

**DIET, *BODY IMAGE*, DAN TEKINAN SOSIAL: KETERKAITAN STANDAR TUBUH
DENGAN POLA MAKAN MASYARAKAT DALAM PERSPEKTIF NILAI-NILAI
PANCASILA**

Cindy Laura¹, Vinkky Dwi Syafilla², Angel Dame Sihite³, Shyakila Amanda
Febriani⁴, Sandy R. Ahmad Hasibuan⁵, Syuratty Astuti Rahayu Manalu⁶

^{1,2,3,4,5} Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

⁶Program Studi Hukum Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan

¹cindylaura152@gmail.com, ²vinkkydwisyafilla@gmail.com,

³angeldame19@gmail.com, ⁴febrianishyakila@gmail.com,

⁵sandimarv28@gmail.com, ⁶syurattymanalu@unimed.ac.id

ABSTRACT

Ideals of body image and social pressures such as body shaming, which is amplified by social media can be linked to a person's eating habits and psychological well-being. Previous intervention efforts have often focused solely on medical or psychological perspectives. These approaches still need to be supported by attention to sociocultural aspects, social ethics, and mutual respect within the surrounding community. Therefore, this study presents an approach that integrates the values of Pancasila specifically the second, third, and fifth principles as a moral and social foundation for addressing issues of body image and eating patterns. This study aims to analyze respondents' views on body standards and social pressure, their relationship with eating patterns, and the application of Pancasila values in addressing these issues. The method used was quantitative descriptive analysis through an online survey of 57 respondents. The research findings show that 100% of respondents stated that there are body standards considered ideal in society, and 78.9% of respondents stated that they had once felt the urge to change their eating habits after receiving pressure or comments about their bodies. Nevertheless, the majority of respondents agreed that the values of Pancasila are relevant in creating an environment that respects physical differences without belittling others (Second Principle), maintains unity without discrimination (Third Principle), and ensures equality and the provision of nutrition education tailored to individual needs (Fifth Principle). Thus, addressing body image issues cannot be done in isolation but requires a combination of nutrition education, social media literacy, and the reinforcement of Pancasila values in daily life.

Keywords: *Body Image, Eating Habits, Social Pressure, Pancasila Values, Body Shaming.*

ABSTRAK

Standar tubuh ideal (*body image*) dan tekanan sosial seperti *body shaming* yang diperkuat oleh media sosial dapat berkaitan dengan pola makan serta kondisi psikologis seseorang. Upaya penanganan yang dilakukan sebelumnya kerap hanya berfokus pada sudut pandang kesehatan medis maupun psikologis. Pendekatan tersebut masih perlu didukung dengan perhatian terhadap aspek sosial-budaya, etika dalam bermasyarakat, serta sikap saling menghargai di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan pendekatan berupa integrasi nilai-nilai

Pancasila, khususnya sila ke-2, ke-3, dan ke-5, sebagai landasan moral dan sosial dalam melihat permasalahan *body image* dan pola makan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan responden mengenai standar tubuh dan tekanan sosial, keterkaitannya dengan pola makan, serta penerapan nilai-nilai Pancasila dalam menghadapi permasalahan tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melakukan survei secara daring terhadap 57 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% responden menyatakan adanya standar tubuh yang dianggap ideal di masyarakat, dan sebanyak 78,9% responden menyatakan pernah memiliki keinginan untuk mengubah pola makan setelah menerima tekanan atau komentar mengenai tubuh. Meskipun demikian, mayoritas responden sepakat bahwa nilai-nilai Pancasila relevan dalam menciptakan lingkungan yang dapat menghargai perbedaan fisik tanpa merendahkan (sila ke-2), menjaga persatuan tanpa adanya diskriminasi (sila ke-3), serta menjamin kesetaraan dan penyampaian edukasi gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu (sila ke-5). Dengan demikian, penanganan permasalahan *body image* tidak dapat berdiri sendiri, tetapi perlu dilakukan melalui perpaduan antara edukasi gizi, literasi media sosial, serta penguatan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Pola Makan, Tekanan Sosial, Nilai-Nilai Pancasila, *Body Shaming*.

A. Pendahuluan

Body image atau Citra tubuh, atau cara seseorang memandang, menilai, dan merasakan tubuhnya, merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan cara seseorang memandang dan merasakan tubuhnya sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar penampilan yang umum diterima di masyarakat. Standar tubuh tersebut dapat berasal dari teman, keluarga, atau media sosial. Ketika bentuk tubuh seseorang tidak sesuai dengan standar yang terus berubah, ia mungkin merasa tidak puas dengan tubuhnya. Situasi

ini penting karena citra tubuh bukan hanya soal penampilan, tetapi juga dapat berkaitan dengan kebiasaan makan dan usaha seseorang untuk mengubah berat badannya (Bodega dkk., 2024). Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dan keinginan untuk memiliki tipe tubuh tertentu dapat dikaitkan dengan perubahan kebiasaan makan di kalangan remaja.

Pertumbuhan media sosial telah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi adanya pemikiran tentang tubuh ideal. Konten yang menampilkan tipe tubuh, gaya hidup, olahraga, atau pola makan dapat

membuat orang lebih cenderung membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan masalah citra tubuh, terutama ketika orang melihat konten yang berfokus pada penampilan atau membandingkan diri mereka dengan orang lain (de Valle dkk., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berfokus pada penampilan dapat dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan kualitas hidup melalui proses-proses seperti adopsi standar penampilan dan perbandingan sosial (Jarman dkk., 2021).

Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh juga dapat berkaitan dengan perilaku makan. Informasi mengenai diet, makanan, bentuk tubuh, dan gaya hidup sehat dapat memengaruhi orang dengan cara yang berbeda-beda. Wu dkk. (2024) melalui tinjauan sistematis terhadap 38 penelitian menemukan bahwa paparan terhadap beberapa jenis konten makanan di media sosial berkaitan dengan kekhawatiran terhadap citra tubuh, perilaku makan

yang bermasalah, serta keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu. Sementara itu, Sanzari dkk. (2023) menunjukkan bahwa jenis konten yang dikonsumsi orang di media sosial lebih penting untuk dipertimbangkan daripada hanya melihat berapa lama waktu yang mereka habiskan di media sosial, karena jenis konten tertentu dapat dikaitkan dengan citra tubuh yang tidak sehat dan perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa paparan terhadap standar tubuh dan konten terkait diet di media sosial dapat menjadi salah satu hal yang perlu dipertimbangkan saat memahami perubahan dalam kebiasaan makan.

Selain media sosial, tekanan terhadap bentuk tubuh juga dapat muncul melalui komentar dari orang-orang di lingkungan sekitar. Komentar seperti “kok kurus banget?”, “kok gendutan?”, atau “harus diet” sering kali dianggap sebagai candaan atau bentuk perhatian. Padahal, komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dan memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri. Penelitian pada remaja Indonesia yang

mengalami *body shaming* menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh, efikasi diri, dan strategi koping. Dalam penelitian tersebut, lebih dari setengah responden memiliki citra tubuh negatif setelah mengalami *body shaming* (Solehati et al., 2021). Penelitian mengenai *body shaming* juga menunjukkan bahwa stigma berat badan dapat berkaitan dengan berbagai dampak psikologis dan perilaku makan, termasuk melalui proses internalisasi stigma berat badan (Bidstrup et al., 2022).

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam konteks masyarakat Indonesia. Penelitian mengenai penggunaan Instagram pada remaja di Jakarta dan Bogor menunjukkan bahwa paparan terhadap gambaran tubuh ideal dapat mendorong perbandingan bentuk tubuh dengan standar sosial dan berkaitan dengan *body dissatisfaction* serta perilaku makan (Wassalwa & Khomsan, 2023). Selain itu, penelitian pada pengguna TikTok generasi Z di Indonesia menunjukkan bahwa perbandingan penampilan dan internalisasi standar tubuh kurus dapat memberikan dampak negatif terhadap kepuasan terhadap tubuh (Zahra et al., 2024).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan mengenai standar tubuh tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk memiliki bentuk tubuh tertentu, tetapi juga dapat memengaruhi cara seseorang menilai dirinya dan mengambil keputusan mengenai pola makan.

Permasalahan mengenai *body image*, tekanan sosial, dan pola makan juga dapat dilihat dari perspektif nilai-nilai Pancasila. Sila kedua, Kemanusiaan yang Adil dan Beradab, menekankan pentingnya menghargai manusia dan memperlakukan orang lain secara adil serta beradab. Sila ketiga, Persatuan Indonesia, berkaitan dengan sikap menghargai perbedaan dan menjaga hubungan yang baik dalam kehidupan bersama. Sementara itu, sila kelima, Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia, menekankan pentingnya sikap adil dan tidak membedakan seseorang dalam kehidupan sosial. Nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh, misalnya dengan tidak melakukan *body shaming*, tidak menjadikan kondisi fisik sebagai bahan candaan, tidak membedakan seseorang berdasarkan berat badan, serta

memberikan informasi mengenai pola makan dan kesehatan tanpa menghakimi. BPIP juga menjelaskan bahwa nilai sila kedua berkaitan dengan penghormatan terhadap kemanusiaan, sila ketiga dengan persatuan, dan sila kelima dengan keadilan sosial.

Meskipun penelitian mengenai *body image*, media sosial, *body shaming*, dan perilaku makan telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih banyak membahas hubungan antarvariabel dari perspektif kesehatan atau psikologi. Penelitian yang secara bersamaan melihat standar tubuh, tekanan sosial, pengaruhnya terhadap pola makan, serta perilaku manusia dalam perspektif nilai-nilai Pancasila, khususnya sila kedua, ketiga, dan kelima, masih terbatas. Padahal, permasalahan mengenai bentuk tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi individu, tetapi juga dengan bagaimana seseorang memperlakukan orang lain dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan Pancasila dapat digunakan untuk melihat bagaimana sikap menghargai perbedaan, tidak melakukan *body shaming*, serta memberikan perlakuan yang adil

dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan dan pengalaman responden mengenai standar tubuh, *body image*, tekanan sosial, serta keterkaitannya terhadap pola makan dan melihat sikap serta perilaku yang berkaitan dengan penerapan nilai-nilai Pancasila, khususnya sila kedua, sila ketiga, dan sila kelima. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana pandangan dan pengalaman responden mengenai standar tubuh dan tekanan sosial, bagaimana tekanan tersebut berkaitan dengan pola makan, serta bagaimana perilaku dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh dapat dikaitkan dengan nilai-nilai Pancasila? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai permasalahan *body image* dan tekanan sosial di masyarakat sekaligus memperkuat penerapan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan pembahasan mengenai *body image*, tekanan sosial, pola makan, dan perilaku sosial dengan perspektif nilai Pancasila,

khususnya sila kedua, ketiga, dan kelima.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menggambarkan pandangan responden mengenai standar tubuh dan *body image*, pengalaman terkait tekanan sosial dan *body shaming*, pengaruhnya terhadap pola makan, serta sikap dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh berdasarkan nilai-nilai Pancasila. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran mengenai jawaban responden berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms untuk memudahkan penyebaran kuesioner dan pengumpulan data dari responden.

Responden penelitian berjumlah 57 orang yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms. Responden merupakan individu yang bersedia berpartisipasi dan mengisi kuesioner secara sukarela. Kuesioner diawali dengan pertanyaan mengenai karakteristik responden berupa usia

dan jenis kelamin. Selanjutnya, pertanyaan disusun untuk memperoleh informasi mengenai pandangan terhadap standar tubuh dan *body image*, pengalaman menerima atau melihat komentar mengenai bentuk tubuh, tekanan sosial dan *body shaming*, serta keterkaitan tekanan tersebut terhadap pola makan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan kuesioner, yaitu menyusun pertanyaan berdasarkan tujuan penelitian dan aspek yang akan dikaji. Kuesioner terdiri atas beberapa bagian, yaitu karakteristik responden, standar tubuh dan *body image*, tekanan sosial dan *body shaming*, pengaruh terhadap pola makan, serta sikap terhadap perbedaan bentuk tubuh yang dikaitkan dengan nilai-nilai Pancasila. Bagian nilai Pancasila difokuskan pada sila ke-2 Kemanusiaan yang Adil dan Beradab, sila ke-3 Persatuan Indonesia, dan sila ke-5 Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia.

Tahap kedua adalah penyebaran kuesioner melalui Google Forms. Tautan kuesioner dibagikan secara daring kepada calon

responden dan pengisian dilakukan secara mandiri. Responden diminta memberikan jawaban sesuai dengan pengalaman, pandangan, dan kondisi yang mereka rasakan. Pertanyaan mengenai tekanan sosial mencakup pengalaman menerima komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh, jenis komentar yang diterima, perasaan setelah menerima komentar, serta pandangan mengenai komentar fisik di lingkungan sosial maupun media sosial. Sementara itu, pertanyaan mengenai pola makan digunakan untuk mengetahui apakah tekanan atau standar tubuh pernah mendorong responden untuk mengubah pola makan dan bentuk perubahan yang dilakukan.

Tahap ketiga adalah pemeriksaan dan pengelompokan data. Jawaban yang telah terkumpul diperiksa berdasarkan kelengkapan pengisian, kemudian dikelompokkan sesuai dengan aspek yang diteliti. Data dikelompokkan menjadi data mengenai standar tubuh dan *body image*, tekanan sosial dan *body shaming*, pengaruh terhadap pola makan, serta sikap yang berkaitan dengan nilai-nilai Pancasila. Jawaban pada setiap pertanyaan kemudian

digunakan sebagai dasar dalam penyusunan tabel hasil penelitian.

Data yang diperoleh dari Google Forms selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase dari setiap jawaban responden. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel untuk menunjukkan kecenderungan jawaban dari 57 responden. Data tersebut kemudian digunakan untuk menggambarkan pandangan responden mengenai standar tubuh, pengalaman dan tekanan sosial terkait bentuk tubuh, perubahan pola makan yang berkaitan dengan tekanan tersebut, serta sikap dalam menghargai perbedaan bentuk tubuh berdasarkan nilai-nilai Pancasila.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 57 responden yang mengisi kuesioner secara daring. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan karakteristik responden, pandangan mengenai standar tubuh dan *body image*, tekanan sosial dan *body shaming*, keterkaitan dengan pola makan, serta sikap yang berkaitan dengan nilai-nilai Pancasila.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebagian besar responden berada pada rentang usia 17-20 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<17 tahun	7	12,3
17-20 tahun	44	77,2
21-25 tahun	5	8,8
>25 tahun	1	1,8
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	22,8
Perempuan	40	70,2
Memilih tidak menjawab	4	7,0
Total	57	100

Berdasarkan Tabel 1, responden paling banyak berada pada rentang usia 17–20 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (77,2%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 40 orang (70,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 13 orang (22,8%) dan 4 orang (7,0%) memilih tidak menjawab.

Standar Tubuh dan *Body Image*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pandangan bahwa terdapat standar tubuh yang dianggap ideal di masyarakat. Selain itu, sebagian besar responden juga pernah mengalami atau merasakan adanya penilaian terhadap bentuk tubuh.

Tabel 2. Pandangan Responden mengenai Standar Tubuh Dan *Body Image*

Pernyataan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Masyarakat memiliki standar tubuh yang dianggap ideal	Setuju	32	56,1
	Sangat setuju	25	43,9
Bentuk tubuh sering dinilai atau dikomentari	Sangat sering	32	56,1
	Sering	18	31,6
	Kadang-kadang	5	8,8
	Jarang	2	3,5
Membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain	Kadang-kadang	25	43,9
	Jarang	13	22,8
	Sering	8	14,0
	Sangat sering	7	12,3
Pengaruh media sosial terhadap pandangan mengenai tubuh ideal	Tidak pernah	4	7,0
	Sangat besar	17	29,8
	Cukup besar	17	29,8
	Besar	10	17,5

	Kecil	7	12,3
	Tidak berpeng aruh	6	10,5
Merasa kurang percaya diri setelah membandi ngkan tubuh	Kadang- kadang	17	29,8
	Sering	17	29,8
	Jarang	15	26,3
	Tidak pernah	8	14,0

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 32 responden (56,1%) menyatakan setuju dan 25 responden (43,9%) sangat setuju bahwa masyarakat memiliki standar tubuh yang dianggap ideal. Hal ini menunjukkan bahwa standar tubuh menjadi salah satu hal yang cukup dirasakan oleh responden dalam kehidupan sosial.

Penilaian terhadap bentuk tubuh juga cukup sering dialami oleh responden. Sebanyak 32 responden (56,1%) menyatakan sangat sering dan 18 responden (31,6%) menyatakan sering mengalami bentuk tubuh yang dinilai atau dikomentari. Selain itu, sebanyak 25 responden (43,9%) menyatakan kadang-kadang membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain.

Media sosial juga menjadi salah satu hal yang dirasakan

berkaitan dengan pandangan mengenai tubuh ideal. Sebanyak 17 responden (29,8%) menyatakan pengaruh media sosial sangat besar dan 17 responden (29,8%) menyatakan cukup besar. Dalam hal kepercayaan diri, 17 responden (29,8%) menyatakan sering dan 17 responden (29,8%) menyatakan kadang-kadang merasa kurang percaya diri setelah membandingkan tubuhnya dengan orang lain.

Tekanan Sosial dan *Body Shaming*

Selain pandangan mengenai tubuh ideal, penelitian ini juga melihat pengalaman responden dalam menerima komentar mengenai bentuk tubuh serta respons yang dirasakan setelah menerima komentar tersebut.

Tabel 3. Pengalaman Responden terhadap Tekanan Sosial dan *Body Shaming*

Pernyataan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Pernah menerima komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh	Kadang-kadang	19	33,3
	Pernah sekali	16	28,1
	Sering	15	26,3
	Tidak pernah	7	12,3
Komentar yang pernah diterima	"Kok kurus banget?"	23	40,4
	"Kok sekarang	20	35,1

	gemuk an?"		
	"Makan yang banyak"	20	35,1
	"dulu lebih bagus"	10	17,5
	"Harus diet"	7	12,3
	"Badan kamu kok gitu sekarang g?"	6	10,5
Perasaan setelah menerima komentar negatif	Tidak nyaman	23	40,4
	Biasa saja	22	38,6
	Tidak percaya diri	14	24,6
	Sedih	11	19,3
	Malu	9	15,8
	Terteka n	4	7,0
Komentar mengenai tubuh dianggap sebagai candaan meskipun dapat membuat tidak nyaman	Setuju	25	43,9
	Sangat setuju	16	28,1
	Tidak setuju	13	22,8
	Sangat tidak setuju	3	5,3
Melihat komentar yang mengejek bentuk tubuh di media sosial	Sering	41	71,9
	Kadang- kadang	11	19,3
	Jarang	4	7,0
	Tidak pernah	1	1,8
Komentar negatif di media sosial	Sangat setuju	29	50,9
	Setuju	20	35,1

dapat
memengar
uhi
pandang
n terhadap
diri sendiri

Tidak
setuju

8 14,0

Keterangan : Pertanyaan
memungkinkan responden memilih
lebih dari satu jawaban

Berdasarkan Tabel 3,
sebanyak 19 responden (33,3%)
menyatakan kadang-kadang
menerima komentar mengenai berat
badan atau bentuk tubuh, sedangkan
15 responden (26,3%) menyatakan
sering mengalaminya. Komentar yang
paling banyak dipilih adalah "Kok
kurus banget?" sebanyak 23
responden (40,4%), diikuti komentar
"Kok sekarang gemukan?" dan
"Makan yang banyak.", masing-
masing sebanyak 20 responden
(35,1%).

Perasaan yang muncul setelah
menerima komentar juga cukup
beragam. Sebanyak 23 responden
(40,4%) merasa tidak nyaman dan 14
responden (24,6%) merasa tidak
percaya diri. Selain itu, 11 responden
(19,3%) merasa sedih dan 9
responden (15,8%) merasa malu.
Hasil tersebut menunjukkan bahwa
komentar mengenai bentuk tubuh
tidak selalu dianggap sebagai hal

yang biasa oleh orang yang menerimanya.

Pada media sosial, sebanyak 41 responden (71,9%) menyatakan sering melihat komentar yang mengejek bentuk tubuh. Sebanyak 29 responden (50,9%) sangat setuju dan 20 responden (35,1%) setuju bahwa komentar negatif di media sosial dapat memengaruhi pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri.

Pengaruh Tekanan Sosial terhadap Pola Makan

Penelitian ini selanjutnya melihat keterkaitan antara tekanan sosial mengenai bentuk tubuh dengan pola makan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah memiliki keinginan untuk mengubah pola makan setelah menerima komentar atau tekanan mengenai bentuk tubuh.

Tabel 4. Pola Makan Responden dalam Kaitannya dengan Tekanan Sosial

Pernyataan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Komentar atau tekanan mengenai bentuk tubuh membuat ingin mengubah pola makan	Ya	45	78,9
	Tidak	8	14,0
	Tidak yakin	4	7,0
	Mengurangi	22	48,9

Bentuk perubahan pola makan	porsi makan		
	Makan lebih banyak	20	44,4
	Menghindari makanan tertentu	11	24,4
	Melewatkan waktu makan	10	22,2
	Mengikuti diet tertentu	6	13,3
Keinginan memiliki bentuk tubuh tertentu dapat menyebabkan diet tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi	Setuju	23	40,4
	Sangat setuju	21	36,8
	Tidak setuju	11	19,3
	Sangat tidak setuju	2	3,5
Pengaruh tren diet di media sosial terhadap pola makan	Sangat besar	22	38,6
	Cukup besar	15	26,3
	Besar	13	22,8
	Kecil	5	8,8
	Tidak berpengaruh	2	3,5

Keterangan : Pertanyaan perubahan pola makan hanya dianalisis pada 45 responden yang menjawab “Ya” pada pertanyaan sebelumnya

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 45 responden (78,9%) menyatakan bahwa komentar atau tekanan mengenai bentuk tubuh pernah membuat mereka ingin

mengubah pola makan. Dari 45 responden tersebut, perubahan yang paling banyak dipilih adalah mengurangi porsi makan, yaitu 22 responden (48,9%), dan makan lebih banyak, yaitu 20 responden (44,4%). Selain itu, terdapat responden yang memilih menghindari makanan tertentu, melewatkan waktu makan, dan mengikuti diet tertentu.

Sebanyak 44 responden (77,2%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa keinginan memiliki bentuk tubuh tertentu dapat berkaitan dengan keputusan seseorang melakukan diet tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi. Sementara itu, tren diet di media sosial juga dinilai memiliki pengaruh. Sebanyak 22 responden (38,6%) menyatakan pengaruhnya sangat besar, 15 responden (26,3%) menyatakan cukup besar, dan 13 responden (22,8%) menyatakan besar.

Pandangan Responden dalam Perspektif Nilai-Nilai Pancasila

Bagian akhir dalam kuisisioner membahas bagaimana sikap responden terhadap perbedaan bentuk tubuh, yang dikaitkan dengan

silas ke-2, silas ke-3, dan silas ke-5 pancasila yang akan disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 5. Pandangan Responden Terhadap Sila Ke-2

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Menurut Anda, bagaimana hubungan antara menghargai kondisi fisik seseorang dengan penerapan nilai Kemanusiaan yang Adil dan Beradab?	Sangat berkaitan	37	64,9
	Berkaitan	19	33,3
	Tidak yakin	1	1,8
Perilaku berikut yang paling mencerminkan nilai Kemanusiaan yang Adil dan Beradab dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh adalah...	Menghargai kondisi fisik setiap orang tanpa memberikan penilaian yang merendahkan	29	50,9
	Semua jawaban benar	15	26,3
	Menghindari komentar mengenai bentuk tubuh yang dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman	6	10,5
	Tidak menjadikan kondisi fisik seseorang sebagai bahan candaan	4	7
	Semua jawaban benar	3	5,3
Menurut Anda, seberapa besar komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh dapat bertentangan dengan sikap menghargai martabat seseorang?	Sangat besar	27	47,4
	Cukup besar	16	28,1
	besar	11	19,3
	kecil	2	3,5
	Tidak berpengaruh	1	1,8

Sebagian besar reponden memiliki pandangan bahwa menghargai kondisi fisik seseorang berkaitan dengan sila ke-2 pancasila. Sebanyak 37 responden (64,9%) menyatakan sangat berkaitan, dan 19 responden (33,3 %) menyatakan berkaitan. Perilaku yang paling banyak dipilih sebagai bentuk penerapan sila ke-2 pancasila adalah menghargai kondisi fisik seseorang tanpa memberikan penilaian yang merendahkan, yaitu sebanyak 29 responden (50,9%).

Tabel 6. Pandangan Responden Terhadap Sila Ke-3

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Menurut Anda, bagaimana penerimaan terhadap perbedaan bentuk tubuh dapat dikaitkan dengan nilai Persatuan Indonesia?	Dengan menerima perbedaan, hubungan antarindividu dapat terjalin tanpa adanya diskriminasi	22	38,6
	Dengan menghargai perbedaan, seseorang dapat merasa lebih diterima dalam lingkungan sosial	16	28,1
	Dengan tidak menjadikan perbedaan fisik sebagai alasan untuk menjauhkan atau merendahkan orang lain	16	28,1
	Tidak yakin	3	5,3
Dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh, perilaku mana yang paling mencerminkan nilai	Semua jawaban benar	24	42,1
	Tidak mendiskriminasi teman atau membedakan pergaulan	16	28,1

Persatuan Indonesia?	berdasarkan penampilan fisik		
	Menghargai perbedaan dan tetap memperlakukan orang lain dengan baik	11	19,3
Apakah body shaming dapat memengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan sosialnya?	Menjaga hubungan sosial tanpa mengejek atau merendahkan kondisi fisik orang lain	6	10,5
	Sangat dapat	36	63,2
	Dapat	18	31,6
	Kurang dapat	2	3,5
	Tidak dapat	1	1,8

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 22 responden (38,6%) menyatakan bahwa menerima perbedaan bentuk tubuh dapat membantu menjaga hubungan antar individu tanpa diskriminasi. Selain itu, 16 responden (28,1 %) menyatakan bahwa menghargai perbedaan dapat membuat seseorang merasa lebih diterima dalam lingkungan sosial. Sebanyak 36 responden (63,2 %) menyatakan bahwa *body shaming* sangat dapat memengaruhi hubungan sosial, dan 18 responden (31,6%) menyatakan dapat memengaruhi.

Tabel 7. Pandangan Responden Terhadap Sila Ke-5

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Bagaimana penerapan nilai Keadilan Sosial dalam menghadapi perbedaan bentuk tubuh?	Memberikan perlakuan yang setara tanpa membedakan seseorang berdasarkan bentuk atau berat badannya	26	45,6
	Semua jawaban benar	20	35,1
	Tidak memberikan perlakuan khusus atau berbeda hanya karena kondisi fisik seseorang	7	12,3
	Memberikan kesempatan yang sama dalam lingkungan sosial tanpa melihat bentuk tubuh	2	3,5
	Menyampaikan informasi tentang kesehatan dan gizi tanpa menghakimi kondisi fisik seseorang	2	3,5
Menurut Anda, bagaimana seharusnya informasi mengenai diet dan pola makan disampaikan agar sesuai dengan nilai Keadilan Sosial?	Berdasarkan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu, bukan hanya mengikuti standar tubuh tertentu	29	50,9
	Semua jawaban benar	20	35,1
	Menggunakan informasi gizi yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan	6	10,5
	Disampaikan tanpa merendahkan atau menyalahkan bentuk tubuh seseorang	2	3,5

Sebanyak 26 responden (45,6%) memilih memberikan perlakuan yang setara tanpa membedakan seseorang berdasarkan bentuk atau berat badannya. Selain itu, 20 responden (35,1%) memilih

semua pilihan jawaban sebagai bentuk penerapan sila ke-5.

Dalam penyampaian informasi mengenai diet, sebanyak 29 responden (50,9%) memilih bahwa informasi sebaiknya disampaikan berdasarkan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu, bukan hanya berdasarkan standar tubuh tertentu. Hasil ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya melihat persoalan pola makan dari bentuk tubuh, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan setiap individu.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 57 responden dengan karakteristik yang didominasi oleh kelompok usia 17–20 tahun sebanyak 44 orang (77,2%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (70,2%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal. Kelompok usia ini cukup relevan dengan pembahasan mengenai *body image*, karena pada masa tersebut perhatian terhadap penampilan, penerimaan sosial, dan perbandingan dengan orang lain masih menjadi bagian dari pengalaman sosial. Bodega et al. (2024) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan

periode ketika perhatian terhadap *body image* berkembang bersamaan dengan pembentukan kebiasaan makan. Namun, karena penelitian ini menggunakan 57 responden yang berpartisipasi secara sukarela, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi seluruh masyarakat Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pandangan bahwa masyarakat mempunyai standar tubuh yang dianggap ideal, dengan 32 responden (56,1%) menyatakan setuju dan 25 responden (43,9%) menyatakan sangat setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa standar tubuh bukan hanya menjadi pandangan dari sebagian kecil responden, tetapi dipersepsikan sebagai sesuatu yang memang ada dalam lingkungan sosial mereka. Keberadaan standar tersebut dapat membuat seseorang menilai tubuhnya berdasarkan ukuran atau bentuk tubuh yang dianggap sesuai oleh lingkungan. Fioravanti et al. (2022) melalui tinjauan sistematis terhadap penelitian eksperimental menemukan bahwa paparan terhadap gambaran ideal kecantikan di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh,

terutama ketika seseorang melakukan perbandingan penampilan. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Vandenbosch et al. (2022), bahwa media sosial yang bersifat visual dapat berkaitan dengan masalah *body image*, terutama ketika pengguna sering terpapar konten yang menampilkan standar penampilan tertentu.

Dalam penelitian ini, perilaku membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain juga cukup terlihat. Sebanyak 25 responden (43,9%) menyatakan kadang-kadang membandingkan tubuhnya dengan orang lain, 13 responden (22,8%) jarang, 8 responden (14,0%) sering, dan 7 responden (12,3%) sangat sering. Hanya 4 responden (7,0%) yang menyatakan tidak pernah melakukan perbandingan tersebut. Hasil ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden setidaknya pernah melakukan perbandingan terhadap bentuk tubuhnya. Jarman et al. (2021) menjelaskan bahwa perbandingan penampilan dan internalisasi standar penampilan dapat menjadi bagian yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan kepuasan tubuh dan kesejahteraan. Vuong et al. (2021)

juga menunjukkan bahwa internalisasi terhadap standar tubuh kurus maupun berotot dapat memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan tubuh.

Pengaruh media sosial terhadap pandangan mengenai tubuh ideal juga cukup terlihat dalam penelitian ini. Sebanyak 17 responden (29,8%) menilai pengaruh media sosial sangat besar, 17 responden (29,8%) menilai cukup besar, dan 10 responden (17,5%) menilai besar. Dengan demikian, sebagian besar responden menilai bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup hingga sangat besar dalam membentuk pandangan mengenai tubuh ideal. Hasil ini sejalan dengan de Valle et al. (2021) yang menemukan melalui meta-analisis bahwa paparan terhadap gambar dengan standar penampilan ideal di media sosial berkaitan dengan kondisi *body image* yang lebih negatif. Rodgers dan Rousseau (2022) juga menjelaskan bahwa hubungan media sosial dan *body image* dapat berbeda berdasarkan karakteristik pengguna, tetapi konten visual dan berorientasi pada penampilan menjadi salah satu bagian yang perlu diperhatikan.

Pengalaman tersebut juga terlihat pada tingkat kepercayaan diri responden. Sebanyak 17 responden (29,8%) menyatakan sering merasa kurang percaya diri setelah membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan jumlah yang sama, yaitu 17 responden (29,8%), menyatakan kadang-kadang merasakannya. Sebanyak 15 responden (26,3%) menjawab jarang, sedangkan 8 responden (14,0%) tidak pernah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perbandingan tubuh tidak selalu berhenti pada proses melihat atau menilai tubuh, tetapi pada sebagian responden juga berkaitan dengan perasaan terhadap dirinya sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariana et al. (2024) pada pengguna TikTok Generasi Z di Indonesia yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial, perbandingan penampilan, internalisasi standar tubuh, dan kepuasan terhadap tubuh.

Selain perbandingan dengan orang lain, penelitian ini juga menunjukkan adanya pengalaman menerima komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh. Sebanyak 19 responden (33,3%) menyatakan kadang-kadang menerima komentar

mengenai tubuh, 16 responden (28,1%) pernah mengalaminya sekali, dan 15 responden (26,3%) menyatakan sering. Hanya 7 responden (12,3%) yang menyatakan tidak pernah menerima komentar tersebut. Jenis komentar yang paling banyak dipilih adalah “Kok kurus banget?” sebanyak 23 responden (40,4%), kemudian “Kok sekarang gemukan?” dan “Makan yang banyak” masing-masing sebanyak 20 responden (35,1%). Hasil ini menarik karena menunjukkan bahwa komentar mengenai tubuh tidak hanya ditujukan kepada orang yang dianggap gemuk, tetapi juga kepada orang yang dianggap terlalu kurus.

Temuan tersebut sejalan dengan Schlüter et al. (2021) yang menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan komentar atau penilaian yang tidak diminta mengenai tubuh seseorang dan tidak hanya menyasar individu yang dianggap memiliki tubuh besar. Individu yang dianggap terlalu kurus atau memiliki bagian tubuh tertentu yang dianggap berbeda juga dapat menjadi sasaran *body shaming*. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa *body shaming* dapat terjadi secara langsung maupun melalui media sosial. Dengan demikian,

komentar seperti “kok kurus banget?” maupun “kok sekarang gemukan?” sama-sama dapat menjadi bentuk komentar terhadap tubuh yang dirasakan negatif oleh penerimanya.

Perasaan yang muncul setelah menerima komentar mengenai tubuh juga cukup beragam. Sebanyak 23 responden (40,4%) memilih merasa tidak nyaman, 14 responden (24,6%) merasa tidak percaya diri, 11 responden (19,3%) merasa sedih, 9 responden (15,8%) merasa malu, dan 4 responden (7,0%) merasa tertekan. Sementara itu, 22 responden (38,6%) memilih merasa biasa saja. Karena pertanyaan tersebut memungkinkan lebih dari satu jawaban, beberapa responden dapat mengalami lebih dari satu perasaan. Hasil ini menunjukkan bahwa komentar mengenai tubuh tidak selalu diterima sebagai candaan atau komentar biasa. Schlüter et al. (2021) menjelaskan bahwa sasaran *body shaming* dapat mempersepsikan komentar tersebut secara negatif dan fenomena ini dapat berdampak terhadap individu, termasuk berkaitan dengan kondisi *body image* dan kesehatan mental.

Hal tersebut semakin terlihat dari jawaban responden mengenai anggapan bahwa komentar mengenai

tubuh sering dianggap sebagai candaan. Sebanyak 25 responden (43,9%) setuju dan 16 responden (28,1%) sangat setuju bahwa komentar mengenai bentuk tubuh sering dianggap sebagai candaan meskipun dapat membuat seseorang tidak nyaman. Dengan demikian, sebanyak 72,0% responden berada pada kategori setuju atau sangat setuju. Schlüter et al. (2021) menjelaskan bahwa *body shaming* dapat memiliki bentuk yang beragam, mulai dari komentar yang dianggap sebagai nasihat hingga komentar yang bersifat menghina. Artinya, niat orang yang memberikan komentar tidak selalu sama dengan dampak yang dirasakan oleh orang yang menerima komentar tersebut.

Fenomena serupa juga terlihat pada media sosial. Sebanyak 41 responden (71,9%) menyatakan sering melihat komentar di media sosial yang mengejek bentuk tubuh seseorang, sedangkan 11 responden (19,3%) menyatakan kadang-kadang melihatnya. Hanya 1 responden (1,8%) yang tidak pernah melihat komentar semacam itu. Selain itu, sebanyak 29 responden (50,9%) sangat setuju dan 20 responden (35,1%) setuju bahwa komentar

negatif mengenai tubuh di media sosial dapat memengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri. Artinya, 86,0% responden menyatakan setuju atau sangat setuju terhadap pernyataan tersebut. Temuan ini sejalan dengan de Valle et al. (2021), Fioravanti et al. (2022), dan Vandenbosch et al. (2022) yang menunjukkan bahwa paparan terhadap konten dan komentar yang berkaitan dengan penampilan dapat berkaitan dengan kondisi *body image*. Sanzari et al. (2023) juga menekankan bahwa jenis konten yang dilihat di media sosial lebih penting untuk diperhatikan dibandingkan hanya menghitung lamanya penggunaan media sosial.

Tekanan sosial mengenai bentuk tubuh dalam penelitian ini juga terlihat berkaitan dengan keinginan responden untuk mengubah pola makan. Sebanyak 45 responden (78,9%) menyatakan pernah memiliki keinginan untuk mengubah pola makan setelah mendapatkan komentar atau tekanan mengenai tubuh. Sebanyak 8 responden (14,0%) menjawab tidak dan 4 responden (7,0%) tidak yakin. Pada 45 responden yang menjawab “ya”, perubahan yang paling banyak dipilih

adalah mengurangi porsi makan sebanyak 22 responden (48,9%), diikuti makan lebih banyak sebanyak 20 responden (44,4%), menghindari makanan tertentu sebanyak 11 responden (24,4%), melewati waktu makan sebanyak 10 responden (22,2%), dan mengikuti diet tertentu sebanyak 6 responden (13,3%). Karena pertanyaan ini memungkinkan lebih dari satu jawaban, persentase tidak dijumlahkan menjadi 100%.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa tekanan mengenai bentuk tubuh dapat berkaitan dengan perubahan pola makan yang arahnya berbeda-beda. Sebagian responden memilih mengurangi porsi atau menghindari makanan, tetapi sebagian lainnya justru memilih makan lebih banyak. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap tekanan tubuh tidak selalu sama pada setiap orang. Bodega et al. (2024) menjelaskan adanya hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan pada remaja, sedangkan Levinson et al. (2024) menemukan bahwa berbagai bentuk *weight stigma* berkaitan dengan kognisi dan perilaku makan yang tidak sehat. Bidstrup et al. (2022) juga menunjukkan adanya bukti mengenai

hubungan antara *internalized weight stigma* dan berbagai luaran psikologis serta perilaku makan.

Temuan mengenai perubahan pola makan juga didukung oleh hasil penelitian mengenai *weight talk*. Simone et al. (2021) menunjukkan bahwa paparan terhadap pembicaraan mengenai berat badan berkaitan dengan perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat pada kelompok dewasa muda. Dahill et al. (2021) melalui tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa ejekan mengenai penampilan pada masa remaja perlu diperhatikan karena berkaitan dengan masalah makan. Dengan demikian, komentar mengenai berat badan tidak dapat dipandang hanya sebagai masalah penampilan karena pada sebagian individu dapat berhubungan dengan cara mereka mengatur makanan dan pola makan.

Sebanyak 23 responden (40,4%) setuju dan 21 responden (36,8%) sangat setuju bahwa keinginan mendapatkan bentuk tubuh tertentu dapat membuat seseorang melakukan diet tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi. Secara keseluruhan, 77,2% responden berada pada kategori

setuju atau sangat setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melihat adanya kemungkinan ketidakseimbangan antara keinginan mencapai bentuk tubuh tertentu dan pertimbangan kebutuhan gizi. Wang et al. (2023) menemukan bahwa *body talk* di media sosial berkaitan dengan *restrained eating*, dengan rasa takut terhadap evaluasi penampilan dan *body shame* berperan dalam hubungan tersebut. Dane dan Bhatia (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pembahasan *body image* dan perilaku makan pada kelompok usia muda.

Pengaruh tren diet dari media sosial juga cukup tinggi dalam jawaban responden. Sebanyak 22 responden (38,6%) menilai pengaruhnya sangat besar, 15 responden (26,3%) cukup besar, dan 13 responden (22,8%) besar. Dengan demikian, 87,7% responden menilai pengaruh tren diet media sosial berada pada kategori besar, cukup besar, atau sangat besar. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa informasi mengenai diet yang beredar di media sosial cukup dekat dengan pengalaman responden. Wu et al.

(2024) dalam tinjauan sistematis menunjukkan bahwa beberapa jenis konten mengenai makanan dan pola makan di media sosial berkaitan dengan perhatian terhadap *body image* dan perilaku makan. Sina et al. (2022) juga menjelaskan bahwa media sosial dapat berhubungan dengan pilihan makanan, preferensi makanan, dan perilaku makan pada anak dan remaja. Goodyear et al. (2021) menunjukkan bahwa media sosial juga dapat digunakan untuk memengaruhi perilaku yang berkaitan dengan diet, sehingga isi dan arah informasi yang diterima pengguna menjadi hal penting.

Walaupun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tidak hanya menjadikan standar tubuh sebagai pertimbangan dalam memilih pola makan. Sebanyak 35 responden (61,4%) memilih menyesuaikan pola makan dengan kebutuhan tubuh dan 33 responden (57,9%) memilih menjaga pola makan seimbang. Sementara itu, 20 responden (35,1%) memilih mengikuti standar tubuh ideal, sedangkan hanya 2 responden (3,5%) yang memilih mengikuti tren diet dan 2 responden (3,5%) yang memilih mengikuti saran orang lain. Hasil ini menunjukkan

adanya kecenderungan responden untuk mempertimbangkan kebutuhan tubuh dan keseimbangan pola makan, meskipun standar tubuh ideal masih menjadi salah satu pertimbangan.

Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial, *body image*, dan pola makan tidak dapat dilihat secara sederhana sebagai hubungan langsung. Penelitian Wassalwa dan Khomsan (2023), misalnya, menemukan bahwa intensitas penggunaan Instagram tidak secara langsung berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor lain seperti aspek interpersonal, asupan makan, dan karakteristik sosiodemografi juga perlu dipertimbangkan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini juga lebih tepat dipahami sebagai gambaran adanya keterkaitan antara standar tubuh, tekanan sosial, media sosial, dan pertimbangan pola makan, bukan sebagai bukti bahwa satu faktor secara langsung menyebabkan perubahan pola makan.

Jika dilihat dari perspektif Pancasila, hasil penelitian menunjukkan bahwa persoalan *body image* tidak hanya

berkaitan dengan hubungan seseorang terhadap tubuhnya sendiri, tetapi juga dengan bagaimana seseorang memperlakukan orang lain. Pada sila ke-2, sebanyak 37 responden (64,9%) menyatakan bahwa menghargai kondisi fisik setiap orang tanpa melihat bentuk tubuhnya sangat berkaitan dengan nilai Kemanusiaan yang Adil dan Beradab. Sebanyak 19 responden (33,3%) juga menyatakan berkaitan karena komentar mengenai fisik dapat memengaruhi perasaan dan kepercayaan diri. Dengan demikian, 98,2% responden menganggap bahwa menghargai kondisi fisik orang lain memiliki hubungan dengan sila ke-2.

Hasil tersebut sesuai dengan makna Pancasila sebagai pandangan hidup yang menempatkan nilai kemanusiaan sebagai salah satu pedoman dalam kehidupan bermasyarakat. BPIP (2021) menjelaskan bahwa sila kedua menekankan kesetaraan derajat manusia serta sikap saling menghargai dan membantu sesama. Dalam konteks penelitian ini, penerapannya dapat dilakukan melalui tindakan sederhana seperti tidak menjadikan bentuk tubuh

sebagai bahan candaan, tidak memberikan komentar yang merendahkan, dan menghargai kondisi fisik orang lain.

Sebanyak 27 responden (47,4%) menilai bahwa komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap martabat seseorang, 16 responden (28,1%) menilai cukup besar, dan 11 responden (19,3%) menilai besar. Dengan demikian, 94,8% responden menilai pengaruhnya berada pada kategori besar hingga sangat besar. Hasil ini memperlihatkan bahwa bagi sebagian besar responden, komentar fisik bukan hanya persoalan bercanda atau penampilan, tetapi dapat berkaitan dengan penghargaan terhadap diri seseorang. Hal ini sejalan dengan Schlüter et al. (2021) yang menempatkan *body shaming* sebagai bentuk agresi sosial karena komentar mengenai tubuh dapat dipersepsikan secara negatif oleh target.

Pada sila ke-3, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden juga menghubungkan penerimaan terhadap perbedaan bentuk tubuh dengan Persatuan Indonesia. Sebanyak 22 responden (38,6%) menyatakan bahwa menerima

perbedaan dapat membuat hubungan sosial berjalan tanpa diskriminasi, 16 responden (28,1%) menyatakan bahwa menghargai perbedaan membuat seseorang lebih diterima dalam lingkungan sosial, dan 16 responden (28,1%) menyatakan bahwa perbedaan fisik tidak seharusnya digunakan untuk menjauhkan atau merendahkan orang lain. Selain itu, sebanyak 24 responden (42,1%) memilih seluruh perilaku yang ditawarkan sebagai bentuk penerapan sila ke-3, 16 responden (28,1%) memilih tidak membedakan pergaulan berdasarkan penampilan fisik, 11 responden (19,3%) memilih menghargai perbedaan dan tetap memperlakukan orang lain dengan baik, serta 6 responden (10,5%) memilih menjaga hubungan sosial tanpa mengejek atau merendahkan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan sila ke-3 dalam konteks *body image* dapat dipahami melalui penerimaan terhadap keberagaman bentuk tubuh dan tidak menjadikan perbedaan fisik sebagai alasan untuk membedakan hubungan sosial. Hal ini juga diperkuat oleh jawaban mengenai dampak *body shaming* terhadap hubungan sosial.

Sebanyak 36 responden (63,2%) menyatakan sangat dapat dan 18 responden (31,6%) menyatakan dapat bahwa *body shaming* memengaruhi hubungan sosial. Artinya, 94,8% responden menilai bahwa *body shaming* dapat atau sangat dapat memengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan sosialnya.

Selanjutnya, pada sila ke-5, sebanyak 26 responden (45,6%) memilih perlakuan yang setara tanpa membedakan seseorang berdasarkan bentuk tubuh atau berat badan sebagai bentuk penerapan Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia. Sebanyak 20 responden (35,1%) memilih seluruh pilihan yang tersedia, 7 responden (12,3%) memilih tidak memberikan perlakuan khusus berdasarkan kondisi fisik, sedangkan 2 responden (3,5%) memilih kesempatan yang sama tanpa melihat bentuk tubuh dan 2 responden (3,5%) memilih penyampaian informasi kesehatan dan gizi tanpa menilai kondisi fisik seseorang. Hasil ini menunjukkan bahwa keadilan dalam konteks *body image* dapat diwujudkan melalui perlakuan yang setara dan tidak diskriminatif.

Hal yang sama terlihat pada cara informasi diet dan gizi

seharusnya disampaikan. Sebanyak 29 responden (50,9%) memilih bahwa informasi sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individu, bukan hanya berdasarkan standar tubuh, sedangkan 20 responden (35,1%) memilih seluruh pilihan yang tersedia. BPIP (2021) menjelaskan bahwa sila ke-5 berkaitan dengan sikap adil dan menghormati hak orang lain. Dalam konteks gizi, prinsip tersebut dapat diterapkan dengan tidak memberikan informasi diet secara sembarangan atau menggunakan satu standar tubuh untuk semua orang. Informasi mengenai pola makan sebaiknya mempertimbangkan kebutuhan, kondisi, dan tujuan individu serta disampaikan tanpa merendahkan bentuk tubuh seseorang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa standar tubuh, perbandingan bentuk tubuh, komentar mengenai berat badan, media sosial, dan tekanan sosial merupakan hal yang cukup dekat dengan pengalaman responden. Sebagian besar responden pernah membandingkan tubuhnya dengan orang lain, menerima komentar mengenai tubuh, melihat *body shaming* di media sosial,

serta memiliki keinginan untuk mengubah pola makan setelah menerima komentar atau tekanan mengenai tubuh. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden tetap menempatkan kebutuhan tubuh dan pola makan seimbang sebagai pertimbangan utama dalam memilih pola makan. Oleh karena itu, persoalan *body image* tidak seharusnya hanya dilihat dari apakah seseorang kurus atau gemuk, tetapi juga dari bagaimana standar sosial dan komentar orang lain dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dan mengambil keputusan mengenai pola makan.

Dalam perspektif Pancasila, permasalahan tersebut dapat dihadapi melalui sikap menghargai manusia tanpa merendahkan kondisi fisiknya, menerima perbedaan bentuk tubuh dalam kehidupan sosial, serta memberikan perlakuan dan informasi gizi secara adil. Penerapan nilai tersebut dapat dimulai dari hal sederhana, seperti berpikir sebelum memberikan komentar mengenai tubuh, tidak menjadikan berat badan sebagai bahan candaan, tidak melakukan diskriminasi berdasarkan penampilan, dan tidak memaksakan

standar tubuh tertentu kepada orang lain. Dengan demikian, penerapan nilai Pancasila dalam persoalan *body image* bukan berarti menentukan bentuk tubuh mana yang paling baik, tetapi membangun lingkungan sosial yang lebih menghargai perbedaan, menjaga martabat manusia, dan mendukung pola makan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa standar tubuh ideal yang dipersepsikan ada di masyarakat serta paparan media sosial berkaitan dengan *body image* dan pertimbangan pola makan responden. Seluruh responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat standar tubuh yang dianggap ideal di masyarakat. Sebagian besar responden juga pernah membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri setelah melakukan perbandingan tersebut. Tekanan sosial berupa komentar mengenai berat badan atau bentuk tubuh juga cukup sering dialami oleh responden,

dengan komentar seperti “kok kurus banget?” dan “kok sekarang gemukan?” menjadi beberapa komentar yang paling banyak diterima. Meskipun komentar tersebut sering dianggap sebagai candaan, sebagian responden mengaku merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, sedih, malu, maupun tertekan setelah menerimanya.

Tekanan mengenai bentuk tubuh juga terlihat berkaitan dengan pola makan responden. Sebanyak 78,9% responden menyatakan pernah memiliki keinginan untuk mengubah pola makan setelah menerima komentar atau tekanan mengenai tubuh. Perubahan yang dilakukan beragam, mulai dari mengurangi porsi makan, makan lebih banyak, menghindari makanan tertentu, melewatkan waktu makan, hingga mengikuti diet tertentu. Selain itu, 77,2% responden setuju atau sangat setuju bahwa keinginan mendapatkan bentuk tubuh tertentu dapat membuat seseorang melakukan diet tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi. Pengaruh tren diet dari media sosial juga cukup tinggi, sehingga informasi mengenai pola makan yang diterima melalui media sosial perlu disikapi secara lebih kritis.

Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai penerapan nilai-nilai Pancasila dalam menghadapi permasalahan *body image* dan *body shaming*. Sebanyak 98,2% responden menganggap bahwa menghargai kondisi fisik setiap orang berkaitan dengan sila ke-2, Kemanusiaan yang Adil dan Beradab. Pada sila ke-3, Persatuan Indonesia, responden menekankan pentingnya menerima perbedaan bentuk tubuh dan tidak melakukan diskriminasi berdasarkan penampilan, karena *body shaming* dinilai dapat memengaruhi hubungan sosial. Sementara itu, pada sila ke-5, Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia, responden menilai bahwa setiap orang perlu memperoleh perlakuan yang setara tanpa dibedakan berdasarkan bentuk atau berat badan serta mendapatkan informasi gizi dan diet yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Dengan demikian, permasalahan *body image*, standar tubuh, dan tekanan sosial tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, tetapi juga dengan bagaimana

lingkungan sosial memperlakukan perbedaan fisik. Penerapan nilai-nilai Pancasila dapat dilakukan melalui hal-hal sederhana, seperti tidak menjadikan bentuk tubuh sebagai bahan candaan, menghargai perbedaan fisik, tidak melakukan diskriminasi, serta menyampaikan informasi mengenai pola makan dan gizi tanpa menghakimi kondisi tubuh seseorang. Upaya tersebut perlu didukung dengan penggunaan media sosial yang lebih bijak dan pemahaman gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu agar masyarakat tidak hanya mengejar standar tubuh tertentu, tetapi juga dapat membangun pola makan dan hubungan sosial yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., Handayani, P. W., Bressan, S., & Larasati, P. D. (2024). Influence of TikTok on body satisfaction among Generation Z in Indonesia: Mixed methods approach. *JMIR Human Factors*, 11, e58371. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Bidstrup, H., Brennan, L., Kaufmann, L., & Garcia, X. de la Piedad. (2022). Internalised weight stigma as a mediator of the relationship between experienced/perceived weight stigma and biopsychosocial outcomes: A systematic review. *International Journal of Obesity*, 46(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00982-4>
- Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., & Santos-Beneit, G. (2024). Body image and dietary habits in adolescents: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104–127. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044>
- Badan Pembinaan Ideologi Pancasila. (2021, July 7). *Pancasila sebagai pandangan hidup bangsa, begini memahaminya*. <https://bpip.go.id/artikel/pancasila-sebagai-pandangan-hidup-bangsa-begini-memahaminya>
- Dahill, L. M., Touyz, S., Morrison, N. M. V., & Hay, P. (2021). Parental appearance teasing in adolescence and associations with eating problems: A systematic review. *BMC Public Health*, 21, 450. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10416-5>
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.001091>
- de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7, 419–458. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in

- young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Levinson, J. A., Kinkel-Ram, S., Myers, B., & Hunger, J. M. (2024). A systematic review of weight stigma and disordered eating cognitions and behaviors. *Body Image*, 48, 101678. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101678>
- Rodgers, R. F., & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image*, 41, 284–291. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Holmes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body shaming: An exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5, 26–37. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Simone, M., Hazzard, V. M., Berge, J. M., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Associations between weight talk exposure and unhealthy weight control behaviors among young adults: A person-centered approach to examining how much the source and type of weight talk matters. *Body Image*, 36, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.004>
- Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2022). Social media and children's and adolescents' diets: A systematic review of the underlying social and physiological mechanisms. *Advances in Nutrition*, 13(3), 913–937. <https://doi.org/10.1093/advances/nma-c018>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei, L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image*, 45, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.002>
- Wassalwa, U. S., & Khomsan, A. (2023). Dampak intensitas penggunaan Instagram terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), 278–286. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.278-286>
- Wu, Y., Kamps, E., & Prichard, I. (2024). Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, 48, 101650.