



## Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan

Destia Ramahardhila  
Supriyono  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Pos-el: [destiaardhila@upi.edu](mailto:destiaardhila@upi.edu)  
[supriyono@upi.edu](mailto:supriyono@upi.edu)

DOI: 10.32884/ideas.v8i3.952

### Abstrak

*Body shaming* merupakan suatu fenomena yang kerap kali dialami oleh remaja perempuan dan ditandai dengan adanya tindakan seperti memberikan perkataan atau komentar negatif mengenai kekurangan bentuk fisik yang dimiliki oleh seseorang. Tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan mengenai dampak *body shaming* yang ditimbulkan pada citra diri remaja perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara. Hasil penelitian ditemukan bahwa fenomena *body shaming* yang sering dialami berupa *fat shaming*, *skinny shaming*, dan wajah berjerawat. *Body shaming* memiliki dampak pada citra diri remaja baik secara citra diri positif maupun citra diri negatif.

### Kata kunci

*Body shaming*, citra diri, remaja perempuan

### Abstract

*Body shaming is a phenomenon that is often experienced by adolescent girls, marked by actions such as giving negative comments or comments about the lack of physical form possessed by someone. The purpose of this study is to describe the impact of body shaming on the self-image of adolescent girls. The method in this study uses a qualitative approach with descriptive analysis method with data collection through interviews. The results showed that the body shaming phenomena that were often experienced in the form of fat shaming, skinny shaming, and faces were found. Body shaming has an impact on adolescent self-image, both positive self-image and negative self-image.*

### Keywords

*Body shaming, self image, adolescent girl*

### Pendahuluan

Konsep kecantikan selalu digambarkan sebagai bentuk fisik yang menarik dan ideal. Anggapan ini tidak hanya berlaku bagi perempuan namun juga pada laki-laki. Akan tetapi seiring berjalannya perkembangan teknologi dan globalisasi ikut dalam membentuk standar-standar yang mengerucut dan dianggap cantik oleh masyarakat (Rahardaya, 2021). Peran media massa yang ikut serta untuk turut andil dalam mempresentasikan berbagai informasi dan ide kepada masyarakat dalam memberikan identitas dari standar kecantikan (Islamey, 2020). Sehingga hal ini membentuk adanya konstruksi kecantikan bagi perempuan yang digambarkan oleh media massa yang identik dengan tubuh yang tinggi, bentuk badan langsing, mata besar, hidung mancung, dan rambut yang lurus yang mana hal ini dijadikan sebagai acuan dan pembenaran bagi perempuan untuk dianggap cantik (Nawiroh & Dita, 2020).

Setiap negara memiliki pandangan yang berbeda-beda pada standar kecantikan. Standar kecantikan di Indonesia yang berkembang meliputi bentuk fisik yang ideal dan adanya keserasian antara berat badan dan tinggi badan yang mana digambarkan dengan bentuk tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan laki-laki memiliki bentuk tubuh yang berotot, ramping, dan sehat (Sakinah, 2018). Anggapan-anggapan ini yang kemudian lambat laun membentuk adanya konstruksi kecantikan didalam masyarakat. Media massa yang memiliki pengaruh dalam mengkonstruksikan standar kecantikan pada masyarakat dapat dilihat mulai dari majalah seperti majalah femina yang menggambarkan standar kecantikan perempuan Indonesia seperti muda, memiliki kulit yang mulus, putih, bertubuh ramping, memiliki *high fashion*, seksi, hingga memiliki *power* (Islamey, 2020).

Standar kecantikan juga ditampilkan dalam bentuk iklan yang menampilkan berbagai produk kecantikan yang dapat memenuhi standar kecantikan itu sendiri sehingga upaya dalam menggunakan kosmetik dengan tujuan dapat menyamarkan noda-noda di wajah atau dapat memutihkan kulit, seperti yang ditampilkan pada iklan *Shinzui Body*

*Cleanser* yang mempresentasikan kecantikan dengan memiliki kulit putih seperti wanita Jepang (Windasari, 2017). Kemudian dalam film *Imperfect* juga menampilkan bagaimana standar kecantikan yang ideal pada masyarakat sehingga menimbulkan adanya perasaan minder pada perempuan yang tidak dapat memenuhi standar tersebut (Sekarwening, 2021).

Konstruksi kecantikan yang terbentuk akhirnya mendorong perempuan untuk memenuhi standar kecantikan tersebut yang sebenarnya terasa bias di masyarakat (Islamey, 2020). Hal ini yang kemudian menimbulkan adanya tekanan sosial yang harus dialami oleh perempuan di mana ia merasa harus mencapai standar kecantikan tersebut agar tidak menerima *judgement* dari masyarakat apabila tidak bisa memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan padahal nyatanya sangat sukar bagi perempuan untuk bisa mencapai standar tersebut karena setiap individu dilahirkan dengan memiliki bentuk fisik dan tubuh yang relatif berbeda dengan individu lainnya (Montana & Junaidi, 2022). Akibatnya, tidak jarang bagi perempuan yang dianggap tidak dapat memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan memunculkan adanya perasaan tidak percaya diri, *insecure* terhadap bentuk fisiknya, hingga adanya perasaan takut terkena *bully-an* apabila tidak bisa mencapai standar kecantikan tersebut (Rahardaya, 2021). Terbentuknya anggapan-anggapan mengenai standar kecantikan dalam berupaya untuk mengikuti atau mengubah bentuk fisik dan penampilan sesuai dengan standar kecantikan yang ada justru menimbulkan masalah terutama bagi perempuan yang mengalaminya.

Ketidaksesuaian dalam memenuhi standar kecantikan mendorong terjadi suatu permasalahan yang kerap kali dijumpai seperti pada permasalahan *body shaming* yang terjadi terutama bagi remaja perempuan. *Body shaming* merupakan suatu perbuatan yang ditandai dengan mencela atau mengkritik secara negatif terhadap penampilan dan bentuk tubuh seseorang (Rachmah & Baharuddin, 2019). *Body shaming* juga seringkali dianggap hanya sebagai candaan bagi pelaku yang tanpa disadari justru tindakan tersebut dapat merujuk pada bentuk kekerasan verbal, emosional hingga dapat berpengaruh pada kondisi psikis korban berupa trauma, kecemasan, dan kekhawatiran yang berlebihan (Salsabila Fitri Pratami, Zilfa Karimah Azahra, 2021). Di beberapa negara fenomena *body shaming* terjadi, seperti di Amerika *body shaming* dapat dianggap sebagai bentuk perundungan, diskriminasi, dan pelanggaran pribadi sebab mengomentari bentuk tubuh seseorang bukanlah sesuatu yang lazim (Vocindonesia.com, 2018). Di Indonesia pun *body shaming* masih dialami oleh sebagian orang. Sepanjang tahun 2018 terdapat 966 kasus *body shaming* yang ditangani oleh pihak kepolisian dari seluruh Indonesia, sebanyak 347 kasus diselesaikan secara baik melalui penegak hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (News.detik.com, 2018). Maka tidak dipungkri bahwa tindakan *body shaming* dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi korban yang mengalami sehingga permasalahan ini perlu adanya perhatian dan tidak terabaikan secara terus-menerus mengingat era saat ini sikap saling menghargai dan menghormati dalam perbedaan diantara sesama mulai terabaikan (Supriyono, 2016).

*Body shaming* juga kerap kali memiliki hubungan yang signifikan pada *self confident* yang mana pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, dkk (2021) yang berjudul Hubungan *Body Shaming* Terhadap Keadaan *Self Confident* Remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body shaming* terhadap *self confident* dimana dampak negatif yang ditimbulkan pada korban berpengaruh pada kondisi mental akibat adanya komentar negatif mengenai tubuh korban sehingga berujung pada terganggunya kepercayaan diri korban dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina, dkk (2021) yang berjudul Gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat *Body Shaming* yang mana hasil penelitian memaparkan akibat adanya *body shaming* ini berdampak pada bagaimana penggambaran *self-esteem* atau penilaian diri yang negatif pada diri remaja sebab adanya penilaian buruk yang harus diterima atas dirinya mempengaruhi pada kondisi mental dimana ia merasa mudah stress dan sulit untuk menerima keadaan dirinya sehingga mendorong dirinya untuk berubah dan mengikuti atas standar yang ditetapkan pada lingkungannya.

Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan Alini dan Langen Nidhana Meisyallah (2021) yang berjudul Gambaran Kejadian *Body Shaming* dan Konsep Diri Pada Remaja SMKN 1 Kuok. Hasil penelitian ini menunjukkan tingginya *body shaming* yang dialami oleh remaja sebesar 56,6% dengan memiliki konsep diri yang rendah sebesar 53,8% dimana para remaja yang mengalami *body shaming* merasa malu dan tidak percaya diri sehingga membuat dirinya sering membandingkan dirinya sendiri. Hal ini yang membuat individu remaja yang mengalami *body shaming* lebih banyak mengarah ke hal buruk sebab merasa dirinya tidak bisa menyesuaikan anggapan yang ada pada lingkungan. Sehingga hal ini pula yang membuat remaja cenderung memiliki konsep diri yang rendah karena adanya



ketidakpuasan atas penampilan dirinya sendiri. Walaupun di sisi lain pelawanan *body shaming* dapat dilakukan secara positif dengan melakukan intropreksi diri dan melakukan perubahan kearah yang lebih baik lagi.

Dari penjabaran yang telah dipaparkan diatas, dapat dilihat bahwa maraknya *body shaming* yang dialami oleh remaja, sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana *body shaming* yang dialami oleh remaja yang sedang berada di fase remaja akhir terhadap citra diri yang ada pada dirinya. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dalam menanggapi isu *body shaming*.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan deskripsi dilakukan untuk memahami dan menjelaskan kondisi objek, peristiwa, maupun kejadian secara alamiah dan mendalam (Harahap, 2020). Metode penelitian dilakukan dengan upaya dapat mengkaji bagaimana *body shaming* yang dialami oleh korban pada citra diri. Penelitian dilakukan pada 5 remaja sebagai informan pokok dengan rentan usia 17-21 tahun dan pernah atau sedang mengalami *body shaming* dan 3 teman sebaya remaja sebagai informan pelengkap. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dengan dilakukan wawancara dan studi literatur. Analisis data yang dilakukan menggunakan model Miles and Huberman yang mana menyatakan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus sampai dirasa data sudah pada titik jenuh (Sugiyono, 2007).

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Tabel 1

Bentuk *Body Shaming* yang Dialami Remaja Akhir Perempuan

No	Nama Informan	Usia	Bentuk <i>Body Shaming</i>
1.	Hanny	21 tahun	Mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> dari teman sekitar Bentuk <i>body shaming</i> yang diterimanya yakni sering dibilang gendut dan berjerawat
2.	Esa	20 tahun	Perlakuan <i>body shaming</i> yang diterimanya berasal dari teman-teman sekitarnya Bentuk <i>body shaming</i> yang diterima yakni dianggap terlalu kurus dan terlihat seperti kurang gizi
3.	Ira	21 tahun	Sering mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> dari orang-orang terdekatnya Bentuk <i>body shaming</i> yang diterimanya berupa bentuk tubuh yang terlalu kurus, berjerawat, dan bentuk gigi yang tidak rapih (tonggos) Di lingkungan sekitarnya menganggap bahwa kriteria perempuan yang cantik adalah memiliki bentuk tubuh yang ramping, mulus, warna kulit putih cerah, dan mata yang belo
4.	Ditha	21 tahun	<i>Body shaming</i> yang diterimanya biasa ia dapatkan dari teman dan kerabat terdekat Perlakuan <i>body shaming</i> yang diterima sering dianggap candaan namun ia menganggapnya itu sudah lewat batas dan lebih menjerus menghina dan menjatuhkan fisik seseorang Bentuk <i>body shaming</i> yang diterimanya yakni dianggap terlalu gemuk, kulit yang gelap, dan wajah yang berjerawat
5.	Lovi	21 tahun	Ia pernah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> dari teman sekitarnya Bentuk <i>body shaming</i> yang didapatkannya yakni dianggap bentuk fisiknya kurus.

Sumber: hasil kesimpulan wawancara yang dilakukan pada remaja perempuan

Perlakuan *body shaming* memang kerap kali dialami oleh para remaja. Dari hasil data wawancara yang dilakukan kepada 5 informan remaja perempuan sebagai subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa pernah mendapatkan perlakuan *body shaming*. Biasanya perlakuan *body shaming* yang mereka terima berasal dari teman sekitar atau kerabat terdekat. Bentuk *body shaming* mengenai bentuk fisik seperti terlalu gemuk atau terlalu kurus yang biasa mereka terima.

**Tabel 2**

Dampak *Body Shaming* Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan

No	Nama Informan	Usia	Dampak <i>Body Shaming</i> Pada Citra Diri
1.	Hanny	21 tahun	Perlakuan <i>body shaming</i> terkadang membuat ia suka membandingkan dirinya, terkadang juga menyakitinya namun ia tetap berusaha bersikap biasa saja sebab ia memiliki prinsip bahwa harus tetap bersyukur dan menerima keadaan apapun dirinya dan selalu menganggap bahwa dirinya berharga
2.	Esa	20 tahun	Terkadang merasa malu dan sedih, terkadang juga merasa kurang percaya diri dan takut berpenampilan sehingga kadang membuat ia harus lebih selektif dalam memilih pakaian dan berpenampilan sekiranya yang cocok pada bentuk tubuhnya. Namun seiring berjalannya waktu ia berusaha untuk menerima atas bentuk tubuhnya dan menjadikannya motivasi untuk berubah dan lebih memperhatikan lagi penampilannya sesuai dengan bentuk tubuhnya
3.	Ira	21 tahun	Ia merasa hal itu menyakitinya perasaannya, tertekan dan insecure, kurang percaya diri, dan terkadang kurang bersyukur atas tubuhnya Perkataan yang menghina bentuk fisik dan tubuh terkadang membuat ia terus mengingatnya, tak jarang hal itu membuat ia merasa stress dan tertekan Terkadang perlakuan <i>body shaming</i> membuat dirinya merasa stress dan tertekan sehingga membuat sulit untuk mengekspresikan diri dan khawatir terhadap penampilannya sehingga harus lebih selektif lagi dalam memilih <i>fashion item</i> dan <i>make up</i> .
4	Ditha	21 tahun	Tindakan <i>body shaming</i> membuat dirinya merasa sempat stress dan kurang percaya diri Hal tersebut pernah mendorongnya untuk menggunakan berbagai produk agar kulitnya menjadi putih dan melakukan diet yang cenderung ekstrim hingga membuatnya jatuh sakit Terkadang untuk mengekspresikan diri dirasa sulit seperti memposting foto atau video di media sosial karena takut dianggap buruk oleh orang yang terkadang ketika sudah di posting dihapus lagi Seiring berjalannya waktu ia belajar untuk menerima dirinya dan berusaha untuk tidak mpedulikan perkataan orang lain dan lebih memprioritaskan sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan dirinya
5	Lovi	21 tahun	Ia mengaku tindakan <i>body shaming</i> yang diterimanya tidak berpengaruh pada bagaimana ia memandang atas dirinya, ia cenderung lebih tidak mpedulikan perkataan orang lain apapun atas bentuk fisik dan penampilannya dan ia selalu menganggap bahwa apapun bentuk fisik yang diterima oleh Tuhan sudah cukup dan terus berusaha meningkatkan rasa syukur atas apa yang telah diberikan Tuhan
6	Wida	22 tahun	Kadang suka membandingkan diri sendiri dan merasa tidak percaya diri
7	Naya	22 tahun	Sering merasa stress dan khawatir pada penampilan Sering merasa minder dan kurang percaya diri pada bentuk fisiknya
8.	Tiara	21 tahun	Suka merasa kurang percaya diri

Sumber: hasil kesimpulan wawancara yang dilakukan pada remaja perempuan dan teman sebaya

Dari hasil data wawancara pada tabel di atas menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* tidak dipungkiri dapat menurunkan rasa percaya diri, terkadang hal tersebut dapat menyakitinya perasaan bahkan merasa stres dan tertekan atas bentuk fisik dan tubuh yang dianggap tidak ideal menurut orang lain sehingga mereka mendapatkan perlakuan tersebut. Namun dari pengalaman *body shaming* yang dialaminya beberapa informan bisa menjadikan sesuatu motivasi ke arah yang positif di mana mereka memulai untuk berusaha dan belajar dalam menerima keadaan diri dan meningkatkan rasa syukur atas dirinya. Seperti Hanny yang menyatakan meskipun ia cukup sakit hati dengan perlakuan tersebut, namun ia tetap berusaha bersikap biasa saja karena ia yakin harus tetap bersyukur dan menganggap bahwa dirinya tetap berharga begitupun dengan informan Lovi yang cenderung tidak mpedulikan perlakuan tersebut dan tetap berusaha untuk bersyukur atas keadaan bentuk fisik dirinya.



Tabel 3

Upaya yang Diberikan Terkait Terjadinya *Body Shaming* Pada Remaja Akhir Perempuan

No	Nama Informan	Usia	Upaya yang Diberikan Terkait Terjadinya <i>Body Shaming</i>
1.	Wida	22 tahun	Memberikan motivasi untuk tidak perlu peduli pada perkataan orang lain mengenai bentuk fisik tubuh
2.	Naya	22 tahun	Memberikan nasihat dan semangat untuk lebih baik meningkatkan potensi diri dalam hal lain seperti pendidikan maupun <i>attitude</i>
3.	Tiara	21 tahun	Memberikan nasihat dan selalu mengingatkan untuk tidak peduli perkataan orang lain dan berusaha untuk bersukur karena masih diberikan keadaan sehat

Sumber: hasil kesimpulan wawancara yang dilakukan pada teman sebaya remaja perempuan

Dari hasil data wawancara yang dilakukan kepada 3 teman sebaya dari remaja, upaya yang biasanya mereka lakukan ketika melihat dan bercerita bahwa temannya mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan memberikan nasihat, motivasi dan juga semangat untuk tidak perlu mempedulikan perkataan orang lain atas keadaan dirinya serta menyarankan untuk lebih mengembangkan aspek lain dari dirinya agar bisa menjadi nilai lebih atas dirinya.

### Pembahasan

#### *Bentuk Body Shaming yang Dialami oleh Remaja Akhir Perempuan*

Konstruksi sosial pada standar kecantikan yang berkembang yang mana di Indonesia mempresentasikan bahwa perempuan yang dianggap cantik adalah perempuan yang memiliki kulit yang putih serah, tubuh yang semampai, langsing, hingga wajah yang simetris, sedangkan perempuan yang memiliki kondisi bentuk fisik sebaliknya justru dianggap tidak memenuhi kriteria standar kecantikan tersebut (Islamey, 2020). Konstruksi persoalan kecantikan ini yang mendorong terjadi permasalahan *body shaming* yang sering kali dialami oleh individu, terutama pada remaja perempuan. *Body shaming* diartikan sebagai sikap atau perilaku dengan mengomentari kekurangan bentuk fisik seseorang yang bahkan tidak disadari (Fauzia, 2019). Bahkan tak dipungkri bahwa perilaku *body shaming* dilakukan dapat termasuk dalam kategori perilaku perundungan yang dilakukan secara verbal (Evelianti, Sukamti, & Wardana, 2020).

Hal ini dapat dilihat dari hasil data temuan yang diperoleh yang mana pengalaman *body shaming* yang dialami oleh para informan dalam penelitian ini berbeda-beda. Dimulai dari informan Hanny dan Ditha yang menyatakan dirinya mendapatkan perlakuan *body shaming* berupa dirinya dianggap terlalu gemuk dan wajah yang berjerawat. Selanjutnya, informan Esa dan Lovi pernah mengalami *body shaming* disebabkan tubuhnya terlalu kurus hingga terkadang dianggap kurang gizi serta informan Ira yang menceritakan pengalaman *body shaming* yang dialami di mana ia seringkali mendapatkan komentar atas bentuk fisik tubuhnya karena dianggap terlalu kurus dan giginya yang tonggos. Ira juga mengungkapkan kriteria perempuan yang dianggap cantik oleh lingkungannya adalah memiliki bentuk badan yang ramping, mulus, warna kulit putih cerah dan mata yang belo. Hal ini selaras dengan apa yang selama ini digambarkan oleh media massa terhadap pandangan mengenai konsep kecantikan yang identik dengan tubuh yang tinggi, bentuk badan langsing, mata besar, hidung mancung, dan rambut yang lurus yang mana hal ini dijadikan sebagai acuan dalam standar ideal untuk dikatakan cantik (Nawiroh & Dita, 2020).

Dari beberapa pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja perempuan bahwasannya perilaku *body shaming* tersebut dikategorikan ke dalam beberapa bentuk (Fauzia, 2019) meliputi

1. *Fat shaming*, istilah ini digunakan ketika seseorang ada yang memberikan komentar negatif mengenai kelebihan berat badan atau dianggap badannya terlalu gemuk.
2. *Skinny/thin Shaming*, istilah ini digunakan oleh seseorang dengan mengomentari atau mempermalukan seseorang yang memiliki tubuh terlalu kurus atau kekurangan berat badan.
3. Rambut tubuh/tubuh berbulu, bentuk *body shaming* yang dilakukan dengan merujuk pada seseorang yang dianggap memiliki kelebihan rambut atau bulu di bagian tubuh seperti lengan dan kaki karena dianggap tidak menarik untuk perempuan.
4. Warna kulit (*color skin shaming*), istilah bentuk *body shaming* ini merujuk pada dengan memberikan komentar negatif mengenai warna kulit tubuh seseorang yang dinilai terlalu pucat atau terlalu gelap.

Sejatinya, setiap individu dilahirkan dengan kondisi bentuk fisik dan tubuh yang berbeda-beda. sehingga sangat sulit apabila diharuskan mengikuti satu standar tertentu agar dianggap ideal dan cantik (Montana & Junaidi, 2022). Padahal setiap individu memiliki paras yang unik dengan kecantikan yang berbeda-beda.

Perlakuan *body shaming* yang dialami oleh informan cenderung pada *bentuk body shaming* seperti *fat shaming*, *skinnya/thin shaming* karena dianggap tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus, dan wajah yang berjerawat sehingga dianggap kurang ideal oleh orang lain. Namun sejatinya, setiap individu dilahirkan dengan kondisi bentuk fisik dan tubuh yang berbeda-beda. sehingga sangat sulit apabila diharuskan mengikuti satu standar tertentu agar dianggap ideal dan cantik padahal setiap individu memiliki paras yang unik dengan kecantikan yang berbeda-beda.

Faktor yang melatarbelakangi perilaku *body shaming* informan ada yang mengatakan itu sebagai bentuk candaan padahal disadari atau tidak oleh pelaku justru tindakan *body shaming* dapat memunculkan perasaan emosi, tertekan, kesal, marah dan sakit hati. Adapun pula yang awalnya merasa terbebani atas perlakuan *body shaming* yang membuat dirinya merasa kurang percaya diri atau *insecure*. Bahkan korban juga mengungkapkan bahwa pelaku yang *body shaming* mereka tidak lain dari teman sekitar dan kerabat terdekat sendiri, sedangkan pelaku yang melakukan tindakan *body shaming* masih beranggapan sebagai candaan yang tanpa disadari tindakan tersebut dapat menyakiti orang yang dituju.

#### **Dampak Body Shaming pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan**

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korban yang mengalami *body shaming* merasa kurang percaya diri, terkadang perlakuan itu membuat mereka suka membandingkan dirinya dengan orangnya, adanya perasaan malu, stress dan tertekan. Hal ini selaras pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, dkk (2021) bahwa adanya hubungan antara *body shaming* pada *self confident* remaja yang dari adanya dampak *body shaming* yang didapatkan oleh korban dapat berpengaruh pada kondisi mental akibat dari adanya komentar buruk seputar bentuk fisik dan tubuh korban yang akhirnya memicu pada rasa kepercayaan diri korban yang terganggu. Selain itu, Sakinah (2018) menyatakan bahwa *body shaming* menimbulkan dampak bagi korban terhadap rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak aman, malu, hingga berupaya untuk menjadi ideal.

Perasaan khawatir dan tertekan atas bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal yang ada pada lingkungan, terkadang mendorong mereka untuk berpikir untuk mengatasi atau mengubah bentuk fisik dan penampilan mereka dengan dimulai menggunakan kosmetik, melakukan berbagai perawatan kecantikan, hingga selektif dalam memilih pakaian dan memperhatikan penampilan agar tidak mendapatkan komentar buruk dari orang lain. Melihat tanggapan informan dalam menyikapi *body shaming* menunjukkan bahwa *body shaming* memberikan pengaruh pada citra diri remaja baik secara negatif maupun positif. Citra diri (*self image*) merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri dengan memberikan nilai yang berarti bagi dirinya sendiri (Xie, 2017). Citra diri dinyatakan sebagai suatu gambaran atau pandangan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri yang dapat berpengaruh pada pola pikir, pola tingkah laku, serta hubungan antar individu dalam sehari-hari (Rohman, 2013). Selain itu citra diri dapat dikatakan sebagai sikap individu baik didasari atau diri sebagaimana dirinya memandang tubuhnya sendiri yang meliputi ukuran, bentuk, penampilan, potensi, serta persepsi perasaan (Marhamah, 2014). Uraian citra diri terbagi menjadi dua karakteristik (Silfana, 2016) sebagai berikut.

1. Citra diri Positif adalah citra diri yang dimiliki seseorang dengan ditandai dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, menghargai diri sendiri, dan menerima segala atas dalam dirinya. Dari hasil data penelitian, awalnya korban merasa malu, sakit hati, tertekan, bahkan dapat memicu stres atas perlakuan *body shaming* yang diterimanya yang membuat pertahanan rasa percaya dirinya sempat menurun. Namun seiring berjalannya waktu mereka mulai belajar dan berproses untuk berusaha menyikapinya dengan tidak mempedulikan perkataan negatif orang lain dan menjadikan hal tersebut sebagai memicu motivasi bagi dirinya untuk lebih bersyukur dan menerima atas dirinya. Hal ini pun didukung oleh teman sebaya korban untuk terus memberikan semangat dan motivasi agar bisa lebih menerima atas bentuk fisik dirinya. Seperti informan Ditha yang awalnya merasa tidak percaya diri dan tertekan namun lambat laun ia menyadari untuk belajar menerima dirinya dan lebih memprioritas tubuhnya yang berhubungan dengan kesehatan dirinya.

Citra diri negatif adalah dapat ditandai dengan memiliki sikap percaya diri yang rendah, rendah diri, pemalu, peragu, dan pergaulannya terhambat. Informan Ira menceritakan bagaimana *body shaming* dapat



mempengaruhi kondisi mentalnya, terkadang saat ia mendapatkan perlakuan *body shaming* hal itu membuat ia merasa stres, *insecure*, dan tidak percaya diri pada penampilan dirinya. Stigma orang lain terhadap dirinya yang kadang membuat ia merasa takut dan khawatir saat ia mengekspresikan dirinya sendiri. *Body shaming* juga membuat ia khawatir dalam berpenampilan sesuai dengan yang ia inginkan dan membuat ia lebih selektif lagi dalam memilih *fashion item* dan *make up*.

Penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina, dkk (2021) mengenai gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat *Body Shaming* yang mana memaparkan akibat adanya *body shaming* ini berdampak pada bagaimana penggambaran *self-esteem* atau penilaian diri yang negatif pada diri remaja sebab adanya penilaian buruk yang harus diterima atas dirinya memengaruhi pada kondisi mental dimana ia merasa mudah stres dan sulit untuk menerima keadaan dirinya sehingga mendorong dirinya untuk berubah dan mengikuti atas standar yang ditetapkan pada lingkungannya. Hasil penelitian yang dilakukan Priscilla, dkk memiliki perbedaan dengan hasil penelitian yang dilakukan ini sebab awalnya perlakuan *body shaming* yang diterima oleh korban memunculkan adanya citra negatif dalam diri korban seperti perasaan malu, stress, tertekan, dan rasa percaya diri yang kurang yang kemudian mendorong mereka kerap kali untuk membandingkan bentuk fisik tubuh dan penampilan mereka dengan orang lain, namun seiring berjalannya waktu korban belajar untuk bersyukur dan menerima atas bentuk fisik tubuhnya sendiri. Perlawanan atas perlakuan *body shaming* dapat memicu mereka untuk membawanya kearah positif dimana hal ini dijadikan sebagai motivasi bagi dirinya untuk lebih baik. Tentunya proses ini dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti adanya dukungan dari teman sebaya yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk tidak perlu mempedulikan perkataan orang lain atas tubuh mereka.

#### **Solusi dalam Menghadapi Perlakuan Body Shaming**

*Body shaming* sering kali terjadi di kehidupan sehari-hari. Tindakan tersebut bisa dialami oleh siapa saja dan di mana saja. Semua orang tentu memiliki karakter, sikap, dan perspektifnya masing-masing maka akan sangat sulit apabila kita mengontrol sikap seseorang sesuai dengan apa yang kita inginkan. Oleh karena itu, ada beberapa upaya yang bisa dilakukan dalam menghadapi perlakuan *body shaming* dengan dimulai bagaimana kita mengendalikan pengaruh dan perasaan sendiri atau melakukan sosialisasi edukasi untuk meningkatkan kesadaran terhadap isu *body shaming*. Berikut upaya yang bisa dilakukan sebagai berikut.

a. Berusaha Menerima dan Mencintai Diri

Perlu kita sadari bahwasan manusia lahir dan tumbuh dengan kondisi yang berbeda-beda, setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan dalam dirinya. Oleh sebab itu, belajar untuk menanamkan mindset dan berpikir positif dapat membantu kita dalam memperoleh energi dan pemikiran positif, berusaha untuk memikirkan hal-hal yang baik untuk diri kita serta membantu kita untuk lebih menghargai dan bersyukur atas diri sendiri.

b. Melakukan Sosialisasi Edukasi Mengenai Isu Body Shaming

Memanfaatkan perkembangan media sosial sebagai sarana edukasi dalam menyuarakan isu *body shaming*, bisa dilakukan dengan membuat poster atau portofolio mengenai seputar *body shaming* untuk disebarkan di sosial media, *group online*, maupun komunitas *online* sebagai alternatif untuk kita lebih *aware* dalam menyuarakan isu *body shaming*.

#### **Simpulan**

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perlakuan *body shaming* yang dialami oleh remaja akhir perempuan dapat dikategorikan dalam bentuk *fat shaming*, *skinny shaming*, dan wajah yang berjerawat. Perlakuan *body shaming* dapat pula memberikan pengaruh pada citra diri remaja perempuan dimana terdapat citra diri positif dan citra diri negatif. Citra diri positif yang dialami korban *body shaming* dapat dilihat dengan menjadi perlakuan *body shaming* tersebut sebagai motivasi untuk belajar menerima atas kekurangan atas bentuk tubuh dan penampilan fisik dan sikap selalu bersyukur atas keadaan dirinya. Sementara pada citra diri negatif, *body shaming* menjadikan korban merasakan perasaan tidak percaya diri atas bentuk fisik dan penampilan dirinya, membuat ia merasa takut, dan khawatir dalam mengekspresikan dirinya.

#### 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.
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Jurnal Experientia*, 9(2), 94–103.
- Damsar. (2017). *Pengantar Teori Sosiologi*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Evelianti, M., Sukamti, N., & Wardana, M. K. (2020). The Relationship between Body Shaming Treatment and Body Image in Adolescents in Depok. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 4(2), 70–76. <https://doi.org/10.46749/jiko.v4i2.43>
- 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>
- 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/interaksi-online/article/viewFile/24148/21901>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Sumatera Utara: Wal Ashri Publishing.
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA*, 2(2), 110–119.
- Marhamah, Q. (2014). Gambaran Citra Diri Siswa-Siswi di SMPN 3 Soreang Pada Masa Pubertas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 123–130.
- 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>
- Nawiroh, S., & Dita, R. (2020). Konstruksi Kecantikan Perempuan pada Feature How To Do Di Kanal Beauty Fimela.Com Construction of WomenS Beauty on the Feature How To Do in the Beauty Fimela.Com. *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 17(1), 38–49.
- News.detik.com. (2018). Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018. Retrieved September 22, 2021, from [www.news.detik.com](http://www.news.detik.com) website: <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial. *Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0; Peluang Dan Tantangan*, 66–73. Retrieved from <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- 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>
- Rohman, J. (2013). Pengaruh Citra Diri ( Self Image ) dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 1(2), 281–302.
- Sakinah. (2018). Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 53–67.
- Salsabila Fitri Pratami, Zilfa Karimah Azahra, S. (2021). *Kekerasan Seksual dan Keterkaitannya Sebagai Faktor Pemicu Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. 17(1), 10–23. <https://doi.org/10.15408/harkat.v17i1.20775>
- Sekarwening, N. I. (2021). Analisis Isi: Dampak Standar Kecantikan Pada Film Imperfect: Karier, Cantik, dan Timbangan. *MEDIAKOM: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 05(01), 61–68.
- Silfana, M. N. (2016). *Perbedaan Citra Diri Antara Memakai Jilbab dengan Konsisten dengan Memakai Jilbab Tidak Konsisten pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) di UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian* (Vol. 12). Bandung: CV Alfabeta.
- Supriyono. (2016). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Perspektif Sosial-Budaya Terhadap Pengembangan Nilai Multikultural. *JURNAL PENDIDIKAN ILMU SOSIAL*, 22(1). <https://doi.org/10.17509/jpis.v22i1.2185>
- Vocindonesia.com. (2018). Apa Kabar Amerika: Hukum Body Shaming di AS. Retrieved September 21, 2021,

**Volume: 8**  
**Nomor : 3**  
**Bulan : Agustus**  
**Tahun : 2022**

**E-ISSN: 2656-940X**  
**P-ISSN: 2442-367X**  
**URL: [jurnal.ideaspublishing.co.id](http://jurnal.ideaspublishing.co.id)**



from [www.vocindonesia.com](http://www.vocindonesia.com) website: <https://www.voaindonesia.com/a/apa-kabar-amerika-hukum-body-shaming-di-as/4685158.html>

Windsari, A. (2017). Pemaknaan Kecantikan Sebagai Putih Jepang dalam Iklan Shinzui Body Cleanser. *Jurnal Informasi, Kajian Ilmu Komunikasi*, 47(1), 35–50.

Xie, F. (2017). *Citra Diri*. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia.

