

DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

Nia fadhila¹, Wahidah Fitriani², Putri Yeni³

¹Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar
*Email: niafadhila0807@gmail.com1),
wahidahfitriani@iainbatusangkar.ac.id²), putriyeni@iainbatusangkar.ac.id³)

Abstrak

Kata kunci:

*Body shaming,
kepercayaan diri,
bentuk tubuh*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri. metode penelitian yang digunakan adalah metode analisis. Penelitian ini mengemukakan bahwa body shaming merupakan tindakan seseorang yang mencela atas suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya. ketidak puasan bentuk tubuh dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang yang menyakini bahwa penampilannya tidak memenuhi kriteria standar pribadi, yang disebabkan oleh adanya persepsi negatif. penelitian ini juga menunjukkan bahwa perlakuan body shaming bisa terjadi kepada siapa saja, dan ini membawa pengaruh terhadap kepercayaan diri yang rendah.

Keywords:

*Body
shaming, confidence,
body*

Abstract

This study aims to determine the effect of body shaming on self-confidence. The research method used is analytical method. This study suggests that body shaming is the act of someone criticizing other people's body shape where the body shape is not ideal and not like body shape in general. Dissatisfaction with body shape can be interpreted as the perspective of someone who believes that his appearance does not meet the criteria of personal standards caused by negative perceptions. This study also shows that the treatment of body shaming can happen to anyone, and this has an effect on trust low student self.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak-anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun. Pada usia remaja itulah fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang, usia remaja dimana merupakan masa peralihan yang menjadikan remaja mudah mengikuti dan terbawa arus. Dari tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang dikalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memulai tindakan perundungan bagi mereka yang tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming* (Aprilia Yolanda 2021).

Body shaming adalah suatu tindakan mengomentari atau memperolok fisik seseorang yang mengacu pada citra tubuh ideal. Pada awalnya *body shaming* menjadi tren untuk bahan candaan saja, namun lama kelamaan menjadi serius sehingga menjelek-jelekkan oranglain yang mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *body shaming* tersebut. apabila *body shaming* dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi harga diri serta kehilangan kepercayaan diri seseorang (Pada et al., n.d.).

Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai kurang percaya diri terhadap lingkungan. Dengan demikian dampak dari *body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada diri korban sampai dengan hilangnya kepercayaan diri seseorang (Haryati et al. 2021).

(Agustin, Elita, and Mishbahuddin 2022) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif sebagai individu yang menampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri seseorang berbeda satu sama lain yaitu kepercayaan

diri tinggi serta kepercayaan diri rendah. Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi masalah. Namun kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan mengeluarkan potensi yang memunculkan rasa malu (Nasrul and Rinaldi 2020).

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atas kemampuan diri sendiri yang dalam tindakannya ia merasa tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya. sopan dalam berinteraksi dengan oranglain, memiliki dorongan untuk terus berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan sikap dan perilaku asertif yang pada akhirnya komunikasi tersebut yang efektif akan tercapai. (Haryati et al. 2021)

Dengan demikian dapat saya simpulkan *body shaming* adalah suatu tindakan mengomentari atau memperolok fisik seseorang yang mengacu pada citra tubuh ideal. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri serta kurang percaya diri baik terhadap lingkungan. Penyebab dari *body shaming* ini sendiri yaitu terbentuknya citra tubuh yang ideal sehingga akan mendorong seseorang untuk secara sadar ataupun tidak mulai membandingkan dirinya dengan oranglain, kemudian akan memunculkan rasa malu sebab keadaan dirinya yang dianggap tidak ideal. Dengan demikian dampak dari *body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada diri korban sampai dengan hilangnya kepercayaan diri seseorang. kepercayaan diri merupakan sikap positif sebagai individu yang menampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri yang mengalami *body shaming*. mendeskripsikan pengaruh

kepercayaan diri yang mengalami body shaming. Oleh karena itu peneliti berusaha untuk meningkatkan kepercayaan diri yang mengalami body shaming.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis. Metode ini diawali dengan penggunaan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data dan analisis data. Teknik pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif pada penelitian ini dilakukan menggunakan skala dengan model likert. Wawancara dalam pendekatan kualitatif adalah bersifat mendalam. Selain itu dilakukan observasi secara bersamaan. Wawancara dapat digunakan untuk menggali lebih dalam data yang diperoleh dari observasi. Dengan demikian tidak ada informasi yang terputus, antara yang dilihat dengan yang didengar serta dicatat. (Pada et al., n.d.).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan body shaming memberikan dampak negatif dan positif pada korban tergantung bagaimana cara menyikapi dan menanggapi body shaming. bentuk umum body shaming lebih banyak mencela pada bentuk badan, berat badan dan tinggi badan, serta warna kulit. Setiap informan memiliki pengalaman body shaming yang berbeda-beda, seperti dikatai gendut, jelek, tepos, jerawat, cungring, hitam, serta panggilan buruk lainnya, sehingga membuat mereka tidak percaya diri. Pengalaman body shaming ini sangat meninggalkan bekas ingatan dan luka yang berbeda pada tiap informan yang mengalaminya. (Haryati et al. 2021).

Penelitian mengungkapkan kalau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah body shame. Penelitian ini menyatakan bahwa body shame terkait dengan kondisi fisik yang dimiliki. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu seperti tubuh kurus, gemuk, serta cacat fisik. Bentuk tubuh dimiliki berdampak rendahnya self-esteem serta kepercayaan diri murid. Kepercayaan diri itu dibedakan atas kepercayaan diri rendah dan tinggi. Saat siswa rendah kepercayaan dirinya ia mulai membandingkan dalam segi bentuk tubuh, mengomentari secara sinis, wajah yang kurang menarik sehingga memunculkan rasa malu pada tubuh. Masa remaja akan mengalami masa pubertas yaitu masa perubahan fisik sehingga rentan mengalami body shame perasaan malu karena dihina secara fisik oleh lingkungan sekitarnya. Perasaan cemas, malu dan muak terhadap diri sendiri akibat sering direndahkan dan dikritik oleh teman sebayanya. Menyebabkan penilaian jelek dan ketidak sempurnaan dimata lingkungan sekitarnya. Sesuai dengan pendapat Fathi (2011) menyatakan bahwa body shame akan memunculkan perasaan cemas, memunculkan perasaan akan diperlakukan tidak seperti manusia akibat bentuk tubuh. (Nasrul and Rinaldi 2020).

Mengalami perlakuan body shaming memunculkan rasa down, tertekan, dan terbebani, pada korban. Sebagian besar remaja perempuan yang mengalami body shaming langsung dari laki-laki yang mengalami tekanan lebih besar dan rasa trauma dalam diri setiap individu. Komentar yang diterima tiap individu beragam, seperti komentar tubuh yang kurang menarik

serta wajah yang dianggap jelek dan tidak cantik, tubuh yang terlalu tambun atau gemuk. Bahkan ucapan tersebut tidak hanya terjadi sekali. Saat individu berada di tempat dan waktu lain mereka bisa kembali mengalami hal serupa dari laki-laki yang berbeda lagi. Pada akhirnya pengalaman body shaming hingga melakukan Body Positivity sendiri merupakan suatu proses yang memakan waktu lama dan proses yang berkelanjutan dan tidak berakhir. Yang tidak dapat diselesaikan semudah itu dan sesingkat itu. Meskipun setiap individu merasa sudah menanggapi body shaming, namun tetap ada hal yang dilakukan sebagai perubahan untuk menghindari body shaming kembali. Mengalami body shaming dan melakukan body positivity belum tentu selesai meski mereka sudah dapat melakukan perlawanan. (Tri and Ratri 2019).

Penelitian ini isi pesan stop body shaming, terdapat beberapa aspek dari hasil penelitian Rakhmatin (2017) yaitu memiliki penggambaran (visualization). Isi pesan stop body shaming yang terdapat pada gambar seorang perempuan yang mewakili dari korban body shaming, terlihat wajah perempuan tersebut seperti murung atau sedih. Ekspresi seperti, wajah murung atau sedih menunjukkan bahwa korban merasa tidak nyaman dengan perlakuan body shaming tersebut. (Maharani, Hendrayani, and Mahdalena 2020)

Dapat saya simpulkan Body shaming mempunyai dampak negatif dan positif pada korban tergantung bagaimana cara menyikapi dan menanggapi body shaming tersebut. Setiap informan memiliki pengalaman body shaming yang berbeda-beda, seperti dikatakan jelek,

gendut, cungring, tepos, jerawat, hitam, serta panggilan buruk lainnya yang membuat mereka tidak percaya diri. faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah body shame. Penelitian ini menyatakan bahwa body shame terkait dengan kondisi fisik yang dimiliki. Bentuk tubuh dimiliki berdampak rendahnya self-esteem serta kepercayaan diri murid.

KESIMPULAN

Kesimpulan berisi rangkuman singkat atas hasil penelitian/pengabdian kepada masyarakat dan pembahasan.

Dari hasil penelitian diatas dapat saya simpulkan, diharapkan lebih peduli mengenai tindakan body shaming yang terjadi dilingkungan sekitar, dengan cara mengingatkan orang sekitar sehingga tindakan body shaming dapat berkurang. Orang yang mendapatkan perlakuan body shaming diharapkan untuk bisa lebih percaya pada dirinya sendiri. Belajar mencintai apa yang ada dalam dirinya. Untuk individu yang lain belajarlh tidak mengomentari apapun yang ada didalam diri oranglain terutama tentang fisiknya. belajarlh untuk tidak mengomentari walaupun hanya untuk sebuah candaan, sebab tidak semua orang bisa menerima sebuah julukan atau candaan yang dilontarkan sebagai lelucon semata. Jadilah pribadi yang saling menghargai antar sesama dengan tidak menilai orang semata-mata hanya karena fisiknya.

Pengalaman body shaming informan seperti mendapat ujaran body shaming di tempat ramai dan mendapat body shaming yang disertai kekerasan fisik. Bahkan body shaming dari teman laki-laki atau dari kekasih memberi tekanan lebih pada informan, dengan komentar berupa tubuh tidak menarik dan wajah tidak cantik. Body shaming memunculkan body shame yang menurunkan kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti

dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri. Informan melakukan perubahan seputar gaya hidup, melakukan perawatan tubuh, diet, berolahraga, dan belajar merias diri. Namun ada juga yang tidak melakukan upaya apapun dan memilih mendingkan komentar-komentar yang ditujukan padanya. Perlu ditekan juga, bahwa dalam kehidupan kita harus selalu introspeksi diri, dengan menganggap bahwa selain orang lain, kita juga punya kekurangan.

REFERENSI

- Agustin, Winda, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin. 2022. "ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia" 5 (1): 9–17.
- Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni. 2021. "PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA NEGERI 1 BATULAYAR Oleh:" *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)* 6: 1342.
- Haryati, Asti, Annisa Novianti, Rizal Cahyani, and Lesta. 2021. "Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3 (2): 85–91. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>.
- Maharani, D, Y Hendrayani, and V Mahdalena. 2020. "Pengaruh Isi Pesan Stop Body Shaming Pada Sikap Followers Terhadap Body Shaming." *Jurnal Pustaka Komunikasi* 3 (1): 112–22. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/ustakom/article/view/1000>.
- Nasrul, R F, and Rinaldi. 2020. "Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman." *Jurnal Riset Psikologi* 04 (No. 2): 1–14. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/8606>.
- Pada, Deskriptif, Siswa Di, S M P Negeri, and Kota Bengkulu. n.d. "ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia" 3 (1): 23–37.
- Tri, Fajarani Fauzia, and Rahmiaji Lintang Ratri. 2019. "Memahami Pengalaman." *Body Shaming*, 4–5. <https://www.semanticscholar.org/paper/MAHAMAMI-PENGALAMAN-BODY-SHAMING-PADA-REMAJA-Fauzia-Rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36>.