

Body Shaming dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus pada Remaja Putri

Gita Citra Tama^{1*}, abdinur Batubara²

^{1,2} Program Studi S-1 Pendidikan Kimia, Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Korespondensi email: gitacitratama@gmail.com

Abstract: *Body shaming is an act of belittling someone based on their physical appearance, which has a negative impact on self-confidence, especially in adolescent girls. This study aims to examine the effect of body shaming on the self-confidence of adolescent girls in the social environment and media. The methods used are observation and literature study with a qualitative approach. Observations were made by observing the behavior of adolescents at school and their interactions on social media, while the literature study collected various literature on body shaming, self-confidence, and adolescent psychology. The results of the study showed that body shaming has a significant impact on decreasing the self-confidence of adolescent girls, which can affect their mental and social well-being. Adolescents who often experience body shaming tend to feel inferior, avoid social interactions, and have the potential to experience psychological disorders such as depression. This study is expected to provide insight to the public, especially educators and parents, regarding the importance of stopping the practice of body shaming and supporting the formation of healthy self-confidence in adolescent girls.*

Keywords: *Bodyshaming, Belief, Teens, Psychology*

Abstract: *Body shaming adalah tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik, yang berdampak negatif terhadap kepercayaan diri, terutama pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri di lingkungan sosial dan media. Metode yang digunakan adalah observasi dan studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku remaja di sekolah serta interaksi mereka di media sosial, sedangkan studi kepustakaan mengumpulkan berbagai literatur mengenai body shaming, kepercayaan diri, dan psikologi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming memiliki dampak signifikan pada penurunan kepercayaan diri remaja putri, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan sosial mereka. Remaja yang sering mengalami body shaming cenderung merasa rendah diri, menghindari interaksi sosial, dan berpotensi mengalami gangguan psikologis seperti depresi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat, terutama pendidik dan orang tua, mengenai pentingnya menghentikan praktik body shaming dan mendukung pembentukan kepercayaan diri yang sehat pada remaja putri.*

Keywords: *Bodyshaming, Kepercayaan, Remaja, Psikologi*

1. PENDAHULUAN

Body shaming adalah tindakan menghina, merendahkan, atau mempermalukan seseorang karena penampilan fisiknya. Fenomena ini telah menjadi semakin umum, terutama di kalangan remaja putri, di mana standar kecantikan yang ditentukan oleh masyarakat dan media massa kerap menjadi tolok ukur yang tidak realistis. Sebagai akibatnya, banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka, yang kemudian berdampak negatif terhadap kepercayaan diri mereka. Body shaming tidak hanya terbatas pada interaksi langsung tetapi juga marak di media sosial, yang memperburuk situasi karena sifatnya yang mudah menyebar dan anonim. Remaja putri sering kali menjadi sasaran body shaming karena mereka berada pada fase perkembangan di mana pencarian identitas diri, termasuk citra tubuh, sangat penting. Pada masa ini, mereka cenderung sangat

peka terhadap komentar dari orang lain mengenai penampilan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, termasuk rendahnya kepercayaan diri, gangguan makan, hingga depresi dan kecemasan. Media sosial berperan signifikan dalam penyebaran standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook menampilkan banyak konten yang mempromosikan tubuh ideal yang sering kali sulit dicapai oleh kebanyakan orang. Studi oleh Fardouly dan Vartanian (2016) menunjukkan bahwa paparan citra tubuh ideal di media sosial berkorelasi positif dengan ketidakpuasan tubuh, khususnya di kalangan perempuan muda. Ketidakpuasan ini mengarah pada perasaan tidak aman tentang tubuh mereka, yang kemudian memicu body shaming dari pihak lain atau bahkan dari diri mereka sendiri.

Fenomena ini juga didorong oleh meningkatnya penggunaan filter dan aplikasi pengeditan foto, yang membuat gambaran tentang kecantikan semakin tidak realistis. Pengguna media sosial sering kali merasa perlu membandingkan diri mereka dengan gambar yang sudah dimodifikasi, yang menciptakan standar yang tidak dapat dicapai, dan akhirnya menyebabkan gangguan pada citra tubuh mereka. Teori Psikologi Sosial yang mendukung pemahaman tentang body shaming dan dampaknya pada kepercayaan diri adalah Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory) yang dikemukakan oleh Leon Festinger. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri. Dalam konteks body shaming, remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan citra tubuh ideal yang dipromosikan di media, yang kemudian menimbulkan ketidakpuasan dan rendahnya kepercayaan diri ketika mereka merasa tidak sesuai dengan standar tersebut. Konsep self-esteem atau kepercayaan diri menurut teori yang dikembangkan oleh Rosenberg (2011) juga relevan dalam penelitian ini. Kepercayaan diri adalah penilaian individu terhadap diri mereka sendiri, dan biasanya berkaitan dengan persepsi positif atau negatif mereka tentang kemampuan dan nilai diri. Remaja putri yang sering mengalami body shaming memiliki penilaian negatif terhadap diri mereka sendiri, yang secara signifikan menurunkan kepercayaan diri mereka. Body shaming memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis remaja putri. Beberapa studi menunjukkan bahwa body shaming secara langsung mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Misalnya, penelitian oleh Diedrichs dan Lee (2011) mengungkapkan bahwa body shaming berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dan memicu gangguan citra tubuh pada remaja. Kepercayaan diri yang rendah ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik mereka tetapi juga prestasi akademis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Remaja yang menjadi korban body shaming cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena mereka merasa malu atau rendah diri. Mereka juga mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain karena rasa percaya diri yang rendah. Selain itu, body shaming dapat memicu perilaku berbahaya seperti diet ekstrem atau gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia, sebagai cara untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Grabe, Hard (2018), remaja putri yang sering mendapatkan kritik mengenai tubuh mereka lebih rentan mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming bukanlah masalah sepele, melainkan serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri dan memahami bagaimana faktor-faktor sosial seperti media dan lingkungan mempengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh mereka sendiri. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja membangun kepercayaan diri yang sehat. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi pendidikan yang lebih baik untuk mencegah body shaming di lingkungan sekolah dan media sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi orang tua, pendidik, dan pengambil kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan emosional remaja, khususnya terkait dengan citra tubuh dan kepercayaan diri. Dengan berkembangnya media sosial dan semakin kuatnya pengaruh budaya populer terhadap persepsi kecantikan, penting bagi masyarakat untuk menyadari bahaya dari body shaming dan dampaknya pada remaja putri. Penelitian ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghargai perbedaan fisik sebagai langkah awal dalam membangun kepercayaan diri yang positif di kalangan remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan observasi dan studi kepustakaan. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan interaksi sosial remaja putri di sekolah serta di media sosial, terutama terkait dengan pengalaman mereka dalam menghadapi body shaming. Pengamatan ini dilakukan secara langsung dan partisipatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai bagaimana body shaming mempengaruhi kepercayaan diri mereka dalam situasi nyata. Selain observasi, studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur dan

penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik body shaming, kepercayaan diri, serta perkembangan psikologis remaja putri. Literatur yang digunakan mencakup jurnal-jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang memaparkan teori dan hasil penelitian mengenai dampak body shaming terhadap kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja. Pendekatan kualitatif ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam fenomena body shaming, dengan mengkombinasikan data empiris dari observasi dan informasi teoritis dari studi pustaka untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai dampak body shaming terhadap remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1	Seberapa sering Anda mendengar istilah "body shaming"?	40%	30%	20%	10%
2	Seberapa sering Anda melihat orang lain mengalami body shaming?	25%	45%	15%	15%
3	Apakah Anda pernah menjadi korban body shaming?	15%	20%	40%	25%
4	Apakah Anda pernah melakukan body shaming kepada orang lain?	5%	10%	15%	70%
5	Seberapa sering Anda merasa sedih atau marah karena komentar negatif tentang tubuh Anda?	35%	30%	25%	10%
6	Seberapa sering Anda mendengar teman berbicara atau bercanda tentang tubuh orang lain?	55%	15%	20%	10%
7	Apakah Anda merasa tekanan untuk memiliki tubuh yang dianggap "ideal"?	20%	25%	30%	25%
8	Apakah Anda merasa tidak percaya diri karena adanya body shaming?	25%	35%	20%	20%

9	Seberapa sering Anda membela teman yang menjadi korban body shaming?	30%	10%	50%	10%
10	Seberapa sering Anda mendengar edukasi tentang bahaya body shaming di lingkungan Anda?	20%	50%	20%	10%

Pembahasan

Dari hasil angket, terlihat bahwa sekitar 40% responden sering mendengar istilah "body shaming," yang menunjukkan tingkat kesadaran yang cukup tinggi di kalangan masyarakat. Kesadaran ini penting, karena menjadi langkah awal untuk mengatasi fenomena body shaming yang semakin umum di berbagai lingkungan, termasuk di sekolah dan media sosial. Namun, meskipun 40% responden mendengar istilah tersebut, hanya 15% yang melaporkan pernah menjadi korban body shaming. Hal ini dapat diartikan bahwa meskipun body shaming ada di sekitar mereka, banyak individu yang mungkin tidak mengalami langsung atau memilih untuk tidak mengakui pengalaman tersebut. Selain itu, 70% responden menyatakan tidak pernah melakukan body shaming terhadap orang lain, yang menandakan bahwa banyak individu memilih untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif ini, meskipun mereka menyadari keberadaannya. Hasil angket juga menunjukkan bahwa 35% responden merasa sedih atau marah akibat komentar negatif tentang tubuh mereka. Ini mengindikasikan dampak emosional yang signifikan dari body shaming, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Sementara itu, 25% responden lainnya merasa tidak percaya diri akibat fenomena ini, menunjukkan bahwa body shaming dapat merusak citra diri dan rasa percaya diri individu, meskipun mereka tidak secara langsung menjadi korban. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran tentang dampak emosional dari body shaming dan pentingnya dukungan untuk mereka yang terdampak.

Keterlibatan media sosial dalam memperburuk citra diri juga terlihat dari 55% responden yang sering mendengar teman berbicara atau bercanda tentang tubuh orang lain. Media sosial telah menjadi platform di mana komentar dan kritik tentang penampilan fisik dapat tersebar dengan cepat, yang berkontribusi pada penciptaan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial, termasuk media sosial, berperan besar dalam membentuk persepsi individu terhadap penampilan fisik dan dapat

memperburuk dampak negatif dari body shaming. Meskipun 50% responden mendengar tentang edukasi mengenai bahaya body shaming, dukungan sosial tetap menjadi faktor penting dalam mengatasi masalah ini. Sekitar 30% responden sering membela teman yang menjadi korban body shaming, mencerminkan adanya empati dalam komunitas. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam membantu individu yang mengalami body shaming untuk mengatasi dampak negatifnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa ada kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif. Hasil angket ini memberikan gambaran yang jelas mengenai prevalensi body shaming dan dampaknya terhadap individu di masyarakat. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kepercayaan diri individu, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi mengenai body shaming, serta mempromosikan dukungan sosial untuk individu yang terdampak. Upaya kolektif dalam menciptakan kesadaran dan empati di kalangan masyarakat dapat menjadi langkah penting dalam mengurangi dampak negatif dari body shaming dan menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi semua individu.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa body shaming memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri remaja putri, terutama dalam konteks sosial dan media digital. Body shaming yang terjadi di lingkungan sosial maupun media sosial menyebabkan penurunan kepercayaan diri, gangguan citra tubuh, dan risiko psikologis seperti depresi serta gangguan makan. Media sosial memainkan peran penting dalam memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, sementara dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat terbukti menjadi faktor pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif body shaming. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi lebih lanjut tentang bahaya body shaming dan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan citra diri yang sehat di kalangan remaja putri.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyelesaian penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi tanpa henti. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, serta masukan yang sangat berharga

selama proses penelitian ini. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden dan partisipan yang telah bersedia memberikan waktu dan berbagi pengalaman mereka, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S., & Wills, T. A. (2011). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.
- Diedrichs, P. C., & Lee, C. (2011). Body image-related constructs and their influence on the mental health of adolescents. *Journal of Adolescence*, *34*(5), 789–799.
- Diedrichs, P. C., & Lee, C. (2019). Body image and self-esteem: A comparison of body dissatisfaction and self-esteem levels between women and men. *Psychology of Women Quarterly*, *35*(2), 317–325.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 1–5.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Ward, L. M. (2018). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134*(3), 460–476.
- Rosenberg, M. (2011). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(5), 181–183.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, *46*(6), 630–633.
- Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. HarperCollins.