

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi, masyarakat dituntut untuk terus beradaptasi dengan perubahan zaman yang berlangsung cepat di berbagai bidang kehidupan, salah satunya tercermin dari meningkatnya perhatian terhadap penampilan. Penampilan fisik menjadi aspek yang paling sering diperhatikan karena merupakan cerminan luar diri yang mudah dilihat dan dinilai oleh lingkungan sosial, sehingga wajar apabila individu cenderung menjaga penampilannya agar tetap tampak menarik. Kecenderungan ini semakin diperkuat oleh masyarakat modern yang lebih menghargai individu berpenampilan menarik, di mana mereka umumnya memperoleh perlakuan khusus dan penerimaan sosial yang berbeda di lingkungan sekitarnya (Bunga et al., 2025).

Selain itu, kemudahan masyarakat dalam mengakses informasi turut memengaruhi pola pikir dan gaya hidup modern, khususnya dalam hal cara berpakaian, perawatan tubuh, dan kecantikan, sehingga melahirkan standar penampilan ideal yang menjadi acuan dalam menilai seseorang di lingkungan sosial (Ghina et al., 2024). Standar tersebut banyak dibentuk melalui konten media sosial, sehingga individu yang tidak sesuai dengannya kerap menerima kritik negatif, penilaian sosial, hingga pengucilan. Kesenjangan ini meningkatkan risiko perundungan terhadap individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar penampilan yang terkonstruksi secara sosial tersebut, yang umumnya berkaitan dengan kondisi fisik dan dikenal sebagai *body shaming* (Ghina et al., 2024).

*Body shaming* sendiri merupakan tindakan memperlakukan, mencela, atau merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat, mencakup kritik terhadap bentuk badan, tinggi badan, warna kulit, bentuk wajah, maupun karakteristik tubuh lainnya (Prasetya et al., dalam Yolanda

et al., 2021). Bentuknya dapat disampaikan secara verbal maupun nonverbal, mulai dari nasihat yang dianggap bermaksud baik hingga hinaan yang bersifat merendahkan.

Perilaku ini sering muncul tanpa disadari dalam interaksi sehari-hari, bahkan melalui candaan yang tampak ringan namun sebenarnya mengandung unsur merendahkan. Meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik secara langsung, perilaku tersebut tetap terklasifikasi sebagai perundungan verbal yang berimplikasi serius, karena korbannya cenderung merasa tidak aman terhadap penampilan fisiknya, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan kepercayaan diri yang menghambat kemampuannya menjalin hubungan sosial secara optimal (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Dalam konteks kehidupan sosial, *body shaming* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk agresi sosial yang dapat muncul dari berbagai lapisan lingkungan, baik di ruang publik dan media sosial maupun di lingkungan terdekat seperti keluarga, sekolah, dan relasi pergaulan sehari-hari (Khairun et al., 2023). Sumbernya dapat dibedakan menjadi lingkungan internal, yakni individu-individu terdekat seperti orang tua, kerabat, sahabat, teman sepermainan, hingga pasangan, dan lingkungan eksternal, yakni pihak-pihak di luar jaringan sosial yang baru pertama kali dijumpai atau hanya sesekali berinteraksi (Ananda., G. 2024). Ketika pengalaman negatif dari kedua sumber tersebut terjadi berulang dan saling memperkuat, individu cenderung mengalami internalisasi, yaitu menyerap penilaian negatif eksternal tersebut hingga menjadi bagian dari cara pandangnya terhadap diri sendiri (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Korban *body shaming* tidak terbatas pada kelompok usia tertentu; sebagian individu mengalaminya sejak masa kanak-kanak atau sekolah, sementara sebagian lainnya baru mengalaminya setelah memasuki usia dewasa. Pengalaman yang terjadi sejak dini, khususnya pada jenjang pendidikan dasar, cenderung terekam mendalam dalam memori dan turut membentuk kualitas diri individu, sehingga berpotensi terbawa hingga ke

fase kehidupan berikutnya, termasuk ketika individu memasuki jenjang pendidikan tinggi.

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang terdaftar secara akademik dan menempuh proses pembelajaran di institusi pendidikan tinggi seperti institut, sekolah tinggi, politeknik, dan universitas, berada pada rentang usia peralihan antara remaja dan dewasa muda, yakni sekitar 18-25 tahun (Hanifatunnisa & Eva, 2023), saat mereka mencapai puncak perkembangan kognitif, sosio-emosional, dan fisiologis (Rahmat, 2021). Meskipun demikian, fase ini juga ditandai oleh kerentanan terhadap berbagai permasalahan fisik, seperti kelebihan berat badan, kekurangan berat badan, dan permasalahan kulit, yang meningkatkan risiko mahasiswa menjadi sasaran *body shaming* (Rahayu et al., 2021). Akumulasi pengalaman tersebut berpotensi terbawa ke dalam kehidupan perkuliahan dan memengaruhi pola interaksi serta kemampuan mahasiswa menempatkan diri di lingkungan sosial akademiknya.

*Body shaming* tidak hanya berdampak pada dimensi psikologis, berupa peningkatan stres, rasa tertekan, malu, hingga gangguan mental yang pada kasus ekstrem dapat memicu keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Prayoga & Mahadian, 2022), tetapi juga berimplikasi pada dimensi sosial korban, yang cenderung menarik diri dari lingkungannya, mengalami kesulitan membangun dan mempertahankan interaksi sosial, serta mengembangkan perilaku menghindar yang menghambat partisipasinya dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini menjadi semakin relevan dalam konteks mahasiswa, yang seharusnya aktif terlibat dalam berbagai dinamika sosial di lingkungan akademik.

Trauma psikis jangka panjang yang terbentuk dari pengalaman tersebut secara langsung menghambat kemampuan mahasiswa dalam bersosialisasi, beradaptasi, serta menjalin relasi yang sehat di lingkungan perkuliahan. Dengan demikian, *body shaming* perlu dipahami sebagai permasalahan sosial yang kompleks, mengingat dampaknya tidak hanya

bersifat individual dan psikologis, tetapi juga menyentuh aspek relasi sosial yang lebih luas dalam kehidupan mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengalaman *body shaming* dan kaitannya dengan kehidupan sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Hanifatunnisa dan Lidya (2023) menemukan bahwa korban *body shaming* di lingkungan FISIP Universitas Sriwijaya mengalami rasa tidak percaya diri, kekhawatiran, serta rasa sakit hati terhadap pelaku, terutama ketika pelaku berasal dari lingkungan terdekat seperti keluarga dan sahabat, sehingga sebagian korban menjadi sulit bersosialisasi dan membatasi diri dari lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan itu, Sari dan Sunesti (2021) dalam studi fenomenologi pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret mengungkapkan bahwa *body shaming* yang diterima mahasiswa, baik dalam bentuk ucapan maupun ucapan yang disertai tindakan, turut berimplikasi pada diskriminasi dalam kegiatan kepanitiaan maupun penolakan dalam hubungan pertemanan, dengan respons korban yang bervariasi antara lain mengabaikan, melawan pelaku, menanggapi dengan candaan, hingga memberikan pengertian kepada pelaku. Diannur (2019) menambahkan bahwa pengalaman *body shaming* yang dialami mahasiswa sejak sebelum masa kuliah menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, yang pada salah satu partisipan turut membuatnya membatasi diri untuk bertemu dengan teman-teman lamanya.

Selain itu, Nabila dan Rochma (2025) melalui studi naratif mengungkapkan bahwa pengalaman *body shaming* dimaknai mahasiswa sebagai pengalaman yang menyakitkan, berdampak pada cara mereka memandang diri sendiri dan kepercayaan diri, serta mendorong mahasiswa membatasi interaksi sosial yang dirasa tidak sehat sembari mencari dukungan dari lingkungan yang aman. Sejalan dengan itu, Insani dan Yuliana (2023) menemukan bahwa mahasiswi korban *body shaming* melewati proses penerimaan diri yang berlangsung secara bertahap, hingga akhirnya mampu menerima diri tanpa lagi membandingkan dirinya dengan orang lain.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami fenomena *body shaming* pada mahasiswa, sebagian besar kajian yang ada masih berfokus pada satu aspek tertentu secara parsial, seperti bentuk perilaku *body shaming*, respons serta dampak yang ditimbulkan, atau proses penerimaan diri korban, tanpa secara spesifik menelusuri bagaimana akumulasi pengalaman *body shaming* yang berasal dari berbagai lingkungan sosial, baik internal maupun eksternal, sejak masa lalu hingga masa perkuliahan, secara menyeluruh membentuk dan memengaruhi kehidupan sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu tersebut umumnya dilakukan pada mahasiswa secara umum atau pada program studi dan perguruan tinggi lain, sehingga belum ada yang secara khusus mengkaji fenomena ini dalam konteks mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta yang memiliki karakteristik lingkungan sosial akademik tersendiri.

Sebagai studi pendahuluan, peneliti menyebarkan kuesioner awal melalui Google Form kepada mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman *body shaming* di kalangan mahasiswa. Dari 25 responden yang berpartisipasi, diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), yaitu sebanyak 13 orang, diikuti oleh Program Studi Pendidikan Agama Islam sebanyak 10 orang, sementara program studi lain di lingkungan FISH UNJ hanya terwakili dalam jumlah yang sangat terbatas, bahkan beberapa tidak terwakili sama sekali.

Untuk memperkuat dasar pemilihan fokus tersebut, peneliti melanjutkan dengan proses pendataan calon informan guna mengetahui kesediaan mahasiswa yang mengalami *body shaming* untuk diwawancarai lebih lanjut. Hasil pendataan menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyatakan pernah mengalami *body shaming* dan bersedia untuk diwawancarai sebagian besar berasal dari Program Studi Pendidikan IPS,

yaitu sebanyak 10 orang dari total calon informan yang terdata. Berdasarkan kecenderungan data tersebut, peneliti memutuskan untuk mempersempit fokus penelitian dari mahasiswa FISH UNJ secara umum menjadi mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ, dengan pertimbangan bahwa fenomena *body shaming* lebih banyak ditemukan dan lebih relevan untuk dikaji secara mendalam pada mahasiswa di program studi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, *body shaming* merupakan permasalahan sosial yang tidak dapat diabaikan, khususnya dalam konteks kehidupan mahasiswa. Pengalaman *body shaming* yang terus terakumulasi tanpa dipahami secara menyeluruh berpotensi menghambat mahasiswa dalam menjalankan kehidupan sosialnya di lingkungan kampus, baik dalam berinteraksi dengan teman sebaya, terlibat dalam kegiatan perkuliahan, maupun membangun relasi di lingkungan akademiknya. Kondisi ini semakin perlu dikaji mengingat belum adanya penelitian yang secara khusus mengungkap fenomena tersebut pada mahasiswa PIPS FISH UNJ. Penelitian ini disusun untuk mendeskripsikan secara mendalam pengalaman *body shaming* dan kehidupan sosial mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta, di lingkungan kampus melalui pendekatan kualitatif deskriptif, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena ini serta menjadi dasar bagi upaya penanganan yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengalaman *Body Shaming* dan Kehidupan Sosial Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ di Lingkungan Kampus"**.

## **B. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara mendalam dan tetap terarah pada tujuan utama, maka diperlukan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami *body shaming* terkait penampilan fisik, baik dari lingkungan internal maupun eksternal, sejak masa kanak-kanak/sekolah hingga masa perkuliahan.
2. Penelitian ini membatasi kajian pada pemaknaan mahasiswa PIPS FISH UNJ terhadap pengalaman *body shaming* yang dialaminya.
3. Penelitian ini membatasi kajian pada gambaran dampak pengalaman *body shaming* terhadap kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus, yang mencakup pola interaksi sosial, kemampuan beradaptasi, partisipasi dalam kegiatan sosial akademik, serta kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial.
4. Penelitian ini membatasi kajian pada strategi mahasiswa PIPS FISH UNJ dalam menghadapi dampak *body shaming* terhadap kehidupan sosial mereka di lingkungan kampus.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat mengemukakan rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ memaknai pengalaman *body shaming* yang pernah dialami selama hidupnya dari lingkungan internal dan eksternal?
2. Bagaimana dampak pengalaman *body shaming* terhadap kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus?
3. Bagaimana strategi yang dilakukan mahasiswa PIPS FISH UNJ dalam menghadapi dampak *body shaming* terhadap kehidupan sosial mereka di lingkungan kampus?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, mencakup dua hal yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian pendidikan IPS, khususnya terkait fenomena *body shaming* dan kehidupan sosial mahasiswa di lingkungan kampus.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body shaming* dan kehidupan sosial mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan IPS.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak *body shaming* terhadap kehidupan sosial serta mendorong terciptanya lingkungan kampus yang lebih inklusif dan saling menghargai fisik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta dalam merumuskan kebijakan dan program pencegahan *body shaming* serta pengembangan lingkungan sosial akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial mahasiswa.