

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA MAHASISWA KORBAN BODY SHAMING

Nurul Azisah

Universitas Negeri Makassar

Email: nurulaziisah21@gmail.com

Ahmad Ridfah

Universitas Negeri Makassar

Ismalandari Ismail

Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023, Vol.6 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
9-12-2023

Accepted
27-12-2023

Abstract

Students who are victims of body shaming can experience psychological distress, namely symptoms of depression and anxiety. So it is important to maintain psychological well-being through an optimistic mindset. The aim of this research is to find out whether there is an influence of optimism on psychological distress in students who are victims of body shaming. Sampling used an accidental sampling technique with a total of 120 respondents who were Makassar State University students who were victims of body shaming. Hypothesis testing was carried out using non-linear regression analysis methods with exponential models. The results of this research hypothesis test show that there is a negative and very significant influence between optimism and psychological distress ($r=-0.628$; $p=0.000$). The contribution of optimism to psychological distress among Makassar State University students who are victims of body shaming is 39.5%. Other findings in this research show that the three aspects of optimism, namely permanence, pervasiveness and personalization, have a negative correlation with the two aspects of psychological distress, namely depression and anxiety. The conclusion in this research is that optimism has an influence on psychological distress in students who are victims of body shaming. The higher the optimism possessed by students who experience body shaming, the lower the level of psychological distress.

Keywords :Body Shaming, Optimism, Psychological Distress

Abstrak

Mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* dapat mengalami *psychological distress* yaitu gejala depresi dan kecemasan. Sehingga penting untuk tetap menjaga kesejahteraan psikologis melalui pola pikir optimisme. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah subjek 120 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menjadi korban *body shaming*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi non-linier dengan model eksponensial. Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan sangat signifikan antara optimisme terhadap *psychological distress* ($r = -0,628$; $p = 0,000$). Kontribusi pengaruh yang diberikan optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar korban *body shaming* adalah sebesar

39,5%. Temuan lain pada penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* memiliki korelasi negatif dengan kedua aspek *psychological distress* yaitu depresi dan kecemasan. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu optimisme memberikan pengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami *body shaming*, maka semakin rendah tingkat *psychological distress*.

Kata kunci : *Body Shaming, Optimisme, Psychological Distress*

Pendahuluan

Mahasiswa yang tergolong dewasa awal telah mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun. Pada periode masa dewasa ini, perubahan yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan masalah pada penyesuaian diri dan tekanan serta harapan individu (Hurlock, 1997). Mahasiswa yang merasa dirinya lebih dewasa, memiliki banyak pilihan dan waktu luang untuk bergaul, berkesempatan besar untuk mempelajari akan gaya hidup yang beragam (Santrock, 2012). Sehingga individu pada masa ini rentan mengalami berbagai masalah dalam menjalani kehidupan baik dari segi fisik, lingkungan sosial masyarakat, teman sebaya dan budaya (Putri, 2019). Media sosial saat ini memberikan berbagai informasi yang sedang tren di kalangan mahasiswa, seperti gaya hidup, perawatan tubuh, cara berpakaian, kesehatan dan standar tubuh ideal.

Individu yang mengalami perubahan pada dirinya yang tidak sesuai keinginannya dan tidak memenuhi standar tubuh di lingkungan masyarakat sekitar akan menimbulkan ketidakpuasan diri. Tidak sedikit individu yang mampu mengikuti tren dan standar tubuh ideal di masyarakat. Sehingga tindakan perundungan dapat terjadi pada individu yang dianggap tidak mengikuti tren. Ketentuan standar tubuh yang ideal di lingkungan masyarakat menyebabkan tidak sedikit individu yang rentan mendapatkan perlakuan buruk seperti

sindiran, komentar negatif berupa menghina atau mengejek bentuk tubuh orang lain. Tindakan tersebut termasuk dalam kategori kekerasan verbal atau disebut dengan istilah *body shaming* (Putri dkk., 2018). Berdasarkan data KPAI tahun 2011 hingga tahun 2019 ditemukan 2.473 problematika terkait perundungan, Kementerian Sosial menerima 967 laporan kasus yaitu 966 masalah *body shaming* yang ditangani kepolisian se-Indonesia saat tahun 2018. masalah yang telah tuntas sebanyak 347 yang ditangani baik secara hukum maupun melalui proses mediasi antara pelaku dan korban (Sartika dkk., 2021). ZAP Clinic bekerja sama dengan MarkPlus Inc dalam menyusun laporan terkait survei online terhadap 6.460 perempuan di Indonesia. Survei dilakukan pada bulan Juli dan September 2019 di berbagai kota di seluruh Indonesia, termasuk kota Makassar. Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020, terdapat 62,2% wanita di Indonesia yang pernah mengalami *body shaming*.

Mahasiswa korban *body shaming* akan mengalami dampak psikologis yaitu kecemasan, depresi, sosiopati subklinis, mengalami gangguan makan, dan merasa harga dirinya rendah (VandenBos, 2007). Secara psikologis, individu yang mendapat perlakuan *body shaming* dapat mengalami *psychological distress*, yaitu kecemasan berlebihan, depresi bahkan berpikir untuk mengakhiri hidup (Rigby, 2003). Menurut laporan ZAP Beauty Index 2020, *body shaming* akan

mempengaruhi kondisi psikologis dan psikis bagi korban. Dampak negatif berupa tekanan psikologis, resiko gangguan mental, gangguan makan dan kualitas hidup yang buruk. Selain itu, penelitian Diannur (2019) dengan menggunakan metode wawancara pada tiga mahasiswa korban *body shaming*. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi korban menimbulkan dampak negatif yaitu mengalami kecemasan dan menjadi kurang percaya diri.

Psychological distress merupakan suatu kondisi subjektif yang tidak menyenangkan, kondisi ini terbagi atas dua dimensi ialah depresi dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003; Husain dkk., 2014). Matthews (2002) menyebutkan dua faktor *psychological distress* yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal mengacu pada ciri-ciri kepribadian yang di dalamnya terdapat beberapa *trait* kepribadian. Faktor situasional dipengaruhi oleh pengalaman individu terhadap suatu kejadian yang dimana individu merasa kejadian tersebut dapat membahayakan diri dan kesejahteraan psikologis. Dari kedua faktor tersebut, ditarik kesimpulan bahwa *psychological distress* yang terjadi pada korban *body shaming* termasuk dalam faktor situasional, karena perilaku *body shaming* dapat mengganggu kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* akan terus berlarut dalam dampak negatif jika tidak diatasi. Perlakuan *body shaming* bisa berdampak pada pola pikir negatif seseorang, sehingga penting untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan psikologis dengan mengelola distress melalui pola pikir optimis. Optimisme memiliki peran penting untuk ditanamkan pada

mahasiswa, yang dimana tingkat optimisme akan memberikan pengaruh bagi individu yang menghadapi situasi tidak menyenangkan seperti *body shaming*. Faktor protektif dari distress yaitu, resiliensi, *forgiveness*, optimisme dan *self-esteem* (Rey dkk., 2019). Optimisme termasuk faktor yang dapat mengurangi dampak negatif dari *psychological distress*. Studi yang dilakukan oleh Seligman (2006) menjelaskan akan individu yang pesimis kemungkinan dapat mengalami depresi ketika mendapatkan peristiwa buruk.

Penelitian yang dilakukan Hutapea dan Mashoedi (2019) pada 261 partisipan. Partisipan penelitian adalah masyarakat miskin dan penerima bantuan dari pemerintah dengan domisili di DKI Jakarta dengan usia 18-29 tahun. Hasil temuan memperlihatkan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada masyarakat miskin di DKI Jakarta. Semakin tinggi optimisme, maka *psychological distress* rendah. Sebaliknya, semakin rendah optimisme, maka *psychological distress* tinggi. Penelitian lainnya oleh Utomo (2019) dengan melibatkan 67 mahasiswa Universitas X dengan rentan usia 18-23 tahun. Diperoleh hasil bahwa optimisme memberi pengaruh negatif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *bullying* di Universitas X.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, mengenai penelitian tentang optimisme dan *psychological distress* telah banyak dilakukan dengan subjek yang berbeda-beda. Akan tetapi belum terdapat penelitian yang membahas secara khusus tentang pengaruh optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming* di Universitas Negeri Makassar. Melihat pada

fenomena data awal yang telah dilakukan oleh peneliti, tidak sedikit mahasiswa yang mendapatkan perlakuan *body shaming* sehingga berdampak mengalami *psychological distress*. Sehingga, peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas tentang pengaruh optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming* di Makassar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Makassar baik laki-laki maupun perempuan yang menjadi korban *body shaming*. Jumlah sampel yang tidak diketahui ditentukan menggunakan rumus Wibisono (2003). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *accidental sampling*. Adapun analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan metode analisis regresi non-linier model eksponensial.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan untuk memperoleh opini responden (Azwar, 2012). Pengukuran variabel *psychological distress* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Variabel optimisme diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Risty (2014). Adapun skala yang digunakan untuk

screening korban *body shaming* pada mahasiswa aktif di Universitas Negeri Makassar yaitu menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Sa'diyah (2021).

Hasil

Sebanyak 120 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden yang terlibat merupakan mahasiswa aktif di Universitas Negeri Makassar yang menjadi korban *body shaming*. Semua responden yang terlibat dalam penelitian ini berusia antara 18 sampai 24 tahun.

Deskriptif *Psychological Distress*

Psychological distress dalam penelitian ini memiliki aitem sebanyak 10 butir, dengan skor butir minimal adalah 1 dan skor butir maksimal adalah 5. Berdasarkan skor hipotetik variabel *psychological*, diperoleh kategorisasi skor sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif *Psychological Distress*

Mean	SD	Interval	Kategori	f	%
30	6,66	> 37	Tinggi	24	20%
		23- 37	Sedang	60	50%
		< 23	Rendah	36	30%
Total				120	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui nilai rata-rata *psychological distress* sebesar 30, standar deviasi 6,66 dan mayoritas tingkat *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming* di Universitas Negeri Makassar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase 49%.

Deskriptif Optimisme

Optimisme dalam penelitian ini memiliki aitem sebanyak 15 butir, dengan skor minimal adalah 1 dan skor maksimal adalah 5. Berdasarkan skor hipotetik variabel optimisme diperoleh kategorisasi skor sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Optimisme

Mean	SD	Interval	Kategori	f	%
37,5	7,5	> 45	Tinggi	63	52%
		30 - 45	Sedang	38	32%
		< 30	Rendah	19	16%
Total				120	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui nilai rata-rata sebesar 37,5, standar deviasi 7,5 dan mayoritas tingkat optimisme pada mahasiswa korban *body shaming* di Universitas Negeri Makassar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 63 mahasiswa dengan persentase 52%.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R ²	R	β	ρ
Psychological Distress Optimisme	0,395	-0,628	77,039	0,000

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar 77,039 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Nilai *standardized coefficients beta* sebesar -0,628 menandakan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel optimisme dengan *psychological distress*. Artinya, jika variabel optimisme ditingkatkan, maka *psychological distress* akan mengalami penurunan, sebaliknya jika optimisme dikurangi maka *psychological distress* mengalami peningkatan.

Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0,395 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel optimisme memberikan pengaruh kontribusi sebesar 39,5% terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis data menggunakan model regresi eksponensial, diperoleh nilai korelasi sebesar -0,628 dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Sehingga dapat diketahui bahwa optimisme dengan *psychological distress* mempunyai koefisien korelasi yang kuat dan sangat signifikan. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian atau (H_a) diterima, artinya terdapat pengaruh negatif optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Hasil uji hipotesis tersebut sejalan dengan penelitian Hutapea dan Mashoedi (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan distres psikologis. Individu yang optimis berhadapan bahwa kedepannya akan memperoleh hasil yang baik, sedangkan individu yang pesimis yakin akan memperoleh hasil yang buruk di kemudian hari. Perbedaan keyakinan ini dapat membentuk persepsi dan perspektif yang berbeda terhadap *stressor*.

Tanjung, Huriani dan Rahman (2021) juga melakukan penelitian mengenai optimisme dan *psychological distress*. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang bermakna antara optimisme dengan *psychological distress* yaitu *stress*, kecemasan dan depresi. Tingkat optimisme dapat pula dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan pengalaman dari orang disekitar. Semakin banyak pengalaman yang telah dialami oleh seseorang maka kemampuan menyelesaikan suatu masalah juga akan semakin tinggi. Dalam hal ini korban *body shaming* mayoritas memiliki optimisme tinggi, maka dapat dikatakan bahwa mendapatkan ujaran *body shaming* secara terus-menerus dapat mengubah

persepsi individu untuk berubah menjadi lebih baik kedepannya.

Nilai korelasi yang diperoleh menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara optimisme dan *psychological distress*. Jika optimisme mahasiswa rendah, maka akan meningkatkan *psychological distress* yang ada pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya. Hasil analisis penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Utomo (2019) dengan variabel serupa yang menyatakan bahwa optimisme berpengaruh negatif akan mengurangi kemungkinan mahasiswa korban *bullying* mengalami *psychological distress*, sebaliknya jika berpengaruh positif maka akan meningkatkan *psychological distress* pada korban *bullying*. Ketika individu mempunyai harapan yang positif atau optimisme tinggi, maka ia akan sanggup ketika dihadapkan pada permasalahan dan segera menentukan solusi terhadap pemicu *distress* meskipun dirasa sulit.

Taylor dkk (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa optimisme berpengaruh signifikan dan negatif dengan tingkat *psychological distress* seseorang. Seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki penyesuaian psikologis yang relatif lebih baik dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang mengalami peristiwa yang buruk dalam penelitian ini yaitu mendapatkan perlakuan *body shaming*, ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi *stress* yang timbul dari *stressor* tersebut maka dapat menyebabkan dirinya mengalami *psychological distress*, yaitu cemas, depresi, merasa tidak berharga, dan keinginan untuk mengakhiri hidup (Diannur, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang negatif dan sangat signifikan antara optimisme terhadap *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan dengan kategori kuat. Pengaruh negatif yang dimaksud diatas berarti bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa korban *body shaming*, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* dan sebaliknya.

Implikasi

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menambah pengetahuan serta wawasan pemikiran ilmiah di bidang psikologi khususnya peminatan psikologi klinis terkait variabel optimisme dan *psychological distress* pada mahasiswa korban *body shaming*.
- b. Bagi korban *body shaming*, diharapkan dapat menerapkan pola pikir optimisme sebagai upaya mengurangi tingkat *psychological distress* yang mungkin terjadi.

Referensi

- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). *Optimism*, In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez: *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Diannur, R. (2019). Fenomena body shaming di kalangan mahasiswa. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Dell.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Husain, N., Chaudhry, N., Jafri, F., Tomenson, B., Surhand, I., Mirza, I., & Chaudhry, I. B. (2014). Prevalence and risk factors for psychological distress and functional disability in urban Pakistan. *WHO South-East Asia journal of public health*, 3(2), 144–153.
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. M. (2019). Hubungan antara optimisme dan distres psikologis pada emerging adults miskin di DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(02), 87–103.
- Matthews, G. (2000). Distress. Fink (ed) in *Encyclopedia of stress*. New York: Academic Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress Second Edition*. New York: Hawthorne.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 9.
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Extremera, N. (2019). Being bullied at school: Gratitude as potential protective factor for suicide risk in adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 662.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian journal of psychiatry*, 48(9), 583–590.
- Risty, A. D. R. H. (2014). *Hubungan Antara Optimis dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Sa’diyah, T. N. (2021). *Hubungan Antara Body Shaming Dengan Gangguan Makan Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (lain) Salatiga*. (Skripsi). Salatiga: Institut Agama Islam Salatiga.
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206–217.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. (B. Widiasinta, Penerj). Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind And Your Life*. New York: Vintage.
- Sitompul, A. R. (2021). *Pengaruh Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative Pada Dewasa Awal Dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak*. (Skripsi). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tanjung, D. A., Huriani, E., & Rahman, D. (2021). Optimisme dan Distres Psikologis pada Perawat Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 14.

Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: A psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 133–139.

Utomo, A. B. (2019). *Pengaruh Optimisme Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas X*. (Skripsi). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology Second Edition*. Washington DC: American Psychological Association.