**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN *BODY IMAGE* PADA KORBAN *BODY SHAMING***

***RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT AND BODY IMAGE IN VICTIMS OF BODY SHAMING***

**Rifa Khatimatul Kunaifah**Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
[rifakk4@gmail.com](mailto:rifakk4@gmail.com)  
089509853573

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*. Subjek penelitian ini berjumlah 114 perempuan korban body shaming yang berusia 13-25 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala dukungan teman sebaya dan skala body image. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0.210 (p < 0.05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan body image. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2), kontribusi *internal locus of control* terhadap depresi sebesar 0.044 atau 4.41%. Sedangkan 95.59% yang mempengaruhi *body image* pada korban *body shaming* dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata kunci: dukungan teman sebaya, *body image*, *body shaming.*

**Abstract**

This study aims to determine the relationship between peer support and body image in victims of body shaming. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between peer support and body image in victims of body shaming. The subjects of this study were 114 woman of victims of body shaming. Data collection in this study used an peer support scale and body image scale. This type of research is quantitative research with the data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = 0.210 (p < 0.05). The results showed that there was a potive relationship between peer support and body image. From the calculation of the value of determination (R2), the contribution of the peer support to body image is 0.044 or 4.41%. Meanwhile, 95.59% affecting body image in victims of body shaming is influenced by other factors.

Keywords: peer support, body image, and body shaming.

**PENDAHULUAN**

*Body shaming* merupakan sebuah perilaku mengkritik atau bisa disebut dengan memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang hal tersebut dapat dilakukan dengan sengaja mau pun tidak, jelas Rachmah dan Baharuddin (2019). Sejalan dengan ungkapan tersebut Sakinah (2018) menyebutkan bahwa *body shaming*, yaitu adanya sebuah penghinaan bentuk fisik orang lain karena tidak sesuai dengan standar ideal. *Body shaming* itu terjadi

yaitu di kalangan masyarakat di semua status sosial. Khususnya di kalangan perempuan*, body shaming* terjadi pada perempuan karena menurut Aprilita dan Listyani (2016) yang terjadi saat ini adalah adanya konsep kecantikan yang senantiasa dikaitkan dengan perempuan, terlebih pada bagian tubuh dan fisik perempuan. Namun sayangnya, efek *body shaming* masih jarang disadari khususnya di masyarakat, dan ironisnya, *body shaming* saat ini masih dianggap sebagai bahan candaan atau lelucon.

Ada berbagai macam efek yang terjadi akibat *body shaming* seperti hasil *survey* dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Oktober 2020 kepada 26 orang perempuan melalui google form, hasilnya adalah individu yang mendapt *body shaming* merasa sedih, apabila ada yang mengomentari penampilan atau bentuk tubuhnya, selain sedih individu juga merasakan jengkel dan marah karena menjadi objek body shaming. Individu yang mengalami *body shaming* mengaku kepikiran dan apa yang diungkapkan orang berpengaruh untuk diri individu tersebut. Dari hasil survey tersebut diperkuat oleh ungkapkan Fitriana (2019) bahwa individu akan merasakan tekanan batin karena merasa tidak ideal sehingga pada akhirnya mengganggu psikologis individu tersebut. Lalu ditegaskan oleh hasil penelitian dari Eva (2016) bahwa adanya perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Sejalan dengan ungkapan sebelumnya, Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019) mengatakan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal menurut individu tertentu, maka akan menyebabkan adanya penilaian tubuh yang negatif, apabila hal tersebut terjadi maka akan berdampak pada citra diri atau *body image* yang menjadi negatif pula. Penilaian negatif oleh individu tersebut akan membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Penilaian menyeluruh yang dilakukan individu terhadap bentuk tubuhnya, serta adanya tingkat kepuasan individu terhadap penampilannya yang dimilikinya disebut dengan *body image* Cash (dalam Maulani, 2019). Untuk mengetahui apakah seseorang memiliki *body image* negatif atau positif yaitu dengan melihat orientasi penampilan yang dimiliki, seperti perhatian individu terhadap penampilan diri yang dimilikinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya (Irawan & Safitri, 2014).

*Body image* merupakan hubungan pribadi individu dengan tubuh yang dimilikinya yang didalamnya meliputi persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik individu tersebut (Cash 2008). Definisi lain dari *body image* yaitu menurut Banfield dan McCabe (dalam Partosudiro & Indriana, 2018) memaknai *body image* sebagai evaluasi individu yang mencakup perasaan tentang penampilan fisik. Lebih lanjut Cash dan Pruzinsky (dalam Defika & Desiningrum, 2016) mendefinisikan *body image* sebagai sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya, yaitu individu memberikan penilaian positif dan negatif terhadap tubuhnya. Selanjutnya Thompson (dalam Denich, dan Ifdil, 2015) menjelaskan tentang aspek-aspek dalam *body image* yaitu:

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan,

Individu mepunyai simbol diri yaitu berupa bentuk tubuh, dari bentuk tubuh itu pula individu akan dinilai oleh orang lain maupun diri sendiri. Baik buruk dari suatu penampilan individu serta bentuk tubuh yang dimiliki akan mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

1. Aspek perbandingan dengan orang lain,

Individu akan menilai penampilannya sendiri dengan penampilan fisik orang lain, hal itulah yang kemudian dijadikan suatu perbandingan. Penilaian tersebut bisa berupa baik ataupun buruk.

1. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Dijelaskan bahwa seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Terbentuknya *body image* tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti menurut Smolak dan Levine (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu media massa, faktor keluarga, sumber objektifikasi, tahap perkembangan, dan teman sebaya. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor teman sebaya sebagai variabel tergantung. Teman sebaya menurut Santrock (2014) adalah individu yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang sama. Lalu, Cowie dan Wallace (2000) mengatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya yang mana secara spontan menawarkan bantuan kepada teman lainnya, dan hal tersebut dapat terjadi dimanapun, dalam organisasi apa pun, dan di semua kelompok umur. Menurut Solomon terdapat tiga aspek dalam dukungan teman sebaya yaitu:

1. *Emotional support* (dukungan emosional),

Dukungan ini baik berupa menciptakan sebuah kedekatan, atau memberikan perhatian serta sebuah hiburan.

1. *Instrumental support* (dukungan instrumental),

Dukungan ini merupakan dukungan yang berbentuk nyata, yaitu melibatkan sebuah pemberian berupa barang ataupun jasa untuk individu yang sedang memiliki masalah.

1. *Informational support* (dukungan informasi).

Dukungan ini dapat berupa memberikan saran, panduan atau sebuah arahan, serta umpan balik tentang bagaimana orang itu akan melakukan sesuatu untuk permasalahannya.

Kenny dkk. (2016) melakukan penelitian dalam ranah pertemanan, hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa percakapan seperti *“Fat Talk”* yaitu pembahasan mengenai keluhan berat badan dan pencapaian akan penurunan berat badan, yang dilakukan teman sebaya mengenai penampilan juga menempatkan remaja di bawah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh tertentu dan memiliki dampak negatif pada bagaimana individu memandang diri individu sendiri. Sejalan dengan penelitian tersebut Cash (dalam dalam Denich, dan Ifdil, 2015) mengungkapkan bahwa *feedback* dari teman sebaya yang diterima oleh individu dapat mempengaruhi konsep diri, temasuk perasaan terhadap *body image*. Aristantya dan Helmi (2019) mengungkapkan bahwa apabila lingkungan di sekitar remaja memberikan dukungan yang positif, remaja akan merasa lebih percaya diri akan berat badannya dan cenderung lebih tidak mengkhawatirkan evaluasi negatif eksternal. Dari ungkapan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dengan subjek yang berbeda dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya, permasalahan yang diajukan yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*?

**METODE**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode kuantitatif berupa uji hubungan (korelasi). Untuk mengukur variabel dukungan teman sebaya dan *body image* digunakan kuesioner berupa skala *likert* yang disusun berdasarkan masing – masing aspek atau komponen variabel. Adapun teknik yang digunakan untuk menganalisa data adalah teknik korelasi *Product Moment* dan diolah dengan menggunakan *software* pengolahan data *statistic* SPSS 22.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mulai dari tanggal 16 – 20 Juni 2021, diperoleh 144 data dari subjek perempuan, dengan rentang usia subjek berada pada usia 13-25 tahun. Setelah dilakukan olah data diperoleh hasil bahwa tingkat dukungan teman sebaya pada korban *body shaming* dengan kategori dukungan teman sebaya rendah sebanyak 0 subjek (0%), kategori dukungan teman sebaya sedang sebanyak 61 subjek (53.5%), dan kategori dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 53 subjek (46.5%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala dukungan teman sebaya yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki dukungan teman sebaya yang cenderung sedang dan tinggi. Penghitungan kategori dukugan teman sebaya ini dapat dilihat dalam tabel 1 di bawah ini

**Tabel 1. Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval skor** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 58 | 0 | 0% |
| Sedang | (µ-1σ)<X≤(µ + 1σ) | 58 ≤ X < 87 | 61 | 53.5% |
| Tinggi | X≤µ+1σ | X ≤ 87 | 53 | 46.5% |
|  |  | **Total** | **114** | **100%** |

**Keterangan:**

X = X – Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat dilihat dalam tabel 2, diketahui bahwa tingkat *body image* pada korban *body shaming* dengan kategori *body image* rendah sebanyak 20 subjek (17.5%), kategori *body image* sedang sebanyak 80 subjek (70.2%), dan kategori *body image* tinggi sebanyak 14 subjek (12.3%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala *body image* yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki *body image* yang cenderung rendah dan sedang.

**Tabel 2. Kategorisasi *Body Image***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval skor** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 54 | 20 | 17.5% |
| Sedang | (µ-1σ)<X≤(µ + 1σ) | 54 ≤ X < 81 | 80 | 70.2% |
| Tinggi | X≤µ+1σ | X ≤ 81 | 14 | 12.3% |
|  |  | **Total** | **114** | **100%** |

**Keterangan:**

X = X – Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 29,27% atau 12 subjek memiliki body image rendah, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki body image negatif. Subjek yang memiliki body image negatif lebih banyak dibandingkan hanya 3 subjek yang memiliki body image positif dengan persentase sebesar 7,32%. Yaitu subjek yang memiliki *body image* rendah lebih banyak daripada subjek yang memiliki *body image* tinggi.

Hasil uji hipotesis ditunjukkan melalui hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0.210 dengan p = 0.012 (p < 0.050), yang berarti hipotesis pada penelitian ini diterima dengan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan *body image*. Dari hasl tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin positif *body image* yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin negatif pula *body image* yang dimiliki pada korban body shaming. Dari hasil penelitian tersebut semakin mempertegas penelitian yang dilakukan oleh Aristantya dan Helmi (2019) bahwa apabila lingkungan di sekitar remaja memberikan dukungan yang positif, remaja akan merasa lebih percaya diri akan berat badannya dan cenderung lebih tidak mengkhawatirkan evaluasi negatif eksternal.

Selanjutnya setelah diperoleh hasil koefisien determinasi 0.210, maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa kontribusi dukungan teman sebaya terhadap *body image* yaitu sebesar 4.41%. Hal ini dapat diartikan bahwa *body image* pada korban *body shaming* dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya sebesar 4.41%, sedangkan 95.59% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Smolak dan Levine (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) selain dukungan teman sebaya faktor-faktor lain yang dapat yang berpengaruh pada *body image*, yaitu media massa, keluarga, sumber objektifikasi, dan tahap perkembangan.

Walaupun hanya berkontribusi 4.41% namun tetap terdapat hubungan yang positi antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*. Yaitu berarti bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin tinggi *body image* yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin rendah pula *body image* yang dimiliki pada korban *body shaming*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*. Dimana berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin tinggi *body image* yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diperoleh maka semakin rendah pula *body image* yang dimiliki pada korban *body shaming*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilita, D dan Listyani, R. H. (2016). Representasi kecantikan perempuan dalam media sosial instagram (analisis semiotika roland barthes pada akun @mostbeautyindo, @bidadarisurga, dan @papuan\_girl). *Paradigma*. 4(3), 1-13.

Aristantya, E. K., dan Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology.* 5(2), 114-128.

Cash, T.F. (2008). *The body image workbook, Second Edition*. Oakland, CA: New Harbinger Publication Inc.

Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.

Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By*. London: Sage Publications.

Defika, M., & Desiningrum, D. R. (2016). Hubungan antara minat mengikuti yoga class dengan body image pada remaja putri di fitness centre Semarang. *Jurnal Empati*. 5 (2). 308-311.

Denich, Amandha Unziila, dan Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3 (2), 55-61.

Eva, L. (2016). *Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference ?* BSc in Psychology.

Fitriana, S. A. (2019). Dampak body shaming sebagai bentuk kekerasan terhadap perempuan. Skripsi

Hidayat, R., Malfasari, E., dan Herniyanti, R. (2019). hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1), 79-86.

Irawan, S.D dan Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi universitas esa unggul. Jurnal Psikologi. 12(1). 18-25.

Kenny, U., dkk. (2016). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes. *Journal of Adolescent Research*. 32(6).

Maulani, F. A. *Body image* dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*. 7(3), 369-377.

Nurvita, V., dan Handayani, M.M. (2015). Hubungan aantara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.* 4(1), 41-49.

Partosudiro, V. J. P., dan Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan body image remaja perempuan pada siswi kelas smk ibu kartini semarang. *Jurnal Empati.* 7(4), 305-309.

Rachmah, E. N dan Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku *body shaming* di media sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial* 2019. 66-73.

Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya. *Jurnal Emik*.1(1), 53-67.

Santrock, J.W. (2014). *Adolescence,* Fifteenth Edition. New York: McGraw-Hill Education