

STUDI LITERATUR: PERILAKU *BODY SHAMING* DI KALANGAN REMAJA

Dian Seva Rahmadani¹⁾, Siti Muyana²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
dian2000001149@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Fase ini dimana remaja mudah terbawa arus perubahan. Perkembangan tadi seputar *lifestyle* pada lingkungan remaja dan berakhir adanya perilaku perundungan (*bullying*). Perundungan (*bullying*) pada fase remaja lebih mengarah ke fisik atau lebih dikenal dengan *body shaming*. *Body shaming* sendiri merupakan perilaku menyimpang dengan mengomentari, mengkritik bahkan menghina bentuk fisik orang lain karena tidak sesuai dengan standar ideal orang lain yang berdampak besar pada korbannya. Tujuan penelitian ini untuk memberikan wawasan mengenai *body shaming* di kalangan remaja. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif dengan pengumpulan data studi literatur. Hasil penelitian ditemukan bahwa tanpa disadari *body shaming* sering dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya. Meski tidak secara kontak fisik yang merugikan, tetapi *body shaming* termasuk dalam perilaku jenis *bullying* secara verbal. Dalam kemajuan teknologi sekarang, komentar atau kritikan pedas dapat ditemui di media sosial. Dalam media sosial, mulai orang biasa sampai artis bisa menjadi target sasaran *body shaming*.

Kata Kunci: *Body Shaming, Remaja, Perilaku*

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah salah satu fase dalam kehidupan manusia. Dalam fase ini masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa awal yang sehat. Adapun tugas-tugas perkembangan yang harus dijalankan untuk dapat bersosialisasi dengan baik. Remaja dikatakan sukses melalui tugas perkembangan apabila tidak kesulitan dalam kehidupan sosialnya dan juga dapat membawa kebahagiaan pada dirinya. Begitu pula sebaliknya, jika remaja gagal menjalankannya akan membawa suasana tidak baik atau negative dalam kehidupan sosial dan fase-fase berikutnya, dapat menimbulkan suasana hati yang tidak menyenangkan, adanya penolakan lingkungan sekitar serta kesukaran dalam menjalani tugas perkembangan lainnya. Fauzia & Rahmiaji (2019) menjelaskan bahwa fase remaja merupakan fase perpindahan atau peralihan dari anak-anak dan dewasa yang dimulai dari usia 12 tahun dan berakhir di usia 20-an tahun. Fase usia remaja inilah keadaan seperti

lifestyle berkembang pesat dan mudah, di fase inilah masa transisi membuat remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan. Pada kecenderungan seputar *lifestyle* yang banyak berkembang pada lingkungan remaja, akhirnya menimbulkan perilaku perundungan bagi yang tidak mengikuti perkembangan ataupun trend yang sesuai. Tindakan perundungan dapat berbentuk fisik atau bisa dikenal istilah *body shaming*.

Body shaming adalah perlakuan yang terdiri dari ejekan atau kritik negatif terhadap penampilan luar seseorang (Destia, 2022). *Body shaming* adalah reaksi seseorang mengkritik bentuk tubuh orang lain ketika dianggap tidak ideal atau tidak menyerupai bentuk tubuh pada umumnya. (Ayuhan, 2020). *Body shaming* merupakan bentuk tingkah laku negatif dengan mengkritik penampilan dan bentuk fisik (Kurniawati dan Lestari, 2021). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Body shaming* adalah ekspresi atau kritik negatif terhadap penampilan dan kondisi fisik seseorang yang dianggap tidak ideal, atau kondisi fisik yang serupa pada umumnya. .

Pada tahun 2015 terdapat 206 kasus *body shaming* di Indonesia dan semakin bertambah sebanyak 966 di tahun 2018. Pada tahun 2018 pihak kepolisian dapat mengatasi 374 kasus *body shaming* dari 966 kasus, kemudian sisanya sampai saat ini kasus tersebut sisanya belum diteratasi. KPAI merekam berdasarkan dari hasil *survey* yang telah dilakukan tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* yang dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alini dan Langen Nidhana Meisyallah (2021) membuktikan tingkat *body shaming* yang dialami oleh remaja menunjukkan angka 56,6% dan mempunyai konsep diri yang tergolong rendah sebesar 53,8%. Akibatnya, remaja yang mengalami *body shame* memiliki perasaan malu dan kurang percaya diri sehingga sering membanding-bandingkan dirinya (Alini dan Langen, 2021). Rahmad et. al (2019) menunjukkan efek terapi *body shaming* mengungkapkan bahwa ia memiliki banyak efek negatif sehingga berdampak negatif pada pola pikir seseorang. Hasilnya menunjukkan bahwa mengatasi rasa malu pada tubuh dapat menyebabkan harga diri negatif.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dilihat bahwa tindakan *body shaming* banyak dialami oleh remaja, sehingga penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana perilaku *body shaming* di kalangan remaja. Studi ini

bertujuan untuk memberikan informasi atau wawasan mengenai *body shaming* di kalangan remaja.

2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan yang menggunakan kasus atau masalah yang ditemukan untuk mencari sumber teori yang signifikan. Penelitian kepustakaan merupakan kegiatan yang berkaitan dengan teknik pengumpulan data perpustakaan dan penyimpanan serta pengelolaan bahan penelitian. Ini adalah jenis penelitian literatur di mana sumber-sumber teoritis yang relevan dicari berdasarkan kasus atau masalah yang ditemukan. Studi kepustakaan merupakan kegiatan yang berkaitan dengan teknik pengumpulan data kepustakaan dan penyimpanan serta pengelolaan bahan penelitian (Dwitri, 2020).

Dalam penelitian ini data bersifat kualitatif, sehingga data tersebut diseleksi sesuai dengan topik yang diangkat, selanjutnya pengeditan data yang sesuai dan diproses secara sistematis. Adapun sifat penelitian adalah analisis deskriptif, yaitu pemilahan data yang diperoleh secara teratur, kemudian memberikan pemahaman dan penjelasan agar mudah dipahami dengan baik oleh pembaca.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsep kecantikan di era sekarang membentuk dua hal pada perempuan, yakni ketakutan terhadap penambahan usia dan mendewakan pengendalian berat badan (Islami, 2020). Persoalan kecantikan bisa mendorong terjadinya *body shaming* yang sering terjadi pada remaja (Fauzia&Rahmiaji, 2019). *Body shaming* adalah tindakan mengkritik dan mengomentari secara negatif struktur atau bentuk tubuh orang lain, atau mengejek atau menghina diri sendiri dengan berkomentar tentang struktur (bentuk atau ukuran) dan penampilan tubuh seseorang (Mutmainnah, 2020).

Tindakan *body shaming* kebanyakan dialami oleh korban yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang sedang berlaku kemudian menimbulkan kritik mengenai bentuk fisik. Standar kecantikan atau standar ideal itu sendiri digambarkan seperti tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, sehat dan kuat (Micheal dan Azeharie, 2020).

Orang-orang di sekitar Anda sering melakukan *body shaming* tanpa disadari. Meski secara fisik tidak berbahaya, *body shaming* adalah salah satu bentuk bullying verbal (Iflah, 2023). Penampilan fisik kerap kali dianggap sebagai bahan candan kepada seseorang di dalam kelompok (Kardiatus, 2021). Meskipun beberapa pelaku *body shaming* mengaku hanya bercanda sedangkan yang lain sebenarnya berniat melakukan bully atau berniat baik, namun perilaku ini tetap merupakan bentuk bullying dan dapat mengganggu kejiwaan seseorang. Ketika hal itu mengganggu jiwa seseorang, hal itu dapat membuat orang tersebut merasa frustrasi, depresi, gila, dan bahkan ingin bunuh diri. Oleh karena itu, rasa malu pada tubuh dapat berdampak fatal dan memotivasi orang tersebut untuk menjadi lebih baik. Namun, terkadang mendengarkan kritik dan saran dari seseorang itu baik, tetapi juga dengan cara yang baik (Mutmainnah, 2020).

Kurniawati dan Lestari (2021) membuktikan melalui hasil *posttest* menghasilkan siswa memahami tentang *body shaming* dan efeknya. Sebanyak 23,81% siswa mewajarkan tindakan *body shaming* dan sebanyak 76,19% mengatakan perbuatan tersebut tidak wajar dilakukan. Beberapa siswa juga menyatakan bahwa pernah mengalami *body shaming* dan merasakan dampaknya secara psikologis, seperti minder, tidak percaya diri dan malu.

Menurut Fauzia (2019) *body shaming* dibagi dalam beberapa bentuk yaitu (1) *Fat shaming*, komentar negatif terkait kelebihan berat badan atau dipandang badannya gempal; (2) *Skinny/thin shaming*, mengomentari atau mengkritik seseorang yang memiliki postur tubuh kurus; (3) Rambut tubuh/ tubuh berbulu, ditujukan kepada seseorang yang memiliki kondisi rambut ada tubuh yang berlebih pada bagian tertentu, misalnya lengan dan kaki karena dirasa tidak enak dipandang khususnya perempuan; (4) Warna kulit (*color skin shaming*), bentuk *body shaming* dengan komentar negatif yang ditujukan pada seseorang yang memiliki kulit terlalu gelap ataupun terlalu pucat.

Menurut ZAP Beuty Index pada 2020 sekitar 62,2% perempuan di Indonesia mengalami *body shaming* atau menjadi korbannya semasa hidupnya. Dari jumlah tersebut, 47% responden mendapati *body shaming* karena tubuh dinilai terlalu gemuk atau berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena mempunyai jerawat pada kulit wajahnya. Kemudian, 28,3% responden mengalami *body shaming* karena memiliki

warna kulit yang gelap. Ada pula 19,6% responden mengalami *body shaming* karena dinilai mempunyai badan yang terlalu kurus (Firdausia dan Pramiyanti, 2023).

Adapun aspek mengenai *body shaming* menurut Gilbert & Miles (dalam Cahyani, 2019) yakni: 1) Unsur kognitif sosial atau eksternal, keadaan pemikiran individu lain yang menilai seseorang seperti kurang baik ataupun rendah dan beranggapan juga bahwa orang lain memandangnya rendah sehingga membuat penilaian diri yang rendah. 2) Unsur mengenai evaluasi diri dari dalam diri individu, merujuk pada pandangan mengenai diri sendiri yang dinilai kurang baik yang diawali pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Terjadi karena kritikan melukai dengan kata-kata yang merendahkan dan berdampak pada kepercayaan diri yang menurun pada individu dan menumbuhkan perasaan malu di dalam dirinya. 3) Unsur emosi, rasa mau mencakup kemarahan, ketakutan dan kebencian dalam diri sendiri. Terjadi karena pikiran negatif mengenai dirinya dan ketidakmampuan mematuhi standar atau aturan yang ada. 4) Unsur perilaku, perasaan malu yang mengarah pada kecenderungan untuk menghindari lingkungan seseorang. Adanya rasa tidak nyaman yang diciptakan oleh pandangan tertunduk dari orang-orang disekitarnya sehingga membuat dirinya merasa terancam. 5) Unsur psikologis, rasa malu membuat seseorang merasa tertekan karena dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan norma atau aturan yang ada. Ditambah lagi gangguan makan bisa muncul dari kegiatan untuk memiliki bentuk tubuh yang memenuhi standar lingkungan yang ideal.

Ciri-ciri *body shaming* diantaranya: (1) mengomentari penampilan sendiri, melalui penilaian atau tolak ukur dengan orang lain; (2) mengomentari penampilan orang lain di hadapan mereka; (3) mengomentari penampilan orang lain tanpa mereka tahu (Yunita dan Sumi, 2021).

Proses *body shaming* dapat muncul melalui interaksi dan pengaruh dari lingkungan. Pengaruh tersebut kemudian dapat berdampak pada gangguan makan. *Body shame* atau perasaan malu akan bentuk fisik dari korban *body shaming*. *Body shame* merupakan penyebab harga diri yang rendah dan berhubungan dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Jadi bisa dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *body shame* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan (Cahyani, 2019). Dibuktikan dengan penelitian Sari dan Royidah (2020) menguji regresi

sederhana bahwa terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan di Surabaya menggunakan korelasi kecermatan dengan kategori cukup. Kemudian, membuktikan bahwa remaja perempuan yang mengalami *body shaming* tinggi berdampak dirinya menderita *anorexia nervosa*. Dapat dikatakan bahwa semakin meningkat tinggi *body shaming* maka semakin meningkat pula tingkat kecenderungan *anorexia nervosa* yang dialami.

Pengaruh lainnya yaitu pada kesehatan fisik, tidak hanya *body shame* yang memengaruhi gangguan makan, tetapi berpengaruh pula pada kesehatan. Karena respon dan evaluasi tubuh yang rendah, ada hubungan positif antara rasa malu tubuh dan infeksi serta antar gejala dan infeksi penyakit (Cahyani, 2019). Ketika seseorang merasa malu akan tubuhnya, mereka cenderung mudah terserang penyakit karena kesehatannya tidak diperhatikan (Laily & Khairi, 2020). *Body shaming* juga dapat menjadi penyebab korban merasa depresi. Dalam situasi ekstrim pandangan pengamat mengenai dirinya sendiri dapat sepenuhnya menggantikan pandangan wanita tentang tubuhnya, kondisi ini memungkinkan individu mengalami keadaan kehilangan diri atau bisa disebut *loss of self*. Ketika dalam keadaan *loss of self* terus berlanjut maka akan berdampak depresi karena individu tersebut akan memerhatikan perspektif pengamat terhadap dirinya (Damanik, 2018). Seseorang mungkin menderita depresi karena sikap negatif yang terus menghantuinya. Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh atau kondisi fisik memicu depresi pada seseorang.

Tidak hanya wanita yang menderita depresi tetapi pria juga bisa menderita depresi meski tidak sesering wanita (Laily & Khairi, 2020). Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Gani & Jalal pada 4 dan 5 Februari 2020 dengan tiga remaja putri merupakan korban *body shaming*. Dengan masalah ingin pindah sekolah karena malu sebab seringkali diejek mengenai penampilan fisiknya oleh temannya. Peristiwa tersebut mengakibatkan ia menjadi takut ke sekolah dan merasa cemas apabila orang lain mengomentari penampilan fisiknya lagi di sekolah barunya. Teman-temannya membenarkan jika ia sudah lama tidak bersekolah karena malu dan takut akan ejekan teman-temannya (Gani dan Jalal, 2020). Ramahardhila dan Supriyono (2022) juga melakukan wawancara dengan 8 informan menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* tidak bisa jauh dari permasalahan menurunkan percaya diri terkadang juga bisa menyakiti

perasaan hingga tertekan kemudian stress karena ketidaksesuaian standar ideal bentuk fisik dan tubuh menurut orang lain hingga mereka mengalami tindakan tersebut. Tetapi, dari pengalaman tersebut beberapa informan dapat dijadikan motivasi yang positif, dimana mereka bisa belajar dalam menerima keadaan dirinya serta meningkatkan rasa syukur atas dirinya.

Body shaming pastinya ada sesuatu yang melatarbelakangi terjadinya perbuatan tersebut. Beberapa penyebab diantaranya: (1) adanya tolak ukur kecantikan dalam control sosial; (2) menganggap tindakan *body shaming* sebagai hal yang lumrah dan bahan candaan sehari-hari; (3) membandingkan dan memakai standar kecantikan diri untuk orang lain; (4) kurangnya wawasan mengenai pengaruh tindakan *body shaming* terhadap orang lain (Yunita dan Sumi, 2021).

Terdapat beberapa strategi mencegah terjadinya *body shaming* dengan menekankan kesadaran diri dari pelaku dan kepercayaan diri dari korban. Berikut strategi yang bisa diupayakan guna mencegah *body shaming*: (1) Tidak membicarakan topik tentang penampilan orang lain, adanya sikap toleransi penting dilakukan dan diterima secara sosial; (2) Membicarakan mengenai tubuh/fisik pribadi (3) Menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna sebab penampilan fisik orang lain dan diri sendiri tidak bisa disamakan; (4) Mengakui apabila melakukan kesalahan, apabila kita mengatakan sesuatu yang buruk tentang orang lain atau bahkan menjelekkannya sebaiknya cobalah minta maaf; (5) Apabila menjadi korban *body shaming* latihlah kepercayaan dirimu dan berhentilah untuk menyembunyikan penampilan dan bentuk tubuh (Khairun et. al, 2023).

Membuktikan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan 50 responden mengungkapkan bahwa diperoleh hubungan yang signifikan antara *body shaming* dengan *self confidence*. Membuat korban mempunyai rasa rendah diri dengan bentuk fisiknya karena mendapat olokan dari orang lain serta mengakibatkan korban menjadi pribadi yang tertutup dari lingkungan sehingga korban menjadi kesulitan dalam menjalankan kehidupan masyarakatnya dengan normal (Fatmawati et. al, 2021). Pengalaman seseorang terhadap perlakuan *body shaming* membawa perubahan untuk menghindari perlakuan tersebut. Proses perubahannya pun berbeda-beda pada tiap individu tergantung pada bagaimana perlakuan yang korban terima. Dimulai dari membaca atau melihat video yang berkaitan dengan gaya hidup, kecantikan, perawatan badan, tata rias, sampai

mempunyai *role model* untuk mengikuti penampilannya, kemudian mengikuti program diet demi totalitas penampilannya. Adapun, yang merubah pola hidupnya diet ketat dengan merubah atau memperbaiki pola makannya kemudian olahraga dan belajar merias wajah. Selain itu, ada pula yang menggunakan obat-obatan atau suplemen yang gunanya untuk meningkatkan berat serta berolahraga demi hasil yang memuaskan baginya agar tidak mendapat komentar atau kritikan lagi mengenai penampilannya. Pengalaman *body shaming* tidak membuat individu langsung melakukan perubahan pada dirinya. Beberapa juga memilih untuk diam dan pasrah akan keadaannya karena belum siap menerima resiko atau efek buruk yang mungkin bisa ada dari perubahan yang ia lakukan. Tidak sedikit para remaja yang pernah mengalami atau sedang mengalami perlakuan tersebut memilih untuk diam karena menganggapnya sia-sia jika menanggapi. Adapula yang memilih diam karena apa yang diucapkan pelaku *body shaming* menurut korban benar dan korban menyalahkan dirinya sendiri karena tidak kuat bahkan takut untuk membalasnya sebab akan mendapat perlakuan yang lebih buruk lagi (Fauzia&Rahmiaji, 2019).

Lingkungan juga berperan terhadap pengalaman seseorang yang menghadapi *body shaming*. Dapat dilakukan dengan memberi dukungan dan dorongan kepada korban *body shaming* kemudian individu tersebut dapat mengalami proses menghargai atau mengapresiasi dirinya maupun fisiknya dengan apa adanya yang disebut *body positivity*. Bagi korban *body shaming* lingkungan berperan untuk lebih menyadarkan dan memberi perhatian lebih mengenai perilaku *body shaming* yang marak terjadi serta mulai bisa menerima perbedaan apapun sekaligus tidak mudah menghakimi orang lain terhadap perbedaan yang dimilikinya (Haryati, et al, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Resa dan Soetjningsih (2022) dengan mewawancarai 6 siswa salah satu SMA di Salatiga pada 16 Juni 2021. Rata-rata siswa merasa takut salah karena tidak yakin dengan kemampuan dirinya, komentar teman dan penampilan fisik menyebabkan mereka kurang percaya diri. Beberapa dari siswa tersebut pernah menjadi korban dan juga pelaku *body shaming* mengenai penampilan fisik. Tanggapan mereka mengenai hal tersebut berbeda satu sama lain, ada yang mengatakan perilaku saling mengejek sudah biasa dilakukan dan menjadi candaan sehari-hari. Adapun julukan “kecap” karena orannya berkulit hitam. Tidak sedikit juga dari

mereka sedikit tersinggung dengan ucapan temannya yang dinilai keterlaluan jika mengolok-olok soal fisik contohnya warna kulit dan berat badan, walaupun hal tersebut kadang dianggap candaan semata tetapi teman yang diolok-olok tetap merasa direndahkan. Dari wawancara tadi beberapa anak juga mempunyai rasa iri dengan bentuk tubuh temannya karena dia tidak mempunyai bentuk badan sebagus temannya dan karena itu pula dia menjadi kurang percaya diri apabila berbicara di depan umum atau banyak orang.

Dalam kemajuan teknologi sekarang, komentar atau kritikan pedas dapat ditemui di media sosial. Dalam media sosial, mulai orang biasa sampai artis bisa menjadi target sasaran *body shaming*. Seharusnya media sosial menjadi tempat berbagi informasi tetapi beralih fungsi menjadi ajang mencemooh penampilan fisik orang lain (Micheal dan Azeharie, 2020). Di era digital sekarang ini, penggunaan kata-kata di media sosial sering salah kelola. Jika berlangsung lama, dapat mempengaruhi harga diri seseorang, meningkatkan isolasi diri atau penarikan diri, dan menyebabkan orang tersebut menjadi rentan dan mengalami stres bahkan depresi karena kurangnya kepercayaan diri (Anggraini, 2020). *Body shaming* dalam media bisa ditemui di facebook, Instagram, twitter, youtube dan media sejenisnya. Pelaku tindakan *body shaming* yang dilakukan di media sosial dapat terkena pasal dalam UU ITE. Apabila penghina yang dilakukan berwujud cemooh, muka, warna kulit serta fisik seseorang yang memakai sosial media. Dapat dikategorikan dalam Pasal 27 ayat (3) dan Pasal 45 ayat (3) UU ITE No. 19 Tahun 2016 dan ancaman hukuman pidana selama 6 tahun. Jika dilakukan secara langsung diarahkan pada orang yang dikenal maka akan terkena Pasal 310 KUHP dengan ancaman pidana selama 9 bulan. Sedangkan, jika dilakukan secara tatap muka langsung dilakukan secara tertulis yang berbentuk pemaparan kronologi melalui sosial media, maka dapat diancam dengan pidana Pasal 311 KUHP ancaman hukuman pidana selama 4 tahun (Anggraini, 2020).

Sebuah studi yang meneliti bagaimana wanita muda menampilkan dirinya berkaitan dengan kecantikan di media sosial dibandingkan dengan teman sebayanya. Hasil analisis mengungkapkan adanya kesenjangan antara kepercayaan diri gadis remaja dan standar kecantikan teman sebayanya. Perasaan rendah diri dan tidak aman mendorong remaja putri untuk membuat citra diri merek lebih menarik untuk mendapatkan

pengakuan dari teman sebayanya. Selanjutnya teman sebaya banyak berperan dalam pembentukan harga diri remaja, meliputi khalayak imajiner, juri dan sumber referensi dalam berbagai cara serta menjadi sumber referensi dalam membentk persepsi dan representasi (Angelina et. al, 2021).

Kepedulian dan tekanan terhadap bentuk tubuh seseorang yang tidak memenuhi dengan standar ideal yang berlaku di lingkungan terkadang mendorong seseorang untuk berpikir untuk mengatasi atau mengubah bentuk dan penampilan fisiknya dengan mulai menggunakan kosmetik, melakukan berbagai perawatan kecantikan, dan lain-lain. Pilih-pilih pakaian dan memperhatikan penampilan agar tidak menerima komentar buruk dari orang lain. Tanggapan informan terhadap topik body shaming menunjukkan bahwa body shaming memiliki efek negatif dan positif terhadap citra diri remaja (Ramahardhila & Supriyono, 2022)

Faktanya, pikiran dan tindakan individu sangat penting untuk mengatasi rasa malu pada tubuh. Ada faktor internal yang bisa digunakan untuk mengatasi efek negatif dari body shame yaitu body control dan appearance control. Pandanglah diri secara positif, hindari membandingkan diri dengan orang lain, jaga penampilan dan buktikan diri dengan penampilan yang sesuai. Beberapa cara tersebut mungkin bisa mengatasi efek negatif dari *body shame* (Cahyani, 2019).

Dalam menghadapi *body shaming* solusi yang dibutuhkan juga dukungan dari pihak sekolah supaya lebih mendidik dan menyebarkan informasi terkait bahaya dari perilaku *body shaming* atau pasal untuk pelaku *body shaming*.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah istilah yang mengarah pada kritik dan komentar negatif terhadap struktur tubuh atau bentuk tubuh orang lain, atau mengejek/menyinggung struktur tubuh (bentuk tubuh) dengan berkomentar mengenai ukuran dan penampilan. Lingkungan juga berperan terhadap pengalaman seseorang yang menghadapi body shaming. *Body shaming* juga berpengaruh pada kepercayaan diri, *self esteem*, gangguan makan, dan kesehatan mental. Namun, dapat perlakuan *body shaming* dapat diatasi dengan solusi.

Daftar Pustaka

- Alini, A., & 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. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103.
- Anggraini, A. (2020). Upaya Hukum Penghinaan (Body Shaming) Dikalangan Media Sosial Menurut Hukum Pidana dan UU ITE. *Jurnal Lex Justitia*, 1(2), 113-124.
- Cahyani, R. R., & Nuqul, F. L. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 91-100.
- Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame. Universitas Sanata Dharma.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13-17.
- Firdausia, S., & Pramiyanti, A. (2023). Pengalaman Body Shaming Remaja Perempuan di Instagram. *eProceedings of Management*, 10(3).
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja tentang Body Shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-7.
- Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran Lingkungan terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86.
- Iflah, C. N. (2023). Gambaran Self Esteem pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa). *Doctoral Dissertation*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA*, 2(2), 110-119.
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan Body Shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 5-8.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- Laily, E. S. N., & KHAIRI, A. M. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self Blaming pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. *Doctoral Dissertation*. IAIN SURAKARTA.
- Micheal, M., & Azeharie, S. S. (2020). Perlawanan Penyintas Body Shaming Melalui Media Sosial. *Koneksi*, 4(1), 138-146.
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis Yuridis terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) dalam Hukum Pidana di Indonesia. *Dinamika Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26(8).
- Pilendia, D. (2020). Pemanfaatan Adobe Flash sebagai Dasar Pengembangan Bahan Ajar Fisika: Studi Literatur. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 1-10.
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(3), 961-970.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 202-217.