

PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI DESA BAWU BATEALIT JEPARA

Oleh: Salsabila Nur Zakia

Pembimbing: Lia Leliana, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tindakan *body shaming* yang banyak terjadi di lingkungan kita dan masih belum mendapatka perhatian khusus dari masyarakat. Fenomenanya, di Desa Bawu, beberapa orang teman memaggil teman sebaya dengan kondisi fisik paling mencolok yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana dampak dari tindakan *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri yang mengalami tindakan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif. Untuk memfokuskan permasalahan, maka penelitian ini dilakukan pada remaja dengan usia 13 sampai 18 tahun atau usia sekolah menengah yang pernah mengalami tindakan *body shaming*. Informan pada penelitian ini yaitu tiga orang remaja putri yang diambil berdasarkan ciri dan tujuan tertentu, dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa remaja yang mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan rasa percaya diri, mengakibatkan kesulitan dalam bersosialisasi, tidak dapat bergaul secara fleksibel, mudah dipengaruhi oleh orang lain, kesulitan mengontrol diri saat menghadapi situasi sulit, kurangnya sikap toleransi, menghindari lingkungan sosial dan kesulitan dalam belajar. Karenanya dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat lebih memperhatikan tindakan *body shaming* dan lebih hati hati juga lebih peka terhadap perasaan orang lain.

Kata kunci: *Body Shaming*, Kepercayaan Diri, Remaja

Latar Belakang

Istilah *body shaming* ditujukan kepada mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body*

shaming adalah penyebutan dengan gendut, pendek, kurus, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penampilan fisik. *Body shaming* atau mengomentari fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan

orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri dari lingkungan dan orang-orang. *Body shaming* sering terjadi pada usia remaja hingga dewasa awal. Dimana perlakuan ini banyak berasal dari lingkungan sekitar seperti lingkungan pertemanan dan keluarga.

Tindakan *body shaming* dengan berkomentar buruk pada penampilan fisik seseorang dapat memberikan trauma pada korbannya dan bahkan berujung pada kematian. Termasuk ucapan berbaur komentar maupun ejekan yang dilontarkan dalam pertemanan meski dengan maksud basa-basi atau candaan. (Sastriyani, 2008 : 99).

Pada setiap orang, citra diri dapat terpengaruh oleh hal-hal yang ada di lingkungan sekitar. Bisa dari teman, keluarga, media sosial, atau bahkan dari diri sendiri. Terkadang baik teman atau keluarga pernah mengatakan hal yang buruk mengenai bentuk fisik seseorang, dan hal itu bisa berujung pada kurangnya

rasa percaya diri, menjadi pribadi yang tertutup, lebih sensitif, atau menjadi pribadi yang *introvert*. (Chaplin, 2005)

Pada era modern, kini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti internet, memunculkan berbagai tren yang berkembang pesat di masyarakat. Terutama tren seputar gaya hidup di kalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Maraknya pengguna sosial media di kalangan remaja pun turut memunculkan banyak iklan atau akun seputar kecantikan, perawatan tubuh, maupun kesehatan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong para remaja mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma menjadi suatu komoditas dan dikonsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran. (Ibrahim & Suranto, 1998 : 374)

Sisi lain dengan adanya *body shaming*, turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka

sendiri dan juga bentuk tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *body shaming* umumnya terjadi pada kalangan remaja. Adapun permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Apakah *body shaming* dapat menimbulkan gangguan mental?
2. Bagaimana cara merubah pandangan remaja terhadap remaja lainnya?
3. Bagaimana cara menerapkan rasa percaya diri pada remaja?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan penelitiannya adalah :

1. Untuk mengetahui dan memahami pengalaman *body shaming* yang dialami remaja perempuan.
2. Untuk mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan dalam kasus *body shaming*.

Metode Penelitian

Metode peneitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Dimana menurut Bungin (2008:302) pendekatan kualitatif dalam komunikasi menekankan pada bagaimana sebuah pendekatan dapat mengungkapkan makna-makna dari konten komunikasi yang ada

sehingga hasil-hasil penelitian yang diperoleh berhubungan dengan pemaknaan dari sebuah proses komunikasi yang terjadi. Pendekatan kualitatif memusatkan perhatian pada prinsip-prinsip umum yang mendasari perwujudan sebuah makna dari gejala-gejala sosial di masyarakat.

Kajian Pustaka

Menurut Siti Mazdafiah yang merupakan Direktur Savy Amira Women Crisis Centre dalam jurnal Universitas Petra, *body shaming* adalah suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar kecantikan tertentu atas tubuh seseorang kepada seseorang lainnya yang menyebabkan timbulnya rasa malu akan pada diri korban. Menurut Dolezal dalam Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang, Perlakuan *body shaming* adalah pengalaman yang di alami oleh individu ketika kekurangan pada tubuh di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. *Body shaming* sangat berkaitan dengan bentuk tubuh yang ideal menurut masyarakat sekitar, sehingga sekarang ini banyak standar kecantikan yang muncul di masyarakat sehingga membuat seseorang yang tidak memenuhi standar tersebut merasa terkucilkan. Rasa malu pada tubuh menurut Fredrickson & Roberts dalam jurnal Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, adalah konsep yang menunjukkan adanya

kesadaran diri dan juga respon negatif terhadap diri sendiri. Hal ini menjadi suatu langkah salah untuk memenuhi standar tubuh yang ideal, dan pengakuan atas kegagalan memenuhi standar tubuh yang ideal, dan pengakuan atas kegagalan memenuhi standar. Ahli lain mendefinisikan malu terkait tubuh sebagai pengalaman afektif yang akut berasal dari persepsi akan kegagalan mencapai ukuran tubuh sesuai dengan standar budaya. Proses seperti ini seringkali meningkatkan kecemasan dan perasaan malu akan tubuh.

Pembahasan

1. Apakah *body shaming* dapat menyebabkan gangguannya mental?

Menyerang seseorang berdasarkan bentuk tubuhnya termasuk dalam bullying. Perilaku ini juga dikenal dengan sebutan *body shaming*. Tidak sedikit orang yang melakukan *body shaming* menganggapnya sebagai sebuah candaan saja. Padahal, perilaku ini bisa membuat orang yang mengalaminya mengalami dampak buruk.

Beberapa masalah gangguan mental muncul dari *body shaming*, *Body shaming* yang dilakukan secara terus-menerus dapat membuat orang yang menerimanya mengalami gangguan kesehatan mental. *Body*

shaming terjadi ketika seseorang memermalukan orang lain terkait bentuk tubuhnya. Perilaku ini banyak terjadi pada wanita. Apalagi, belakangan ini tindakan *body shaming* sering terjadi di media sosial.

Seseorang yang sering mengalami *body shaming* akan mengalami berbagai dampak buruk, termasuk kesehatan mental. Orang yang mengalami ini akan mengalami perasaan malu pada awalnya. Lama-kelamaan, dirinya akan menganggap dirinya tidak berguna.

Pada suatu titik, dampak dari *body shaming* terhadap kesehatan mental tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, mengalami gangguan makan, dan mengalami gangguan kecemasan atau *anxiety*.

2. Bagaimana merubah pandangan remaja terhadap remaja lainnya?

Pada dasarnya, semua perempuan terlahir cantik dan berpotensi untuk terus menjadi lebih baik. Meskipun cantik itu relatif, namun bentuk tubuh bukan menjadi tolok ukur apakah seseorang cantik atau tidak. (Womnation, 2018). Namun, masih banyak orang yang tidak menyadari hal ini dan melakukan *body shaming*; yang apabila dibiarkan dapat membuat korban *body shaming* ini menjadi tidak

menyukai bentuk fisik mereka, minder dan malu terhadap tubuh sendiri, bahkan bisa saja berkembang menjadi depresi.

Body shaming yang erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu berbicara mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut (Putri, Pranayama, Sutanto, 2018). Tentu saja mengomentari bentuk tubuh secara negatif atau *body shaming* sangat tidak dianjurkan. Selain menyebabkan sakit hati, *body shaming* dapat mengganggu kesehatan mental seseorang (Sari, 2019). Perkataan negatif terhadap tubuh seseorang akan terus-menerus melekat dan mengakibatkan orang tersebut menjadi tidak percaya diri, bahkan dapat berujung pada stress dan depresi (Zharfiesyah, 2019).

Oleh karena itu, di era yang sedang marak akan kasus *body shaming*, individu sangat perlu melatih dan mempertahankan konsep dirinya agar tetap positif. Individu tidak dapat menghilangkan komentar dari lingkungannya untuk berhenti berkomentar atau berpendapat tentang dirinya. Namun, dengan yang memiliki

konsep diri positif, individu akan dapat menyikapi dengan baik komentar atau evaluasi yang diterima, serta tidak akan jatuh karenanya. Individu akan tetap dapat menerima dan mencintai bentuk tubuhnya secara positif tanpa merasa minder oleh komentar dari orang lain.

3. Bagaimana cara menerapkan rasa percaya diri pada remaja?

Rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki remaja. Hal ini akan memengaruhi caranya bertindak di depan umum, cara berperilaku, serta berpikir positif akan segala sesuatu. Selain itu, rasa percaya diri juga membuat remaja lebih mampu menghadapi kehidupan, tantangan, ketidakpastian, dan kekecewaan yang pasti akan terjadi dalam hidupnya.

Beberapa hal yang dapat diterapkan untuk menanamkan kepercayaan diri yang baik, antara lain (dalam Cermati, 2016):

1. Tidak membandingkan diri dengan orang lain. Sadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Apa yang dilihat pada diri seseorang juga belum tentu nyata.
2. Kenakan pakaian dengan nyaman. Cara berpakaian seseorang sangat dipengaruhi karakter diri dan penampilan orang lain. Tidak perlu pakain mahal dan bermerk untuk

tampil percaya diri, cukup pilih busan yang pas ditubuh, pilih yang pantas dan sesuai kondisi. Dengan ini, anda pun dapat membuat diri anda tampil dan terlihat lebih menarik.

3. Perbaiki postur tubuh. Perhatikan postur tubuh anda mulai dari cara berjalan dengan kepala menatap ke depan, dan posisi tubuh tegap. Postur tubuh yang sempurna merupakan salah satu cara cepat untuk mendongkrak rasa percaya diri.
4. Kemauan untuk menambah wawasan dalam pergaulan. Tidak hanya penampilan secara fisik, untuk dapat membuat diri anda menjadi lebih baik dan menarik, anda juga dapat terus memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan dan kemauan untuk terus belajar dan menambah wawasan. Dengan anda memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas anda akan lebih mudah melebur dengan komunitas tertentu.
5. Membentuk tubuh bugar dan ideal untuk menunjang penampilan. Banyak orang merasa minder akibat bentuk tubuh yang kurang ideal, entah itu terlalu kurus atau gemuk. Anda tidak perlu melakukan diet ketat yang akhirnya

membahayakan tubuh anda, namun, anda dapat melakukan hal-hal yang positif untuk memiliki tubuh yang ideal seperti berolahraga teratur.

6. Selalu bersyukur dan berpikir positif. Agar terus percaya diri di segala situasi, jangan biarkan pikiran negatif menguasai benak dan merusak akal sehat. Coba lawan pikiran negatif dan selalu berpikiran positif terhadap apapun, termasuk kata-kata menyinggung dari orang lain. Anda dapat mensyukuri apa yang terjadi pada diri anda saat ini dan yakinkan bahwa segala yang terjadi pada anda saat ini merupakan yang terbaik bagi anda. Apabila anda mendapatkan kritik atau komentar negatif dari orang lain, anda dapat memilah masukan tersebut dan menjadikan itu motivasi untuk menjadikan anda pribadi yang lebih baik lagi.

Simpulan

Individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri, dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan, berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki

individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berpikir positif siswa yang rendah dapat diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik video edukasi, video edukasi merupakan media pembelajaran yang dibuat dalam bentuk video yang berisi materi layanan yang dikemas secara menarik, interaktif dan bersifat mendidik yang mengajarkan keterampilan dan dapat mempengaruhi sikap dengan tahapan pelaksanaan pembentukan rapport, pemberian stimulan berbentuk film, refleksi dan diskusi, pengembangan komitmen, uji coba komitmen dan melakukan perbaikan diri atau evaluasi.

Daftar Pustaka

Adi Kusrianto. (2007). Pengantar Desain Komunikasi Visual. Yogyakarta: Andi Offset. Asr. (2018). "Body shaming, 'Hantu' yang Timbulkan Krisis Kepercayaan Diri. September 2018. Diakses dari www.cnnindonesia.com

Krisnadi, Iwan. (2018). "Regulasi Media Sosial Terhadap Pengaruh Berita Hoax. Desember 2018, Hal. 3-4. Diakses dari https://www.academia.edu/33824803/Regulasi_Media_Sosial_Terhadap_Pengaruh_Berita_Hoax

Restriari, Feby Arum. 2017. Perancangan Kampanye Sosial "Stop Ejek Gemuk" Terhadap Wanita Berbadan Besar. Unika Soegijapranata Semarang.

<http://repository.unika.ac.id/id/eprint/15481>

Rice, Carla. 1995. Promoting Healthy Body Image: A Guide for Program Planners. Toronto: Ontario Ministry of Health. Diakses dari https://books.google.co.id/books/about/Promoting_Healthy_Body_Image.html?id=uUojH

QAACAAJ&redir_esc=y