargai dan mengapresiasi bentuk tubuhnya, meskipun

membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mencapai tahap berdamai dengan diri sendiri. Sebagai makhluk sosial yang dinamis, setiap individu dalam masyarakat akan terus berubah dan berkembang melalui interaksi sosial, yang dapat menghasilkan perubahan sosial baik berupa kemajuan maupun kemunduran.

Dalam konteks ini, kontrol sosial merupakan tindakan pengawasan yang dilakukan oleh suatu kelompok terhadap kelompok lain untuk memberikan arahan terhadap peran individu atau kelompok agar tercipta keadaan sosial yang sesuai harapan. Kontrol sosial digunakan untuk mencegah penyimpangan serta mengarahkan individu agar bertindak sesuai norma dan nilai sosial yang telah terlembaga. Dengan demikian, kontrol sosial dapat didefinisikan sebagai upaya kolektif suatu kelompok untuk mengarahkan atau mengendalikan perilaku individu sesuai norma, nilai, dan ekspektasi sosial guna menjaga stabilitas dan keteraturan sosial. Kontrol sosial berfungsi sebagai mekanisme preventif terhadap penyimpangan perilaku dan mendorong individu bertindak sesuai standar sosial yang berlaku (Rebellon & Gundy, 2018; Smith & Torney-Purta, 2019).

Ciri-ciri kontrol sosial dalam perilaku *Body shaming* meliputi sifat normalisasi, seperti legitimasi melalui humor sehingga *Body shaming* dianggap sebagai candaan, rasionalisasi positif yang dikemas sebagai upaya membantu atau menyadarkan korban, serta budaya permisif yang menoleransi kritik penampilan. Selain itu terdapat sifat kolektif, yaitu adanya tekanan kelompok untuk ikut melakukan *Body shaming* agar diterima kelompok, validasi bersama, saling memperkuat perilaku *Body shaming*, dan diffusion of responsibility karena dilakukan bersama-sama. Sifat hierarkis terlihat dari pembagian status berdasarkan

penampilan fisik, power dynamics di mana individu yang dianggap lebih menarik memiliki kuasa mengkritik yang dianggap kurang menarik, serta mekanisme exclusion dan inclusion yang menentukan siapa layak diterima sesuai standar penampilan. Sifat adaptif juga muncul melalui penyesuaian penggunaan media sosial untuk menyebarkan *Body shaming*, evolusi bahasa melalui euphemism atau kode untuk menyamarkan *Body shaming*, serta fleksibilitas sasaran dengan menyesuaikan target dan metode sesuai konteks sosial (Kurniawati & Lestari, 2021).

Berdasarkan observasi dan wawancara di kampus UBD Palembang pada tanggal 1–9 Agustus 2025 kepada empat pelaku *Body shaming*, yaitu AN (20 tahun), RB (19 tahun), DM (21 tahun), dan FK (21 tahun), ditemukan bahwa peran kontrol sosial dalam fenomena *Body shaming* di kehidupan sosial mahasiswa dapat dilihat dari sifat normalisasi, kolektif, hierarkis, dan adiktif. AN (20 tahun) menyatakan bahwa komentar tentang penampilan fisik di lingkungan mahasiswa psikologi sudah menjadi hal biasa, misalnya komentar terhadap foto di Instagram terkait filter atau perbedaan foto dan realita, dan sering dikemas sebagai “feedback konstruktif”. Kritik penampilan bahkan dibenarkan dengan dalih profesionalisme sebagai calon psikolog yang harus jujur dan objektif. RB (19 tahun) menyampaikan bahwa di kelompok laki-laki terdapat ekspektasi tidak tertulis untuk melakukan roasting agar dianggap gaul, sehingga muncul tekanan untuk ikut tertawa atau menambah candaan demi diterima kelompok. DM (21 tahun) menggambarkan adanya hierarki sosial berupa “inner circle” yang dianggap menarik, stylish, dan percaya diri, yang memiliki akses lebih besar terhadap peluang dan informasi,

sementara terdapat “outcasts” yang dikucilkan karena penampilan dianggap tidak sesuai standar. FK (21 tahun) menjelaskan bahwa teknologi memunculkan praktik digital stalking untuk mencari bahan *Body shaming*, penggunaan anonymous confession page di Instagram dengan dalih “honest feedback”, serta konten TikTok yang secara implisit mengkritik penampilan sehingga *Body shaming* menjadi lebih sophisticated dan sulit dilacak.

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti menyebarkan angket awal kepada 318 mahasiswa aktif Psikologi Universitas Bina Darma angkatan 2019–2024 berdasarkan ciri-ciri kontrol sosial. Hasil angket menunjukkan bahwa sifat kolektif diakui signifikan dengan 63,9% responden menyetujui, termasuk 49,4% yang setuju *Body shaming* sering dilakukan secara berkelompok atau didukung kelompok tertentu. Hal ini menunjukkan adanya mob mentality, yaitu individu menjadi lebih berani melakukan *Body shaming* ketika didukung atau divalidasi oleh kelompok. Sifat hierarkis juga diakui oleh 58,8% responden, dengan 45% setuju adanya struktur kekuasaan yang memengaruhi siapa menjadi pelaku dan korban. Temuan ini menunjukkan bahwa *Body shaming* mengikuti pola power dynamics, di mana individu yang dianggap superior cenderung melakukan *Body shaming* kepada yang dianggap inferior. Sementara itu, sifat adiktif menunjukkan hasil kontroversial dengan responden terbagi hampir merata antara setuju dan tidak setuju. Sebanyak 39,9% responden setuju *Body shaming* bersifat adiktif sehingga pelaku sulit menghentikan perilakunya, sedangkan 50% tidak menyetujui pandangan tersebut.

Fenomena normalisasi tersebut menunjukkan bahwa responden telah menerima *Body shaming* sebagai interaksi sosial yang dianggap wajar, padahal *Body shaming* merupakan bentuk kekerasan psikologis yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang bagi korban. Dengan ukuran sampel yang besar, temuan ini semakin memperkuat bahwa normalisasi *Body shaming* telah mengakar dalam struktur sosial mahasiswa. Hasil wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa *Body shaming* dilegitimasi sebagai feedback konstruktif dan kejujuran profesional, disertai adanya kontradiksi antara nilai empati yang diajarkan dengan praktik diskriminasi berbasis penampilan. Tekanan untuk ikut berpartisipasi dalam *roasting* sebagai syarat diterima kelompok, pembentukan hierarki sosial, *privilege* akses peluang berdasarkan penampilan, serta penggunaan teknologi untuk memperkuat *Body shaming* menunjukkan bahwa fenomena ini berkembang menjadi bentuk yang lebih struktural, terinstitusionalisasi, dan sulit dilacak.

Dalam kajian *Body shaming* dan kontrol sosial, penting untuk menegaskan bahwa keduanya memiliki fungsi sosial dan makna yang berbeda meskipun sering terjadi bersamaan. *Body shaming* merupakan tindakan konkret berupa kritik, ejekan, atau hinaan terhadap fisik seseorang yang berkorelasi dengan penurunan citra tubuh dan kecemasan sosial (*social appearance anxiety*). Elfitasari dkk. (2022) menunjukkan bahwa *Body shaming* dapat meningkatkan *social anxiety* dan menurunkan *self-esteem*. Dhea Eka Putri (2024) juga mengungkap adanya hubungan signifikan antara *Body shaming* dan tingkat stres mahasiswa, di mana sekitar 52% mengalami stres sedang akibat pengalaman tersebut.

Berdasarkan wawancara peneliti pada 3 Mei 2025 dengan salah satu staf Student Center Universitas Bina Darma Palembang, diperoleh informasi bahwa fenomena *Body shaming* telah menjadi perhatian di lingkungan kampus. Pihak kampus menyadari bahwa interaksi sosial antarmahasiswa, baik secara langsung maupun melalui media sosial, kerap menimbulkan komentar negatif mengenai fisik atau penampilan. Staf tersebut menyatakan kampus belum memiliki program khusus untuk menangani isu ini secara langsung, namun terbuka merancang program pembinaan karakter, edukasi empati, serta kampanye anti *Body shaming* apabila terdapat temuan data valid dari penelitian mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya kontrol sosial institusional yang mulai berkembang untuk mendorong mahasiswa menjaga sikap dalam komunikasi sosial.

Sementara itu, kontrol sosial merupakan mekanisme yang mengawasi dan mengarahkan perilaku individu agar sesuai norma dan nilai kelompok. Di kampus, kontrol sosial dapat bersifat positif, misalnya ketika teman membela korban *Body shaming* sebagai bentuk penolakan terhadap norma menyimpang, atau bersifat negatif ketika kelompok justru membiarkan atau memperkuat perilaku menghina. Studi Renatalia dkk. (2024) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menyadari *Body shaming* tetapi memilih diam, yang mencerminkan pembiaran sosial terhadap perilaku tersebut. Teori Hirschi (1969) memperkuat bahwa keterikatan sosial yang kuat dapat membuat individu mematuhi norma kelompok, sehingga kontrol sosial menjadi variabel penting untuk menentukan apakah *Body shaming* akan muncul atau dihentikan.

Untuk menjelaskan faktor pembentuk fenomena *Body shaming* pada mahasiswa, penelitian ini menggunakan kerangka teori sosial yang mengintegrasikan beberapa pendekatan. Social Influence Theory (Cialdini & Goldstein, 2021) menjelaskan bahwa tekanan sosial normatif dan informasional menjadi dasar perubahan sikap mahasiswa dalam menilai dan menyesuaikan tubuh. Pengaruh media sosial sebagai saluran tekanan visual membentuk persepsi tubuh ideal yang sempit dan tidak realistis. Social Identity Theory (Tajfel & Turner, 1987) menunjukkan bahwa norma kelompok dan rasa memiliki terhadap kelompok sosial menentukan apakah seseorang menjadi pelaku atau korban. Teori social comparison (Festinger, 1954) serta studi terbaru juga mendukung bahwa mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan citra tubuh ideal di media sosial. Kombinasi teori tersebut didukung temuan empiris internasional tentang peran peer contagion, social appearance anxiety, dan media exposure dalam membentuk body dissatisfaction serta perilaku menyimpang seperti *Body shaming* di kalangan remaja dan mahasiswa.

Dengan demikian, hubungan antara kontrol sosial dan *Body shaming* menunjukkan bahwa fenomena ini bukan sekadar perilaku individual, melainkan hasil interaksi kompleks antara struktur sosial, dinamika kelompok, dan agensi individu. Kontrol sosial secara paradoks dapat mendorong deviance ketika norma kelompok yang dikontrol secara sosial bertentangan dengan nilai sosial yang lebih luas mengenai penghormatan dan martabat manusia. Pemahaman komprehensif ini menegaskan perlunya pendekatan multi-teoretis dalam memahami dan mengatasi

Body shaming, serta perlunya solusi yang menysasar berbagai level realitas sosial secara simultan.

B. Rumusan Masalah

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan membuktikan hubungan antara *self-care* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau diKelurahan Silaberanti Palembang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol sosial terhadap *Body shaming* yang terjadi di kalangan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

D. Manfaat Penelitian

Maka hasil analisis yang diperoleh dari penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi pengetahuan tentang topik yang akan diteliti, dapat memperkaya penelitian serta teori di bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kontrol sosial dalam membatasi perilaku *Body shaming*, serta

mendorong mahasiswa untuk saling menghargai perbedaan fisik dan membentuk lingkungan sosial yang sehat.

b. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Bina Darma)

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan atau program edukatif yang bertujuan menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif, bebas dari diskriminasi fisik, dan responsif terhadap isu *Body shaming*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas wawasan peneliti dalam memahami dinamika sosial yang terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya terkait kontrol sosial dan *Body shaming*, serta menjadi landasan untuk penelitian lanjutan dalam bidang psikologi sosial

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini disusun berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan pada tema, yaitu *Body shaming*, namun berbeda dalam variabel yang diteliti maupun subjek penelitian.

Penelitian Liyanovitasari dan Setyoningrum (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *Body shaming* cenderung mengalami penurunan harga diri secara signifikan. Penelitian tersebut menekankan pentingnya kontrol sosial yang bersifat positif, seperti dukungan keluarga dan teman sebaya, untuk membantu individu yang terpapar *Body shaming* agar mampu mempertahankan atau

memperbaiki harga diri. Sejalan dengan itu, Ramadhani (2023) menegaskan bahwa strategi coping yang dikembangkan mahasiswa dalam menghadapi *Body shaming* sering kali dipengaruhi oleh kontrol sosial dari kelompok pendukung mereka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol sosial dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dalam membantu mahasiswa mengatasi dampak psikologis dari *Body shaming*.

Atsila, Satriani, dan Adinugraha (2021) juga meneliti dampak psikologis *Body shaming* di kalangan mahasiswa dan menekankan peran kontrol sosial dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan empatik. Mereka menemukan bahwa pendidikan serta kebijakan kampus yang mendukung keberagaman fisik dapat menurunkan prevalensi *Body shaming* di kalangan mahasiswa. Penelitian lain oleh Kurniawati dan Lestari (2021) mengungkapkan bahwa kesadaran hukum mengenai *Body shaming* dapat menjadi bagian dari kontrol sosial yang penting dalam mengurangi perilaku tersebut. Dengan meningkatnya pemahaman tentang hak-hak individu, mahasiswa dinilai lebih siap untuk melawan praktik *Body shaming* yang merugikan mereka.

Selanjutnya, Resti (2022) menunjukkan bahwa *Body shaming* dapat memengaruhi citra diri mahasiswa, sehingga kontrol sosial melalui kebijakan universitas menjadi aspek penting untuk memperbaiki persepsi tubuh mahasiswa yang terdampak. Ikmal dkk. (2023) menyoroti pentingnya kontrol sosial dalam membentuk norma sosial yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stigma terhadap tubuh, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Erniawati

(2022) juga menyatakan bahwa *Body shaming* dapat memengaruhi tubuh dan pikiran mahasiswa, dan kontrol sosial berperan dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan guna meningkatkan citra tubuh.

Derang, Novitarum, dan Hasibuan (2023) menemukan bahwa harga diri mahasiswa di Fakultas Ners sangat dipengaruhi oleh perilaku *Body shaming* yang terjadi di sekitarnya. Mereka menekankan bahwa kontrol sosial yang baik dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa terhadap fenomena tersebut. Penelitian Ramadhanti, Murdiansyah, dan Humaidi (2021) juga menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mengalami *Body shaming*, dukungan kelompok sosial serta kebijakan kampus yang inklusif dapat membantu mereka mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik. Fitroh (2022) meneliti penerimaan diri sebagai strategi coping terhadap *Body shaming* dan menemukan bahwa kontrol sosial yang mendukung dapat memperbaiki cara mahasiswa menerima tubuh mereka.

Selain penelitian pada mahasiswa, Puspita dan Safitri (2020) menyoroti dampak media sosial terhadap body image dan *Body shaming* pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa paparan konten media sosial yang tidak realistis berkorelasi signifikan dengan ketidakpuasan citra tubuh dan pengalaman *Body shaming*. Sementara itu, Nugraha dan Suryadi (2021) mengeksplorasi hubungan konsep diri dan strategi coping terhadap *Body shaming* pada mahasiswa. Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan konsep diri positif cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti menekankan kualitas diri non-fisik dan mencari dukungan sosial, sehingga meningkatkan penerimaan diri.