

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Konsep *Body Shaming*

a. Pengertian *Body Shaming*

Body Shaming adalah bentuk *bullying* verbal yang terjadi ketika seseorang memberikan komentar atau ucapan negatif terhadap penampilan fisik orang lain. Secara umum, tindakan ini merupakan bentuk kritik atau penilaian negatif terhadap kondisi tubuh atau penampilan seseorang. Menurut Brigitta, Aristarchus, dan Ryan (dalam Gani, 2021), perilaku ini termasuk dalam kategori kekerasan emosional dan verbal yang sering kali diabaikan oleh pelakunya karena dianggap hal yang biasa dalam interaksi sosial sehari-hari.

Sari (2020) menegaskan bahwa *body shaming* mencakup berbagai tindakan seperti mengomentari, mengkritik, atau membandingkan bentuk tubuh seseorang, baik itu dari diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat menyebabkan perasaan malu, tersinggung atau tidak nyaman bagi orang yang menjadi sasaran komentar tersebut. Sejalan dengan itu, Gilbert (2002) menjelaskan bahwa *body shaming* adalah bentuk penilaian yang ditujukan terhadap penampilan fisik, baik yang dilakukan terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Sakinah (2018), *body shaming* adalah tindakan menghina bentuk fisik seseorang yang tidak sesuai dengan standar ideal, yang termasuk dalam kategori *bullying* non-fisik. Perilaku ini sering terjadi dan berpotensi menyebabkan rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan terhadap penampilan fisik seseorang (Prameswari & Tohir, 2018). Berawal dari sebatas candaan, namun dengan berjalannya waktu dapat berkembang menjadi masalah

serius yang dapat merusak harga diri, mengganggu interaksi sosial, memicu stres, depresi, serta menurunkan rasa percaya diri secara signifikan (Rismajayanthi & Priyanto, 2019).

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah bentuk *bullying* verbal yang muncul dari komentar atau penilaian negatif terhadap penampilan fisik seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal yang umum dianut masyarakat. Meskipun seringkali dianggap sebagai candaan atau lelucon yang tidak begitu serius, tindakan ini sebenarnya termasuk dalam kategori kekerasan emosional dan verbal yang memiliki dampak yang cukup serius terhadap korban. Dampak dari *body shaming* tidak hanya terbatas pada gangguan psikologis seperti rasa malu, rendah diri, stres dan depresi tetapi juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain.

b. Bentuk-Bentuk *Body Shaming*

Fauzia & Rahmiaji (2019) membedakan *body shaming* ke dalam beberapa bentuk, antara lain:

1) *Thin/Skinny Shaming*

Skinny shaming merupakan bentuk *body shaming* yang menyasar individu bertubuh kurus. Meskipun berbeda dengan *fat shaming*, bentuk ini tetap menimbulkan dampak negatif bagi korbannya, seperti ejekan, celaan, hingga pertanyaan yang menyinggung kondisi fisik seseorang yang dinilai terlalu kurus.

2) *Fat Shaming*

Fat shaming menjadi bentuk *body shaming* yang paling umum dijumpai, yakni berupa komentar negatif yang ditujukan kepada individu dengan tubuh gemuk atau berat badan berlebih. Selain menjadi sasaran ejekan, individu

tersebut juga kerap dikaitkan dengan berbagai stereotip negatif di masyarakat, seperti dianggap lamban atau tidak sehat, yang pada akhirnya memicu perilaku *body shaming*.

3) Rambut Tubuh/Bulu Tubuh

Body shaming jenis ini ditujukan kepada individu yang memiliki bulu tubuh berlebihan, misalnya pada area lengan dan kaki. Perempuan lebih sering menjadi sasaran karena masyarakat cenderung menganggap bulu tubuh yang lebat tidak sesuai dengan standar penampilan perempuan, sehingga individu dengan kondisi tersebut rentan menerima ejekan dan komentar negatif.

4) Warna Kulit

Body shaming berbasis warna kulit terjadi melalui komentar atau penghinaan terhadap warna kulit seseorang, baik yang terlalu gelap maupun terlalu terang. Di Indonesia, keberagaman suku menjadikan perbedaan warna kulit sebagai isu yang sensitif. Standar kecantikan yang dibentuk oleh media massa dan media sosial turut memperkuat anggapan bahwa kulit cerah lebih menarik, sehingga individu berkulit gelap, terutama perempuan, lebih rentan mengalami *body shaming*.

Selain berdasarkan bentuknya, Baharuddin A.R. (2022) menjelaskan bahwa *body shaming* dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Secara verbal, *body shaming* dapat berupa makian, hinaan, julukan, tuduhan, teriakan, penyebaran gosip, hingga cibiran. Adapun secara nonverbal, perilaku ini dapat terwujud dalam bentuk tatapan sinis, tertawaan, ekspresi terkejut atas perubahan fisik seseorang, bisik-bisik, pengucilan, sikap mendiamkan, maupun pandangan yang merendahkan. Dalam bentuk apapun, *body shaming* merupakan perilaku yang tidak dapat dibenarkan karena berpotensi menimbulkan dampak negatif yang mendalam bagi korbannya.

c. Faktor *Body Shaming*

Ada banyak faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan tindakan *body shaming*, baik yang berasal dari kondisi diri individu maupun lingkungan sosialnya. Menurut Gam (2020, dalam N.Khairunnisa, 2023) faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Ukuran Tubuh

Bentuk dan ukuran tubuh seseorang seringkali diukur berdasarkan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat, sehingga individu yang tidak memenuhi standar tersebut rentan menjadi sasaran *body shaming*.

2) Kondisi Perasaan Terhadap Lingkungan Sekolah

Rendahnya kepekaan sosial di lingkungan sekitar menyebabkan perilaku *body shaming* dianggap wajar, bahkan kerap dijadikan bahan candaan di antara teman sebaya.

3) Jumlah Teman Dekat

Sedikitnya jumlah teman dekat yang dimiliki seseorang dapat memicu perasaan tidak percaya diri, karena kondisi tersebut sering dijadikan tolok ukur perbandingan sosial antar individu.

Sementara itu, Cash dan Pruzinsky (dalam Iflah, 2022) mengidentifikasi beberapa faktor yang turut mempengaruhi terjadinya *body shaming*, yaitu:

1) Jenis Kelamin

Ketidakpuasan terhadap kondisi fisik dan perilaku *body shaming* lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Cash dan Pruzinsky yang menunjukkan bahwa sekitar 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas terhadap dua aspek atau lebih dari tubuh mereka.

2) Media Massa

Media massa yang hadir di berbagai platform turut membentuk gambaran ideal mengenai sosok perempuan maupun laki-laki, yang pada akhirnya mempengaruhi cara seseorang memandang tubuhnya sendiri. Standar tubuh ideal yang dicitrakan oleh media kerap menimbulkan efek negatif, membuat individu merasa tidak puas dengan penampilannya dan secara tidak langsung mendorong maraknya perilaku *body shaming*.

3) Hubungan Interpersonal

Interaksi sosial antar individu kerap mendorong seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, yang pada gilirannya mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap penampilan fisiknya. Kondisi ini sering menimbulkan rasa cemas terhadap penampilan dan kekhawatiran saat dinilai oleh orang lain, yang pada akhirnya dapat berujung pada tindakan *body shaming*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *body shaming* meliputi ukuran tubuh, kondisi perasaan terhadap lingkungan sosial, jumlah teman dekat, jenis kelamin, media massa, serta hubungan interpersonal.

d. Dampak *Body Shaming*

Body shaming berdampak pada menurunnya kesehatan psikis seseorang sekaligus mengurangi keinginannya untuk berinteraksi dengan orang lain. Komentar negatif bahkan hinaan terhadap fisik seseorang yang kerap dianggap wajar ternyata dapat menimbulkan dampak berupa penurunan kepercayaan diri (*lack of Self confidence*), rasa tidak aman (*Insecure feeling*), serta dorongan

untuk berupaya menjadi ideal (*strive to be ideal*) (Rusminingsih, 2020).

1) Penurunan Kepercayaan Diri (*Lack of Self Confidence*)

Penurunan kepercayaan diri merujuk pada kondisi di mana seseorang merasa ragu atau tidak yakin terhadap kemampuan, nilai, maupun potensi yang dimilikinya. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak mampu atau kurang cakap dalam menghadapi berbagai situasi. Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh pengalaman kegagalan, kritik yang berlebihan, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, maupun pengaruh lingkungan sosial yang negatif, dan dapat berdampak pada hubungan sosial, performa keseharian, serta kesejahteraan mental seseorang.

2) Rasa Tidak Aman (*Insecure Feeling*)

Rasa tidak aman merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri, hubungan interpersonalnya, maupun situasi yang sedang dihadapi. Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, tidak pasti, atau kurangnya keyakinan diri. Faktor pemicunya beragam, mulai dari pengalaman traumatis, minimnya dukungan sosial, perasaan tidak diterima, hingga ketidakpastian akan masa depan. Dampaknya dapat dirasakan dalam hubungan interpersonal, kesejahteraan mental, maupun performa di berbagai bidang kehidupan.

3) Berupaya Menjadi Ideal (*Strive to be Ideal*)

Berupaya menjadi ideal merujuk pada usaha seseorang untuk memenuhi standar tertentu yang dianggap ideal, baik menurut penilaian dirinya sendiri maupun harapan masyarakat. Upaya ini mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti citra diri, nilai-nilai yang dianut, keterampilan, maupun pencapaian tertentu, dan biasanya melibatkan proses refleksi

diri, penetapan tujuan, serta komitmen untuk terus berkembang. Standar "ideal" bersifat relatif dan sangat dipengaruhi oleh nilai pribadi, budaya, serta norma sosial yang berlaku, sehingga pengalaman setiap individu dalam mengejar standar tersebut pun berbeda-beda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak *body shaming* terhadap korbannya, khususnya dalam kehidupan sosial, mencakup penurunan kepercayaan diri (*lack of Self confidence*), rasa tidak aman (*Insecure feeling*), serta dorongan untuk berupaya menjadi ideal (*strive to be ideal*).

2. Konsep Standar Kecantikan sebagai Konstruksi Sosial

a. Pengertian Standar Kecantikan sebagai Konstruksi Sosial

Standar kecantikan merupakan seperangkat kriteria atau norma sosial yang digunakan masyarakat untuk menilai dan mengategorikan penampilan fisik seseorang sebagai menarik atau tidak menarik (Alfikriyah & Suwandi, 2024). Standar ini tidak bersifat universal maupun bawaan secara biologis, melainkan terbentuk melalui proses konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh faktor budaya, sejarah, media, dan dinamika sosial dalam masyarakat.

Konstruksionis sosial menekankan bahwa tidak ada ciri fisik yang secara inheren lebih menarik dibanding yang lain, masyarakat justru belajar untuk menghargai sifat fisik tertentu melalui sistem kepercayaan sosial yang terus berubah dari waktu ke waktu. Nabila, A. Z., & Bakhri, S. (2025) menjelaskan bahwa standar kecantikan global yang berlaku saat ini merupakan hasil dari proses kolonisasi tubuh, di mana nilai-nilai kecantikan dari budaya dominan, khususnya Barat, dipaksakan dan dinormalisasi dalam masyarakat Indonesia. Proses konstruksi ini diperkuat oleh media massa dan media sosial yang secara konsisten menampilkan

gambaran tertentu mengenai penampilan ideal, baik bagi perempuan maupun laki-laki, sejak teknologi memudahkan penyebaran nilai-nilai yang memengaruhi perspektif dan sikap masyarakat, termasuk standarisasi tubuh ideal laki-laki maupun perempuan.

Meskipun standar kecantikan secara historis lebih banyak dibahas dalam kaitannya dengan perempuan, laki-laki sebenarnya juga menghadapi tekanan serupa terkait penampilan fisik. Seiring perkembangan zaman, laki-laki mulai dituntut lingkungannya, untuk memiliki tubuh atletis, maskulin, dan berotot sebagai simbol kekuatan dan kelaki-lakian (Sakinah, 2018). Dengan demikian, standar kecantikan sebaiknya tidak dipahami sebagai ukuran objektif tentang keindahan, tetapi sebagai konstruksi sosial yang bisa menekan siapa saja yang tidak sesuai dengannya, baik perempuan maupun laki-laki.

b. Hubungan Body Shaming dan Standar Kecantikan

Standar kecantikan merupakan konstruksi sosial yang berkembang di masyarakat dan menjadi acuan dalam menilai penampilan fisik seseorang. Standar ini tidak bersifat tetap, melainkan dipengaruhi oleh budaya, media, dan lingkungan sosial yang terus berubah. Dalam konteks saat ini, standar kecantikan sering menekankan pada tubuh ideal, seperti tubuh langsing bagi perempuan dan tubuh atletis bagi laki-laki, sehingga membuat banyak orang cenderung membandingkan dirinya dengan standar tersebut.

Proses ketika seseorang menyerap dan menjadikan standar kecantikan yang berlaku sebagai bagian dari cara ia memandang dirinya disebut internalisasi standar kecantikan. Semakin kuat seseorang menginternalisasi standar tersebut, semakin rentan pula ia terhadap penilaian negatif, baik terhadap dirinya sendiri maupun

terhadap orang lain. Kondisi inilah yang kemudian memicu munculnya perilaku *body shaming*.

Body shaming pada dasarnya muncul karena adanya standar kecantikan yang sempit dan sulit dijangkau semua orang. Mereka yang dianggap tidak sesuai dengan standar tersebut sering menjadi sasaran komentar negatif, ejekan, atau perlakuan merendahkan terkait kondisi fisiknya. Hal ini bukan hanya dialami perempuan, tetapi juga melibatkan laki-laki sebagai pelaku maupun korban, dengan aspek fisik yang dipermasalahkan pun beragam mulai dari bentuk tubuh, warna kulit, hingga tinggi badan (Sakinah, 2018). Misalnya, laki-laki berkulit putih bisa dianggap kurang “maco” oleh lingkungan pergaulannya dan diberi julukan yang merendahkan, sementara laki-laki bertubuh kurus atau gemuk juga sering menjadi sasaran ejekan terkait bentuk tubuhnya (Sakinah, 2018).

Hubungan antara standar kecantikan dan *body shaming* erat dan saling memengaruhi. Penelitian Susanti et al. (2026) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat internalisasi standar kecantikan, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *body shaming*. Temuan ini selama ini banyak diuji pada perempuan, tetapi pola serupa kemungkinan besar juga berlaku pada laki-laki, mengingat keduanya sama-sama menghadapi tuntutan untuk memenuhi standar tubuh ideal versi masing-masing.

Tekanan akibat standar kecantikan ini berdampak baik secara psikologis maupun sosial, pada perempuan maupun laki-laki. Mereka yang tidak mampu memenuhi standar tersebut cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, rasa tidak puas terhadap tubuh, hingga keinginan menarik diri dari lingkungan sosial. *Body shaming*, baik melalui ucapan maupun tindakan, dapat membuat seseorang kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak aman, hingga berusaha mengubah tubuhnya menjadi ideal

(Sakinah, 2018), tidak peduli apakah ia perempuan atau laki-laki. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memperburuk kualitas interaksi sosial dan menyulitkan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa standar kecantikan memiliki peran besar dalam memunculkan fenomena *body shaming*, baik pada perempuan maupun laki-laki. Semakin kuat seseorang menginternalisasi standar tersebut, semakin besar pula risikonya untuk terlibat dalam *body shaming*, baik sebagai pihak yang dihina maupun yang menghina orang lain.

3. Konsep Kehidupan Sosial mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Secara etimologis, kata "mahasiswa" tersusun dari dua unsur, yaitu "maha" yang berarti sangat, amat, atau besar, dan "siswa" yang berarti murid atau pelajar (Kurniawan, 2021). Berdasarkan asal-usul katanya, mahasiswa dapat dimaknai secara harfiah sebagai pelajar pada tingkatan yang lebih tinggi. Makna ini sejalan dengan definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), yang mendefinisikan mahasiswa sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Senada dengan hal tersebut, Hartaji (2012) mengartikan mahasiswa sebagai individu yang tengah menuntut ilmu dan tercatat sebagai peserta didik pada satuan pendidikan tinggi, yang mencakup akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas.

Makna mahasiswa tidak dapat dipersempit hanya pada status administratif berupa pendaftaran di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa pada dasarnya adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setara. Dari sisi intelektual, mahasiswa dipandang sebagai individu yang memiliki

kapasitas berpikir dan bertindak yang tinggi. Irman (2018) menyebutkan bahwa karakter yang umumnya melekat pada mahasiswa adalah kemampuan berpikir kritis serta kecakapan dalam mengambil keputusan secara tepat dan cepat, di mana keduanya merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Dari sisi perkembangan, mahasiswa termasuk dalam kelompok individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang dikategorikan sebagai fase dewasa awal. Tugas perkembangan utama pada fase ini adalah pemantapan pendirian hidup (Noviandari et al., 2022). Pada masa ini, individu mulai membangun identitas diri serta orientasi hidup yang lebih matang, seiring dengan meningkatnya tanggung jawab yang diemban, baik dalam ranah akademik maupun sosial.

Di luar perannya sebagai peserta didik, mahasiswa juga menempati posisi yang strategis dalam kehidupan masyarakat dan bangsa. Mahasiswa senantiasa dipandang sebagai kelompok intelektual muda sekaligus generasi penerus yang diharapkan mampu membawa kemajuan di berbagai bidang. Kesadaran atas kepercayaan masyarakat tersebut, yang dipadukan dengan posisi sebagai kaum terdidik, menjadikan mahasiswa sebagai salah satu kekuatan potensial dalam proses pembangunan bangsa. Lebih dari itu, mahasiswa merupakan aset nasional yang diharapkan memiliki komitmen dan loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa, khususnya di bidang pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa adalah individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang secara resmi terdaftar dan menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, baik berupa akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Mahasiswa tidak hanya berkedudukan sebagai subjek dalam proses pendidikan, tetapi juga berperan sebagai agen

perubahan sosial yang memikul tanggung jawab moral terhadap kemajuan bangsa dan negara.

b. Karakteristik Mahasiswa

Sebagaimana transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama membawa perubahan dan potensi tekanan tersendiri, perpindahan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi pun membawa dinamika yang tidak jauh berbeda. Keduanya sama-sama menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang lebih luas dan tidak lagi bersifat personal, mulai dari berinteraksi dengan teman sebaya yang berasal dari latar belakang lebih beragam hingga menghadapi tuntutan prestasi yang semakin meningkat.

Perguruan tinggi membuka ruang bagi mahasiswa untuk bertumbuh secara intelektual sekaligus membentuk kepribadian yang lebih matang. Perubahan ini terjadi seiring mahasiswa berhadapan dengan kurikulum yang menuntut cara berpikir baru, perjumpaan dengan sesama mahasiswa yang membawa sudut pandang dan nilai berbeda, budaya akademik yang tidak selalu sejalan dengan kebiasaan sebelumnya, serta figur-figur dosen yang menjadi rujukan cara bersikap dan bertindak. Dalam konteks ini, pilihan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi bisa merupakan wujud dari dorongan minat yang kuat, sekaligus langkah awal menuju karir yang dicita-citakan.

Adapun ciri-ciri perkembangan pada fase dewasa awal, yakni rentang usia 18 hingga 25 tahun, dapat ditelaah melalui tugas-tugas perkembangan sebagai berikut:

1) Menerima keadaan fisiknya

Gejolak perubahan fisik yang begitu intens pada masa-masa sebelumnya perlahan mereda ketika individu memasuki fase dewasa awal. Kondisi tubuh mulai menetap dan individu

dituntut untuk menerimanya sebagaimana adanya. Rasa kecewa akibat kondisi fisik tertentu berangsur berkurang, dan individu secara bertahap mampu berdamai dengan keadaan dirinya sendiri.

2) Memperoleh kebebasan emosional

Pada fase ini, individu tengah berproses melepaskan ketergantungan emosional dari orang-orang terdekat, terutama orang tua. Kehidupan emosi yang sebelumnya kerap mendominasi sikap dan perilaku mulai menyatu dengan fungsi-fungsi psikologis lainnya, sehingga menjadi lebih stabil dan terkendali. Individu pun mulai mampu mengekspresikan pendapat dan perasaannya secara lebih proporsional sesuai konteks lingkungan yang dihadapi.

3) Mampu bergaul

Mahasiswa mulai membangun kemampuan menjalin hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan individu lain yang memiliki tingkat kematangan sosial berbeda. Mereka juga mulai menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri dan bersosialisasi sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungannya.

4) Menemukan model untuk identifikasi

Dalam perjalanan menuju kematangan pribadi, kehadiran figur yang dapat dijadikan teladan menjadi hal yang penting. Tanpa adanya tokoh identifikasi, individu cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan sosok yang ingin diteladani, termasuk dalam hal cara bersikap dan berperilaku yang baik.

5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

Kemampuan menilai diri secara objektif mulai berkembang pada fase ini. Keterbatasan kemampuan yang menyebabkan kekurangan atau kegagalan tidak lantas

menghalangi berfungsinya kepribadian secara serius, sehingga individu masih mampu meraih prestasi yang diharapkan.

6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.

Orientasi individu dalam bertindak mulai bergeser dari yang semula berpusat pada nilai pribadi semata menuju penyesuaian dengan norma yang berlaku di luar dirinya, baik norma sosial maupun moral. Nilai-nilai pribadi tidak serta-merta ditinggalkan, namun diselaraskan dengan nilai-nilai umum yang positif dan berlaku di lingkungan sekitar.

7) Meninggalkan reaksi dan cara penyampaian kekanak-kanakan

Individu mulai meninggalkan pola pikir dan cara bertindak yang masih bercirikan masa remaja, dan melangkah memasuki fase kehidupan yang lebih dewasa. Ketergantungan secara psikologis perlahan ditanggalkan, digantikan oleh kemampuan untuk mengurus diri dan mengambil keputusan secara mandiri.

Setelah melewati fase remaja, individu memasuki tahapan kehidupan yang lebih matang, yakni masa dewasa. Pada fase perkembangan ini, seseorang telah membentuk corak dan pola kepribadian yang menjadi ciri khasnya sendiri. Adapun beberapa karakteristik yang menandai kedewasaan seseorang adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu menjalani kehidupannya secara mandiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain, dan apabila terdapat keterlibatan pihak lain, ia tetap memegang penuh tanggung jawab atas penyelesaian tugas-tugas hidupnya.
- 2) Mampu memikul tanggung jawab dalam makna yang sesungguhnya, terutama dalam hal moral.
- 3) Memiliki sikap dan perilaku yang bersifat konstruktif bagi kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik mahasiswa mencakup beberapa hal, di antaranya: mulai tumbuhnya intelektualitas yang tinggi disertai kematangan berpikir dalam menghadapi masa depan; terbentuknya kebebasan emosional dalam memilih pergaulan dan membentuk jati diri; berkembangnya rasa tanggung jawab serta kemandirian dalam menyelesaikan kewajiban akademik; serta mulai tumbuhnya kesadaran terhadap nilai dan norma yang berlaku, baik di lingkungan kampus maupun di tengah-tengah masyarakat tempat ia berada.

c. Dinamika Kehidupan Sosial Mahasiswa

Kehidupan sosial mahasiswa merupakan salah satu dimensi yang tidak dapat diabaikan dalam perjalanan perkembangan individu selama menempuh pendidikan tinggi. Di samping tuntutan untuk meraih prestasi di bidang akademik, mahasiswa juga diharapkan mampu membangun dan memelihara interaksi sosial yang berkualitas di lingkungan kampus. Kehidupan sosial tersebut pada dasarnya mencakup tiga hal pokok, yakni hubungan antarpribadi, partisipasi dalam berbagai kegiatan kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keragaman lingkungan sosial yang ada.

Gafur (2015) menyatakan bahwa mahasiswa tengah berada dalam fase kehidupan yang penuh dinamika, di mana berbagai perubahan terjadi seiring dengan pertumbuhan intelektual maupun sosial mereka. Lingkungan kampus berperan sebagai ruang pertemuan bagi individu-individu yang berasal dari beragam latar belakang, sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dan membangun relasi sosial yang baik. Kondisi yang dinamis ini menjadikan kehidupan sosial sebagai bagian yang tidak

terpisahkan dari proses pembentukan identitas diri dan pencapaian kematangan sosial mahasiswa.

Senada dengan hal tersebut, Lase (2025) mengemukakan bahwa kehidupan sosial mahasiswa pada dasarnya merupakan cerminan dari perpaduan antara aktivitas akademik dan non-akademik yang berlangsung di dalam lingkungan kampus. Kehidupan sosial itu sendiri tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan mahasiswa dalam berbagai wadah kegiatan, seperti organisasi kemahasiswaan, diskusi kelompok, maupun interaksi keseharian bersama teman sebaya dan tenaga pengajar. Melalui interaksi-interaksi tersebut, mahasiswa secara bertahap mengembangkan berbagai keterampilan sosial yang penting, mulai dari kemampuan berkomunikasi, membangun kerja sama, hingga beradaptasi dengan situasi yang terus berubah.

Keterlibatan dalam organisasi kampus pun turut menjadi salah satu penanda penting dalam kehidupan sosial mahasiswa. Firdaus (2018) mengungkapkan bahwa keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi tidak hanya berdampak pada perkembangan prestasi akademik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam memperluas jaringan sosial dan meningkatkan kemampuan interpersonal. Melalui pengalaman berorganisasi, mahasiswa belajar untuk berinteraksi dalam kelompok, menghargai perbedaan, sekaligus memupuk rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sosialnya. Dengan demikian, kehidupan sosial mahasiswa tidak semata-mata terbentuk melalui pergaulan yang bersifat informal, melainkan juga melalui keterlibatan dalam struktur-struktur sosial yang lebih terorganisasi di dalam kampus.

Keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan sosial menjadi faktor yang turut menentukan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang berhasil menjaga keseimbangan di antara kedua aspek tersebut pada umumnya

menunjukkan kondisi mental yang lebih stabil serta kualitas pengalaman belajar yang lebih baik. Sebaliknya, apabila keseimbangan itu tidak terjaga, berbagai dampak negatif seperti tekanan psikologis, rasa terisolasi, hingga hambatan dalam menjalin hubungan sosial dapat muncul. Oleh sebab itu, kehidupan sosial tidak seharusnya dipandang terpisah dari aspek akademik, melainkan perlu dijalankan secara selaras dan saling mendukung satu sama lain.

Dengan demikian, kualitas kehidupan sosial mahasiswa tidak senantiasa berlangsung dalam koridor yang positif. Terdapat sejumlah pengalaman negatif yang berpotensi menghambat kelancaran interaksi sosial dan salah satunya adalah *body shaming*. Pratiwi (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami *body shaming* cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosialnya, serta menemui kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini memperlihatkan bahwa kualitas kehidupan sosial mahasiswa tidak semata-mata bergantung pada kondisi lingkungan kampus, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang dirasakan oleh masing-masing individu, termasuk pengalaman *body shaming* yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Berdasarkan seluruh uraian yang telah dikemukakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kehidupan sosial mahasiswa merupakan sebuah proses interaksi yang kompleks, yang melibatkan hubungan antarpribadi, partisipasi aktif dalam kegiatan kampus, serta kemampuan individu dalam menyelaraskan tuntutan akademik dan sosial secara bersamaan. Kehidupan sosial ini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepribadian, mengasah keterampilan sosial, serta menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga keberadaannya tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan pengalaman belajar di perguruan tinggi.

d. Bentuk-bentuk Kehidupan Sosial Mahasiswa di Lingkungan Kampus.

1) Interaksi Sosial Antarmahasiswa

Interaksi sosial merupakan salah satu wujud kehidupan sosial yang paling mendasar di lingkungan kampus. Interaksi ini terjadi ketika dua orang atau lebih saling berhubungan dan memberikan pengaruh satu sama lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kehidupan kampus, interaksi sosial antar mahasiswa berlangsung secara terus-menerus dan membentuk pola hubungan yang kompleks di antara individu-individu dengan latar belakang yang beragam (Ariani et al., 2024).

Interaksi sosial mahasiswa di kampus tidak hanya terjadi dalam ranah akademik, melainkan juga menjangkau seluruh sisi kehidupan sehari-hari. Lase (2025) menjelaskan bahwa dinamika kehidupan sosial mahasiswa merupakan perpaduan antara aktivitas akademik dan non-akademik yang saling memengaruhi satu sama lain. Mahasiswa berinteraksi dalam berbagai situasi, mulai dari kegiatan perkuliahan, diskusi kelompok, hingga pergaulan yang bersifat informal. Keseluruhan interaksi tersebut membentuk jaringan sosial yang menjadi bagian penting dari pengalaman mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi.

2) Kelompok Pertemanan

Kelompok pertemanan, atau yang kerap dikenal sebagai *circle* pertemanan, merupakan salah satu bentuk kehidupan sosial yang paling mendasar bagi mahasiswa di lingkungan kampus. Salsabila et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas pertemanan memiliki peran tersendiri dalam menopang kesejahteraan psikologis mahasiswa, karena melalui hubungan pertemanan, mahasiswa memperoleh

dukungan emosional, sosial, dan praktis yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Pertemanan tidak hanya berfungsi sebagai wadah interaksi sosial, tetapi juga menjadi ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan diri, dan membentuk identitas sosial mereka di lingkungan kampus.

Nurmala dan Tesniyadi (2025) dalam kajiannya tentang dinamika lingkaran pertemanan mahasiswa menemukan bahwa kelompok pertemanan terbentuk melalui proses interaksi sosial yang dinamis, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesamaan minat, latar belakang, nilai, dan intensitas pertemuan. Lingkaran pertemanan ini tidak bersifat tetap, melainkan terus berkembang dan berubah seiring dengan dinamika sosial yang terjadi di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa cenderung membentuk kelompok pertemanan berdasarkan kedekatan emosional, rasa percaya, dan kenyamanan dalam berinteraksi, yang kemudian menjadi fondasi utama kehidupan sosial mereka di kampus.

Dampak lingkaran pertemanan terhadap kehidupan mahasiswa cukup luas dan menyentuh berbagai aspek. Muthohharoh et al. (2024) menemukan bahwa lingkaran pertemanan turut memengaruhi proses belajar mahasiswa, di mana kelompok pertemanan dapat menjadi sumber motivasi, tempat berbagi pengetahuan, dan wadah kolaborasi akademik yang mendukung pencapaian prestasi. Selain itu, Lopuo et al. (2026) mengungkapkan bahwa circle pertemanan memiliki peran dalam pembentukan moral mahasiswa. Kelompok pertemanan berfungsi sebagai agen sosialisasi yang membentuk nilai, norma, dan perilaku sosial melalui proses interaksi sehari-hari. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya menyerap pengetahuan akademik, tetapi juga

menginternalisasi nilai-nilai moral, etika sosial, dan pola perilaku dari orang-orang terdekat di sekitar mereka.

Sumartina et al. (2025) menambahkan bahwa dinamika komunikasi dalam *circle* pertemanan mencerminkan kompleksitas hubungan sosial yang terjalin di dalam kelompok. Komunikasi yang berlangsung tidak hanya bersifat formal dan berkaitan dengan urusan akademik, tetapi juga mencakup komunikasi informal yang melibatkan berbagi cerita pribadi, keluhan, dukungan emosional, hingga candaan dan hiburan ringan. Pola komunikasi semacam ini menciptakan ikatan emosional yang kuat di antara anggota kelompok, yang pada akhirnya melahirkan solidaritas sosial dan rasa kebersamaan dalam lingkaran pertemanan tersebut.

Dengan demikian, kelompok pertemanan merupakan elemen penting dalam kehidupan sosial mahasiswa yang memberikan pengaruh luas terhadap perkembangan akademik, psikologis, moral, dan sosial mereka. Pertemanan yang berkualitas dan bersifat positif dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sekaligus mendukung proses adaptasi mereka di lingkungan kampus.

3) Partisipasi dalam Organisasi Kemahasiswaan

Partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu bentuk kehidupan sosial yang memiliki arti penting bagi mahasiswa di lingkungan kampus. Nuranggraeni et al. (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam organisasi di tengah padatnya kegiatan akademik memiliki makna yang cukup dalam, tidak hanya sebagai sarana pengembangan kemampuan di luar bidang akademik, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun relasi sosial, memperluas jaringan pertemanan, dan mengaktualisasikan diri dalam lingkup sosial yang lebih luas.

Melalui partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan, mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam berinteraksi dengan berbagai individu dari latar belakang yang berbeda-beda, yang pada gilirannya memperkaya wawasan sosial dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka di lingkungan kampus.

Organisasi kemahasiswaan juga berperan dalam membentuk karakter kepemimpinan dan meningkatkan kemampuan sosial mahasiswa. Yolanda et al. (2024) mengungkapkan bahwa melalui keterlibatan dalam organisasi, mahasiswa tidak hanya mempelajari struktur dan manajemen organisasi, tetapi juga mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama tim, pemecahan masalah, dan kepemimpinan yang sangat berguna dalam kehidupan profesional maupun sosial. Pengalaman berorganisasi membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk mengambil tanggung jawab, membuat keputusan, dan menghadapi berbagai tantangan yang melatih kemampuan mereka dalam berinteraksi dan bekerja bersama orang lain.

Pratama et al. (2024) menambahkan bahwa dinamika organisasi mahasiswa di era modern mengalami perkembangan yang cukup berarti, di mana organisasi kemahasiswaan tidak lagi hanya berfungsi sebagai wadah kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga sebagai agen perubahan yang mendorong mahasiswa untuk terus mengembangkan komitmen, inovasi, dan kemampuan beradaptasi terhadap perkembangan zaman. Dalam konteks ini, partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan menjadi sarana bagi mahasiswa untuk membangun identitas sosial, memperluas jaringan, dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap lingkungan kampus.

Khodijah et al. (2024) menyatakan bahwa organisasi kemahasiswaan memberikan kontribusi dalam membentuk karakter dan kesiapan profesional mahasiswa. Melalui berbagai kegiatan organisasi, mahasiswa belajar tentang nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, kejujuran, toleransi, dan kerja sama, yang kemudian membentuk karakter mereka sebagai individu yang siap menghadapi dunia kerja. Pengalaman berorganisasi juga melatih mahasiswa dalam mengelola waktu, menyeimbangkan kegiatan akademik dan non-akademik, serta mengembangkan keterampilan interpersonal yang penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Pangaribuan (2025) mengungkapkan bahwa komunikasi dalam organisasi memiliki peran dalam meningkatkan kinerja akademik dan keterlibatan mahasiswa. Komunikasi yang berjalan dengan baik dalam organisasi kemahasiswaan menciptakan suasana sosial yang kondusif, di mana mahasiswa merasa dihargai, didukung, dan terdorong untuk berkontribusi secara aktif. Pola komunikasi yang terbuka dan partisipatif tidak hanya mempererat hubungan antar anggota, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas sosial, yang pada akhirnya mendukung perkembangan sosial mahasiswa di lingkungan kampus.

Dengan demikian, partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan merupakan bentuk kehidupan sosial yang memberikan pengaruh nyata terhadap perkembangan karakter, keterampilan sosial, dan kesiapan profesional mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan berfungsi sebagai wadah sosialisasi yang memfasilitasi mahasiswa untuk memahami dinamika sosial, membangun relasi yang bermakna, dan

mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan dalam kehidupan sosial maupun profesional mereka.

4. Teori relevan

a. Teori Interaksionisme Simbolik

Interaksionisme simbolik merupakan salah satu pendekatan utama dalam kajian sosiologi yang menempatkan interaksi sosial dan proses pemberian makna oleh individu sebagai inti dari kehidupan sosial manusia. Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Herbert Blumer, yang mengembangkan gagasan gurunya, George Herbert Mead, menjadi sebuah kerangka teori yang lebih sistematis. Blumer (1969) menegaskan bahwa istilah interaksionisme simbolik merujuk pada karakter khas interaksi yang berlangsung antarmanusia, yaitu bahwa manusia saling menafsirkan atau saling mendefinisikan tindakan satu sama lain, bukan sekadar bereaksi terhadapnya sebagaimana pola stimulus-respons dalam pandangan behaviorisme. Dengan demikian, respons seseorang terhadap suatu situasi tidak muncul secara otomatis, melainkan selalu dilandasi oleh proses pemaknaan terhadap tindakan orang lain tersebut.

Blumer (1969) merumuskan tiga premis dasar yang menjadi fondasi teori ini:

1) Makna

Manusia bertindak terhadap sesuatu berdasarkan makna yang dimiliki sesuatu itu baginya. Premis ini menolak pandangan yang menempatkan makna sebagai sesuatu yang melekat secara intrinsik pada suatu objek, dan sebaliknya menegaskan bahwa makna adalah hasil konstruksi sosial.

2) Interaksi sosial

Makna tersebut bersumber dari, atau muncul dari, interaksi sosial yang dimiliki seseorang dengan sesamanya. Artinya,

makna tidak lahir dari dalam diri individu secara sepihak, melainkan dibentuk dan dinegosiasikan bersama orang lain.

3) Proses interpretasi

Makna-makna tersebut disempurnakan dan dimodifikasi melalui proses penafsiran yang digunakan individu dalam menghadapi hal-hal yang ditemuinya. Proses ini melibatkan dua langkah: individu menunjukkan pada dirinya sendiri hal-hal yang bermakna baginya (*self-indication*), kemudian menafsirkan makna tersebut sebagai dasar untuk bertindak.

Selain tiga premis tersebut, Blumer (1969) merumuskan sejumlah *root images* yang membentuk cara pandang interaksionisme simbolik terhadap kehidupan sosial manusia, di antaranya: kelompok atau masyarakat manusia dipandang sebagai manusia yang tengah bertindak, bukan struktur yang berdiri sendiri di luar individu; interaksi dibedakan menjadi interaksi nonsimbolis (*respons refleks*) dan interaksi simbolis (melibatkan penafsiran); objek, baik fisik, sosial, maupun abstrak, maknanya dibentuk melalui proses interaksi, bukan melekat secara alamiah; manusia sebagai organisme yang bertindak sekaligus mampu menjadikan dirinya sendiri sebagai objek yang dapat dinilai dan dimaknai; tindakan manusia dikonstruksi melalui proses penafsiran dan pertimbangan, bukan sekadar pelepasan dorongan yang sudah ada dalam dirinya; serta keterkaitan antartindakan individu dalam masyarakat yang membentuk tindakan bersama (*joint action*) dan pada akhirnya melahirkan struktur sosial.

Ritzer dan Goodman (2004) menempatkan interaksionisme simbolik sebagai salah satu paradigma utama dalam sosiologi kontemporer karena penekanannya yang khas pada agensi individu dan sifat aktif manusia dalam membentuk realitas sosialnya, berbeda dengan pendekatan struktural yang lebih menekankan determinasi sistem atas individu. Penekanan pada proses

pemaknaan yang terus-menerus inilah yang menjadikan interaksionisme simbolik relevan digunakan untuk memahami fenomena sosial yang bersifat subjektif dan personal.

Dalam penelitian ini, teori interaksionisme simbolik digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa PIPS FISH UNJ memaknai pengalaman *body shaming* yang dialaminya. Konsep makna dan proses interpretasi dalam teori ini membantu peneliti memahami bahwa pemaknaan tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui interaksi mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, baik teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus secara lebih luas.

b. Teori Stigma Sosial

Erving Goffman mengembangkan teori stigma sebagai bagian dari kajiannya tentang interaksi tatap muka dan manajemen kesan (*impression management*) dalam kehidupan sehari-hari. Goffman (1963) mendefinisikan stigma sebagai atribut yang sangat mendiskreditkan (*deeply discrediting*), yang mereduksi pemiliknya dari seseorang yang utuh dan biasa menjadi seseorang yang ternoda dan bernilai kurang di mata orang lain. Stigma pada dasarnya adalah suatu hubungan antara atribut dan stereotip, bukan atribut itu sendiri artinya, sesuatu yang dianggap sebagai kekurangan pada satu konteks sosial belum tentu dianggap demikian pada konteks lain.

Goffman (1963) membedakan identitas seseorang ke dalam dua bentuk:

- 1) Identitas sosial virtual (*virtual social identity*), yaitu karakter yang dianggap atau diatribusikan kepada seseorang oleh orang lain berdasarkan tuntutan normatif yang berlaku di masyarakat.

- 2) Identitas sosial aktual (*actual social identity*), yakni kategori dan atribut yang secara nyata terbukti dimiliki oleh individu tersebut.

Kesenjangan antara kedua identitas inilah antara apa yang seharusnya dan apa yang senyatanya ada pada diri seseorang, yang menjadikan individu rentan distigmatisasi oleh lingkungan sosialnya. Semakin lebar kesenjangan tersebut, semakin besar pula potensi individu mengalami penolakan atau perlakuan diskriminatif dari lingkungannya.

Goffman (1963) juga mengklasifikasikan stigma ke dalam tiga tipe berdasarkan sumbernya:

- 1) Cacat fisik (*abominations of the body*), yaitu kekurangan atau kelainan fisik yang tampak pada tubuh seseorang, misalnya bentuk tubuh yang dianggap menyimpang dari standar yang berlaku.
- 2) Cacat karakter individu (*blemishes of individual character*), yaitu dilekatkan kepada mereka yang dianggap memiliki kemauan lemah, hasrat yang tidak wajar, atau keyakinan yang menyimpang, biasanya diketahui melalui riwayat perilaku tertentu seperti gangguan mental atau kecanduan.
- 3) Stigma kesukuan (*tribal stigma*), yaitu berkaitan dengan ras, kebangsaan, atau agama, yang diwariskan dan cenderung mencemari seluruh anggota keluarga atau kelompok yang bersangkutan.

Giddens dan Sutton (2017) menjelaskan bahwa gagasan stigma Goffman memberi sumbangan penting bagi sosiologi karena menunjukkan bagaimana proses *labelling* terhadap atribut fisik maupun sosial tertentu dapat membentuk pengalaman marginalisasi seseorang dalam interaksi sehari-hari, sekaligus memengaruhi cara individu tersebut mengelola dan

menyembunyikan atribut yang distigmatisasi dari lingkungan sekitarnya.

Dalam penelitian ini, teori stigma sosial digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman *body shaming* berdampak pada kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus. Konsep kesenjangan antara identitas virtual dan aktual dalam teori ini menjelaskan bagaimana pelabelan negatif terhadap penampilan tubuh dapat menghambat mahasiswa dalam menjalankan kehidupan sosialnya secara wajar.

c. Teori Strategi *Coping*

Konsep coping dikembangkan secara sistematis oleh Richard S. Lazarus bersama Susan Folkman dalam kerangka teori stres dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal tertentu yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu. Definisi ini menekankan bahwa coping bukan sekadar hasil akhir, melainkan proses yang dinamis dan dapat berubah sesuai dengan penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya dari waktu ke waktu.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi coping ke dalam dua kategori utama:

- 1) *Problem-Focused Coping*, yakni strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung, dilakukan ketika individu menilai situasi tersebut masih dapat diubah. Kategori ini mencakup:
 - a) *Confrontive coping*, yaitu upaya agresif untuk mengubah situasi, disertai kesediaan mengambil risiko.
 - b) *Planful problem-solving*, yaitu upaya terencana dan terarah untuk mengubah situasi yang ada melalui analisis

masalah secara sistematis.

- c) *Seeking social support*, yaitu upaya mencari dukungan informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional dari orang lain di sekitarnya.

2) *Emotion-Focused Coping*, yakni strategi yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional terhadap masalah, umumnya digunakan ketika individu menilai situasi tersebut tidak dapat diubah. Kategori ini mencakup:

- a) *Distancing*, yaitu upaya melepaskan diri atau membuat jarak secara kognitif dari permasalahan.
- b) *Escape-avoidance*, yaitu upaya menghindari atau melarikan diri dari permasalahan, baik secara perilaku maupun kognitif.
- c) *Self-controlling*, yaitu upaya mengatur perasaan dan tindakan diri sendiri agar tetap terkendali.
- d) *Accepting responsibility*, yaitu pengakuan atas peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, disertai upaya untuk memperbaiki keadaan.
- e) *Positive reappraisal*, yaitu upaya memaknai kembali situasi secara positif sebagai sarana pengembangan diri, termasuk melalui keterlibatan dalam kegiatan yang bersifat religius atau spiritual.

Lazarus (1991), dalam karyanya yang membahas hubungan emosi dan adaptasi individu, menekankan bahwa pilihan strategi coping seseorang sangat bergantung pada hasil penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap situasi yang dihadapi, apakah situasi tersebut dinilai sebagai ancaman, kerugian, atau tantangan, sehingga strategi yang dipilih satu individu terhadap peristiwa yang sama dapat sangat berbeda dari individu lainnya, tergantung pada

makna subjektif yang melekat pada peristiwa tersebut bagi masing-masing individu.

Dalam penelitian ini, teori strategi coping digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa PIPS FISH UNJ menghadapi dampak *body shaming* terhadap kehidupan sosial mereka. Klasifikasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* membantu peneliti mengidentifikasi ragam strategi yang digunakan mahasiswa, baik yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung maupun pada pengelolaan respons emosional terhadap dampak yang dirasakan.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengalaman *body shaming* pada mahasiswa dari berbagai sudut pandang dan metode, sebagaimana disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian dan Perbedaan/Persamaan dengan Penelitian Ini
1.	Hanifatunnisa, H., & Lidya, E. (2023).	Fenomena Korban <i>body shaming</i> Pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami alasan mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya menjadi korban <i>body shaming</i> serta bentuk-bentuk perilaku yang dialami, dengan merujuk pada konsep stereotip Hewstone. Temuan menunjukkan bahwa korban kerap diliputi perasaan tidak aman, cemas, dan kebencian terhadap pelaku, sementara bentuk <i>body shaming</i> yang dialami umumnya berkaitan dengan postur tubuh dan penampilan wajah yang dianggap tidak sesuai standar.

			Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada penggunaan metode kualitatif deskriptif dan subjek mahasiswa yang mengalami <i>body shaming</i>. Sedangkan perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada alasan dan bentuk perilaku <i>body shaming</i> dari sudut pandang teori stereotip, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dengan menyoroti dampaknya terhadap kehidupan sosial serta strategi mahasiswa menghadapi dampak tersebut.
2.	Sari, D. Y., & Sunesti, Y. (2021).	<i>Body shaming</i>, citra tubuh ideal dan kaum muda kampus: studi fenomenologi terhadap mahasiswa UNS.	Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa UNS memaknai tubuh ideal sebagai tubuh tinggi dengan berat proporsional, kulit putih, wajah bebas jerawat, dan rambut rapi. <i>body shaming</i> yang dialami mahasiswa muncul akibat konstruksi tubuh ideal tersebut serta ketidaksensitifan sosial di lingkungan kampus, dengan bentuk verbal maupun kombinasi verbal dan tindakan, sementara respons korban bervariasi mulai dari mengabaikan, melawan, hingga menjadikannya bahan candaan. Persamaannya terletak pada pembahasan pengalaman <i>body shaming</i> pada mahasiswa di lingkungan kampus menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menitikberatkan pada pemaknaan citra tubuh ideal melalui pendekatan

			fenomenologi, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dengan metode kualitatif deskriptif yang menyoroti dampak terhadap kehidupan sosial dan strategi penyesuaian mahasiswa di lingkungan kampus.
3.	Diannur, (2019).	R. Fenomena <i>body shaming</i> di kalangan mahasiswa.	Penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik aksidental sampling terhadap tiga partisipan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menginternalisasi penilaian lingkungan terhadap tubuh dan penampilannya, lalu berupaya mengurangi rasa malu melalui perawatan gigi, perawatan wajah, dan diet. <i>body shaming</i> yang dialami partisipan menimbulkan dampak ganda, yaitu dampak positif berupa perbaikan kesehatan dan penampilan, serta dampak negatif terhadap psikologis partisipan. Persamaannya terletak pada tema <i>body shaming</i> pada mahasiswa yang dikaji secara kualitatif. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menggunakan teknik aksidental sampling pada mahasiswa secara umum, sedangkan peneliti menggunakan purposive sampling pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dengan fokus pada kehidupan sosial dan strategi mahasiswa menghadapi dampak <i>body shaming</i>.
4.	Sukmasari, F., Sukmawati, F., Saputra, R., &	<i>Body shaming</i> , Kepercayaan Diri, Dan	Penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional ini melibatkan 96 mahasiswi Institut

	Kurniawan, N. A. (2025).	Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswi: Perspektif Humaniora Dan Ilmu Sosial.	Agama Islam Negeri Pontianak yang dipilih melalui purposive sampling untuk mengukur tingkat <i>body shaming</i>, tingkat kepercayaan diri, serta hubungan antara keduanya menggunakan skala dan uji korelasi statistik. Persamaannya terletak pada tema <i>body shaming</i> yang dialami mahasiswi serta penggunaan teknik purposive sampling. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang menyoroti hubungan <i>body shaming</i> dengan kepercayaan diri dan strategi penyesuaian diri, sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada dampak <i>body shaming</i> terhadap kehidupan sosial mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ serta strategi mahasiswa menghadapi dampak tersebut.
5.	Thomas, A. N. (2023).	Ruang lingkup <i>body shaming</i> di media sosial.	Penelitian dengan pendekatan yuridis-normatif ini mengkaji ruang lingkup <i>body shaming</i> sebagai tindakan yang dapat dikategorikan sebagai tindak pidana di media sosial, ditinjau dari ketentuan hukum pidana dan Undang-Undang ITE, termasuk bentuk verbal yang dilakukan melalui tulisan di platform digital serta dampaknya bagi korban seperti hilangnya kepercayaan diri, gangguan makan, kecemasan, dan depresi.

			Persamaannya terletak pada tema <i>body shaming</i> dan dampaknya bagi korban. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan yuridis-normatif untuk mengkaji aspek hukum <i>body shaming</i> di media sosial, bukan pengalaman langsung mahasiswa, sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ, menyoroti dampaknya terhadap kehidupan sosial dan strategi mahasiswa menghadapinya di lingkungan kampus.
6.	Nabila, J., & Rochma, I. (2025).	Studi Naratif: Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami <i>body shaming</i>.	Studi naratif kualitatif dengan tiga partisipan yang dipilih melalui purposive sampling ini menggunakan wawancara mendalam dan analisis tematik naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman <i>body shaming</i> dimaknai sebagai pengalaman emosional yang menyakitkan dan berdampak pada citra diri serta kepercayaan diri mahasiswa, disertai berbagai strategi coping yang digunakan partisipan untuk menghadapinya. Persamaannya terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif dengan subjek mahasiswa korban <i>body shaming</i> serta purposive sampling. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menggunakan metode studi naratif yang berfokus pada pemaknaan pengalaman dan strategi coping secara umum, sedangkan

			peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dengan menyoroti dampak terhadap kehidupan sosial dan strategi menghadapi dampak tersebut secara khusus.
7.	Insani, M. F., & Yuliana, N. (2023).	Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban <i>body shaming</i>.	Penelitian kualitatif ini mengkaji proses komunikasi intrapersonal mahasiswi korban <i>body shaming</i> dalam mencapai penerimaan diri, melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dialog internal yang positif dan reflektif, didukung oleh dukungan sosial dan motivasi eksternal, berperan penting dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri serta penerimaan diri mahasiswi korban <i>body shaming</i>. Persamaannya terletak pada tema <i>body shaming</i> pada mahasiswi yang dikaji secara kualitatif. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini menitikberatkan pada proses komunikasi intrapersonal dalam pencapaian penerimaan diri, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dengan metode kualitatif deskriptif yang menyoroti dampak <i>body shaming</i> terhadap kehidupan sosial dan strategi mahasiswa menghadapi dampak tersebut di lingkungan kampus.