

BAB II

GAMBARAN UMUM PENELITIAN

2.1 Definisi *Body shaming*

Menurut kamus Oxford, *Body shaming* merupakan tindakan atau praktik memermalukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis tentang bentuk tubuh atau ukurnya. *Body shaming* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Nol & Frederickson, 1998). Selanjutnya menurut Coloroso (2003) dalam (O'Brennan, Bradshaw & Sawyer, 2009) *bullying* atau perundungan adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan terror.

Body shaming adalah pengalaman yang terjadi pada seseorang secara individual, yang memiliki konsekuensi seperti hal-hal negatif terhadap korban. Efek negatif ini beragam mulai dari kehilangan kepercayaan diri dan bahkan merasa tidak berharga sebagai seorang manusia. Pengalaman terburuk dari adanya peristiwa *body shaming* ini adalah korban dapat menyakiti diri sendiri agar merasa lebih tenang. *Body shaming* terbentuk dari adanya perasaan sadar diri seperti rasa malu yang berpusat terutama pada tubuh, dimana seseorang menilai diri sendiri menurut standar yang dibentuk oleh masyarakat. Beberapa dari korban *body shaming* mengalami motivasi untuk memperbaiki diri dan juga untuk menghindari perasaan negatif serta mendapatkan persetujuan sosial, namun itu semua harus melalui “rasa malu” yang terpapar pada dirinya sehingga korban dapat mengalami kesadaran diri. (Dolezal, 2015:42) Senada dengan definisi diatas, *Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders*

(ANAD) mendefinisikan *body shaming* sebagai segala bentuk tindakan atau praktik menghina bentuk atau ukuran tubuh orang lain.

Body shaming berhubungan dengan harga diri (*self-esteem*), diet, dan gejala gangguan makan. *Body shaming* bisa meningkatkan kecemasan terhadap diri seseorang. Seseorang yang mengalami *body shaming* akan rentan terkena gangguan dismorfik tubuh (*Body Dismorphic Disorder/BDD*) yang apabila seseorang telah mengalami gangguan dismorfik tubuh, ia akan selalu merasa tidak percaya diri dan selalu merasa kurang terhadap dirinya. Namun kekurangan yang dirasakannya bukanlah kekurangan yang benar terjadi, melainkan hanya dalam bayangannya saja. Pikiran negatif dan kacau yang membuat seseorang merasakan kekurangan yang ada di dalam dirinya walaupun sebenarnya tidak terjadi (NurSafira, 2019).

Berkaitan dengan akibat *body shaming* pada citra diri seseorang, hal ini dijelaskan oleh Adhichandra, bahwa *Body shaming* memiliki dampak negatif pada korban yang bisa menyebabkan korban mengalami menurunnya kesehatan fisik dan insomnia. Dalam penjelasan psikologis, seseorang yang menjadi korban *body shaming* dapat menderita gangguan depresi, kecemasan yang berlebihan dan bahkan memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Korban yang mengalami hal itu disebut mengalami *psychological distress*. Oleh karena itu dampak *body shaming* menyebabkan banyaknya kerugian yang dialami oleh korban. Dalam menanganinya diperlukan suatu tindakan keberanian yang dapat membuat pihak yang berkaitan tidak melakukan *tindakan body shaming* kembali (Adhichandra, 2019).

2.2 Bentuk-Bentuk *Body shaming*

Body shaming sendiri memiliki berbagai bentuk yakni:

1. *Fat shaming*, yang merupakan *body shaming* paling populer dimana korbannya adalah seseorang yang memiliki tubuh gemuk atau yang sering disebut *plus sized body*. *Fat shaming* dilakukan dengan mengutarakan perkataan yang mengarah kepada mengejek, memaki, memojokkan terhadap situasi tubuh sang korban.
2. *Skinny/Thin Shaming*, dimana korban dari *body shaming* ini merupakan seseorang yang memiliki tubuh cenderung kurus, hal ini sangat berbanding terbalik dengan *fat shaming*, namun memiliki efek negatif yang sama terhadap korban. *Body shaming* ini dilakukan dengan cara mengolok korban karena memiliki postur tubuh yang terlalu kecil atau kurus. Hal ini biasanya ditujukan kepada wanita, dimana wanita memiliki standar kecantikan mengarah pada tubuh yang ideal, sehingga ketika seseorang yang memiliki bentuk tubuh terlalu kurus dianggap sebagai sebuah kekurangan.
3. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu, adalah sebuah *body shaming* yang dilakukan dengan cara mengejek korban yang dianggap memiliki rambut tubuh berlebihan. Rambut- rambut ini biasa muncul pada lengan, kaki atau bahkan kumis seorang wanita. Hal ini merupakan hal yang normal sebenarnya, namun ada beberapa orang yang menganggap wanita yang memiliki rambut tubuh terlalu banyak tidak menarik.
4. Warna Kulit, yakni bentuk *body shaming* yang dilakukan dengan mengomentari warna kulit seseorang. Dimana telah dijelaskan bahwa Indonesia memiliki standar kecantikan untuk wanita yakni memiliki kulit yang berwarna putih, maka dari itu ketika ada seseorang yang memiliki warna kulit berlawanan akan menjadi sasaran empuk oleh perundung dan akan mengalami *body shaming*. (Fauzia & Rahmiaji, 2019)

Perundungan merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar, disengaja dan bertujuan untuk melakukan perbuatan tercela kepada orang lain. Hal-hal tersebut di antara lain adalah hal yang membahayakan, mengancam, bahkan meneror seseorang. 4 hal yang menandakan adanya tindakan perundungan disekitar manusia yakni adanya ketidakseimbangan kekuatan antara satu orang kepada orang lain (pelaku dan korban), niat untuk menyakiti orang lain yang juga bertujuan dalam hal-hal yang menjerumus kepada tindakan perundungan, ancaman agresi yang lebih lanjut yang berkepanjangan dan menyebabkan korban merasa terancam dan ketakutan dan yang terakhir adalah aksi teror yang dilakukan secara berkala dan bertahap guna memojokkan korban dan terintimidasi oleh sang penindas. Perundungan bukanlah lagi tentang kemarahan namun juga penghinaan, dimana hal ini bisa disalahgunakan oleh para penindas bahwa pasalnya mereka akan merasa lebih baik ketika sudah berada diatas orang yang mereka rundungkan. Sifat dominan dan agresif ini kerap ditemui pada para penindas, yang menjadi akar terjadinya perundungan, mereka merasa memiliki power yang lebih besar sehingga dapat menindas orang lain. (Coloroso, 2003)

Body shaming sendiri merupakan salah satu jenis *bullying* yang paling sering terjadi, kategori *Bullying* menurut Bauman (2008) adalah sebagai berikut:

- a. *Overt bullying* (Intimidasi terbuka), meliputi *bullying* secara fisik dan secara verbal, misalnya dengan mendorong hingga jatuh, memukul, mendorong dengan kasar, memberi julukan nama, mengancam dan mengejek dengan tujuan untuk menyakiti.
- b. *Indirect bullying* (Intimidasi tidak langsung) meliputi agresi relasional, dimana bahaya yang ditimbulkan oleh pelaku *bullying* dengan cara menghancurkan hubungan-hubungan yang dimiliki oleh korban, termasuk upaya pengucilan, menyebarkan gosip, dan meminta pujian atau suatu tindakan tertentu dari kompensasi persahabatan. Perundungan dengan cara tidak langsung sering

dianggap tidak terlalu berbahaya jika dibandingkan dengan perundungan secara fisik, dimaknakan sebagai cara bergurau antar teman saja. Padahal *relational bullying* lebih kuat terkait dengan distress emosional daripada perundungan secara fisik.

- c. *Cyberbullying* (Intimidasi melalui dunia maya), seiring dengan perkembangan dibidang teknologi, siswa memiliki media baru untuk melakukan bullying, yaitu melalui sms, telepon maupun internet. *Cyberbullying* melibatkan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, seperti e-mail, telepon seluler dan pager, sms, website pribadi yang menghancurkan reputasi seseorang, survei di website pribadi yang merusak reputasi orang lain, yang dimaksudkan adalah untuk mendukung perilaku menyerang seseorang atau sekelompok orang, yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, secara berulang-ulang kali.

2.3 Sejarah Sosial *Body shaming*

Terbentuknya kategori baik dan buruk dalam hal bentuk tubuh telah terjadi sejak masa kolonial, tidak ada kejelasan mengenai sejak kapan penilaian bahwa tubuh yang kurus lebih baik daripada yang gemuk, dan warna kulit tertentu lebih baik dari warna kulit yang lain. Namun dari tahun ke tahun, stigma baik-buruk dalam penampilan semakin jelas dan terbentuk. Stigma baik-buruk dalam penampilan inilah yang menyebabkan adanya rasa “superior” dari mereka yang memenuhi stigma baik dalam penampilan, kepada mereka yang tidak memenuhi stigma baik dalam penampilan. Stigma baik-buruk yang timbul, sebagian besar dipengaruhi oleh adanya media yang mendoktrin secara terus-menerus tentang apa yang harus didambakan dan masuk ke kategori baik. Hal ini terjadi secara terus-menerus tanpa disadari sehingga akhirnya terbentuklah stigma mengenai baik atau buruknya suatu penampilan.

Sebagai contoh, pada awal abad 20, Sabrina Strings, asisten profesor bidang sosiologi di University of California, Irvine, dan penulis "*Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*" mengatakan penulis, jurnalis dan komentator di masa kolonial mengidentikkan tubuh gemuk di daerah jajahan dengan keliaran, kemalasan dan kelemahan. Pada abad 19, Marilyn Monroe yang memiliki tubuh sedikit berisi menjadi potret 'baik'nya sebuah penampilan, namun sejak memasuki abad 20 hal itu menjadi luntur dan potret 'baik'nya penampilan seseorang bergeser kepada tubuh yang kurus dan kaki yang jenjang.

Sebaliknya, pada abad 18 di Prancis dan Itali, potret diri yang 'baik' digambarkan sebagai seorang laki-laki gemuk yang memiliki lingkaran perut besar dimana hal tersebut menandakan kemakmuran. Lelaki pada jaman itu menganggap lingkaran perut yang besar adalah sebuah seni, yaitu seni menggemukkan badan. Hal ini berkenaan dengan keinginan mereka untuk memiliki Wanita yang juga berpotret badan sama dengan mereka, yaitu yang gemuk dan Makmur.

Buku yang ditulis oleh Strings membuktikan bahwa pandangan manusia terhadap bentuk tubuh akan selalu dinamis dari masa ke masa, pandangan manusia terhadap potret baik-buruknya suatu penampilan dipengaruhi oleh lingkungan dan tren pada saat itu, dan juga dipengaruhi oleh media.

Pada masa sekarang ini, penggunaan media baru sudah sangat mendunia dan tren yang muncul dari satu belahan dunia ke belahan dunia lain terjadi sangat cepat. Iklan-iklan yang menampilkan model dengan bentuk tubuh tertentu akan menjadi tren dan dianggap potret yang 'baik' dalam penilaian tubuh manusia. Dari hal inilah muncul superioritas dari yang memiliki bentuk tubuh 'baik' kepada yang 'buruk' untuk

menegaskan ke-superioritas-annya dengan membeda-bedakan bentuk tubuh sehingga munculah *Body shaming*.

Pada anak berusia remaja awal yang masih mencari jati diri, potret baik dan buruknya suatu bentuk tubuh menjadi salah satu hal yang menimbulkan gejolak dalam diri mereka. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kasus *Body shaming* yang ada di negara Indonesia cukup besar. KPAI juga mengatakan bahwa pelaku dan korban dari kasus bullying didominasi oleh remaja. KPAI juga menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa dimana pencarian jati diri dimulai, seseorang merasa bahwa dirinya bukan anak kecil dan merasa sama atau sejajar dengan orang dewasa. Memiliki emosi dan mental yang belum stabil membuat para remaja rentan melakukan *Body shaming* atau pembullying terhadap orang lain.

Kebanyakan pelaku *Body shaming* adalah remaja yang merasa dirinya memenuhi standart kecantikan atau memenuhi potret tubuh yang baik dan menginginkan validasi akan terpenuhinya standart tersebut sehingga berakibat adanya perilaku merendahkan dari dirinya kepada orang lain yang tidak memenuhi standar tersebut. Memberikan validasi pada diri sendiri dengan merendahkan orang lain kerap dilakukan oleh remaja karena pada masa ini remaja belum memiliki cukup pengetahuan akan akibat-akibat buruk yang dapat ditimbulkan dari perbuatannya.

Selain dari perasaan superior tersebut, *body shaming* juga dapat terjadi akibat kurangnya rasa toleransi terhadap lingkungan sekitar dan orang lain. kurangnya toleransi ini mengakibatkan anak remaja awal merasa bahwa 'yang berbeda' memang pantas untuk dibeda-bedakan. Sebagai contoh, membedakan warna kulit dari suatu ras dengan ras yang lain sehingga terjadi adanya gap dari kedua warna kulit tersebut yang menjadikan adanya diskriminasi. *Body shaming* yang terjadi sedikit demi sedikit menjadi

kebiasaan yang dianggap lumrah, tanpa menyadari adanya akibat buruk terhadap korban *body shaming*. Korban *body shaming* menjadi rendah diri, merasa tidak aman, mengalami gangguan psikis, hingga menyebabkan bunuh diri.

2.4 *Body shaming* Pada Anak Remaja

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Nadiatul Mawaddah pada tahun 2020 dengan judul Dampak *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang menemui hasil bahwa remaja yang pernah mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan rasa percaya diri, kesulitan dalam bersosialisasi dengan khalayak, susah bergaul, mudah terpengaruh omongan orang, sulit untuk mengontrol diri ketika dihadapi oleh situasi yang sulit, kurangnya toleransi kepada sesama, menghindari lingkungan sosial dan juga mengalami kesulitan dalam pembelajaran di sekolah.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Eka Suci Nur Laily yang berjudul Pengaruh *Body shaming* Terhadap *Self Blaming* pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh antara *body shaming* terhadap *self blaming* yang terjadi di kalangan remaja Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong sebesar 24,8% dari jumlah korelasi antara variabel bebas (*Body shaming*) terhadap variabel terikat (*Self Blaming*).

Kemudian pada penelitian yang telah dilakukan oleh Febrianti dengan judul Hubungan Perlakuan *Body shaming* Terhadap Harga Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat mendapatkan hasil menunjukkan adanya hubungan positif pada *body shaming* terhadap harga diri remaja, dimana berarti dengan adanya *body shaming* yang menimpa para remaja di SMA Negeri 1 Babat ini membuat para korban merasa rendah

diri yang juga menyebabkan rendahnya rasa terhadap harga diri yang dimiliki individu tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda, Suarti, dan Muzanni (2021), *body shaming* memiliki dampak terhadap kepercayaan diri, tepatnya pada siswa SMA. Diketahui bahwa *body shaming* secara signifikan dapat menghilangkan rasa percaya diri dan hal ini tidak dapat dianggap remeh karena setiap orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Berbagai dampak dari *body shaming* yang ditemukan, yaitu muncul ketakutan akan diejek teman, malas atau bahkan takut pergi ke sekolah, merasa dirinya tidak berharga dan tidak berguna, merasa rendah diri, kurang bersosialisasi, takut melakukan hal yang berpotensi menjadi pusat perhatian, hilangnya rasa percaya diri, hingga muncul keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Zuhdi (2022) mengenai dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri. *Body shaming* diketahui menimbulkan rasa malu, tertekan, terbebani, hingga putus asa pada orang yang menerimanya. Hal itu dikarenakan individu merasa tidak dapat sesuai dengan standar kecantikan sehingga cenderung menilai diri secara rendah. Akibatnya, tingkat kepercayaan diri individu menjadi semakin rendah.

Hasil studi dari Azizah (2020) menunjukkan bahwa *body shaming* dapat berdampak secara signifikan terhadap kesehatan mental remaja SMA. Kondisi kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh *body shaming* tersebut adalah salah satu dari masalah-masalah kesehatan mental yang sering terjadi sebagai bagian dari faktor yang mungkin membahayakan. Terdapat beberapa dampak secara psikologis ketika individu menerima *body shaming* sehingga menurunkan kondisi kesehatan mentalnya, seperti :

1. Merasa tidak aman dan tidak percaya diri sehingga cenderung mengasingkan diri

2. Munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* atau penilaian negatif terhadap tubuh
3. Menghambat perkembangan diri
4. Menimbulkan keinginan untuk melakukan hal ekstrim agar bentuk fisik lebih sempurna, bahkan hingga melakukan self-harm dan bunuh diri.

Body shaming juga memiliki dampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis orang yang menerimanya. Berdasarkan studi oleh Sartika, Yustiana, dan Saripah (2021), *body shaming* tidak hanya menyebabkan rasa malu atau citra diri yang negatif, tetapi juga adanya psychological distress, seperti kecemasan tinggi, gejala depresi, bahkan hingga pikiran untuk mengakhiri hidup. Hal tersebut dikarenakan korban *body shaming* cenderung akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, seperti perasaan tidak bahagia, *self-esteem* rendah, perasaan marah, sedih, tertekan, serta terancam saat berada pada situasi tertentu yang memungkinkan individu mendapat komentar negatif atas kondisi tubuhnya. Akan tetapi, tidak semua korban *body shaming* lantas memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tingkat kesejahteraan psikologis tersebut kembali lagi tergantung bagaimana persepsi dan cara individu menghadapi penilaian negatif yang ia terima. Terlebih jika individu sudah benar-benar menerima dirinya, *body shaming* mungkin tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019), pemberian *body shaming* berhubungan dengan citra diri khususnya pada remaja. Citra diri atau disebut juga dengan gambaran diri merupakan sikap dan persepsi individu terhadap dirinya baik secara sadar maupun tidak sadar mengenai ukuran, bentuk, dan penampilannya. Individu yang memiliki citra diri positif artinya dapat menerima dan percaya diri terhadap tubuhnya. Hasilnya, individu yang mendapat

perlakuan *body shaming* cenderung mengikuti komentar negatif yang diberikan oleh orang lain sehingga muncul rasa malu, rasa tidak percaya diri, rasa tidak menarik, dan rasa tidak layak dalam kelompok sosial. Hal itu disebabkan oleh citra diri negatif individu sebagai akibat dari *body shaming* yang diterimanya. Lebih lanjut, citra diri yang negatif dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya karena munculnya gangguan makan

Studi yang dilakukan oleh Laily (2020) membuktikan pengaruh *body shaming* terhadap *self-blaming*. *Self-blaming* atau tindakan menyalahkan diri sendiri merupakan perasaan malu atau bersalah karena adanya pengalaman pada peristiwa negatif, seperti kegagalan, pelanggaran moral, atau pelanggaran interpersonal. Tindakan ini menjadi cara individu dalam menghadapi masalah dengan cara menyalahkan dan menghukum diri sendiri. Ketika individu menjadi korban dari perlakuan *body shaming*, individu akan cenderung merasa malu. Misalnya, ketika individu mendapat komentar karena tubuhnya terlihat gemuk, ia akan berusaha melakukan diet agar menjadi kurus. Hal tersebut disebabkan rasa malu terhadap bentuk fisik sehingga perlu upaya untuk segera mengubahnya. Semakin berat dampak *body shaming* yang dirasakan, semakin tinggi pula *self-blaming* individu.

Dari keseluruhan penelitian yang penulis pelajari dalam penelitian ini, tidak ada satupun penelitian yang membuktikan adanya efek baik bagi korban *body shaming*, dan seluruh membuktikan bahwa efek yang ditimbulkan bagi korban *body shaming* adalah efek yang buruk. Mulai dari ketidakpercayaan diri, *self-blaming*, *self-loathing*, *low self-esteem*, buruknya citra diri, hingga yang paling parah adalah *suicidal thoughts*. Hal ini membuktikan betapa pentingnya memahami fenomena *body shaming* guna mengetahui cara terbaik untuk melakukan Tindakan preventif dan mencari tahu cara terbaik dalam menangani dan mengembalikan keadaan mental korban *body shaming* seperti semula.

