

ANALISIS PEMAHAMAN MAHASISWA SOSIOLOGI AGAMA TERKAIT BODY SHAMING

Rizky Oktoviyani Romadhoni¹, Meutia Hariyanti², Bulan Nur Fadhila³, Anggi Yus Susilowati⁴

rizkyoktavia210@gmail.com¹, [haryantimeutia543@gmail.com](mailto:hariyantimeutia543@gmail.com)², bulannf@gmail.com³,
anggiyuss@syekhnurjati.ac.id⁴

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

ABSTRAK

Body shaming merupakan fenomena sosial yang masih sering terjadi di lingkungan mahasiswa dan berdampak pada kesehatan mental serta hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman mahasiswa Jurusan Sosiologi Agama Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (UIN SSC) terkait body shaming melalui tiga aspek utama, yaitu pemahaman, pencegahan, dan penanganan body shaming. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sebanyak 24 responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis Google Form dengan skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pemahaman yang sangat tinggi dalam mengenali berbagai bentuk body shaming, termasuk yang terselubung dalam candaan, serta menunjukkan kesadaran yang cukup tinggi dalam aspek pencegahan melalui penghindaran komentar negatif, penggunaan bahasa yang sopan, dan sikap bijak di media sosial. Selain itu, mahasiswa juga memahami pentingnya penanganan body shaming melalui dukungan emosional, konseling profesional, penguatan diri korban, serta peran institusi kampus. Secara umum, tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama terhadap body shaming berada pada kategori sangat baik dan mendukung terciptanya lingkungan kampus yang aman, inklusif, dan beretika.

Kata Kunci: Body Shaming, Pemahaman Mahasiswa, Pencegahan Body Shaming, Penanganan Body Shaming.

ABSTRACT

Body shaming is a social phenomenon that still frequently occurs among university students and has an impact on mental health and social relationships. This study aims to analyse the level of understanding of students majoring in Religious Sociology at the State Islamic University of Cirebon (UIN SSC) regarding body shaming through three main aspects, namely understanding, prevention, and handling of body shaming. The research method used was a quantitative approach with a descriptive design. A total of 24 respondents were selected using simple random sampling. Data were collected through a Google Form-based questionnaire with a Likert scale and analysed using descriptive statistics. The results showed that students had a very high level of understanding in recognising various forms of body shaming, including those concealed in jokes, and demonstrated a fairly high level of awareness in the aspect of prevention through avoiding negative comments, using polite language, and acting wisely on social media. In addition, students also understand the importance of addressing body shaming through emotional support, professional counselling, strengthening victims, and the role of campus institutions. In general, the level of understanding of Religious Sociology students regarding body shaming is in the very good category and supports the creation of a safe, inclusive, and ethical campus environment.

Keywords: Body Shaming, Student Understanding, Prevention Of Body Shaming, Handling Body Shaming.

PENDAHULUAN

Fenomena sosial yang disebut body shaming tindakan mencela, mengkritik, atau memermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisik, bentuk, atau ukuran tubuh telah menjadi isu yang semakin meresahkan dan mendapat perhatian serius dalam dekade terakhir, terutama di kalangan dewasa muda dan mahasiswa (Damanik, 2018); Gani &

Jalal, 2021). Dahulu, komentar-komentar negatif tentang fisik mungkin hanya terjadi dalam interaksi tatap muka; namun, kini, proliferasi media sosial telah melipatgandakan ruang dan intensitas praktik body shaming, mengubahnya menjadi ancaman kesehatan mental yang masif dan seringkali tidak disadari (NURHAMIDA, 2022). Standar kecantikan atau idealitas tubuh yang sempit dan direproduksi secara gencar oleh media massa dan budaya popular seperti tubuh kurus, kulit cerah, atau bentuk tertentu telah menciptakan tekanan sosial yang luar biasa. Individu yang merasa atau dinilai tidak memenuhi standar ini rentan menjadi sasaran kritik, sindiran, atau bahkan ejekan, yang semuanya tergolong dalam body shaming (Sari & Sunesti, 2021).

Kasus body shaming tidak hanya terjadi di ruang publik atau media sosial, tetapi juga meresap ke dalam lingkungan kampus, sebuah tempat yang seharusnya menjunjung tinggi nilai-nilai inklusi, toleransi, dan penghargaan terhadap keragaman individu (Nurfitri et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang signifikan terdampak oleh body shaming (Gani & Jalal, 2021)(Maharani, 2024). Data yang ada mengindikasikan bahwa fat shaming (menghina karena dianggap gemuk) adalah jenis body shaming yang paling sering dialami oleh mahasiswa, terutama perempuan (Andi et al., 2024). Bahkan, sebagian besar korban body shaming di kalangan mahasiswa adalah perempuan, yang dikaitkan dengan adanya standar kecantikan yang ketat bagi kaum hawa (Andi et al., 2024).

Dampak psikologis dari body shaming sangat serius dan multidimensi. Korban seringkali mengalami penurunan kepercayaan diri (self-confidence) (Halawa et al., 2024)(Mailiza et al., 2022), kecemasan, stres, gangguan makan, hingga depresi (Phelan et al., 2015)(Atsila et al., 2021). Reaksi yang ditunjukkan oleh remaja dan mahasiswa korban body shaming meliputi diam dan menutup diri (64,3%), menjadi tidak percaya diri (39,3%), dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosial (21,4%) (Gani & Jalal, 2021). Dalam konteks akademik, dampak ini dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan prestasi, dan menghambat perkembangan diri mahasiswa (Nurfitri et al., 2023)(Angelina & Christanti, 2021).

Sementara itu, pelaku body shaming di kalangan mahasiswa tidak hanya berasal dari teman sebaya atau orang asing di media sosial, tetapi juga tak jarang dilakukan oleh diri sendiri (self-body shaming) (Mailiza et al., 2022) atau bahkan keluarga besar (Damanik, 2018). Ironisnya, tindakan body shaming seringkali dianggap sebagai candaan atau basa-basi tanpa menyadari bahwa itu adalah bentuk kekerasan verbal yang memiliki konsekuensi jangka panjang bagi korban (Sihombing, 2021). Oleh karena itu, penelitian mengenai bagaimana mahasiswa, sebagai agen perubahan intelektual dan sosial, memahami secara mendalam fenomena ini menjadi sangat mendesak.

Sejumlah penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa fenomena body shaming di lingkungan kampus umumnya dikaji dari perspektif dampak psikologis dan dinamika pengalaman korban. Berbagai studi menekankan bagaimana body shaming berkorelasi dengan kecemasan (Andi et al., 2024), harga diri rendah (Mailiza et al., 2022), serta penurunan self-confidence pada remaja dan mahasiswa (Halawa et al., 2024)(Mailiza et al., 2022)(Nurfitri et al., 2023). Penelitian kuantitatif seperti yang dilakukan NURHAMIDA (2022) memperlihatkan pengaruh kuat komentar fisik di media sosial terhadap kepercayaan diri anggota UKM di UIN Malang. Sementara itu, studi kualitatif oleh Damanik (2018) dan Sari & Sunesti (2021) memperdalam pemahaman mengenai dinamika psikologis korban, bentuk-bentuk tekanan sosial yang mereka alami, serta strategi coping yang digunakan untuk menghadapi perlakuan tersebut.

Selain itu, beberapa penelitian lain menyoroti aspek persepsi dan praktik body shaming dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Studi deskriptif

seperti yang dilakukan oleh Gani & Jalal (2021) dan Sihombing (2021) mengungkap bagaimana mahasiswa memaknai komentar tentang tubuh, siapa saja pelaku yang paling sering melakukan body shaming, serta bagian tubuh apa yang paling sering menjadi sasaran komentar negatif. Dalam ranah yang lebih khusus, terdapat pula penelitian yang mencoba mengaitkan fenomena body shaming dengan perspektif keagamaan atau etika Islam. Saipudin et al. (2021) misalnya, menekankan pentingnya penerapan prinsip Qawlan Ma'rufa (perkataan yang baik) sebagai bentuk etika pergaulan dalam menyikapi body shaming. Namun, penelitian-penelitian ini umumnya masih berfokus pada pengalaman dan sikap korban, sementara kajian mengenai pemahaman teoritis dan akademik mahasiswa khususnya mahasiswa Sosiologi Agama terhadap fenomena ini masih jarang dilakukan, termasuk pada penelitian yang dilakukan di IAIN Parepare (Suryana, 2022).

Meskipun kajian tentang body shaming sudah cukup banyak, kesenjangan penelitian (research gap) yang mendasar terletak pada ketiadaan atau minimnya studi yang secara spesifik dan kuantitatif mengukur tingkat pemahaman teoretis mahasiswa dari latar belakang keilmuan yang secara langsung bersinggungan dengan nilai dan norma sosial-keagamaan. Jurusan Sosiologi Agama adalah bidang studi yang secara inheren mengkaji interaksi antara nilai-nilai agama, struktur sosial, dan fenomena kontemporer. Mahasiswa di jurusan ini diharapkan memiliki pemahaman yang lebih komprehensif, tidak hanya mengenai dampak psikologis body shaming, tetapi juga bagaimana fenomena ini dikonstruksi secara sosial dan direspon oleh etika sosial-keagamaan yang mereka pelajari.

Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung bersifat kualitatif atau berfokus pada sampel umum mahasiswa tanpa mengaitkannya dengan disiplin ilmu spesifik yang seharusnya memberikan framework normatif dan analitis yang kuat (Damanik, 2018)(Sari & Sunesti, 2021). Belum ada penelitian kuantitatif yang menguji hipotesis tentang tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama terkait konsep, dampak, serta pencegahan dan penanganan body shaming dari perspektif keilmuan mereka Sosiologi dan Agama.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melakukan analisis kuantitatif terhadap tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama terkait body shaming. Pemahaman ini tidak hanya mencakup definisi dan dampak, tetapi juga inklusi perspektif agama dan sosial yang menjadi inti keilmuan mereka. Dengan mengukur pemahaman secara kuantitatif, penelitian ini dapat memberikan data faktual dan terukur mengenai sejauh mana bekal keilmuan Sosiologi Agama berperan dalam membentuk kesadaran kritis terhadap isu body shaming. Hasil penelitian ini juga akan digunakan untuk merumuskan model pencegahan dan penanganan body shaming yang lebih relevan dan berbasis nilai keagamaan di lingkungan kampus, khususnya bagi mahasiswa Sosiologi Agama yang memiliki potensi untuk menjadi agen sosial yang lebih beretika dalam interaksi mereka. Urgensi penelitian ini terletak pada harapan untuk melihat apakah pendidikan Sosiologi Agama telah berhasil mananamkan pemahaman kritis yang dapat memitigasi praktik body shaming di kalangan mahasiswa, serta kontribusinya dalam merumuskan solusi berbasis kearifan lokal dan nilai agama.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menekankan pada penggunaan data numerik sebagai dasar untuk mengukur dan menganalisis fenomena yang diteliti secara objektif dan terstandar (Sutriyanti & Muspawi, 2024). Fokus utama penelitian ini adalah mengkaji tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama terhadap fenomena body shaming. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji hipotesis peneliti yang kemudian diolah melalui analisis data statistik, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan

serta generalisasi terhadap populasi penelitian (Sutriyanti & Muspawi, 2024). Oleh sebab itu, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi suatu variabel tertentu secara sistematis dan terukur tanpa melakukan perbandingan antar variabel maupun pengujian hubungan sebab-akibat (Ali, 2022). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara rinci tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama mengenai body shaming.

Populasi penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa program studi Sosiologi Agama yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan, dengan jumlah sebanyak 25 mahasiswa. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data penelitian (Asrulla et al., 2023). Mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Angket merupakan instrumen pengumpulan data berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden (Ardiansyah et al., 2023). Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup yang disusun menggunakan media digital melalui Google Form yang dapat diakses pada link berikut: <https://forms.gle/11hGn43jhRL4gA3TA>. Kuesioner terdiri atas 15 pernyataan yang disusun menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–5, mulai dari sangat tidak paham hingga sangat paham, yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman mahasiswa terhadap body shaming.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengolah dan menyajikan data penelitian berdasarkan satu variabel utama tanpa melakukan perbandingan maupun pengujian hubungan antar variabel (Nasution, 2017). Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan ukuran statistik sederhana, seperti nilai mean, median dan modus. Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan untuk merumuskan temuan penelitian mengenai tingkat pemahaman mahasiswa Sosiologi Agama terkait body shaming.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Responden Penelitian

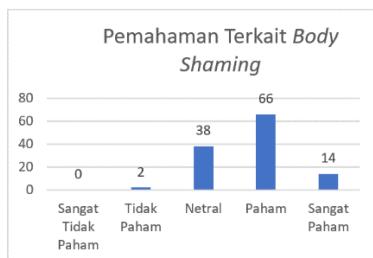
Jenis Kelamin	Responden	Presentase
Laki-laki	5	20,83%
Perempuan	19	79,17%
Jumlah Responden	24	100%

Pemahaman mahasiswa mengenai *body shaming* merupakan aspek fundamental dalam upaya membangun lingkungan sosial dan akademik yang aman, inklusif, serta berkeadilan. Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai individu yang berinteraksi secara intens dengan sesama, tetapi juga sebagai agen perubahan yang diharapkan memiliki kesadaran kritis terhadap berbagai bentuk kekerasan simbolik, termasuk *body shaming*. *Body shaming* tidak selalu muncul dalam bentuk penghinaan terang-terangan, melainkan kerap terselubung dalam candaan, komentar spontan, maupun standar sosial yang menormalisasi penilaian terhadap tubuh seseorang (Nabila et al., n.d.). Oleh karena itu, tingkat pemahaman mahasiswa terhadap aspek pemahaman, aspek pencegahan dan aspek penanganan *body shaming* menjadi indikator penting dalam menilai

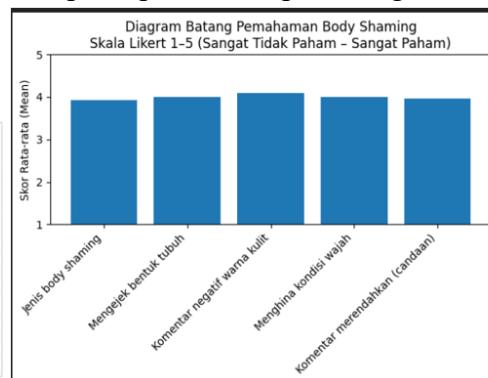
sejauh mana kesadaran sosial dan etika komunikasi telah terinternalisasi di kalangan mahasiswa.

1. Aspek Pemahaman *Body Shaming*

Aspek pemahaman menjadi indikator awal yang penting untuk melihat sejauh mana mahasiswa mampu mengenali dan memahami perilaku *body shaming*. Aspek ini menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi berbagai bentuk *body shaming*, baik yang disampaikan secara langsung maupun yang dibungkus dalam bentuk candaan (Puji et al., 2022). Data penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa terkait *body shaming* berada pada kategori cukup hingga tinggi. Untuk melihat gambaran data tersebut secara lebih jelas, dapat diperhatikan pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram respon



Gambar 2 Diagram mean

Indikator pertama, yaitu jenis *body shaming*, memiliki nilai rata-rata **3,92**, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang tinggi mengenai kategori-kategori perilaku *body shaming*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sebagai responden memiliki literasi yang cukup baik terkait isu-isu sensitif yang berkembang di masyarakat, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan interaksi sosial.

Indikator kedua tentang *pemahaman bahwa lengan besar, perut buncit, atau tinggi/pendek* termasuk *body shaming* memiliki nilai rata-rata **4,00**, yang merupakan nilai pemahaman yang tinggi. Nilai ini menunjukkan bahwa responden secara signifikan menyadari bahwa komentar terhadap bentuk tubuh fisik merupakan bentuk *body shaming*. Kesadaran ini dapat dipengaruhi oleh maraknya kampanye mengenai *body positivity* dan meningkatnya wacana terkait diskriminasi tubuh di media sosial.

Indikator ketiga, yaitu *komentar negatif terkait warna kulit*, memperoleh nilai rata-rata tertinggi yaitu **4,08**. Temuan ini menjadi indikasi penting bahwa isu diskriminasi warna kulit (colorism) sangat dipahami oleh responden sebagai bagian dari *body shaming*. Isu warna kulit ini memang cukup dekat dengan konteks sosial Indonesia, di mana standar kecantikan masih sering dikaitkan dengan kulit cerah. Kesadaran mahasiswa terhadap isu ini menunjukkan perkembangan pola pikir yang lebih kritis dan inklusif.

Indikator keempat mengenai *jerawat atau bentuk hidung* memperoleh mean **4,00**, yang menunjukkan bahwa responden mengakui bahwa komentar terhadap aspek wajah adalah bentuk *body shaming*. Standar kecantikan modern yang banyak terekspos melalui media sosial kemungkinan besar membuat responden lebih peka terhadap bentuk-bentuk diskriminasi halus yang terkait dengan estetika wajah.

Indikator kelima mengenai *candaan merendahkan fisik* memperoleh nilai **3,95**, menunjukkan bahwa responden memahami bahwa sekalipun disampaikan dalam konteks bercanda, merendahkan fisik tetap merupakan *body shaming*. Ini merupakan hasil yang sangat penting karena budaya pertemanan di Indonesia terkadang membiarkan candaan

ofensif sebagai hal biasa. Meningkatnya pemahaman ini menunjukkan perkembangan budaya komunikasi yang lebih etis.

Secara keseluruhan, tabel ini menggambarkan bahwa **pemahaman responden terhadap body shaming berada dalam kategori sangat tinggi**. Nilai rata-rata yang berada di kisaran 3,9–4,08 mencerminkan tingkat literasi yang baik. Hal ini menjadi dasar kuat bahwa responden mampu membedakan berbagai bentuk *body shaming*, baik yang eksplisit maupun terselubung dalam candaan. Tingginya pemahaman ini juga mengisyaratkan bahwa mahasiswa sudah memiliki bekal kognitif yang kuat untuk melanjutkan pada aspek pencegahan dan penanganan *body shaming*.

2. Aspek Pencegahan *Body Shaming*

Aspek pencegahan merupakan bagian penting dalam upaya meminimalkan terjadinya *body shaming* di lingkungan sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Aspek ini menggambarkan sejauh mana mahasiswa memiliki kesadaran dan kemampuan untuk bersikap preventif, seperti menghindari komentar negatif terkait fisik, menggunakan bahasa yang sopan, serta bersikap bijak dalam menggunakan media sosial. Pencegahan *body shaming* tidak hanya bergantung pada pengetahuan semata, tetapi juga pada sikap dan perilaku yang diterapkan dalam interaksi sehari-hari (Pelayanan et al., 2021). Data penelitian menunjukkan bahwa tingkat pencegahan *body shaming* pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga cukup tinggi.



Gambar 3 Diagram responden



Gambar 4 Diagram mean

Indikator pertama, yaitu menghindari komentar negatif, memiliki nilai rata-rata 3,87. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa menghindari komentar negatif merupakan langkah penting untuk mencegah *body shaming*. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa bentuk pencegahan paling dasar adalah membatasi perilaku verbal yang dapat merugikan orang lain, terutama dalam lingkungan sosial seperti kampus.

Indikator kedua mengenai langkah-langkah mencegah *body shaming* memiliki nilai mean 3,70, yang menunjukkan bahwa responden memahami bahwa pencegahan membutuhkan tindakan konkret, seperti edukasi, membangun empati, dan menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih supotif.

Indikator ketiga, yaitu edukasi mengenai *body positivity*, memiliki nilai rata-rata 3,54, yang menjadi nilai terendah dalam aspek ini. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa meskipun responden setuju bahwa edukasi *body positivity* penting, implementasinya mungkin belum optimal di lingkungan sosial mereka. Kurangnya ruang diskusi atau kurangnya dukungan kampanye di lingkungan kampus bisa menjadi salah satu alasannya.

Indikator keempat, yaitu pentingnya menggunakan bahasa sopan, memperoleh nilai 3,79. Temuan ini menegaskan bahwa responden memiliki kesadaran tinggi bahwa kontrol bahasa merupakan langkah penting untuk mencegah *body shaming*.

Indikator kelima mengenai media sosial yang bijak memiliki nilai rata-rata 3,75. Penggunaan media sosial sering menjadi pemicu utama *body shaming*, sehingga kesadaran responden mengenai pentingnya bijak di media sosial merupakan indikasi positif bahwa mereka memahami peran dunia digital dalam menciptakan lingkungan yang aman.

Secara umum, tabel ini menunjukkan bahwa aspek pencegahan memiliki nilai yang tinggi, berkisar antara 3,5 hingga 3,87. Artinya, responden tidak hanya memahami *body shaming* secara kognitif, tetapi juga menunjukkan kecenderungan untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat kesadaran ini penting dalam menciptakan budaya sosial yang lebih sehat dan inklusif.

3. Aspek Penanganan *Body Shaming*

Aspek penanganan berkaitan dengan upaya yang dapat dilakukan ketika *body shaming* telah terjadi. Aspek ini menggambarkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya memberikan dukungan kepada korban, mencari bantuan profesional, serta memanfaatkan mekanisme pelaporan atau lembaga yang berwenang. Penanganan yang tepat diperlukan untuk membantu korban memulihkan kondisi emosional dan mencegah dampak yang lebih serius (Nadiyana et al., 2025). Data penelitian menunjukkan bahwa tingkat penanganan *body shaming* pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga cukup tinggi.



Gambar 5 Diagram responden



Gambar 6 Diagram mean

Indikator pertama mengenai *dukungan emosional kepada korban* memiliki nilai rata-rata **3,92**, yang menunjukkan bahwa responden memahami pentingnya dukungan sosial dalam membantu korban menghadapi dampak *body shaming*. Dukungan emosional dari keluarga, sahabat, dan lingkungan kampus memainkan peran penting dalam memulihkan kondisi mental korban.

Indikator kedua, yaitu *konseling psikologis*, memperoleh nilai mean **3,75**. Angka ini menunjukkan bahwa responden setuju bahwa profesional seperti konselor atau psikolog memiliki peran penting dalam penanganan kasus *body shaming*. Mahasiswa tampaknya memiliki awareness yang cukup baik terhadap pentingnya literasi kesehatan mental.

Indikator ketiga mengenai *pelaporan pelaku body shaming* juga memiliki nilai rata-rata **3,75**. Ini menunjukkan bahwa responden mendukung langkah penanganan formal, meskipun implementasinya di lingkungan kampus mungkin masih belum optimal.

Indikator keempat tentang *strategi penguatan diri (self-esteem)* memiliki nilai mean **3,70** yang memiliki implikasi penting: responden menyadari bahwa penanganan tidak hanya melalui dukungan eksternal, tetapi juga perlu membangun kekuatan diri korban.

Indikator kelima, yaitu *lembaga kampus yang menangani body shaming*, memperoleh nilai **3,70**. Nilai ini menunjukkan bahwa responden percaya bahwa institusi kampus seharusnya menyediakan layanan atau lembaga khusus untuk menangani kasus-kasus *body shaming*.

Secara keseluruhan, tabel ini menunjukkan bahwa penanganan *body shaming* dipahami secara komprehensif oleh responden, mencakup dukungan emosional, bantuan profesional, pelaporan, penguatan diri, dan dukungan institusi. Tingginya nilai mean (3,70–3,91) mengindikasikan kesadaran yang matang mengenai bagaimana penanganan harus dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa terhadap fenomena body shaming berada pada kategori sangat tinggi. Responden mampu mengenali berbagai bentuk body shaming, baik yang bersifat fisik, verbal, maupun yang terselubung dalam candaan, termasuk isu sensitif seperti warna kulit dan standar kecantikan. Dominasi responden perempuan turut memberikan konteks empiris yang relevan, mengingat kelompok ini secara sosial lebih rentan terhadap praktik body shaming. Tingginya pemahaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki literasi yang baik serta kesadaran kritis terhadap dampak negatif body shaming terhadap kesehatan mental dan relasi sosial.

Selain pemahaman, aspek pencegahan dan penanganan body shaming juga menunjukkan hasil yang positif. Responden tidak hanya menyadari pentingnya menghindari komentar negatif dan menggunakan bahasa yang sopan, tetapi juga memahami peran edukasi, media sosial yang bijak, serta dukungan emosional dan profesional dalam menangani kasus body shaming. Kesadaran akan pentingnya penguatan diri korban dan keterlibatan institusi kampus menandakan bahwa mahasiswa memandang penanganan body shaming sebagai tanggung jawab bersama, baik secara individu maupun struktural. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa memiliki kesiapan kognitif dan sikap yang mendukung terciptanya lingkungan kampus yang lebih aman, inklusif, dan berempati terhadap isu body shaming.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner pada penelitian ini. Penelitian ini disusun sebagai bagian dari tugas mata kuliah Metode Penelitian Kuantitatif pada program studi Sosiologi Agama. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran sebagai bahan perbaikan dan pengembangan penelitian di masa mendatang. Semoga penelitian ini memberikan manfaat kepada para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif dan penerapannya dalam penelitian. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2), 1–5.
- Andi, A., Nito, P. J. B., & Fetriyah, U. H. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Korban Body Shaming pada Pelajar dan Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 977–988.
- Angelina, P., & Christanti, D. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*, 9(2), 94–103.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan yang Mengalami Body Shaming. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1–7.

- Halawa, K. J., Lubis, I. S. L., & Nisiary, R. K. (2024). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. *PSYCHODYNAMIC: JURNAL KAJIAN PSIKOLOGI*, 1(1).
- Maharani, A. P. D. (2024). KONDISI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA YANG MENGALAMI BODY SHAMING DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN= THE MENTAL HEALTH CONDITION OF STUDENTS EXPERIENCING BODY SHAMING AT THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH HASANUDDIN UNIVERSITY. *Universitas Hasanuddin*.
- Mailiza, Q. N., Aiyub, A., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Harga Diri Remaja Akhir di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(4).
- Nabila, J., Rochma, I., Psikologi, S., & Batam, U. (n.d.). STUDI NARATIF : PENGALAMAN MAHASISWA YANG MENGALAMI. 67–80.
- Nadiyana, D., Amalia, M., & Mulyana, A. (2025). Penanggulangan Tindakan Bullying dan Body Shaming di Yayasan Pendidikan: Perspektif Hukum dan Sosiologi. *Journal of Contemporary Law Studies*, 2(3), 153–174. <https://doi.org/10.47134/lawstudies.v2i3.3365>
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 49–55.
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(1), 35. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430>
- NURHAMIDA, S. (2022). Pengaruh body shaming dimedia sosial instagram terhadap self confidence anggota KSR PMI-Unit Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Pelayanan, J., Masyarakat, K., Kurniawati, Y., Lestari, S., Psikologi, J., & Brawijaya, U. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming ? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. 3(1), 69–78.
- Phelan, S. M., Burgess, D. J., Puhl, R., Dyrbye, L. N., Dovidio, J. F., Yeazel, M., Ridgeway, J. L., Nelson, D., Perry, S., & Przedworski, J. M. (2015). The adverse effect of weight stigma on the well-being of medical students with overweight or obesity: Findings from a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 30(9), 1251–1258.
- Puji, Y., Wahyu, A., Lita, E., & Kusumawardani, H. (2022). Ekspolrasi Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Body Shaming Mahasiswa di Kota Purwokerto Pendahuluan. 2013, 57–63.
- Saipudin, S. H., Hamidah, H., Ilmiani, A. M., & Musthofa, K. (2021). Menggaungkan Pendidikan Qawlan Ma'rufa sebagai Etika Pergaulan dalam Menyikapi Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(1), 36–55.
- Sari, D. Y., & Sunesti, Y. (2021). Body Shaming, Citra Tubuh Ideal Dan Kaum Muda Kampus: Study Fenomenologi Terhadap Mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change*, 4(2), 41–55.
- Sihombing, J. C. (2021). Fenomena Body Shaming Terhadap Perempuan (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Usu). *Universitas Sumatera Utara*.
- Suryana, S. (2022). Sikap Mahasiswa Korban Body Shaming Di Institut Agama Islam Negeri Parepare Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. *IAIN Parepare*.
- Sutriyanti, & Muspawi, M. (2024). JENIS-JENIS DATA DALAM ILMU PENDIDIKAN PENDEKATAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF. *EDU RESEARCH: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(4), 195–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v5i4.281>