

## Body Shaming

Lisdawati<sup>1</sup>, Ahmadin<sup>2</sup>, Bakhtiar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Makassar

E-mail: : lisdawatii567@gmail.com<sup>1</sup>, ahmadin@unm.ac.id<sup>2</sup>, bakhtiar@unm.ac.id<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 04 Mei 2025

Revised: 15 Mei 2025

Accepted: 23 Mei 2025

**Keywords:** *Body Shaming, Jenis-jenis Body Shaming, Cara Mengatasi Body Shaming*

**Abstrak:** *Body shaming merupakan tindakan merendahkan atau mengkritik seseorang berdasarkan penampilan fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial. Dalam konteks remaja, kondisi ini diperparah oleh pengaruh media sosial yang kerap menampilkan citra tubuh ideal secara berlebihan dan tidak realistis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif para remaja yang menjadi korban body shaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming berdampak negatif terhadap citra diri, memicu rasa malu, rendah diri, bahkan gangguan mental. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan upaya yang mencakup pemahaman bahwa body shaming bukan kesalahan korban, penguatan self-esteem dan self-compassion, penetapan batasan, dukungan emosional, serta pengelolaan media sosial secara bijak.*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sosial modern yang dipengaruhi kuat oleh perkembangan teknologi informasi dan media, citra tubuh telah menjadi salah satu aspek yang paling mendapat perhatian dalam membentuk identitas dan nilai diri seseorang. Media massa, baik cetak maupun elektronik, serta media sosial telah memperkuat eksistensi standar kecantikan tertentu yang sering kali sempit dan tidak realistis. Terutama dikalangan remaja, remaja sebagai kelompok usia yang sedang mengalami proses pencarian identitas diri, menjadi sangat rentan terhadap berbagai bentuk tekanan sosial, termasuk tekanan terhadap penampilan fisik. Salah satu bentuk tekanan tersebut adalah body shaming, yaitu perilaku merendahkan, mengejek, atau mengkritik fisik seseorang karena tidak sesuai dengan standar tubuh yang dianggap ideal secara sosial.

Masa remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap penilaian orang lain, terutama karena pada fase ini, pembentukan citra tubuh dan penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Ketika remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan ekspektasi lingkungan, mereka rentan mengalami krisis kepercayaan diri dan gangguan citra tubuh (body image). Body shaming yang terus menerus dapat menyebabkan remaja merasa tidak berharga, malu terhadap penampilannya, dan menarik diri dari pergaulan.

Di sisi lain, media sosial telah menjadi arena utama yang memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja menghabiskan banyak waktu di platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube yang dipenuhi dengan gambar tubuh ideal, sering kali melalui filter dan editan. Hal ini memperparah tekanan sosial terhadap tubuh dan meningkatkan kemungkinan remaja mengalami atau bahkan melakukan body shaming. 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. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming bukanlah masalah sepele, melainkan serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam jangka panjang (Tama, 2024).

Body shaming merupakan tindakan memberikan komentar negatif, mengejek, atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan atau ketampanan yang berlaku dalam masyarakat. Tindakan ini dapat mencakup kritik terhadap berat badan, tinggi badan, warna kulit, bentuk wajah, maupun bagian tubuh lainnya. Body shaming berupa nasihat yang bermaksud baik hingga hinaan dan dapat terjadi secara verbal maupun nonverbal. Menurut Constanze Schluter, Gerda Kraag dan Jennifer Schmidt 2021 body shaming merupakan suatu bentuk agresi sosial yang berdampak negatif pada individu (Khairun et al., 2023). Body shaming tidak hanya terjadi di ruang publik atau dunia maya, tetapi juga meresap ke dalam lingkungan terdekat seperti keluarga, sekolah, dan pergaulan sehari-hari. Banyak individu yang menjadi korban ejekan terkait berat badan, tinggi badan, warna kulit, atau bentuk wajah, baik oleh teman sebaya maupun anggota keluarga sendiri.

Sementara itu, Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan penilaian dirinya sendiri. Orang yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin bahwa ia mampu menghadapi tantangan, mengambil keputusan, serta menerima dan menghargai dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Kepercayaan diri pada remaja tampak pada penerimaan dirinya sebagaimana adanya. Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan kesenangan terhadap realitas itu sendiri. Sikap ini merupakan wujud kepuasan terhadap harga diri yang sesungguhnya. Remaja yang merasa puas dengan kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, bukan kecewa. Remaja yang percaya diri juga cenderung memiliki citra dan konsep diri yang positif (Emria Fitri, 2018).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengalaman body shaming terhadap kepercayaan diri 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 membangun kepercayaan diri yang sehat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif remaja yang menjadi korban body shaming, termasuk bagaimana mereka merasakan, merespons, dan memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Adapun sumber data berasal dari sumber primer dan sumber sekunder di mana sumber primer didapatkan secara langsung melalui informasi dari narasumber adapun sumber primernya didapatkan dari berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan topik yang menjadi pembahasan pada tulisan ini. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara yang kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk teks naratif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Body Shaming**

Body shaming merupakan perilaku atau tindakan yang mempermalukan atau menghakimi seseorang karena kondisi fisik tubuhnya, baik itu ukuran, bentuk, warna kulit, atau ciri-ciri fisik lainnya. Body shaming dapat muncul dalam bentuk komentar, gestur, candaan, atau perbandingan, dan sering kali menciptakan tekanan sosial yang mendorong individu merasa tidak puas terhadap

.....

tubuhnya sendiri.

Selain itu, body shaming sering dialami perempuan, terutama pada perempuan yang dianggap berbeda dan tidak normal secara ideal. Setiap individu memiliki pengalaman body shaming yang berbeda-beda. Seperti dikatai bulat, gemuk, cungring, tepos, jerawat, hitam, tiang, dan panggilan buruk lain. Bentuk umum body shaming lebih banyak mencela pada ukuran dan bentuk badan, berat dan tinggi badan, serta warna kulit. Body shaming umumnya berupa ujaran secara verbal, namun pada kasus tertentu dapat merambah pada bullying dan juga kekerasan fisik.

Body shaming sering kali muncul dari ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi dengan masyarakat, serta kecenderungan para korban untuk menerima julukan yang merendahkan. Tindakan body shaming ini tidak hanya memalukan, tetapi juga merugikan kesehatan fisik korban. Lebih dari itu, efeknya bisa sangat merusak bagi kesejahteraan mental mereka, sehingga berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka. Adapun efek dari perlakuan body shaming sangat banyak negatifnya hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan body shaming sangat berdampak pada pola pikir seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat menyebabkan penilaian diri yang negatif (Lind & Elíasdóttir, 2016).

Body shaming kebanyakan menimpah perempuan remaja atau usia sekolah seperti SMP dan SMA yang berasal dari lingkungan sekitar yaitu teman sekolah, tetangga atau keluarga sendiri. Remaja perempuan yang mengalami body shaming seringkali merasa bahwa penerimaan dari orang lain bergantung pada seberapa baik mereka memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan masyarakat. Banyak yang beranggapan bahwa seorang perempuan dianggap cantik jika memiliki tubuh yang langsing, tinggi, serta wajah yang putih dan bersih. Akibatnya, remaja perempuan yang mengalami body shaming cenderung berkeyakinan bahwa mereka akan lebih diterima jika mereka dianggap cantik.

### **B. Jenis-jenis Body Shaming**

Konstruksi sosial mengenai standar kecantikan di Indonesia menunjukkan bahwa perempuan yang dianggap cantik adalah mereka yang memiliki kulit putih cerah, tubuh semampai dan langsing, serta wajah yang simetris. Sebaliknya, perempuan yang memiliki bentuk fisik yang berbeda sering kali dianggap tidak memenuhi kriteria kecantikan (Islamey, 2020). Konstruksi masalah kecantikan ini menjadi pemicu terjadinya body shaming, yang sering dialami oleh individu, terutama di kalangan remaja perempuan. Body shaming dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang mengomentari kekurangan bentuk fisik seseorang, bahkan tanpa disadari oleh pelakunya.

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman body shaming yang dialami oleh para informan beragam. Sebagai contoh, Hanny dan Ditha mengungkapkan bahwa mereka menghadapi perlakuan body shaming yang berupa penilaian terhadap tubuh mereka, di mana Lila dianggap terlalu gemuk dan Itha menerima komentar mengenai kondisi wajahnya yang berjerawat. Selanjutnya, informan Bila dan Lovi pernah mengalami body shaming karena tubuh mereka yang terlalu kurus, yang kerap kali dianggap sebagai tanda kurang gizi. Sementara itu, informan Ara juga berbagi pengalaman serupa, di mana ia sering menerima komentar mengenai penampilan fisiknya yang dianggap terlalu kurus, serta tentang giginya yang tonggos. Ara menambahkan bahwa dalam pandangan lingkungan sekitarnya, kriteria kecantikan bagi perempuan adalah memiliki bentuk tubuh yang ramping, kulit yang mulus, warna kulit yang cerah, dan mata yang besar.

Pernyataan ini sejalan dengan gambaran yang selama ini disampaikan oleh media massa mengenai konsep kecantikan. Kecantikan sering kali diidentikkan dengan tubuh yang tinggi, bentuk badan yang langsing, mata besar, hidung mancung, dan rambut lurus. Semua elemen ini

.....

telah dijadikan sebagai acuan dalam menetapkan standar ideal kecantikan (Nawiroh & Dita, 2020).

Dari berbagai pengalaman body shaming yang dialami oleh remaja perempuan, dapat disimpulkan bahwa perilaku body shaming tersebut dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk (Fauzia & Rahmiaji., 2019) meliputi :

1. Fat shaming, istilah ini merujuk pada situasi di mana seseorang memberikan komentar negatif mengenai kelebihan berat badan orang lain, menganggap tubuh mereka terlalu gemuk.
2. Skinny/thin Shaming, Istilah ini digunakan ketika seseorang mengomentari atau mempermalukan orang yang memiliki tubuh terlalu kurus atau mengalami kekurangan berat badan.
3. Rambut tubuh/tubuh berbulu, Ini adalah bentuk body shaming yang ditujukan kepada individu yang dianggap memiliki terlalu banyak rambut atau bulu di area tubuh, seperti lengan dan kaki, yang dianggap kurang menarik, terutama bagi perempuan.
4. Warna kulit (color skin shaming), Istilah ini menggambarkan body shaming yang berkaitan dengan memberikan komentar negatif mengenai warna kulit seseorang, baik yang dianggap terlalu pucat maupun terlalu gelap.

Setiap individu sejatinya lahir dengan beragam bentuk fisik dan tubuh yang unik. Oleh karena itu, sangat sulit untuk mengharapkan setiap orang mengikuti satu standar tertentu untuk dianggap ideal dan cantik (Montana & Junaidi, 2022). Sebenarnya, setiap individu memiliki wajah yang unik dan keindahan yang berbeda-beda.

Perlakuan body shaming yang dialami oleh informan cenderung berupa fat shaming dan skinny/thin shaming, di mana mereka dianggap memiliki tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kurus. Selain itu, adanya penilaian terhadap wajah yang berjerawat menjadikan mereka dianggap kurang ideal oleh orang lain. Padahal, setiap individu dilahirkan dengan kondisi fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, sangat sulit untuk mengikuti satu standar tertentu agar dianggap ideal dan cantik, padahal setiap orang memiliki keunikan dan kecantikan yang berbeda-beda.

Faktor yang mendasari perilaku body shaming di kalangan informan menunjukkan bahwa sebagian orang menganggapnya sebagai bentuk candaan. Namun, baik secara sadar maupun tidak, tindakan body shaming ini dapat memicu berbagai perasaan emosional, seperti tekanan, kemarahan, dan sakit hati. Banyak yang merasa terbebani oleh perlakuan tersebut, sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri atau insecurities. Menariknya, para korban sering kali mendapati bahwa pelaku body shaming adalah teman-teman dan kerabat terdekat mereka. Meskipun begitu, pelaku tetap beranggapan bahwa tindakan tersebut hanya candaan, tanpa menyadari bahwa hal itu dapat menyakiti perasaan orang lain.

### **C. Cara Mengatasi Body Shaming**

Body shaming adalah masalah sosial yang semakin mendapat perhatian luas, terutama karena dampaknya yang serius terhadap kesejahteraan emosional dan mental individu. Tidak sedikit orang yang merasa minder, stres, hingga mengalami gangguan kesehatan mental akibat komentar-komentar negatif tentang tubuh mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui langkah-langkah konkret yang bisa dilakukan untuk mengatasi body shaming.

Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat ditempuh untuk menghadapi body shaming secara sehat dan membangun kembali rasa percaya diri:

1. Memahami bahwa body shaming bukan kesalahanmu

Mengalami body shaming bisa menimbulkan perasaan malu, bersalah, bahkan benci terhadap diri sendiri. Banyak korban body shaming yang merasa bahwa mereka pantas mendapatkan perlakuan tersebut karena tubuh mereka "tidak sesuai" dengan standar ideal yang dipaksakan masyarakat. Namun, penting untuk dipahami bahwa body shaming adalah bentuk

.....

ketidakadilan sosial dan bukan kesalahan orang yang menjadi korbannya.

Body shaming berakar dari norma sosial dan budaya yang sempit mengenai penampilan fisik, yang sering kali ditanamkan melalui media, tradisi, dan tekanan sosial. Norma ini menetapkan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti tubuh yang sangat kurus, kulit yang sempurna, atau bentuk tubuh tertentu yang dianggap lebih unggul. Namun, secara biologis dan kultural, keberagaman bentuk dan ukuran tubuh adalah hal yang wajar dan alami. Secara psikologis, penting untuk mempraktikkan externalization, yaitu memandang sumber body shaming sebagai masalah eksternal, bukan internal. Ini membantu individu menjaga harga diri mereka tetap utuh di tengah serangan sosial yang merendahkan.

## 2. Membangun Self-Esteem dan Self-Compassion

Self-esteem adalah kunci dalam menghadapi body shaming. Kamu perlu membangun pandangan diri yang positif, tidak semata-mata berbasis pada penampilan fisik. Self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri membantu mengatasi luka emosional akibat body shaming.

## 3. Menetapkan Batasan

Salah satu langkah paling penting untuk melindungi diri dari dampak negatif body shaming adalah dengan menetapkan batasan (boundaries) yang jelas — baik secara emosional, verbal, maupun sosial. Batasan adalah cara kita memberi tahu orang lain tentang bagaimana kita ingin diperlakukan, dan apa yang tidak dapat kita toleransi. Menetapkan batasan bukan berarti bersikap kasar atau memutus hubungan, melainkan cara yang sehat untuk menjaga harga diri, kesehatan mental, dan rasa aman pribadi.

Ketika seseorang melakukan body shaming, penting untuk menetapkan batasan yang sehat. Misalnya, kamu bisa berkata:

"Saya tidak nyaman dengan komentar tentang tubuh saya. Saya harap kita bisa fokus ke hal lain."

Batasan ini penting untuk melindungi kesehatan mental dan memberikan sinyal bahwa perilaku tersebut tidak dapat diterima.

## 4. Mencari Dukungan Emosional

Menghadapi body shaming sendirian bisa terasa berat. Dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas body positivity dapat memperkuat rasa percaya diri. Ketika menghadapi body shaming bisa menjadi pengalaman yang sangat menyakitkan secara psikologis. Komentar negatif terhadap tubuh bukan hanya menyasar fisik seseorang, tapi juga dapat menggerus harga diri, merusak hubungan sosial, dan memicu perasaan malu, marah, hingga depresi. Dalam situasi seperti ini, dukungan emosional menjadi salah satu kunci penting untuk pemulihan dan penguatan diri.

## 5. Mengelola Media Sosial dengan Bijak

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook memungkinkan kita terhubung, berbagi, dan mengekspresikan diri. Namun, media sosial juga menjadi ladang subur bagi praktik body shaming, standar kecantikan yang tidak realistis, dan tekanan sosial terhadap penampilan fisik. Mengelola media sosial dengan bijak bukan sekadar tentang "berhenti scrolling", tapi tentang membangun kesadaran kritis, mengatur eksposur, dan melindungi kesehatan mental diri sendiri di tengah arus konten yang sering kali penuh tekanan.

## KESIMPULAN

Body shaming adalah bentuk kekerasan verbal yang berdampak negatif terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental, terutama pada remaja perempuan. Standar kecantikan yang sempit dan tekanan dari media sosial memperparah masalah ini. Untuk mengatasinya, individu perlu memahami bahwa body shaming bukan kesalahan mereka, membangun rasa percaya diri,

menetapkan batasan, mencari dukungan emosional, serta mengelola media sosial dengan bijak. Upaya kolektif dari individu dan lingkungan sangat penting untuk menciptakan budaya yang lebih menerima dan menghargai keberagaman tubuh.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Emria Fitri, N. Z. dan I. I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*.
- Fauzia, T. ., & Rahmiaji., L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 2(2), 110–119. <https://doi.org/10.24076/pikma.2020v2i2.400>
- Emria Fitri, N. Z. dan I. I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*.
- Fauzia, T. ., & Rahmiaji., L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 2(2), 110–119. <https://doi.org/10.24076/pikma.2020v2i2.400>
- 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. <https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802>
- Lind, E., & Elíasdóttir, F. (2016). Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference ? BSc in Psychology.s body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference ? BSc in Psychology.
- Montana, A. Y., & Junaidi, A. (2022). Pengaruh Instagram @Feminist Terhadap Perubahan Pandangan Standar Kecantikan Wanita Indonesia. *Kiwari*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.24912/ki.v1i1.15503>
- Nawiroh, S., & Dita, R. (2020). Feature How To Do Di Kanal Beauty Fimela . Com Construction of Women ' S Beauty on the Feature. 17(1), 47–60. [https://www.researchgate.net/publication/374341477\\_Konstruksi\\_Kecantikan\\_Perempuan\\_Pada\\_Feature\\_How\\_To\\_Do\\_Di\\_Kanal\\_Beauty\\_FimelaCom#read](https://www.researchgate.net/publication/374341477_Konstruksi_Kecantikan_Perempuan_Pada_Feature_How_To_Do_Di_Kanal_Beauty_FimelaCom#read)
- Tama, G. C. (2024). Body Shaming dan Kepercayaan Diri : Studi Kasus pada Remaja Putri. 2.