

Pengaruh *Bodily Shame* di Instagram terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan

Celine Pricilia, Desi Yoanita, Daniel Budiana

Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya

priciliaceline@gmail.com

Abstrak

Komentar *body shaming* adalah tanggapan atau kesan yang ditulis seseorang yang mengkritik diri sendiri atau orang lain karena aspek penampilan fisik. Melalui komentar *bodyshaming*, dapat mempengaruhi konsep diri remaja perempuan. Hal ini dilakukan karena bagaimana orang lain menilai kita termasuk dalam hal penampilan, akan membentuk konsep diri kita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *bodily shame* di Instagram terhadap konsep diri remaja perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatif, dengan metode survei dan analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Jumlah sampel yang ditentukan adalah sebesar 400 responden remaja perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bodyily shame* mempengaruhi konsep diri remaja perempuan. Pengaruh yang diberikan masuk ke dalam kategori lemah. Setelah menerima komentar *bodyshaming*, remaja menjadi cenderung khawatir akan pendapat orang lain. Meski demikian, konsep diri remaja tetap positif.

Kata Kunci: Pengaruh *Bodily Shame*, *Bodily Shame*, Instagram, Konsep Diri, Remaja Perempuan

Pendahuluan

Menurut William D. Brooks (1974) *self-concept is those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others* (Rahmat, 2011, p.98). Jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian mengenai diri sendiri. Dalam konsep diri juga terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi yaitu orang lain dan kelompok rujukan (*reference group*) (Rahmat, 2011, p.99). Kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain terlebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, akan membentuk konsep diri kita.

Sebelumnya era digital, opini atau komentar orang lain tentang diri kita umumnya dikemukakan secara lisan atau *face to face*. Namun dengan berkembangnya era digital, muncul istilah media baru atau *new media* membuat dunia media dan komunikasi terlihat sangat berbeda. (Cornelia, 2018, para 1). Bahkan dengan adanya *new media* memungkinkan pengguna untuk mendapatkan opini atau komentar dari orang lain yang tidak ia kenal. Opini atau komentar yang diberikan pun orang lain tersebut belum tentu sesuai dengan konsep diri kita dan memungkinkan bahwa opini atau komentar tersebut membawa dampak buruk untuk konsep diri kita. Di satu sisi, masyarakat dapat dengan mudah

memanfaatkan kolom komentar pada media sosial. Hal ini tentu sangat jauh lebih mudah dibandingkan melalui proses panjang media cetak. Dari sejumlah komentar-komentar tersebut ada yang bersifat positif maupun negatif. Komentar secara tidak langsung dapat mempengaruhi konsep diri seseorang. Bagaimana orang lain menilai melalui komentar yang disampaikan mengenai diri kita, akan membentuk konsep diri kita. Begitu pula dengan komentar di media sosial. Salah satunya melalui media sosial Instagram.

Penggunaan sosial media dilihat oleh remaja sebagai salah satu wadah yang dapat membantu penemuan identitas dirinya. Melalui media sosial, remaja memiliki komunitas *online* yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan mendapatkan umpan balik tentang dirinya dari komunitas tersebut. Umpan balik dan evaluasi diri dari komunitas dunia maya ini dianggap penting bagi remaja untuk dijadikan pedoman membentuk konsep dirinya (Felita et al, 2016, p. 35). Pada saat remaja memberikan dan mendapatkan umpan balik dari teman-teman sebaya melalui media sosial, Ia terus-menerus mengevaluasi dirinya berdasarkan umpan balik dan penilaian tersebut. Evaluasi ini akhirnya mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja (Felita et al, 2016, p. 36). Remaja yang mendapatkan umpan balik negatif dari media sosial akan sulit menerima dirinya sendiri. Hal ini menyebabkan isu seperti citra tubuh atau kecantikan sering muncul pada remaja yang mengakses sosial media.

Bentuk *body shaming* ini terjadi setiap hari baik di internet maupun di dunia nyata secara luas dan mempengaruhi masyarakat baik perempuan maupun laki-laki. Di internet, *body shaming* dapat dilakukan melalui media sosial. Salah satunya media sosial Instagram.

Penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh Revina Rezeki Silaen yang berasal dari Universitas Sumatera Utara pada Mei 2016 dengan judul “*Konsep diri mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara dalam media sosial Instagram*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan dilakukan pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara. Ditemukan bahwa konsep diri mahasiswa dalam media sosial Instagram adalah konsep diri positif. Faktor yang mempengaruhinya adalah diri sendiri dan orang lain dengan memberikan tanda suka (*like*), komentar positif dan komentar negatif pada foto di Instagram.

Sedangkan penelitian terdahulu mengenai *body shaming* telah dilakukan oleh “(Re)constructing Body Shaming: Popular Media Representations of Female Identities as Discursive Identity Construction” dari Universitas Stellenbosch University pada Desember 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan ditemukan bahwa penampilan secara keseluruhan merupakan topik yang paling sering didiskusikan sebanyak 93,83 persen dan topik mengenai bagian wajah dan rambut wanita berada di tempat kedua. Penelitian terdahulu mengenai *body shaming* juga telah dilakukan oleh Tuti Mariana Damanik dari Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta pada Juli 2018 mengenai “*Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame*” dimana hasil penelitian

mengatakan bahwa *body shame* yang dialami partisipan berasal dari penilaian lingkungan mengenai tubuh partisipan dimana tubuh menjadi sebuah objek (*self-objectification*). Persamaan beberapa penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama membahas mengenai konsep diri di Instagram dan *body shaming*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah penelitian ini dilakukan dengan menggabungkan kedua variabel yaitu komentar *body shaming* di Instagram terhadap konsep diri.

Melalui latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah yang digunakan oleh peneliti adalah bagaimana pengaruh *bodily shame* di Instagram terhadap konsep diri remaja perempuan ?

Tinjauan Pustaka

Konsep Diri

Menurut William D.Brooks (1974) *self-concept is those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others* (Rahmat, 2011, p.98). Jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologi, sosial, dan fisis. Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian mengenai diri sendiri.

Menurut D.Brooks dan Philip Emert (1976) ada lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif (Rahmat, 2011, p.103) :

1. Peka terhadap kritik
2. Responsif sekali terhadap pujian
3. Sikap hiperkritis
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal:

1. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
2. Ia merasa setara dengan orang lain
3. Ia menerima pujian tanpa merasa malu
4. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
5. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya (Rahmat, 2011, p.103-104).

Bodily Shame

Bagaimana pun bentuk *bodyshaming*, hal ini sering mengarah pada perbandingan fisik, dan perasaan malu (*bodily shame*) secara tidak langsung menyetujui gagasan bahwa setiap orang harus diadili terutama karena fitur fisik mereka (Vargas, n.d.).

Bodily Shame merupakan salah satu faktor pengukuran dalam “*the experience of shame scale*” dimana merupakan skala pengukuran yang menilai tiga bagian di dalam perasaan malu yaitu perasaan malu akan kepribadian, perasaan malu akan

tingkah laku, perasaan malu akan tubuh. Dimana responden diminta untuk memberi nilai setiap faktor dalam skala Likert. Semakin tinggi nilai maka semakin tinggi perasaan malu (Rodrigues, 2013, p.9).

Dalam skala *bodily shame* pengukuran yang dilakukan terkait mengenai:

1. Perasaan khawatir akan apa yang akan orang lain pikirkan mengenai diri sendiri
2. Perasaan malu mengenai tubuh atau salah satu bagian dari tubuh
3. Perasaan khawatir akan apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan
4. Perasaan menghindari melihat diri sendiri di cermin
5. Perasaan ingin menyembunyikan tubuh atau salah bagian dari tubuh

(Rodrigues, 2013, p.12).

Metode

Konseptualisasi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksplanatif, yaitu penelitian yang menggunakan analisis statistik yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat hubungan antar fenomena yang disusun dengan data kuantitatif serta membuat ketetapan pengukurannya dengan menggunakan metode statistik sebagai alat ukurnya (Singarimbun, dan Effendi, 2001 p. 5).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode survai dimana dibagikan secara personal melalui Instagram dan LINE. Penelitian survai adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Singarimbun, Effendi, 2001, p. 3). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui angka dari hubungan pengaruh *bodily shame* terhadap konsep diri remaja perempuan. Survei yang digunakan adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *bodily shame* terhadap konsep diri remaja perempuan. Survei dilakukan dengan mengambil sampel dari populasi, yaitu remaja berjenis kelamin perempuan berusia 15-24 tahun. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bodily shame* dan konsep diri negatif serta positif.

Subjek Penelitian

Populasi atau *universe* adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2002, p.55). Populasi dalam penelitian adalah remaja berusia 15-24 tahun.

Sampel adalah wakil dari satu populasi yang cukup besar jumlahnya (Kartono, 1983, p.115). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari

remaja berusia 15-24 tahun. Jumlah remaja perempuan berusia 15-24 tahun berjumlah 27.142.092 (bps.go.id, 2014). Jumlah sampel yang akan diambil peneliti akan didasarkan pada rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dimana :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolelir atau diinginkan (Umar, 2005, p.146).

$$n = \frac{27.142.092}{1 + 27.142.092 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{27.142.092}{1 + 67.855}$$

$$n = \frac{27.142.092}{67.856}$$

$$n = 399,9954609762 \approx 400 \text{ orang}$$

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dimana setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi bagian dari sampel. Dalam teknik *sampling* ini terdapat karakteristik tertentu dalam penentuan populasi dan sampel yakni remaja berjenis kelamin wanita yang berusia 15-24 tahun.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan kuisisioner. Data responden dikumpulkan melalui kuisisioner. Teknik kuisisioner dilakukan dengan menyebarkan pertanyaan dalam kuisisioner untuk mengumpulkan data atau informasi langsung dari responden yang bersangkutan (Singarimbun, Effendi, 1989, p. 175). Kuisisioner dalam penelitian ini, dimaksud untuk memperoleh data primer dan merupakan teknik utama dalam pengumpulan data.

Analisis Data

Dalam menganalisis data, tahapan-tahapan yang dilakukan adalah:

1. Melakukan *editing*

Sebelum dilakukan pengolahan data terlebih dahulu melakukan *editing* terhadap data yang didapat. Data perlu *diedit* lebih dahulu jika disana sini masih terdapat hal-hal yang salah atau masih meragukan. Kerja memperbaiki kualitas data serta menghilangkan keraguan-keraguan data dinamakan *mengedit* data (Nazir dalam Thiorisa, 1988, p.406). Dalam penelitian ini *editing* dilakukan dengan cara meneliti lengkapnya pengisian dan kejelasan makna jawaban.

2. Melakukan koding

Pemberian kode kepada jawaban sangat penting artinya, jika pengolahan data dilakukan dengan komputer. Mengkode jawaban adalah menaruh angka pada tiap jawaban. Pemberian kode dalam penelitian ini didasarkan pada skor jawaban yang digunakan pada skala Likert. Ukuran jawaban yang akan digunakan adalah dengan nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1 untuk jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Skala Likert dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Sangat Tidak Setuju (STS) =1
- b. Tidak Setuju (TS) =2
- c. Setuju =3
- d. Sangat Setuju (SS) =4

Penulis tidak memasukkan alternatif tanggapan “netral”, karena tanggapan tersebut memberi makna ganda dan mengakibatkan responden yang ragu-ragu cenderung memilih tanggapan “netral sehingga menyebabkan kehilangan banyak data (Soehartono, 2008, p.77).

3. Melakukan analisis statistik deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa, perilaku, atau objek tertentu (Kriyantono, 2007, p.165). Analisis statistik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel frekuensi dan tabulasi silang dengan menggunakan program SPSS For Windows version 15.0.

Temuan Data

Tabel 4.3 Nilai rata-rata dari variabel *Bodily shame*

Indikator	STS	TS	S	SS	Total	Mean	Mean TOTAL
Setelah menerima komentar <i>bodyshaming</i> di IG, saya mulai khawatir akan pendapat orang lain tentang diri saya	74 19%	121 30%	133 33%	72 18%	400 100%	3,02	2,596
Setelah menerima komentar <i>bodyshaming</i> di IG, saya merasa malu akan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh saya	101 25%	132 33%	120 30%	47 12%	400 100%	2,7	
Setelah komentar <i>bodyshaming</i> di IG, saya mengkhawatirkan penampilan saya	79 20%	119 30%	121 30%	81 20%	400 100%	3,015	
Setelah menerima komentar <i>bodyshaming</i> di IG, saya berusaha menghindari melihat	237 60%	107 27%	29 7%	27 6%	400 100%	1,755	

diri saya sendiri di cermin						
Setelah menerima komentar <i>bodyshaming</i> di IG, saya ingin menyembunyikan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh saya	147	111	83	59	400	2,49
	37%	28%	20%	15%	100%	

Sumber: Olahan Peneliti, 2019

“Tatapanmu ngeri”, “Tolong perutmu dikondisikan”, “Badanmu krepeng banget sih”, “Jidatmu lebar banget, udah seperti lapangan bandara”, “Tambah sehat ya kamu”, “Pipimu kok tambah tembem”, “Kamu kok tambah gendut, makan apa aja”. Kalimat diatas merupakan contoh beberapa kalimat *bodyshaming* yang pernah diterima responden.

Komentar *bodyshaming* merupakan komentar yang mengkritik diri sendiri atau orang lain karena beberapa aspek penampilan fisik. Hal ini disebabkan pesan yang disampaikan orang lain sering menyiratkan bahwa manusia harus ingin berubah, bahwa manusia harus peduli tentang penampilan fisiknya dan jika tidak dilakukannya, maka khawatir bahwa diri sendiri berisiko menjadi target dari komentar *body shaming* orang lain (Vargas, n.d.).

Berdasarkan tabel 4.3, rata-rata yang paling tinggi adalah 3,015 dengan pernyataan “Setelah komentar *bodyshaming* di IG, saya mengkhawatirkan penampilan saya”. Menurut wawancara dengan responden bernama Stephanie, ia mulai mengkhawatirkan penampilannya setelah mendapat komentar *bodyshaming* “Awalnya badanku agak *gemuk* gitu, terus banyak orang yang komentar badanku *gendut*, aku akhirnya jadi agak *minder* gitu sama badanku dan mulai khawatir akan bentuk tubuhku. Hingga akhirnya, aku mutusin untuk diet dan menjadi kurus”. Setelah komentar *bodyshaming* di IG, responden mulai mengkhawatirkan bentuk penampilan mereka. Mereka mulai sadar diri bahwa penampilan mereka tidak sesuai yang orang lain harapkan terhadap mereka. Hal ini tidak lepas dari gambaran media mengenai perempuan yang ideal.

Rata-rata terendah berdasarkan tabel 4.3 adalah 1,755 dengan pernyataan “Setelah menerima komentar *bodyshaming* di IG, saya berusaha menghindari melihat diri saya sendiri di cermin”. Berlawanan dengan pernyataan, mayoritas responden malah semakin sering melihat diri di cermin. “Setelah orang bilang aku terlalu kurus, aku semakin sering melihat diri di cermin, dan bertanya-tanya apakah aku memang terlalu kurus” ungkap Sherly. “Banyak yang komentar kalo aku lebih kurus, pasti lebih cantik, makanya aku sering banget lihat cermin buat lihat apakah itu hal yang benar” ungkap Stephanie. Terlalu sering melihat cermin juga

bukanlah hal yang baik dan merupakan gejala BDD (*Body Dysmorphic Disorder*) atau termasuk ke dalam *chronic body shame*. Menurut Dr.Katherine Phillips, BDD pada umumnya akan mulai terlihat sejak seseorang memasuki masa remaja. Pada masa remaja, seseorang akan semakin memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya semisal ukuran dan bentuk tubuh (Dolezal, 2015, p.33). Oleh karena itu, berlawanan dengan pernyataan, mayoritas responden semakin sering melihat diri di cermin setelah menerima komentar *bodyshaming*.

Namun ada beberapa responden memilih tidak peduli dengan komentar *bodyshaming* dan tetap menunjukkan penampilan yang apa adanya tanpa menyembunyikan bentuk tubuh atau salah satu bagian tubuh. “Ya udah, mau gimana lagi badanku memang pendek.” ungkap Nana. Menyembunyikan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh menjadi salah satu tanda apabila seseorang mengalami *bodily shame* yang sangat sering.

Untuk mengetahui pengaruh *bodily shame* terhadap konsep diri, akan dilakukan penghitungan rata-rata (mean) dari jawaban responden. Kemudian nilai rata-rata tersebut akan dikelompokkan kedalam 2 kategori yaitu negatif dan positif yang didapat melalui perhitungan:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{n \text{ (jumlah kelas)}}$$

$$\text{Interval} = \frac{4 - 1}{2}$$

$$\text{Interval} = 1,5$$

Peneliti juga menggunakan tabel klasifikasi pembagian interval dalam mengukur konsep diri remaja terhadap kriteria responden, apakah konsep diri tergolong positif atau negatif dapat ditentukan melalui tabel berikut.

Tabel 4.4 Pembagian Interval

Klasifikasi	Interval
Negatif	$1,00 \leq 2,50$
Positif	$2,51 \leq 4,00$

Sumber: Olahan Peneliti, 2019

Berdasarkan tabel 4.4, rata-rata yang paling tinggi adalah 4,525 dengan pernyataan “Saya menyadari setiap foto penampilan yang saya unggah di IG tidak selalu akan disukai orang”. Responden menyadari bahwa setiap foto yang responden unggah di IG tidak akan selalui disukai oleh orang yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsep diri positif. “Saya sadar bahwa tidak mungkin semua *followers* saya di Instagram akan memberi *like* kepada setiap postingan foto saya” ungkap Sherly.

Rata-rata terendah berdasarkan tabel 4.4 adalah 1,44 dengan pernyataan “Saya suka mengkritik penampilan orang lain di Instagram”. Mengkritik penampilan

orang lain menunjukkan bahwa orang tersebut juga melakukan *bodyshaming* kepada orang lain. “Walaupun aku sering mendapat komentar *bodyshaming*, aku tidak pernah memberi komentar *bodyshaming* ke orang lain karena aku tahu kalau mendapat komentar *bodyshaming* itu tidak menyenangkan” ungkap Sella.

Pengukuran konsep diri dilakukan untuk mengetahui bagaimana responden melakukan penilaian mengenai diri sendiri terutama dalam hal bentuk tubuh dan penampilan. Bagaimana orang lain menilai diri kita, akan membentuk konsep diri seseorang. Manusia sering memiliki kecenderungan untuk bertingkah laku sesuai dengan konsep dirinya.

Di dalam penelitian ini, responden dominan memiliki konsep diri positif dimana memiliki ciri-ciri yaitu yakin akan kemampuan mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa merasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Analisis dan Interpretasi

Di era digital ini, *feedback* dapat diberikan melalui media sosial. Media sosial biasanya didesain untuk memulai *feedback* positif antara satu individu dengan individu lainnya melalui komentar dan tanda “like”. Banyak remaja yang sering menerima *feedback* di akun mereka. Salah satunya dalam media sosial Instagram. *Feedback* dapat diberikan melalui komentar dimana komentar dapat berupa komentar positif maupun komentar negatif.

Ada beberapa alasan mengapa *online feedback* lebih berbahaya dibandingkan dengan *face-to-face feedback*. Pertama, pengurangan audiovisual yang terjadi di komunikasi *online* membuat orang lebih terhambat sehingga *feedback* negatif dapat lebih kasar atau lebih tajam dibandingkan komunikasi *face-to-face*. Kedua, *online feedback* lebih publik dibandingkan *face-to-face feedback*. Walaupun remaja dapat mengatur tingkat privasi di akun mereka, mereka mempunyai sekelompok kontak yang dapat melihat profil mereka dan dapat menyebarkan konten mereka kepada orang yang tidak mempunyai akses terhadap akun mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *online feedback* dapat dilihat oleh lebih banyak orang dan lebih mungkin oleh orang yang tidak dikenal daripada *face-to-face feedback*. Ketiga, dibandingkan *face-to-face feedback*, *online feedback* tetap ada dan terlihat oleh orang lain bahkan setelah terjadi sehingga meningkatkan dampaknya (Koutamanis, 2015, p.487).

Dari indikator *bodily shame*, berdasarkan hasil penelitian dengan memberikan kuisioner kepada 400 remaja perempuan yang berusia 15-24 tahun didapatkan hasil bahwa setelah menerima komentar *bodyshaming*, bagaimana perasaan malu akan bentuk tubuh mereka termasuk ke dalam tingkatan lemah. Hal ini dapat dilihat dari mean *bodily shame* sebesar 2,596 atau 26 persen. Tingkatan lemah berarti perasaan malu akan bentuk tubuh rendah yang berarti responden merasa percaya diri akan bentuk tubuh mereka.

Dari hasil regresi dapat ditemukan bahwa *bodily shame* memberikan pengaruh yang sangat lemah terhadap konsep diri maupun konsep diri dalam penampilan.

Bagaimana individu memandang dirinya, akan memengaruhi tingkah lakunya. Konsep diri positif dan konsep diri negatif juga akan mengarahkan bagaimana individu bereaksi secara khas terhadap orang lain atau situasi serta menentukan kualitas perilakunya (Busro, 2018, p.295). Dapat dilihat dari analisis di atas, bahwa pengaruh komentar *bodyshaming* terhadap konsep diri adalah lemah sehingga terbentuk konsep diri positif di remaja.

Usia remaja juga mempengaruhi konsep diri, dimana mayoritas responden berusia 19-22 tahun. Sarwono (2003) mendefinisikan remaja akhir adalah masa dimana individu yang telah memiliki keseimbangan antara kepentingan pribadi yang terbentuk pada masa sebelumnya, dengan kepentingan diri sendiri dan orang lain. Pada masa remaja akhir ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa dan masa dimana individu berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan identitas pribadi (Tamen, 2017, p. 18). Semakin bertambah usia remaja (kematangan usia), semakin dominan terbentuk konsep diri positif.

Tinggal bersama keluarga inti juga mempengaruhi konsep diri. Dimana konsep diri positif tertinggi dan konsep diri negatif tertinggi saat responden tinggal bersama keluarga inti. Sikap atau respons dari orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif (Busro, 2017, p.287).

Pada durasi mengakses media sosial Instagram, mayoritas remaja menggunakan lebih dari dua jam hari dan masuk ke dalam kategori *heavy user*. Walaupun masuk ke dalam kategori *heavy users*, mayoritas responden menggunakan Instagram hanya sebatas media referensi sehingga tidak mempunyai pengaruh signifikan pada konsep diri.

Beberapa aktivitas di Instagram ketika responden sangat sering memberi "like" foto teman dan mencari akun selebritis atau hal-hal yang berkaitan dengan *make-up*, rambut, produk kecantikan mempengaruhi konsep diri remaja dimana konsep diri positif dan konsep diri negatif tertinggi terjadi pada indikator-indikator tersebut.

Setelah menerima komentar *bodyshaming* di Instagram, responden mulai khawatir akan pendapat orang lain tentang dirinya sendiri mempengaruhi konsep diri dimana konsep diri positif dan konsep diri negatif tertinggi terjadi pada indikator tersebut. Kemudian responden yang merasa malu akan tubuh atau salah satu bagian dari tubuhnya akan dominan membentuk konsep diri negatif.

Ketika responden mulai khawatir akan pendapat orang lain mengenai penampilan maka dominan terbentuk konsep diri negatif. Begitu pula dengan sebaliknya ketika responden tidak khawatir akan pendapat orang lain mengenai penampilan maka dominan terbentuk konsep diri positif.

Hal yang sama pula terjadi ketika responden ingin menyembunyikan tubuh atau salah satu bagian dari tubuhnya maka dominan terbentuk konsep diri negatif. Begitu pula dengan sebaliknya ketika responden percaya diri dengan

tubuh atau salah satu bagian dari tubuhnya maka dominan terbentuk konsep diri positif.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa responden, komentar *bodyshaming* yang mereka terima, tidak terlalu berpengaruh ke konsep diri mereka. Awalnya, setelah mereka menerima komentar *bodyshaming*, mereka merasa perhatian dengan penampilan mereka. Namun komentar yang mereka dapatkan bernada halus atau sarkasme sehingga perasaan sedih mereka hanya berlangsung sementara saja. Mereka kemudian memilih untuk tidak mempedulikan komentar *bodyshaming* yang mereka terima.

Selain itu, menurut beberapa responden adanya media yang memberitakan seperti IDN Times, Kompas, dan lain-lain mengenai *bodyshaming* mempengaruhi mereka dalam menilai penampilan mereka. Munculnya artis juga membantu mempengaruhi mereka dalam menilai penampilan mereka. Beberapa responden mengatakan bahwa mereka menyadari adanya kekurangan dalam penampilan mereka, sehingga mereka belajar bahwa kekurangan bukanlah menjadi suatu halangan bagi mereka untuk tetap tampil dengan percaya diri.

Simpulan

Melalui penelitian ini, terbukti bahwa *bodily shame* berpengaruh terhadap konsep diri remaja perempuan, sehingga hipotesis peneliti terjawab. Namun pengaruh yang diberikan lemah. Pada awalnya setelah menerima komentar *bodyshaming*, remaja cenderung khawatir akan pendapat orang lain namun tidak membuat responden memiliki konsep diri yang negatif.

Konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh orang lain dan kelompok rujukan. Dalam penelitian ini berdasarkan analisa *cross-tab* menunjukkan bahwa pengaruh orang lain yaitu teman yang kenal baik memiliki pengaruh yang besar dalam konsep diri remaja. Teman merupakan orang yang paling dekat dengan individu dalam lingkungan. Maka peran seorang teman dalam pertumbuhan remaja berpengaruh dalam membentuk konsep diri dimana di dalam penelitian terbukti teman baik lebih sering memberi komentar *bodyshaming* dibandingkan teman tidak kenal baik.

Dengan kelompok rujukan, remaja akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan diri dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya. Salah satu yang dapat menjadi kelompok rujukan adalah kelompok selebritis. Dari selebritis, remaja dapat belajar bagaimana dapat mengarahkan perilakunya sehingga tercipta konsep diri. Ide dan pikiran yang didapatkan dengan mencari akun selebritis dijadikan sebatas media referensi sehingga terbentuk konsep diri positif.

Remaja yang memiliki konsep diri positif akan cenderung bersikap positif dimana ia dapat berkembang secara sehat dalam relasi dengan orang lain, mampu menerima orang lain sebagaimana adanya, mempunyai kesadaran akan kelebihan dan kekurangan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang menunjukkan adanya pengaruh *bodily shame* di Instagram terhadap konsep diri remaja perempuan, saran yang

bisa diberikan peneliti adalah memperluas jangkuan responden seperti usia, jenis kelamin dan melakukan penelitian secara kualitatif terhadap remaja yang konsep diri negatif setelah menerima komentar *bodyshaming*. Untuk peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan terhadap topik ini diantaranya adalah mengembangkan topik penelitian dengan meneliti variabel lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap konsep diri.

Daftar Referensi

- Busro, Muhammad. (2018). *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenada Media.
- Cornelia, Verina. (2018, August 21). *Apa itu New Media ? 6 Karakteristik New Media*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/verinacornelia1703/5b7b1087bde5757a381cbca5/media-baru-dan-teknologi-baru-new-media-and-new-technologies>.
- Dolezal, Luna. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. United State of America: Lexington Books.
- Felita et al. (2016). *Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*. 5 (1).30-41.
- Kartono, Kartini.(1983). *Pengantar Metodologi Research*. Bandung: PT.Alumni
- Kriyantono, Rachmat.(2007). *Teknik Praktis Riset Komunikasi:Disertai Contoh Praktis*. Jakarta: PT Kencana.
- Koutamanis, M. et al.(2015). *Adolescents'Comments In Social Media:Why Do Adolescents Receive Negative Feedback And Who Is Most At Risk?*. *Journal Computers in Human Behavior* 53. 486-494.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2011). *Psikologi komunikasi*. Bandung, Indonesia: PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Rodrigues, Eva Soraia.(2013). *Shame and Social Anxiety in Adolescence The Experience of Shame Scale for Adolescents*. Unpublished undergraduate thesis.Universidade de Coimbra.
- Singarimbun, Masri dan Effendi. (2001). *Metode penelitian survai*. Jakarta: Penerbit LP3ES.
- Sochartono.(2008). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono.(2002). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tameno, Eyrene M. (2017). *Kualitas Pertemanan dan Iklim Sosial Sebagai Prediktor Identitas Diri Remaja Akhir Mahasiswa Teologi yang Tinggal Di Asrama Fakultas Teologi UKAW Kupang Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Unpublished undergraduate thesis. Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Thiorisa, Novilia. (2009). *Tingkat Pengetahuan Masyarakat Surabaya Mengenai Iklan Layanan Masyarakat Pendidikan DEPDIKNAS Versi 'Sekolah Gratis Nyanyian' di Televisi*. Unpublished undergraduate thesis. Universitas Kristen Petra, Surabaya.
- Vargas, Erika (n.d). *Body-Shaming: What Is It & Why Do We Do It?*. Retrieved from <https://www.waldeneatingdisorders.com/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>