



Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Gambaran Dampak Psikologis Body Shaming Pada Remaja

Description of The PSychological Impact of Body Shaming on Adolescents

Pratiwi Ramadhani^(1*) & Anna Wati Dewi Purba⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 28 Desember 2023; Diproses: 31 Desember 2023; Diaccept: 03 Januari 2024; Dipublish: 12 Januari 2024

*Corresponding author: pratiwirahmadhani07@gmail.com

Abstrak

Istilah *body shaming* digunakan untuk mengejek atau menghina mereka yang tidak memiliki tampilan fisik menarik, standar kecantikan adalah tolak ukur masyarakat melihat seseorang terutama perempuan. Penampilan fisik merupakan satu hal penting dalam masa pertumbuhan masa kembang remaja perempuan, maka perubahan kecil mengenai fisik akan menjadi hal besar untuk mereka. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan datanya melalui wawancara. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah dua. Dalam penelitian ini karakteristik responden yang akan diteliti adalah remaja berusia tujuh belas tahun yang mendapatkan perlakuan *body shaming*, yaitu bertubuh gemuk, memiliki tubuh yang kurus, wajah yang berjerawat dan memiliki bulu tubuh yang berlebih. Analisis data yang digunakan di lapangan oleh peneliti yaitu analisis data model miles dan huberman. Hasil penelitian yang ditemukan adanya faktor-faktor penyebab *body shaming* yaitu budaya, media massa dan jenis kelamin. Adapun dampak yang didapatkan oleh korban adalah menurunnya rasa percaya diri, mudah marah, dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Dari maraknya kasus *body shaming*, bisa kita lihat bahwa banyak orang yang menganggap hal ini bukan suatu perbuatan yang memberikan efek besar pada korban. Pelaku *body shaming* sendiri tidak hanya orang asing, tetapi keluarga, tetangga bahkan teman sebaya kerap melakukan hal tersebut.

Kata Kunci: Body Shaming; Remaja; Dampak Psikologis.

Abstract

The term *body shaming* is used to ridicule or insult those who do not have a physically attractive appearance. The standard of beauty is a benchmark for society to see someone, especially women. Physical appearance is an important thing during the growth and development period of teenage girls, so small changes regarding their physique will be big things for them. This research is a type of qualitative research with a phenomenological approach. The data collection method is through interviews. The number of respondents in this study was two. In this study, the characteristics of the respondents to be examined were seventeen yearsold adolescents who received body shaming treatment, namely having a fat body, having a thin body, acne-prone faces and having excess body hair. Analysis of the data used in the field by researchers, namely data analysis of the miles and huberman models. The results of the research found that there are factors that cause body shaming, namely culture, mass media and gender. The impact that the victim gets is a decrease in self-confidence, irritability, and a tendency to withdraw from the environment. From the rampant cases of body shaming, we can see that many people think this is not an act that has a big effect on the victim. The perpetrators of body shaming themselves are not only foreigners, but family, neighbors and even peers often do this.

Keywords: Body Shaming; Students; Psychological Impact .

How to Cite: Ramadhani, P. & Purba, A. W. D. (2024), Gambaran Dampak Psikologis Body Shaming Pada Remaja, *Jurnal Islamika Granada*, 4 (2): 77-82.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, perkembangan zaman semakin pesat serta masyarakat dituntut guna lebih modern. Salah satu tuntutan nya yaitu tentang penampilan. Penampilan ialah hal yang penting pada saat ini serta seperti sebuah prioritas yang harus di nomor satukan setiap individu. Penampilan yang sering dibicarakan ialah penampilan fisik, karena hal tersebut ialah tampilan luar yang dapat dengan mudah diamati serta dinilai oleh orang lain. Maka hal yang wajar, jika setiap individu khususnya remaja lebih memperhatikan tampilan fisiknya agar tetap terlihat menarik serta lagi masyarakat saat ini lebih menyukai seseorang yang memiliki penampilan fisik menarik. Menurut Dion, dkk (dalam Melliana, 2006) orang yang berpenampilan menarik secara fisik lebih banyak digemari oleh masyarakat umum daripada mereka yang kurang menarik dalam segi penampilan fisik.

Usia remaja menurut Monks et al. (2019) yaitu 12-21 tahun serta usia remaja dibagi menjadi tiga, usia 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, serta 18-21 tahun masa remaja akhir. Pada masa remaja awal, terjadinya proses pubertas yang menyebabkan perubahan bentuk tubuh. Dikarenakan hal ini, remaja memberikan perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuhnya terutama pada remaja perempuan (Santrock, 2016).

Gross (dalam Santrock, 2016) mengatakan remaja perempuan seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, sedangkan para remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot mereka meningkat. Riset yang dilakukan Neumark-Sztainer et al. (2006) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki. Di kalangan remaja khususnya perempuan, penampilan fisik ialah satu hal terpenting dalam pertumbuhan masa kembangnya. Perubahan fisik pada remaja dapat menjadi suatu permasalahan tersendiri. Tidak sedikit remaja merasa malu serta tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Oleh sebab itu, pada remaja perempuan penampilan lebih penting diperhatikan dibandingkan aspek lain dalam diri mereka.

Menurut Papalia dan Ods (dalam Budiargo, 2015) pada saat remaja ialah waktu dimana remaja akan mengalami masa transisi, hal itu pula yang menjadikan remaja cenderung akan mengikuti perkembangan terkait soal gaya hidup, perawatan tubuh serta kecantikan. Dari perkembangan gaya hidup yang berkembang dikalangan remaja memungkinkan terjadinya tindakan *body shaming* bagi mereka yang dianggap temannya tidak sesuai dengan standar yang ada. Melalui interaksi yang sering terjadi, baik secara sengaja atau tidak sengaja para remaja melakukan tindakan *body shaming* kepada temannya.

Bagi remaja mendapatkan perlakuan *body shaming* dari teman atau lawan jenisnya memberi kesan buruk serta paling membekas dalam hidup mereka. Menghadapi *body shaming* membutuhkan proses serta tidak akan bisa cepat berakhir. Namun sayangnya, baik masyarakat maupun remaja masih menganggap sepele terkait permasalahan ini, mereka tidak menyadari terkait dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*. Tindakan perilaku *body shaming* tidak hanya dilakukan teman sebaya, keluarga juga kerap memberikan perlakuan tersebut.

Dari seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak kejahatan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai. Tindakan kejahatan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*. Fauzia & Rahmiaji (2019) mengatakan istilah *body shaming* ditujukan guna mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* ialah dengan penyebutan gendut, pesek, cungring, serta lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

Adapun menurut Fatmawati et al. (2021) *body shaming* dapat diartikan sebagai kritikan atau komentar yang bersifat negatif mengenai bentuk tubuh yang dilakukan pelaku ke korbannya. Perilaku *body shaming* sangat merugikan bagi korban sebab bentuk fisik yang dikomentari atau dikritik dengan bahasa yang negatif, tak jarang korban *body shaming* akan menutup diri karena malu serta takut menjadi korban guna kesekian kalinya. Tindakan perilaku *body shaming* tidak hanya dilakukan oleh orang asing atau keluarga, tindakan tersebut bisa terjadi di lingkungan sekolah atau dengan teman sebaya. Melalui interaksi yang sering terjadi, bisa secara sengaja atau tidak sengaja para siswa melakukan tindakan *body shaming* kepada temannya.

METODE

Dalam riset ini, pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kualitatif. Tujuan dari riset kualitatif ialah guna menemukan jawaban terhadap suatu fenomena atau pernyataan melalui aplikasi prosedur ilmiah secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Riset ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena mengungkap sebuah fenomena yang terjadi dengan mendeskripsikan tentang gambaran dampak psikologis *body shaming* pada siswa. Alasan peneliti menggunakan jenis fenomenologi karena peneliti ingin melihat bagaimana dampak psikologis siswa yang pernah mendapatkan *body shaming* serta ingin mendeskripsikan pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu tersebut.

Dalam riset ini karakteristik responden yang akan diteliti ialah siswa remaja akhir dengan rentang usia 17-21 tahun yang mendapatkan perlakuan *body shaming*. Pada riset kualitatif, sampel tidak diharuskan dengan jumlah yang besar, tidak ada ketentuan sejak awal serta ialah hak sepenuhnya dari peneliti karena hal utama ialah menggunakan responden yang ada hingga tercapai informasi yang ingin digali. Jumlah responden dalam riset ini ialah 2 (dua) responden serta terdapat 2 (dua) informan.

Dalam riset ini menggunakan dua teknik pengumpulan data, dimana sesuai dengan teknik kualitatif yaitu teknik observasi, serta wawancara. Dalam riset ini peneliti menggunakan pengambilan data melalui wawancara terencana-terstruktur, karena peneliti membuat daftar pertanyaan yang dijadikan panduan selama proses wawancara berlangsung agar wawancara tersebut menjadi lebih sistematis pada semua responden serta mencakup keseluruhan topik yang ingin dinyatakan. Teknik observasi yang dilakukan observasi langsung yang dilakukan terhadap subyek. Observasi yang dilakukan ketika peneliti melakukan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Body shaming ialah salah satu perilaku yang ditujukan kepada seseorang yang tidak dapat mengikuti standar kecantikan yang terbentuk ditengah masyarakat saat ini. Ejekan serta hinaan kerap sekali diterima mereka yang memiliki fisik yang tidak sesuai. KA dan JS ialah salah dua dari korban body shaming, mereka kerap menerima ejekan atau hinaan mengenai fisik mereka yang dilihat masyarakat kurang. KA dan JS merasakan adanya faktor budaya dari adanya perilaku body shaming saat ini, semakin kemari standar yang terbentuk ditengah masyarakat sangat tidak bisa masuk di akal sehat terkhusus guna kaum perempuan. Mereka dituntut menjadi seseorang yang memiliki tampilan fisik sempurna.

Hasil observasi serta wawancara yang dilakukan kepada siswa kelas XII, terlihat bahwa tindakan *body shaming* sudah seperti hal yang biasa dilakukan oleh para siswa, entah kepada teman sebaya atau adik kelas. Beberapa siswa merasakan dampak psikologis dikarenakan mendapat perlakuan *body shaming*. *Body shaming* yang sering dilakukan di lingkungan tersebut seperti, mengejek wajah temannya yang sedang berjerawat, mengejek bentuk tubuh temannya seperti terlalu gendut atau terlalu kurus, tubuh yang terlalu tinggi atau terlalu pendek, serta ejekan memiliki warna kulit yang terlalu coklat atau terlalu putih. Adapun salah satu siswa perempuan kelas XII mendapatkan *body shaming* disebabkan jerawat serta tubuh yang terlalu kurus.

“iya kak, aku pernah diejek sama kawan. Dibilang mukanya jorok karena jerawat udah gitu dibilang mukanya gak kek dirawat makanya jerawat parah. Udah gitu dibilangnya aku cungring kayak gak pernah makan atau seringnya dibilang cacangan. Marah kali aku digituin, kesal, malu, gara-gara omongan itu adek gak percaya diri. aku sampe kepikiran karna digituin serta buat belajar itu gak fokus, kadang juga sampe gak berani terlalu aktif kali dikelas. aku dapat body shaming ini dari kawan kelas seringnya, kalo kelas lain paling dengar satu dua orang aja.” (Wawancara personal pada KA (17 tahun), 8 November 2022).

“pernah kak, biasanya yang ngejek kawan ya kak. Kawan kelas, atau kawan-kawan dari kelas yang beda juga. Aku kalo di diejek biasa dibilang gendut kali badannya kek gajah, udah gitu pernah diejekin hitam. Karena aku punya kulit eksotis kali kak, yaudalah dibilang lah aku udah gendut hitam muka jelek. Kalo sekali dua kali rasaku gapapalah namanya becanda sama kawan kan, tapi kalo kasusnya keseringan itulah ngajak berantam namanya. Aku kadang gamau ambil pusing kak, tapi ialah disatu waktu kepikiran aku kan, sampe ga pede, insecure lah kalo dibilang. Tapi yaudalah cemani lagi, namanya mulut orang, ada yang punya adab, ada yang ga beradab, pande-pande kita aja ngebawa diri cemani. Kalo udah kesal kali ya balas-balasan ngejek lah kak masak diam aja.” (Wawancara personal pada AT (17 tahun), 21 November 2022).

Berdasar hasil wawancara tersebut terlihat bahwasannya pelaku dari tindakan *body shaming* ialah dari teman sekelas, berawal dari candaan tanpa sadar membuat korban merasakan dampak yang tanpa pelaku tahu bahwa membuat korban merasakan dampak psikologis pada dirinya. Adapun dampak yang sering dirasakan yaitu perasaan kesal, marah, malu serta tidak percaya diri. Individu yang mendapat perlakuan *body shaming* pada akhirnya akan mengalami suatu proses guna bisa menghargai serta mengapresiasi bentuk tubuhnya serta waktu yang dibutuhkan tidak sebentar sampai bisa mencapai ditahap berdamai dengan diri sendiri.

KA dan JS sangat menyayangkan sebab yang pertama kali menjadi tolak ukur seseorang dilihat ialah dari bagus atau tidak fisiknya. Begitu juga faktor media massa dimana faktor ini salah satu penunjang semakin maraknya body shaming, sebab media massa selalu menampilkan fisik yang bagus seperti apa. KA dan JS pun merasakan adanya dampak dari faktor media massa tersebut. KA dan JS pun merasakan adanya kesetaraan gender dalam penampilan fisik, dimana masyarakat tidak terlalu menuntut banyak pada laki-laki, justru lebih sering menormalisasikan. KA dan JS pernah mendapatkan salah satu ejekan. KA mendapatkan ejekan skinny/thin shaming serta warna kulit, sedangkan JS mendapatkan ejekan fat shaming serta rambut tubuh. terdapat komponen kognitif sosial/eksternal, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi, komponen perilaku serta komponen psikologis. Dari aspek-aspek tersebut peneliti mendapatkan adanya dampak psikologis yang didapatkan oleh KA dan JS yaitu tidak percaya diri, mudah marah, merasa tertekan, serta tidak terlalu ingin berbaur di lingkungan khususnya lingkungan baru.

Menurut riset yang dilakukan oleh Sartika et al. (2021) mengatakan bahwa dampak yang diakibatkan oleh tindakan *body shaming* sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental, tindakan *body shaming* dapat menyebabkan rasa malu terhadap bentuk atau citra tubuh begitu tinggi hingga dapat membuat seseorang depresi. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami *psychological distress* seperti tingkat kecemasan yang tinggi, depresi serta pikiran-pikiran guna bunuh diri.

SIMPULAN

Berdasar hasil riset yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan faktor penyebab maraknya kasus body shaming yaitu faktor budaya. Dimana masyarakat kini lebih menyukai seseorang yang memiliki tampilan fisik bagus serta mengikuti standar kecantikan yang ada seperti, memiliki tubuh yang tinggi, kulit yang putih serta bersih, bentuk tubuh yang indah, rambut yang lurus serta lain sebagainya. Adapun media massa yang sering menampilkan atau menunjukkan ragam kecantikan khususnya guna para perempuan serta faktor kesetaraan gender dimana faktor ini menjadi sebab mengapa perempuan lebih sering diejek fisiknya dibanding laki-laki, karena kebanyakan orang akan lebih menormalisasikan apa yang ada pada laki-laki daripada perempuan. Perempuan banyak dituntut dalam berbagai hal khususnya pada fisik. Dampak psikologis yang dirasakan kedua responden yaitu menurunnya rasa percaya diri, mudah marah, sensitif jika membahas fisik serta perasaan ingin menghindar.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrahadi, 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. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan Dan Mitos Kecantikan*. LKiS Yogyakarta.
- Monks, F., Koners, A., & Hadinoto, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagian*. Gadjah Mada University Press.

- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 244-251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming. *Psychocentrum Review, 3*(2), 206-217. <https://doi.org/10.26539/pcr.32721>