

Body Shaming, Perundungan yang Merusak Masa Depan Remaja

Tiara Nabilla Novitasari¹, Atrup²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

tiarannovitasari@gmail.com¹, atrup@unpkediri.ac.id²

ABSTRACT

Body shaming is an act that involves a negative assessment of the appearance of an individual's body shape. This action can have a negative impact on the psychological state of the individual, such as loss of self-confidence, difficulties in social life, as well as an increased risk of mental disorders, such as depression and anxiety. Adolescent girls are a group that is prone to body shaming. This is due to the existence of ideal beauty constructions portrayed by the mass media. This construction of beauty encourages women to meet those beauty standards, which are often unrealistic and unattainable by everyone. Psychologically, adolescent girls who experience body shaming feel insecure, insecure, embarrassed, and anxious. Socially, adolescent girls who experience body shaming tend to withdraw from social environments, have difficulty building relationships with others, and have difficulty in learning. This study aims to describe the impact of body shaming experienced by adolescents

Keywords: body shaming, teen, impact body shaming

ABSTRAK

Body shaming merupakan tindakan yang melibatkan penilaian negatif terhadap penampilan bentuk tubuh individu. Tindakan ini dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis individu, seperti hilangnya rasa percaya diri, kesulitan dalam kehidupan sosial, serta peningkatan risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Remaja perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami body shaming. Hal ini disebabkan oleh adanya konstruksi kecantikan yang ideal yang digambarkan oleh media massa. Konstruksi kecantikan ini mendorong perempuan untuk memenuhi standar kecantikan tersebut, yang seringkali tidak realistis dan tidak dapat dicapai oleh semua orang. Secara psikologis, remaja perempuan yang mengalami body shaming merasa tidak aman, tidak percaya diri, malu, dan cemas. Secara sosial, remaja perempuan yang mengalami body shaming cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sulit membangun hubungan dengan orang lain, dan mengalami kesulitan dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak body shaming yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci: body shaming, remaja, dampak body shaming

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan potensi diri yang bergantung pada kerja keras dan dukungan lingkungannya, hal ini sangat penting bagi remaja karena lingkungan membantu individu mencapai tujuan perkembangan dan membentuk rasa percaya diri yang kuat. Sebagai generasi penerus bangsa,

remaja perlu memiliki rasa percaya diri yang kokoh untuk terus berkembang dan beradaptasi di lingkungan mereka.

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi yang sukses dengan orang lain. Tingkat adaptasi yang tinggi dalam suatu lingkungan seringkali berkorelasi dengan tingginya rasa percaya diri individu (Utami, Syaudah & P, 2015). Penelitian oleh Mawwadah (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban body shaming cenderung kehilangan kepercayaan diri, yang mengakibatkan kesulitan dalam keidupan sosial, remaja cenderung sulit membangun hubungan baik, rentan terhadap pengaruh orang lain, kurang percaya diri dalam penampilan dan perilaku, serta mengalami kesulitan belajar. Selain itu individu juga merasa kehilangan sikap toleransi terhadap sesama dan kesulitan dalam menjaga ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi.

Perilaku body shaming dapat menjadikan individu semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan serta fisiknya dan mulai menutup diri terhadap lingkungannya. Konsep kecantikan selalu digambarkan sebagai bentuk fisik yang menarik dan ideal, dengan seiring berjalannya perkembangan teknologi dan globalisasi ikut dalam membentuk standar-standar yang mengerucut dan dianggap cantik oleh masyarakat (Rahardaya, 2021). Media massa memiliki peran penting dalam menyampaikan berbagai ide dan informasi pada masyarakat, termasuk dalam membentuk pandangan standar kecantikan (Islamey, 2020). Hal ini menghasilkan sebuah konstruksi kecantikan bagi perempuan yang secara gamblang dipresentasikan oleh media massa yaitu tubuh yang tinggi, bentuk badan yang kurus, mata besar, hidung mancung, rambut lurus. Yang mana hal ini dijadikan sebagai acuan dan pembenaran bagi perempuan untuk dianggap cantik (Nawiroh & Dita, 2020).

Media massa memiliki yang memiliki pengaruh dalam mengkonstruksikan standar kecantikan pada masyarakat dapat dilihat mulai dari iklan *shinzui body cleanser* yang menampilkan kecantikan dengan memiliki kulit putih seperti wanita jepang (Windasari, 2017). Kemudian dalam film *imperfect* yang menampilkan bagaimana standar kecantikan yang ideal pada masyarakat hingga menimbulkan adanya perasaan minder pada perempuan yang tidak dapat memenuhi standar kecantikan tersebut (Sekarwening, 2021).

Konstruksi kecantikan yang terbentuk akhirnya mendorong perempuan untuk memenuhi standar kecantikan tersebut, yang sebenarnya terasa tidak adil di masyarakat (Islamey, 2020). Salah satu dampak dari fenomena tersebut yaitu tekanan sosial yang dirasakan oleh perempuan untuk mencapai standar kecantikan yang telah ditetapkan, dimana individu merasa perl memenuhi standar tersebut untuk menghindari penilaian dari masyarakat. Namun kenyataannya setiap individu memiliki bentuk fisik yang unik, sehingga sulit bagi perempuan untuk mencapai standar kecantikan yang telah ditetapkan karena perbedaan fisik yang alami antara individu (Montana & Junaidi, 2022),

akibatnya perempuan yang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan seringkali mengalami kurangnya rasa percaya diri, merasa tidak aman dengan penampilan fisiknya, dan bahkan takut menghadapi intimidasi atau perundungan karena tidak dapat mencapai standar kecantikan yang ditetapkan (Rahardaya, 2021).

Ketidaksesuaian dengan standar kecantikan seringkali menyebabkan permasalahan seperti *body shaming*, terutama pada remaja perempuan. *Body shaming* merupakan tindakan yang melibatkan penilaian negatif terhadap penampilan bentuk tubuh individu (Rachmah & Baharuddin, 2019). Meskipun sering kali dianggap lelucon, *body shaming* sebenarnya dapat menjadi bentuk kekerasan verbal dan emosional yang berdampak pada kondisi psikologis individu seperti trauma, kecemasan, dan kekhawatiran berlebihan (Salsabila Fitri Pratami, Zilfa Karimah Azahra, 2021). Di Indonesia *body shaming* masih menjadi masalah. Pada tahun 2018, ada 966 kasus *body shaming* yang ditangani oleh kepolisian, sebagian berhasil diselesaikan baik melalui hukum maupun mediasi antara korban dan pelaku (News.detik.com, 2018). Oleh karena itu penting untuk memberikan perhatian pada permasalahan ini karena dampak negatifnya bagi korban, terutama di era saat ini dimana sikap saling menghormati dan menghargai perbedaan diantara individu mulai terpinggirkan (Supriyono, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alini dan Langen Nidhana Meisyallah (2021) berjudul "Gambaran Kejadian *Body Shaming* dan Konsep Diri Pada Remaja SMKN 1 Kuok" menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* mengalami konsep diri rendah, merasa malu, dan kurang percaya diri, dan sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini berkontribusi pada rendahnya konsep diri karena ketidakpuasan terhadap penampilan mereka sendiri. Meskipun demikian, melawan *body shaming* bisa menjadi pengalaman yang membangun secara positif dengan mendorong introspeksi dan perubahan yang lebih baik dalam kehidupan remaja. Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dampak *body shaming* yang dialami oleh remaja.

PEMBAHASAN

Dampak *Body Shaming* pada Remaja

Body shaming adalah suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar (Brigitta Aristarchus & Ryan, 2018). Senada dengan pendapat Schluter dkk, (2021) bahwa *body shaming* merupakan pernyataan dan sikap negatif yang tidak pantas terhadap berat atau ukuran tubuh orang lain. Erdianti dkk (2022) juga berpendapat bahwa *body shaming* merupakan perilaku yang merujuk pada kritikan secara negatif fisik atau penampilan individu.

Body shaming menjadi masalah serius bagi remaja karena berdampak besar pada kesejahteraan mental dan emosional individu. Remaja sering kali sangat peka terhadap komentar atau penilaian terkait penampilan serta

fisiknya, pada masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dimana terjadinya perubahan fisik maupun secara psikologis. Perubahan psikologis dikalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan perilaku perundungan bagi remaja yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan tren. Perilaku perundungan yang terjadi dalam hal terkait dengan tampilan fisik dikenal dengan istilah *body shaming* (Fajariani Fauzia & Ratri Rahmiaji, 2019).

Perhatian khusus pada *body shaming* memang perlu karena perilaku tersebut ternyata memiliki dampak yang cukup besar, dalam kajian psikologi korban *body shaming* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk (2021) menunjukkan keterkaitan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri remaja. Dampak negatif dari *body shaming*, seperti komentar yang merendahkan penampilan fisik, dapat berdampak pada kondisi mental korban, mengganggu rasa percaya diri individu. Sementara itu, Sakinah (2018) menyatakan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri, membuat korban merasa tidak aman, bahkan mendorong individu untuk berupaya mencapai standar ideal penampilan.

Individu yang mengalami *body shaming* cenderung lebih memusatkan perhatian pada tubuh mereka sendiri memperlakukan tubuh mereka sebagai objek, hal tersebut dapat berdampak pada timbulnya rasa cemas dari dalam diri (Demanik 2018). Rasa malu berasal dari penilaian diri yang dipengaruhi oleh kekhawatiran atas penilaian orang lain terhadap diri sendiri (Dolezal, 2015).

Bentuk-bentuk Body Shaming pada Remaja

Body shaming termasuk kedalam jenis perundungan verbal atau melalui kata-kata dalam interaksi sehari-hari sering kali lelucon atau komentar yang disampaikan remaja dapat berujung pada *body shaming* (Indah & Ratriarah, 2019, hal. 32). Perilaku *body shaming* ini tidak bermaksud untuk membangun tetapi untuk menjatuhkan orang lain.

Dari beberapa perilaku *body shaming* yang dialami remaja, bahwasanya perilaku *body shaming* tersebut dikategorikan ke dalam beberapa bentuk (Fauzia 2019) yaitu; (1) *fat shaming*, yaitu komentar negatif terkait berat badan individu yang dianggap gemuk atau dianggap kelebihan berat badan, (2) *skinny/thin shaming*, yaitu komentar atau ejekan terhadap seseorang yang memiliki tubuh terlalu kurus atau dianggap kekurangan berat badan, (3) rambut tubuh/tubuh berbulu bentuk *body shaming* yang mengarah pada individu yang dianggap memiliki kelebihan bulu atau rambut di area tubuh tertentu seperti lengan dan kaki dianggap tidak menarik untuk perempuan, dan (4) warna kulit (*color skin shaming*), yaitu komentar negatif terkait warna kulit individu yang dianggap terlalu pucat atau terlalu gelap.

Padahal setiap individu memiliki ciri khas dan keunikan dalam penampilan dan fisiknya yang membuat kecantikan individu berbeda-beda. Body shaming, dalam berbagai bentuk seringkali tidak mempertimbangkan keragaman ini. Dalam kasus-kasus seperti fat shaming, skinny/thin shaming, rambut tubug, dan warna kulit, tindakan tersebut merendahkan individu karena tidak memenuhi standar tertentu yang telah dippaksakan oleh masyarakat.

Penting untuk diingat bahwa keindahan tidak harus terkait dengan keseragaman atau standar yang telah ditetapkan. Sikap yang lebih toleran dan menghargai keberagaman penampilan dan fisik membantu mengurangi dampak negatif dari body shaming, yang dapat membuat individu merasa dihargai dan diterima tanpa takut akan penilaian yang tidak adil terhadap penampilan diri mereka.

Solusi Mencegah Body Shaming

Body shaming merupakan situasi yang sering kali terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menimpa siapapun di berbagai tempat. Setiap individu memiliki kepribadian, sikap, dan perspektif yang berbeda-beda, maka sulit untuk mengontrol cara orang lain bertindak sesuai dengan keinginan diri kita. Oleh karena itu ada beberapa langkah yang bisa diambil dalam menanggapi body shaming, (Destia R. dkk, 2022) berikut penyebarannya; (1) menerima dan mencintai diri sendiri, penting untuk menyadari bahwa setiap individu lahir dan tumbuh dengan keunikan masing-masing. Semua individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Membangun pola pikir yang positif dapat membantu kita memperoleh energi positif dan lebih banyak menghargai diri sendiri, dan (2) sosialisasi edukasi mengenai body shaming, memanfaatkan media sosial sebagai alat edukasi untuk menyuarakan masalah body shaming, menghasilkan poster, konten, atau informasi tentang body shaming untuk disebar luaskan melalui media sosial, grup online, atau komunitas online bisa menjadi cara untuk meningkatkan kesadaran akan isu tersebut. Hal ini dapat membantu dalam menciptakan kesadaran yang lebih besar terkait masalah body shaming.

Khairun dkk (2023) juga berpendapat mengenai strategi mencegah terjadinya body shaming dengan menekankan kesadaran diri dari pelaku dan kepercayaan diri korban yaitu, penting untuk menghindari membicarakan pamanpilan orang lain dan menumbuhkan sikap toleransi yang diterima secara sosial, membicarakan mengenai penampilan atau fisik pribadi, menyadari bahwa setiap individu memiliki penampilan dan fisik yang berbeda dan tidak ada yang sempurna, mengakui kesalahan dengan mengucapkan hal yang merendahkan orang lain, sebaiknya meminta maaf, jika menjadi korban body shaming latihlah rasa percaya diri dan berhenti untuk menyembunyikan penampilan atau bentuk tubuh diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Body shaming merupakan bentuk kekerasan verbal dan emosional, sangat mempengaruhi remaja yang tengah mengalami perubahan fisik dan psikologis. Melalui fat shaming, skinny/thin shaming, atau penilaian terhadap rambut atau warna kulit, kepercayaan diri mereka bisa terkikis, mendorong mereka pada standar penampilan yang tidak realistis. Ini berdampak pada penurunan kepercayaan diri, kecemasan, dan perasaan tidak aman. Mengatasi hal ini memerlukan edukasi tentang body shaming, dukungan psikologis, dan membatasi interaksi dengan orang-orang yang merendahkan. Meningkatkan kepercayaan diri bisa dilakukan dengan fokus pada kelebihan diri, menghindari perbandingan, dan menyadari bahwa setiap individu unik tanpa standar kecantikan yang absolut. Kesadaran akan bahaya body shaming penting agar semua orang diterima dan dihargai tanpa penilaian berlebihan terhadap penampilan fisik.

Saran untuk pencegahan body shaming serta peningkatan kepercayaan diri remaja melibatkan pendekatan holistik. Edukasi masyarakat melalui kampanye publik dan program pendidikan perlu menekankan nilai penerimaan diri dan keberagaman bentuk tubuh. Lingkungan yang mendukung di rumah, sekolah, dan komunitas harus mendorong percakapan terbuka tanpa penilaian terhadap penampilan fisik. Dukungan terhadap kesadaran diri yang kuat, menghargai keunikan individu, dan mengajarkan bahwa nilai seseorang tidak tergantung pada penampilan fisik juga krusial. Memberikan bantuan kepada remaja untuk melaporkan pengalaman body shaming penting dalam memberikan perlindungan. Pendekatan ini dapat menciptakan lingkungan yang aman, mengurangi insiden body shaming, dan memperkuat kepercayaan diri remaja serta individu lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Alini, & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri pada Remaja di SMKN 1 Kuok. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179.
- Brigitta Aristarchus, & Ryan. (2018). Body shaming: A form of verbal-emotional abuse. *Journal of Gender Studies*, 27(3), 321-332.
- Damanik, H. (2018). Body shaming: Kajian psikologis dan dampak terhadap korban. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(1), 1-10.
- Destina, R., Aini, N., & Safitri, A. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Konsep Diri Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-12.
- Dolezal, S. (2015). *Shame: An emotion unbound*. New York: Oxford University Press.
- Emik, 1(1), 53–67. Fauzia, T. F. & L. R. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/viewFile/24148/21901> diakses pada tanggal 4 januari 2024.

- Erdianti, R. N., Wasis, W., Samira, E., & Al-Fatih, S. (2022). Body shaming act as a crime in Indonesian criminal law. *Justitia Jurnal Hukum*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/justitia.v7i1.12791> diakses pada tanggal 5 Januari 2024.
- Fajariani Fauzia, T. R. (2019). Gambaran pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 117-128.
- Fatmawati, Afrizawati, & dkk. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. Al-Ittizaan: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13-17. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845> diakses pada tanggal 5 Januari 2024.
- Indah, F., & Ratrirah, N. (2019). Pengaruh body shaming terhadap konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 117-128.
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA*, 2(2), 110-119.
- Khairun, R., Puspitasari, R., & Aini, N. (2023). Strategi Pencegahan Body Shaming: Perspektif Pelaku dan Korban. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 1-12.
- Montana, A. Y., & Junaidi, A. (2022). Pengaruh Instagram @Feminist Terhadap Perubahan Pandangan Standar Kecantikan Wanita Indonesia. *Kiwari*, 1(1), 54-61. <https://doi.org/10.24912/ki.v1i1.15503> diakses pada tanggal 6 Januari 2024.
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial. *Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4*.
- Rahardaya, A. K. (2021). Analisis Wacana Kritis Representasi Counter-Hegemony Standar Kecantikan Pada Unggahan Akun Instagram @Tarabasro. *Nivedana : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 2(1), 31-52. <https://doi.org/10.53565/nivedana.v2i1.266> diakses pada tanggal 6 Januari 2024
- Sakinah. (2018). Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal*
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body shaming: an exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3> diakses pada tanggal 5 Januari 2024.
- Sekarwening, N. I. (2021). Analisis Isi: Dampak Standar Kecantikan Pada Film Imperfect: Karier, Cantik, dan Timbangan. *MEDIAKOM : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 05(01), 61-68.
- Windasari, A. (2017). Pemaknaan Kecantikan Sebagai Putih Jepang dalam Iklan Shinzui Body Cleanser. *Jurnal Informasi, Kajian Ilmu Komunikasi*, 47(1), 35-50.