

Gambaran Self-Concept pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Pernah Mengalami Body Shame

(Description of Self-Concept in Students of the Faculty of Psychology, Padjadjaran University Who Have Experienced Body Shame)

Putri Shania Maulidia Ristianto¹, Ratna Jatnika^{2*}

Universitas Padjadjaran, Jawa Barat, Indonesia^{1,2}

ratna@unpad.ac.id^{1,2}



Article History:

Diterima pada 16 September 2023

Revisi 1 pada 11 Oktober 2023

Revisi 2 pada 13 November 2023

Revisi 3 pada 1 Desember 2023

Diterima pada 12 Desember 2023

Abstract

Purpose: This research aims to investigate the self-concept of female students who have experienced body shame.

Research methodology: This study utilizes a non-experimental design with a quantitative descriptive method. The respondents in this research comprise 105 female students from the Faculty of Psychology at Universitas Padjadjaran who have experienced body shame, selected using quota sampling. The measurement instruments include the Tennessee Self Concept Scale by Fitts and the body shame subscale, which is part of the Objectified Body Consciousness Scale.

Results: The results of this study indicate that the majority of female students from the Faculty of Psychology at Universitas Padjadjaran who have experienced body shame possess a positive self-concept. Furthermore, it was also found that body shame categorized as moderate and high significantly differs in its impact on self-concept.

Conclusions: The majority of female students who have experienced body shame are able to accept themselves, face problems with confidence, and improve without feeling inferior.

Limitations: This study employs a measuring instrument with marginal fit validity, indicating limitations in its ability to comprehensively measure a construct.

Contribution: This research provides valuable information about the importance of fostering a positive self-concept in female students and also offers insights into the impact of body shame on the self-concept of female students.

Keywords: *Body Shame, Female College Students, Self-Concept.*

How to Cite : Ristianto, P, S, M., Jatnika, R. (2023). Gambaran Self-Concept pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Pernah Mengalami Body Shame. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 87-95.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi di zaman sekarang mengalami kemajuan dengan adanya perkembangan pada media dan informasi serta teknologi yang semakin canggih (Habibillah & Hadjri, 2023). Kemajuan tersebut ditandai dengan mudahnya akses internet yang dapat digunakan oleh berbagai kalangan (Juliyanti, 2023). Internet memiliki banyak peran dalam kehidupan masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pada bidang hiburan (Maharani, Helmiah, & Rahmadani, 2021). Salah satu kegunaan internet pada bidang hiburan adalah untuk mengakses media sosial seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram*, dan sebagainya. Media sosial dapat memberikan tekanan bagi perempuan untuk menyesuaikan diri dengan definisi cantik dan sempurna yang digambarkan oleh masyarakat (Gaffney,

2017). Media sosial dapat mempengaruhi pandangan wanita ketika sedang mengakses media sosial, mereka banyak diperlihatkan dengan iklan, video atau foto yang menampilkan model dengan badan yang kurus, tinggi, bugar, dan sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari sulit untuk tidak terpapar oleh majalah, poster, atau papan iklan yang menampilkan model yang sangat kurus dan dengan interpretasi tidak realistis dari tubuh alami (Gaffney, 2017). Paparan iklan kecantikan di Indonesia juga selalu menekankan pada penggunaan kata “putih” dan kulit yang bebas dari noda hitam. Hal ini memperlihatkan bahwa media menggambarkan stereotip yang mengarahkan perempuan yang cantik adalah yang berkulit putih, berambut panjang dan lurus, berkaki jenjang, dan bertubuh langsing (Emeksiz, 2021). Meskipun kecantikan yang ideal telah diungkapkan melalui berbagai macam tipe tubuh, namun tubuh yang kurus dan bugar secara konsisten telah menjadi “kunci utama seorang wanita” dan pada akhirnya mendorong wanita untuk mewujudkan sosok tertentu, yang biasanya tidak realistis (Baker, Ferszt, & Breines, 2019). Wanita menganggap bahwa memenuhi standar tubuh ideal merupakan hal yang penting dan beranggapan bahwa dapat menginternalisasi atau merealisasikan standar-standar tersebut. Hal ini terjadi karena pada wanita lebih banyak tekanan untuk membuat orang lain terkesan akan penampilannya dan akhirnya menimbulkan obsesi untuk memenuhi standar tubuh ideal yang ia yakini (Rousseau, Rodgers, & Eggermont, 2020).

Demi memenuhi standar yang telah dibentuk oleh media, wanita banyak membeli beragam produk kecantikan seperti pemutih, pelangsing, *make up*, dan sebagainya untuk membuat para wanita ini mendekati standar ideal yang ada di masyarakat (Greenfield, 2018). Ketika wanita merasa diri mereka tidak memenuhi standar yang ada di masyarakat pada akhirnya akan menghasilkan perilaku negatif yang diarahkan pada diri sendiri, salah satu perilaku tersebut adalah *body shame* (Moya-Garofano & Moya, 2019). *Body shame* merupakan perasaan malu akan bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan oleh individu. Pada tahun 2018, kasus mengenai *body shaming* semakin banyak terjadi, dilansir dari detikNews (2018), terdapat 966 kasus *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* sering terjadi, dan dapat ditemui di berbagai tempat, serta dialami oleh siapa saja. Studi *fit rated* terhadap 1000 pria dan wanita mengungkapkan bahwa 92,7% wanita pernah mendapatkan komentar akan fisiknya, sedangkan pria hanya sebesar 86,5% (detikNews, 2018).

Penelitian sebelumnya mengatakan *body shame* lebih sering dialami oleh wanita, hal ini terjadi karena wanita cenderung menginternalisasi penilaian orang lain yang mengobjekkan tubuhnya dan wanita lebih mudah dipengaruhi oleh penilaian tubuh ideal yang ditampilkan oleh media lalu membandingkan dengan tubuhnya (Scully, Swords, & Nixon, 2023). Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki mahasiswa yang mayoritasnya adalah wanita. Hal ini menunjukkan kemungkinan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami *body shame* cukup banyak. Mahasiswa biasanya berada dalam rentang usia 18-25 tahun, yang masuk pada tahap perkembangan remaja akhir. Masa remaja merupakan masa yang paling penting dalam perkembangan individu, karena masa remaja merupakan masa terpenting bagi seseorang untuk menemukan jati dirinya. Pada masa remaja khususnya di masa remaja akhir terdapat beberapa tugas perkembangan yang penting, yaitu menerima bentuk tubuhnya dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan figur-figur otoritas (Purwanti, Agustriyani, Ardinata, Palupi, & Mukhlis, 2023), dan mengandalkan kemampuan yang ada pada dirinya (Safitri & Mukaramah, 2020). Pada masa remaja individu juga dituntut untuk melakukan penyesuaian di dalam dirinya, menerima apa yang terdapat pada dirinya sebagai bagian dari dirinya untuk membentuk *self-concept* tentang siapa dirinya untuk mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa (Santrock & Lansford, 2018).

Peneliti melakukan pengambilan data awal kepada mahasiswi Fakultas Psikologi Unpad dan mayoritas responden pernah mengalami *body shame* dan merasa tubuhnya kurang tidak ideal. Adapun dampak yang mereka rasakan setelah mengalami *body shame* bermacam-macam mulai dari merasa tidak percaya diri, cemas, bahkan terdapat responden yang merasa biasa saja dan cenderung tidak peduli. Berdasarkan paparan data awal, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan respon yang dirasakan oleh mahasiswi Fakultas Psikologi Unpad. Terdapat responden yang menanggapi *body shame* dengan positif dan juga negatif. Respon yang dirasakan oleh responden terhadap dirinya pada fenomena data awal tersebut

dalam psikologi merupakan bentuk dari *self-concept*, yaitu gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan berupa persepsi, penilaian, dan evaluasi terhadap diri sendiri. Dampak negatif yang muncul mungkin tidak akan terjadi jika responden mengembangkan *self-concept* yang positif. Seseorang dengan *self-concept* positif memiliki ciri-ciri yaitu, yakin dengan diri sendiri, merasa setara, mampu memperbaiki diri, menerima pujian tanpa rasa malu, dan menyadari bahwa setiap orang memiliki keinginan, perasaan, dan perilaku yang tidak selalu disetujui masyarakat. Individu yang memiliki *self-concept* yang positif juga akan memiliki penghargaan yang tinggi akan diri sendiri (Ajmal, Batool, Abid, & Iqbal, 2018). Hal ini akan menentukan sejauh mana seseorang yakin akan kemampuan dan keberhasilan dirinya. Dasar dari *self-concept* yang positif adalah adanya pengenalan diri yang baik dan disertai dengan penerimaan diri (Négele, Pápai, Tróznai, Nyakas, & Tóth, 2020).

Sementara itu, terdapat seseorang dengan *self-concept* negatif yang memiliki ciri-ciri seperti pesimis, sulit bersosialisasi dengan orang lain, dan peka terhadap kritik. Peneliti dalam bidang *self-concept* dan *self-esteem* juga berpendapat bahwa perbedaan antara standar yang diinternalisasi dan persepsi diri akan penampilan dapat mengakibatkan emosi negatif dan memicu perilaku adaptif dan maladaptif seperti olahraga, makan sehat, pembatasan kalori yang berlebihan, *social avoidance*, dan mencari operasi plastik. Seseorang yang telah mampu menerima dan memahami berbagai kenyataan yang ada pada dirinya, dengan kata lain, seorang mahasiswi yang memiliki *self-concept* positif dapat menerima atau tidak merasa kecewa jika terdapat seseorang yang memberikan komentar terkait fisiknya, dan dapat mengelolanya dengan cara yang positif. Individu dengan *self-concept* positif akan dapat menghadapi masa depan dengan bebas dan percaya diri. Oleh karena itu, *self-concept* positif penting untuk dimiliki oleh tiap-tiap individu, khususnya wanita yang pernah mengalami *body shame*.

2. Tinjauan Literatur

Self-concept merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, dikarenakan *self-concept* seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan (Alfaiz & Yandri, 2015). *Self-concept* juga berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang, dengan mengetahui *self-concept* seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Menurut Fitts pada tahun 1971 pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri.

Hasil evaluasi dari konsep diri akan menghasilkan *self-concept* yang positif dan *self-concept* negatif. *Self-concept* yang positif akan cenderung menghasilkan tingkah laku yang positif demikian sebaliknya, *self-concept* yang negatif menghasilkan tingkah laku yang negatif pula. *Self-concept* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *overview self (body image)*, *ideal self*, *self-esteem*, *role*, dan *identity*. Pada *overview self (body image)* penting untuk memiliki pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dengan menerima bentuk tubuh dan mengukur bagian-bagian tubuh itu sendiri, karena hal tersebut dapat menimbulkan rasa aman, meredakan kecemasan, dan juga dapat meningkatkan *self-esteem*. Seperti, ketika wanita menilai tubuhnya dan membandingkannya dengan standar yang telah ditentukan pada lingkungan, dan menganggap bahwa tubuh yang ideal adalah persis sama dengan standar yang beredar. Jika ia tidak merasa bahwa tubuh dia tidak memenuhi standar ia akan mengalami *body shame* (Moya-Garofano & Moya, 2019).

Terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi *self-concept* menurut Hardy & Heyes tahun 1988 yaitu reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang, dan identifikasi terhadap orang lain. Dari berbagai faktor yang telah disebutkan, pada faktor reaksi dari orang lain dan perbandingan dengan orang lain dapat memicu munculnya *body shame*. Ketika individu menerima reaksi negatif dari orang lain terkait tubuhnya atau bentuk fisiknya, individu tersebut akan merasa malu dan tidak percaya diri terhadap tubuhnya dan ketika seseorang membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya ideal namun tidak dapat memenuhi hal tersebut maka akan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. *Body shame* dapat terjadi ketika individu mengevaluasi dirinya terhadap internalisasi dan budaya ideal (Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Choukas-Bradley, 2022). Adanya perbedaan antara standar yang diinternalisasi dengan persepsi diri individu akan penampilannya dapat mengakibatkan emosi negatif dan memicu perilaku adaptif dan maladaptif (Izydorczyk, Sitnik-

Warchulska, Wajda, Lizińczyk, & Ściegienny, 2021). *Body shame* dapat mempengaruhi *self-concept*, karena individu yang mengalami *body shame* akan menilai dirinya sendiri negatif dan dapat mengakibatkan rendahnya *self-esteem* dan rasa tidak percaya diri (Claudia, Qori'ila, & Ceria, 2022; Ega, Asyri, & Andhika; Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, & Contreras, 2019).

3. Metodologi

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif yang dirancang untuk tidak diberikan *treatment* atau intervensi tertentu terhadap sampelnya. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami pengalaman yang berunsur *body shame*. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan rentang umur 18-25 tahun dan pernah mendapatkan komentar yang berunsur *body shame* atau mengomentari tubuh sendiri secara negatif selama 2 tahun terakhir. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling* dimana peneliti menentukan ukuran sampel atau kuota yang diinginkan untuk kelompok yang diidentifikasi ke dalam sampel, diikuti dengan *convenience sampling* dari kelompok tersebut. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 105 responden.

Alat ukur yang digunakan adalah *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) oleh Fitts pada tahun 1971 yang telah digunakan dan diadaptasi oleh Gita Aulia pada tahun 2013, dan *body shame subscale* yang merupakan bagian dari alat ukur *Objectified Body Consciousness Scale* yang dikembangkan oleh Lindberg et al. tahun 2006 dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Shafira Ramadhania pada tahun 2019. Alat ukur TSCS ini terdiri dari 100 item dan memiliki 2 dimensi, yaitu dimensi internal (*identity*, *judging*, dan *behaviour*) dan eksternal (*physical*, *moral ethical*, *personal*, *family*, dan *social*). Untuk alat ukur *body shame subscale* terdiri dari 5 item.

Pengolahan data yang dilakukan adalah secara statistik deskriptif, yaitu menghitung frekuensi responden yang masuk ke dalam kategorisasi yang telah ditentukan sehingga peneliti dapat menentukan bagaimana gambaran persebaran positif negatif profil *self-concept* responden secara umum, per dimensi, dan berdasarkan kategori *body shame*. Peneliti juga melakukan uji beda pada data demografi, data penunjang dan kategori *body shame* dengan kategori *self-concept*. Setelah itu, peneliti juga melakukan uji beda lanjutan pada kategori *body shame* dengan *self-concept* menggunakan *software* UNPAD SAS.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan, data demografi yang didapatkan dalam penelitian ini adalah usia, dan untuk data penunjang penelitian adalah frekuensi responden mendapatkan komentar berunsur *body shame* serta frekuensi responden mengomentari tubuhnya secara negatif selama 2 tahun terakhir. Dari data 105 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (31.4%). Untuk frekuensi responden mendapatkan komentar negatif yang berunsur *body shame* dalam 2 tahun terakhir, mayoritas berada pada kategori sedang (67.6%). Untuk frekuensi berkomentar negatif akan tubuhnya sendiri dalam 2 tahun terakhir, mayoritas berada pada kategori tinggi (57.1%). Berdasarkan uji beda yang dilakukan pada data demografi dan data penunjang, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *self-concept* berdasarkan usia dan frekuensi responden berkomentar negatif akan tubuhnya sendiri dalam 2 tahun terakhir.

Selanjutnya peneliti menggambarkan profil *self-concept* secara umum dan gambaran setiap dimensi penyusun *self-concept*. Didapatkan hasil persentase jumlah responden sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran *self-concept* secara umum

Kategori Profil	Self-concept	Dimensi Self-concept							
		Internal			Eksternal				
		Identity	Behaviour	Judging	Physical	Moral ethical	Personal	Family	Social
Positif	90	87,6	87,6	83	58,9	92,4	71,4	91,4	84
Negatif	10	12,4	12,4	22	41,1	7,6	28,6	8,6	21

Berdasarkan Tabel 1., terlihat bahwa responden, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame*, memiliki profil *self-concept* positif (90%), dan *self-concept* negatif (10%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang masuk pada *self-concept* positif. Dapat dikatakan bahwa 90% responden pada penelitian ini sudah dapat menerima dan mengetahui diri sendiri dengan baik. Responden dapat memahami dan menerima kenyataan bahwa setiap individu sangat beraneka ragam, sehingga mereka mampu melihat diri secara realistis. Dengan demikian ketika mereka mengalami peristiwa yang berunsur *body shame* responden dinilai sudah dapat bersikap positif dan menerima keadaan dirinya dengan baik.

Selanjutnya, secara keseluruhan jika dilihat pada profil pada masing-masing dimensi penyusun *self-concept*, terlihat bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil positif, namun pada komponen dimensi *physical* merupakan dimensi terendah, dapat dilihat responden yang memiliki profil *physical self* positif sebesar 58,9%. Jika dihubungkan dengan data awal, hal ini dapat terjadi dikarenakan mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* merasa tubuhnya belum termasuk dalam kategori ideal, sehingga responden yang mendapatkan profil *physical self* negatif cukup banyak dibandingkan dengan komponen dimensi lainnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pedro Antonio (2022) bahwa individu dengan *physical self* negatif akan cenderung mengkritik tubuh mereka sendiri secara negatif, menjadi subjek kritik akan tubuhnya oleh orang lain, dan cenderung mengalami keadaan emosi negatif.

Pada komponen dimensi *identity*, mayoritas responden berada memiliki profil positif. Hal ini menunjukkan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* sudah dapat menggambarkan mengenai dirinya dengan pasti. Selanjutnya, pada komponen dimensi *behavioral self* mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil *behavior self* (D. A. Putri & Etikariena, 2022) yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah merasa yakin dalam melakukan sesuatu, ia sudah dapat memahami perilaku yang dapat diterima dalam masyarakat dan perilaku yang seharusnya tidak dilakukan berdasarkan dari pengalaman yang telah dilalui oleh individu (G. M. Putri, Koesoemasari, & Rokhayati, 2023).

Selanjutnya pada komponen *judging self* mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung merasa puas dan menerima bagaimana identitas yang terbentuk pada dirinya. Jika dikaitkan dengan data awal penelitian, hal ini dapat terjadi karena reaksi orang lain terhadap diri responden, atau ketika responden membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga responden dapat merasakan ketidakpuasan akan dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hardy & Heyes tahun 1988 yang menyatakan bahwa *self-concept* seseorang dapat dipengaruhi dari reaksi orang lain, dan perbandingan dengan orang lain pada berbagai aspek. Hal ini yang nantinya dapat mempengaruhi seseorang untuk merasa puas atau tidak pada dirinya.

Pada komponen dimensi *moral ethical self* mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil *moral ethical self* yang positif. Hal ini berarti responden sudah dapat memandang untuk kemudian mengarahkan dirinya untuk menjadi pribadi yang percaya dan berpegang teguh pada nilai-nilai moral etik, baik yang dikandung oleh agama yang dianut, maupun oleh norma sosial tempat di mana individu tinggal. Selanjutnya pada *personal self* mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa puas dengan kondisi mereka terlepas dari kondisi fisik dan hubungan mereka dengan orang lain. Ketika seseorang memiliki *personal self* positif mereka memandang dirinya sebagai pribadi yang penuh kebahagiaan, memiliki optimisme dalam menjalani hidup, dapat mengontrol diri sendiri.

Selanjutnya pada komponen dimensi *family self*, mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa mencintai dan dicintai oleh keluarganya, merasa bahagia berada di

tengah-tengah keluarganya, merasa puas dengan hubungan mereka dengan keluarganya. Fitts pada tahun 1971 mengatakan bahwa seseorang yang memiliki profil *family* positif mendapat banyak bantuan dan dukungan yang berasal dari keluarganya. Terakhir pada komponen dimensi *social self*, mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* memiliki profil yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* merasa bahwa ia adalah pribadi yang hangat, memiliki minat terhadap orang lain, aktif dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya, dan merasa berharga bagi orang lain.

Berikutnya peneliti akan memaparkan hasil gambaran *body shame* secara umum. Didapatkan hasil persentase jumlah responden sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran *body shame* secara umum

Kategori Profil	Body Shame
Rendah	10
Sedang	63
Tinggi	27

Berdasarkan Tabel 2., terlihat bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori *body shame* sedang (63%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* cukup bisa menerima bentuk tubuh yang dimiliki, terlepas dari penilaian orang lain dan responden memiliki pandangan yang cukup realistis terkait tubuh ideal yang diharapkan. Teori yang dikemukakan oleh Dorian pada tahun 2002 menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis, hal ini terkait dengan perbandingan diri sendiri dengan tubuh model yang dilihat pada media sosial. Perbandingan ini memiliki andil dalam terbentuknya perasaan malu individu akan tubuhnya (Yao, Niu, & Sun, 2021).

Kemudian peneliti melihat gambaran *self-concept* berdasarkan kategorisasi *body shame* yang meliputi tinggi, sedang, dan rendah. Didapatkan hasil persentase jumlah responden sebagai berikut:

Tabel 3. Gambaran profil *self-concept* responden berdasarkan kategorisasi *body shame*

Kategorisasi Body Shame	Kategori Profil Self-Concept	Self-concept
Tinggi	Positif	21,9
	Negatif	4,8
Sedang	Positif	57,1
	Negatif	5,7
Rendah	Positif	10,4
	Negatif	-

Berdasarkan Tabel 3., hasil menunjukkan pada responden yang masuk pada kategori *body shame* tinggi, sedang, dan rendah mayoritas memiliki *self-concept* yang positif. Namun, pada kategori *body shame* tinggi dan sedang terdapat responden yang memiliki profil *self-concept* yang negatif. Berbeda halnya dengan responden yang masuk pada kategori *body shame* rendah tidak terdapat responden yang memiliki profil *self-concept* yang negatif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketika responden mengalami peristiwa yang berunsur *body shame* responden dapat menerima diri sendiri dan mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga dapat memperbaiki dirinya tanpa merasa rendah diri. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh (Pricilia, Yoanita, & Budiana, 2019) bahwa bagaimana individu memandang dirinya, dan setelah individu menerima komentar yang berunsur *body shame* individu akan mulai khawatir dengan pendapat orang lain mengenai dirinya dan membuat individu mengevaluasi dirinya, evaluasi ini akhirnya yang akan mempengaruhi terbentuknya *self-concept*.

Berdasarkan hasil analisis uji beda yang dilakukan, terdapat perbedaan skor total *self-concept* yang signifikan dengan kategori *body shame*. Selanjutnya, hasil uji beda lanjutan yang dilakukan

menunjukkan bahwa kelompok kategori *body shame* sedang dengan kategori *body shame* tinggi berbeda signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana pengalaman seseorang yang mengalami *body shame* memberikan pengaruh terhadap *self-concept*, walaupun pengaruh yang diberikan lemah (Pricilia et al., 2019). Seseorang akan menilai dan memandang dirinya sendiri melalui penilaian ataupun perlakuan orang lain terhadap dirinya. Ketika individu dengan pengalaman *body shame* yang tinggi, terdapat kemungkinan ia merasa tidak puas akan dirinya dan akan membentuk *self-concept* yang akan mempengaruhi individu tersebut berperilaku dalam interaksi sosialnya (Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018). Semakin tinggi pengalaman *body shame* yang didapatkan oleh individu, dapat membuat individu merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak cukup baik, sehingga membuat individu sulit untuk menerima diri apa adanya yang mengacu pada pembentukan *self-concept* negatif. Perbedaan individu ketika mendapatkan pengalaman *body shame* dan mengembangkan pembentukan *self-concept* dapat dipengaruhi oleh faktor reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, dan pengalaman yang diterima oleh individu tersebut seperti yang diungkapkan oleh Hardy & Heyes tahun 1988.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pengolahan data penelitian secara deskriptif, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang pernah mengalami *body shame* sudah mampu menerima dan mengenali dirinya sendiri dengan baik, mampu menerima seluruh pengalaman mengenai dirinya dengan baik, sehingga memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi suatu masalah, dan paham betul akan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga dapat memperbaiki diri tanpa adanya rasa rendah diri.

5.1 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan alat ukur dengan validitas dan reliabilitas yang lebih tinggi agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan dapat menggambarkan konstruk secara menyeluruh. Selain itu, penggunaan metode campuran dengan menambahkan pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau pertanyaan terbuka juga dapat dilakukan guna memperkaya data dan menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswi terkait *body shame* dan *self-concept*. Penelitian lanjutan juga sebaiknya difokuskan pada dimensi *self-concept* yang memiliki skor paling rendah, seperti dimensi *physical self*, untuk memahami faktor penyebabnya dan mencari intervensi yang tepat. Di samping itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program psikoedukasi mengenai pentingnya *self-concept* positif serta dampak negatif dari *body shame* agar mahasiswa lebih sadar dan mampu membangun citra diri yang sehat. Untuk meningkatkan generalisasi hasil, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dari fakultas atau universitas lain dengan latar belakang yang lebih beragam.

Limitasi

Penelitian ini menggunakan alat ukur dengan validitas *marginal fit* sehingga alat ukur memiliki keterbatasan dalam kemampuannya mengukur secara menyeluruh suatu konstruk. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan batasan tersebut. Berikut saran yang dapat dilakukan untuk mengembangkan penelitian:

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perbaikan validitas alat ukur.
2. Sebagai data penunjang hasil penelitian sebaiknya peneliti memberikan pertanyaan terbuka yang disesuaikan dengan dimensi *self-concept* atau melakukan wawancara terkait pengalaman responden terhadap *body shame* untuk memperkaya pembahasan.
3. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai komparasi terhadap *self-concept* berdasarkan kategorisasi *body shame* tinggi, sedang, dan rendah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi dan tanggapan seluruh responden sangat berharga bagi penelitian ini.

Referensi

- Ajmal, A., Batool, A., Abid, S., & Iqbal, H. (2018). Self-concept and self-esteem among adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 4(2), 237-246. doi:<https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.2.237>
- Alfaiz, A., & Yandri, H. (2015). Self concept and self efficacy as a ground points in a social activities (an analysis of psychology perspective: a social cognitive theory). *Jurnal Pelangi*, 7(2). doi:<https://doi.org/10.22202/jp.2015.v7i2.203>
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 277-282. doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Claudia, A., Qori'ila, S., & Ceria, N. (2022). Verbal Bullying Body-Shaming Behavior and Self-Confidence among Teenage Students in Indonesia. *mjmr*, 6(04.001), 1-9. doi:<https://doi.org/10.31674/mjmr.2022.v06i04.001>
- Ega, M., Asyri, S. I., & Andhika, A. Hubungan Antara Body Shaming dengan Konsep Diri pada Siswa di SMPN 5 Kubung Saok Laweh Kabupaten Solok.
- Emeksiz, G. I. (2021). The stereotypical representation of females in women's Health Magazine's cosmetic advertisements. *Open Journal of Social Sciences*, 9(9), 53-70. doi:<https://doi.org/10.4236/jss.2021.99005>
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Gaffney, K. J. (2017). Negative affects that social media causes on body imaging.
- Greenfield, S. (2018). When beauty is the beast: The effects of beauty propaganda on female consumers.
- Habibillah, R., & Hadjri, M. I. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi di Era Digital bagi Pengembangan Sumber Daya Manusia di Daerah Tertinggal di Indonesia. *Jurnal Bisnis dan Pemasaran Digital*, 2(2), 115-125. doi:<https://doi.org/10.35912/jbpd.v2i2.2600>
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Wajda, Z., Lizińczyk, S., & Ściegienny, A. (2021). Bonding with parents, body image, and sociocultural attitudes toward appearance as predictors of eating disorders among young girls. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 590542. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.590542>
- Juliyanti, W. (2023). Studi Deskriptif: Determinan Teknologi, Informasi dan Komunikasi dalam Pengungkapan LKPD di Indonesia. *Studi Akuntansi, Keuangan, dan Manajemen*, 2(2), 121-134. doi:<https://doi.org/10.35912/sakman.v2i2.1670>
- Maharani, D., Helmiyah, F., & Rahmadani, N. (2021). Penyuluhan manfaat menggunakan internet dan website pada masa pandemi Covid-19. *AbdiFormatika: Jurnal Pengabdian Masyarakat Informatika*, 1(1), 1-7. doi:<https://doi.org/10.25008/abdiformatika.v1i1.130>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Moya-Garofano, A., & Moya, M. (2019). Focusing on one's own appearance leads to body shame in women but not men: The mediating role of body surveillance and appearance-contingent self-worth. *Body image*, 29, 58-64. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.008>
- Négele, Z., Pápai, J., Tróznai, Z., Nyakas, C., & Tóth, L. (2020). The relationship between self-concept and level of physical performance in Hungarian adolescent athletes. *Cognition, Brain, Behavior*, 24(4), 295-313. doi:<https://doi.org/10.24193/cbb.2020.24.16>
- Pedro Antonio, D. F. (2022). Negative Physical Self-Concept Is Associated to Low Cardiorespiratory Fitness, Negative Lifestyle and Poor Mental Health in Chilean Schoolchildren. doi:<https://doi.org/10.3390/nu14132771>
- Pricilia, C., Yoanita, D., & Budiana, D. (2019). Pengaruh bodily shame di Instagram terhadap konsep diri remaja perempuan. *Jurnal E-Komunikasi*, 7(2), 1-12.
- Purwanty, S., Agustriyani, F., Ardinata, A., Palupi, R., & Mukhlis, H. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Self-Esteem pada Remaja di SMA Negeri 2 Gading Rejo. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 51-56. doi:<https://doi.org/10.35912/jahidik.v3i1.2288>

- Putri, D. A., & Etikariena, A. (2022). The Relationship between Knowledge Sharing Behavior and Innovative Work Behavior through Innovation Self-Efficacy as Mediator: English. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 97-108. doi:<https://doi.org/10.35912/jahidik.v1i2.1178>
- Putri, G. M., Koesoemasari, D. S. P., & Rokhayati, I. (2023). Literasi, Sikap, Inklusi, Perencanaan Keuangan terhadap Perilaku Manajemen Keuangan UMKM Batik di Kabupaten Purrbalingga. *Goodwood Akuntansi dan Auditing Reviu*, 3(1), 1-13. doi:<https://doi.org/10.35912/gaar.v3i1.3344>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body image*, 41, 239-247. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Rousseau, A., Rodgers, R. F., & Eggermont, S. (2020). A biopsychosocial model for understanding media internalization and appearance dissatisfaction among preadolescent boys and girls. *Communication Research*, 47(3), 346-372. doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0093650217739996>
- Safitri, K. H., & Mukaramah, S. (2020). Gender dysphoria in adolescence. *Asian Community Health Nursing Research*, 33-33. doi:<https://doi.org/10.29253/achnr.2020.23354>
- Santrock, J. W., & Lansford, J. E. (2018). *A topical approach to life-span development*: McGraw-Hill New York.
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social comparisons on social media: Online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish journal of psychological medicine*, 40(1), 31-42. doi:<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
- Yao, L., Niu, G., & Sun, X. (2021). Body Image Comparisons on Social Networking Sites and Chinese Female College Students' Restrained Eating: The Roles of Body Shame, Body Appreciation, and Body Mass Index. *Sex Roles*, 84(7), 465-476. doi:<https://doi.org/10.1007/s11199-020-01179-1>