

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan sangat penting bagi semua orang, karena sulit untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kesehatan. Kesehatan meliputi jasmani dan rohani. Untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani mereka dapat melakukan dengan berolahraga, dan saat ini olahraga adalah kegiatan yang sedang *trend* di kalangan masyarakat. Mereka yang berolahraga mempunyai tujuan yang bermacam-macam contohnya seperti ingin sehat, ingin memulai *healtylife*, melakukan program diet, atau bahkan mereka hanya ingin mengikuti *trend* pada masyarakat saat ini. Olahraga saat ini sedang menjadi *trend* karena banyak *influencer* di Indonesia yang menyuarakan untuk berolahraga, bahkan beberapa dari mereka melakukan olahraga dan diunggah di sosial media agar dapat ditirukan oleh penggemar atau pengikut *Instagram* mereka di sosial media. Agar semakin menarik penonton, mereka tidak hanya memberikan gerakan-gerakan untuk olahraga saja tetapi ada beberapa dari mereka disertai dengan membuat program diet. Dari berbagai macam olahraga di dunia ini ada juga latihan yang bisa anda lakukan di rumah yang disebut *workout*, ada juga *jogging* yang dilakukan di lapangan atau bahkan di jalanan, dan salah satu olahraga yang termasuk *elite* yaitu gym.

Gym merupakan tempat untuk berolahraga yang sekarang sedang banyak diminati oleh setiap kalangan dari anak muda sampai orang tua. Saat

ini sulit menemukan lahan untuk membuat lapangan, dan gedung olahraga, namun masyarakat dapat berolahraga tanpa memerlukan lahan dan tempat yang luas dengan ikut berpartisipasi dalam suatu gym yang dapat memberi program latihan dan peralatan yang lengkap untuk olahraga.¹ Selain tempatnya yang didesain khusus untuk olahraga, tempat gym juga memberikan fasilitas pelatih yang dapat menjadi guru untuk mengajarkan setiap alat yang ada di tempat gym tersebut, tidak heran jika banyak orang yang lebih tertarik berolahraga di tempat gym, dibanding dengan tempat olahraga lainnya. Dulu penggunaan tempat gym banyak diminati oleh laki-laki karena mereka ingin membentuk otot atau postur tubuh yang indah. Menurut Vincent Perez, seorang pelatih gym dan juga direktur terapis sport di Columbia University Medical Center Eastside di New York, seorang pria melakukan olahraga karena ingin terlihat mempunyai otot lengan, perut, atau kaki. Lori Incledon seorang penulis *Strength Training for Women* menegaskan kebanyakan pria melakukan olahraga untuk terlihat sehat, tetapi tidak dengan wanita mereka melakukannya hanya agar terlihat menarik.² Tetapi dengan berkembangnya zaman, banyak wanita yang berminat untuk berolahraga di gym.

Menurut Thompson, setiap orang ingin terlihat sempurna di depan orang lain, keinginan ini dapat menjadi kecemasan tersendiri bagi orang tersebut dan kekhawatiran ini dapat membuat seseorang melakukan sesuatu agar

¹ Wil Liam, Dkk. "Perancangan Gym Center Dengan Fasilitas Penunjang Bagi Pengguna di Surabaya". *Jurnal Intra* Vol. 5, No. 2, (2017). Hal.524

²Kompas, 2010. "Beda Motivasi Pria dan wanita saat olahraga"
<https://nasional.kompas.com/red/2010/10/20/18494057/beda.motivasi.pria.dan.wanita.saata.olahraga?page=all>
^, diakses pada 30 Mei 2022 pukul 09.02

terlihat menarik.³ Penampilan penting bagi wanita dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan akan merasa puas dan sukses jika mereka mempunyai bentuk tubuh yang indah sesuai kriteria yang ada pada masyarakat saat ini.⁴ Banyak usaha yang dilakukan para perempuan untuk mewujudkan kesempurnaan itu dengan berbagai cara mulai dari operasi plastik, diet ketat, sampai olahraga mati-matian demi mencapai tujuan tersebut.

Sebagaimana dikutip dalam Septy dan Yoana menurut John W Santrock manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan dalam hidupnya. Salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang dialami adalah ketika seseorang memasuki masa pubertas. Usia remaja dimulai dari 12 sampai 21 tahun ke atas untuk perempuan, serta remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengakibatkan perubahan secara fisik dapat terlihat dari bentuk tubuh, perubahan kognitif terdapat pada proses berpikir yang mulai abstrak dan logis, sedangkan perubahan secara emosional terdapat pada kemampuan remaja dalam melaksanakan peran sosial sebagai orang dewasa. Faktanya remaja sekarang tidak dapat melakukan tugas perkembangan karena kecemasan tentang kondisi fisik mereka. Remaja juga menyadari bahwa kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam interaksi sosial.⁵

³Ani Latifatul K, dan Aprilia Mega R, "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Usia Dewasa Awal (18-25 tahun) di kota malang", *Egalita: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, Vol.14 No. 2, thn 2019, hal 43

⁴ Wachidatul Zulfiyah dan Fathul Lubabin Nuqul, "Pengaruh Sexism Dan Self Esteem Terhadap Self Objectification Pada Mahasiswi", *Proyeksi*, Vol.14, No.1, thn 2019. Hal. 1

⁵ Septy Wahyu D, dan Yoana Wuri S, "Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan", *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 7, Thn 2021 hal.194

Mereka melakukannya karena konsep diri yang sudah tertanam di dalamnya. Menurut Jersild dalam Hurlock, konsep diri adalah sikap yang menopang cara pandang dan harga diri seseorang pada masa sekarang masa lalu dan masa depan.⁶ Singkatnya konsep diri adalah persepsi tentang semua aspek diri kita termasuk aspek fisik, sosial, dan psikologis, berdasarkan pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.⁷ Konsep diri ada 2 macam, konsep diri positif dan konsep diri negatif. konsep diri negatif dapat dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya faktor lingkungan. Lingkungan sangat berpengaruh dalam membentuk konsep diri seseorang. Hal itu menjadi tekanan besar bagi para perempuan, karena mereka harus berpenampilan yang sesuai dengan standar yang telah dibuat oleh masyarakat, dan mereka merasa takut tidak diterima dalam masyarakat jika tidak sesuai dengan standarnya.

Pandangan diri tersebutlah yang menimbulkan konsep diri pada perempuan menjadi negatif. Hal ini didukung dengan adanya budaya objektifikasi yang sudah ada di dalam masyarakat. Kecantikan dianggap relatif, artinya orang memiliki pandangan yang berbeda tentang kecantikan, tetapi bagaimanapun kecantikan ini bersifat universal karena standart dan tolak ukur untuk label cantik. Meskipun kriteria-kriteria itu berubah dari masa ke masa tetapi sudah dipatenkan bahwa cantik yaitu ketika memiliki tubuh langsing tinggi kulit putih bersih, rambut panjang, mata besar dan hidung mancung.⁸ Hal

⁶ Pamela Felita, dkk. "Pemakaian Media Sosial Dan Self Konsep Pada Remaja" Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA, 2016, Vol. 5, No. 1, Hal.33

⁷ Drs. Alex sobur. "Psikologi Umum" CV. Pustaka Setia (Bandung:2003). Hal.507

⁸ Dini Aprilita dan Refti Handini Listiyani, "Representasi kecantikan Perempuan dalam Media sosial Instagram", *Paradigma*, 04.03, (2016), 1-13.

ini didukung dengan pernyataan dari Fredrickson & Roberts menurutnya *self objectification* berperan penting dalam menentukan kualitas tubuh seseorang melalui aspek fisik yang terlihat (warna kulit, bentuk tubuh, dll) dan lainnya berupa yang tidak terlihat seperti (kesehatan, stamina, dll).⁹ Menurut McKay, ada tiga faktor yang berdampak besar terhadap *self objectification* diantaranya, pengaruh media (*influences*), hubungan manusia (*relationships*), dan pengaruh sosial (*societal influences*).¹⁰ Adanya pengaruh sosial lingkungan yang berperan penting dalam terjadi *self objectification* terhadap diri seseorang, standar cantik telah ditetapkan oleh masyarakat, membuat mudahnya terjadi *self objectification*.

Selain faktor dari *self objectification* terdapat pula faktor lainnya yaitu *body shaming*. *Body shaming* yang sering terjadi pada masyarakat tanpa kita sadari salah satunya adalah memanggil dengan bentuk fisik seseorang itu sendiri, contohnya “ndut, gendut” dipanggil gendut karena bentuk badannya gendut, atau bahkan “blacky” dipanggil demikian karena mempunyai warna tubuh hitam, “sek pesek” dipanggil demikian karena mempunyai bentuk hidung pesek, dan masih banyak panggilan yang didasarkan pada bentuk fisik mereka.

Hal ini sesuai dengan wawancara yang saya lakukan dengan salah satu member yang ada di Lucky fit Club, ia menyampaikan:

“saya dulu pernah mendapat panggilan khusus karena saya gendut, saya dulu dipanggil montok, tidak hanya dari dulu bahkan sampai

⁹ Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). “Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks”. *Psychology of Women Quarterly*, 175.

¹⁰ McKay, T. “Female Self-Objectification: Causes, Consequences, and Prevention. *McNair Scholars Research Journal*, (2013), 53-70

saat ini, jadi kalau saya pindah teman nanti pasti ada sebutan yang baru, nah kalau dirumah panggilan saya beda lagi mba, kalau di rumah panggilan saya pesek, macem-macem orang panggil saya”¹¹

Belakangan ini komika sekaligus sutradara Ernest Prakasa merilis sebuah film baru yang mengangkat isu tentang *body shaming*. Peran tersebut diperankan oleh actor Indonesia Reza Rahardian yang dipasangkan dengan Jesika Milla, film ini ciptaan dari istri Ernest Prakasa yang berjudul *Imperfect*. Dalam film ini, masyarakat diajak untuk menganggap serius isu *body shaming*, dan memperlihatkan kepada masyarakat bahwa di lingkungan kita sendiri sering terjadi isu *body shaming*, tetapi kita yang terlalu abai dengan hal itu, dan memberitahukan bahwa *body shaming* mempunyai dampak yang sangat besar terhadap kondisi psikis seseorang.

Salah satu dampak *body shaming* adalah dapat mengakibatkan gangguan jiwa pada korbannya, gangguan tersebut diantaranya adalah gangguan makan seperti diantaranya *Bulimia Nervosa*, *Anorexia Nervosa*, dan, *Binge Eating*.¹² Gangguan yang lainnya yaitu stres, depresi, ketidakpercayaan diri, trauma, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, dan masih banyak dampak negatif lainnya.

Peneliti memilih Gym Lucky menjadi tempat penelitian karena gym Lucky memberikan banyak fasilitas yang memudahkan para perempuan untuk melakukan olahraga, dengan berbagai macam pilihan tersebut salah satunya dengan adanya personal training yang profesional dibidangnya, program

¹¹ Wawancara dengan salah satu member gym, Lucky Fit Club Gym

¹² Chairani, Lisyia. “Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta Analisis”. *Buletin Psikologi*. Vol.26 No.1, 2018. Hlm 12.

workout yang bisa dilakukan bersama-sama, serta program privat yang dapat dipilih.

Kepuasan tersebut di paparkan oleh salah satu member yang ada di sana ia menyampaikan:

“saya gym disini seneng mbak karena sama-sama terus ritmenya kita bisa pilih disetiap harinya juga ada kelas WO (WorkOut) terus kalau sama-sama juga kan membuat ada jiwa kompetisinya, jadi biar tambah semangat, kalau aku ga bisa dateng ke tempat gym kadang aku minta kelas privat itu dan traineernya bisa dateng ke rumah, jadi enak bener-bener fleksibel”¹³

Berdasarkan hal tersebut penulis melihat adanya budaya *self objectification* dan *body shaming* yang sudah menjadi kebiasaan pada masyarakat apakah ada pengaruhnya terhadap konsep diri dari korbannya. Jadi peneliti mengangkat judul “Pengaruh *Self Objectification* Dan *Body Shaming* Terhadap Konsep Diri Pada Perempuan Di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Dengan penjelasan latar belakang di atas, peneliti memaparkan beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *self Objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?
2. Bagaimana pengaruh *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?
3. Bagaimana pengaruh *self objectification* dan *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?

¹³ Wawancara dengan salah satu member, Lucky Fit Club Gym.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penjelasan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?
2. Untuk mengetahui Bagaimana pengaruh *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?
3. Untuk mengetahui pengaruh *self objectification* dan *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Kami harap penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya dalam bidang sosial mengenai pengaruh *self objectification* dan *body shaming* terhadap konsep diri yang dialami perempuan.

2. Manfaat Praktis

a. Masyarakat

Peneliti mengharapkan hasil dari penelitian “Pengaruh Self Objectification Dan *Body Shaming* Terhadap Konsep Diri Pada Perempuan” ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, dan dapat menjadi edukasi serta pengetahuan baru bahwa budaya *body shaming* dan

objektifikasi diri secara tidak langsung dapat memengaruhi pandangan seseorang terhadap penampilan fisik.

b. Peneliti

Manfaat bagi peneliti sendiri adalah menambah pengetahuan baru dan pengalaman dalam bidang sosial terutama permasalahan *body shaming*, *self objectification*, dan konsep diri pada perempuan.

c. Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan motivasi untuk penelitian selanjutnya.

E. Hipotesis

Berdasarkan telaah pustaka yang telah dijabarkan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ha : Terdapat pengaruh *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri
Ho : Tidak terdapat pengaruh *body shaming* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri
2. Ha : Terdapat pengaruh *self objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri
Ho : Tidak terdapat pengaruh *self objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri
3. Ha : Terdapat pengaruh *body shaming* dan *self objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri

Ho : Tidak terdapat pengaruh *body shaming* dan *self objectification* terhadap konsep diri pada perempuan di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri

F. Telaah Pustaka

Peneliti menggunakan penelitian terdahulu sebagai inspirasi, ide dan sebagai bahan dasar acuan untuk menyelesaikan penelitian ini, beberapa penelitian terdahulu diantaranya:

1. Jurnal penelitian oleh Celine Pricilia, Desi Yoanita, dan Daniel Budiana pada tahun 2019 dengan judul, “*Pengaruh Bodily Shame Di Instagram Terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan*”. Penelitian dilakukan dengan tujuan menganalisis pengaruh *bodily shame* di instagram terhadap konsep diri remaja perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bodily 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.¹⁴ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada variabel *body shaming* dan konsep diri, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel *self objectification* dan dilakukan kepada perempuan yang ada di tempat gym.

¹⁴ Celine pricilia, dkk. “pengaruh bodily shame di instagram terhadap konsep diri remaja perempuan” *jurnal e-komunikasi*. 2019, vol.7, no.2

2. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Irene Aprillia Candra dan Anita Novianty pada tahun 2022 dengan judul, “*Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Objektifikasi Diri Pada Remaja Pengguna Instagram*”. Penelitian dilakukan dengan tujuan ingin mengetahui apakah adanya hubungan ketidakpuasan diri yang diakibatkan oleh objectifikasi diri. Hasil uji korelasi memiliki hubungan positif antara objektivitas diri, dimensi kontrol fisik, dimensi pandangan budaya dan internalisasi rasa malu pada tubuh, dan ketidakpuasan fisik, serta hubungan antara tujuan diri, dan dimensi keyakinan dalam kendali¹⁵ Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada variabel objectifikasi diri. Sedangkan perbedaannya penelitian ini memakai variabel konsep diri dan *body shaming*.
3. Jurnal penelitian oleh Wachidatul Zulfiyah dan Fathul Lubabin Nuqul pada tahun 2019 dengan judul, “*Pengaruh Sexism Dan Self Esteem Terhadap Self Objectification Pada Mahasiswi*”. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan pengaruh *sexism* dan *self esteem* terhadap *self objectification* pada mahasiswi. Hasil dari penelitian adalah mahasiswi mempunyai kecenderungan untuk fokus terhadap penampilannya atau *self objectification*.¹⁶ Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel self objectification (X) sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel lainnya. Pada penelitian ini menggunakan variabel

¹⁵ Irene Aprilia Candra dan Anita Novanty “Hubungan antara ketidak puasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna instagram” *jurnal sains psikologi*. 2022, vol. 11, no.1

¹⁶ Wachidatul Zulfiyah dan Fathul Lubabin Nuqul “pengaruh sexism dan self esteem terhadap self objectification pada mahasiswi” *jurnal proyeksi*. 2019, Vol.14 no.1

body shaming (X_2), dan konsep diri (Y), serta subjek yang digunakan adalah perempuan pada tempat Gym.

4. Jurnal penelitian oleh Prasetia Putra Perdana Harefa dan Yuli Asmi Rozali pada tahun 2020 dengan judul, “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Pada Remaja Korban Bullying*”. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban *bullying*. Hasil dari penelitian adalah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban *bullying*.¹⁷ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada variabel konsep diri (Y). Sedangkan perbedaannya terdapat pada jumlah variabel, X_1 , X_2 , dan subjek. Dalam penelitian ini menggunakan variabel *Self Objectification* (X_1), *Body Shaming* (X_2), dan subjek perempuan di tempat Gym.
5. Jurnal penelitian oleh Muhammad anwari dan Annisa Hafizah pada tahun 2020 dengan judul, “*Hubungan Body Shaming Dengan Konsep Diri Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura*”. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan konsep diri pada remaja di Pondok Pesantren Darul Hijrah. Hasil penelitiannya yaitu kedua variabel memiliki hubungan yang kuat.¹⁸ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang hubungan *body shaming* dan konsep diri. Sedangkan

¹⁷ Prasetia Putra Perdana Harefa dan Yuli Asmi Rozali “pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban bullying” *jurnal JCA Psikologi* 2020 vol.1 no.1

¹⁸ Muhammad anwari dan annisa hafizah “hubungan body shaming dengan konsep diri remaja di pondok pesantren darul hijrah putri martapura” *jurnal of nursing invention* 2020. Vol.1 no. 1

perbedaannya penelitian ini terdapat variabel *self objectification* yang akan diteliti.

G. Penegasan Istilah

Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini:

1. Konsep Diri

Menurut Jersild dalam Hurlock, konsep diri adalah sikap yang mendukung cara pandangan dan penilaian diri sendiri pada masa sekarang, masa lalu dan masa depan.¹⁹ Selain Jersild Fitts juga mengatakan bahwa konsep diri seseorang mempengaruhi perilakunya sendiri, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (Frame of references) dalam berinteraksi dengan lingkungan.²⁰

Konsep diri adalah sikap atau pandangan terhadap diri sendiri, terkait dengan fisik, dan psikis dari seseorang itu sendiri. Pandangan tersebut tidak hanya meliputi kekuatan yang dimiliki individu tersebut, tetapi juga meliputi kelemahan atau kegagalan individu itu.

2. *Self Objectification*

Menurut Fredickson dan Robert (1997), *objektifikasi diri* merupakan penilaian terhadap tubuh yang menekankan pada aspek penampilan fisik

¹⁹ Pamela Felita, dkk. "Pemakaian Media Sosial Dan Self Konsep Pada Remaja" Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA. 2016, Vol. 5, No. 1, Hal.33

²⁰ Dr. Hendrianti Agustiani "Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian pada Remaja" PT. Refika Aditama:Bandung, April:2006, Hal. 138-139

yang tampak. Dengan kata lain *Self Objectification* seseorang, berarti individu tersebut tertarik pada penampilan untuk menentukan kualitasnya.²¹

Selain Fredrickson dan Robert, McKinley & Hyde juga berpendapat bahwa objektifikasi diri menentukan bahwa individu adalah pusat untuk melihat dan menilai tubuhnya, mengajarkan standar masyarakat yang ada seolah-olah itu berasal dari dirinya sendiri, dan menghadapi standar yang bertentangan dengan fakta yang ada.²²

Self objectification adalah sebuah perasaan yang muncul dari dalam diri sendiri, perasaan itu berupa menjadikan diri sendiri sebagai pusat penglihatan dan pusat perhatian dalam situasi apapun. Sering membandingkan dirinya dengan apa yang lagi trending dalam kehidupan masyarakat saat itu. Perasaan ini muncul karena ketidakpercayaan diri. Seringkali dalam situasi ramai dia merasa bahwa semua orang sedang memperhatikan dirinya atau bahkan memperhatikan bentuk tubuhnya yang besar atau sebaliknya.

3. *Body Shaming*

Gilbert (dalam Sumi Lestari) mendefinisikan *body shaming* sebagai sikap atau perilaku terhadap berat badan, tinggi badan, dan penampilan seseorang terhadap orang lain. Selain itu, Fredrickson dan Robert menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan suatu bentuk perilaku yang menilai penampilan diri sendiri dan orang lain terhadap internalisasi standar

²¹ Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). "Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks", *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206

²² Syita astila, dkk. "Hubungan antara Self-Compassion dengan Self-Objectification Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar", *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol. 1 No. 1 Juni 2021, Hal. 56

kecantikan yang ideal. Sedangkan menurut Evans, *body shaming* adalah bentuk komentar penampilan diri sendiri dan orang lain.²³

Body shaming adalah sebuah tindakan atau perbuatan untuk mempermalukan seseorang dengan cara mengejek. Bahan untuk mengejek berkaitan dengan bentuk badan yang dimiliki seseorang tersebut. Contoh dari tindakan *body shaming* adalah gendut, kurus, pesek, mancung, putih, hitam, tinggi, pendek, dll. *Body shaming* dilakukan secara verbal. *Body shaming* dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun, *body shaming* dapat dilakukan oleh lingkungan terdekat seperti anggota keluarga bahkan teman-teman terdekat.

²³ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" *Philanthropy Journal of Psychology*. Vol 3 Nomor 1, hal. 60-61