



Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologis

The Relationship Between Body Shaming with Mental and Psychological

Maria Goreti Murni*, Nalda Ulandari

Jurusan Pendidikan antropologi , Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: otimumi@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan body shaming adalah suatu penilaian terhadap bentuk tubuh seseorang yang mengacu pada sudut pandang negatif. Dampak dari body shaming bagi seorang bisa mengacu pada hal positif dan negatif bagi dirinya, perlakuan body shaming juga akan mempengaruhi keadaan mental atau keadaan psikologis seorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perlakuan body shaming dengan perkembangan mental dan psikologis yang berdampak negatif dan positif bagi mahasiswa Universitas Negeri Makassar FIS Prodi Antropologi, Angkatan 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar Prodi Antropologi Angkatan 2021 pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan body shaming mampu membuat mental dan kondisi psikologis seorang terganggu, pola pikir dan penilaian seorang terhadap dirinya menjadi negatif. Kepercayaan seseorang terhadap dirinya menjadi menurun dan hal ini secara langsung menjatuhkan keadaan mental dan psikologis seorang yang mengalami perlakuan body shaming.

Kata Kunci: Body Shaming dengan perkembangan mental dan psikologis

ABSTRACT

The act of body shaming is an assessment of a person's body shape that refers to a negative point of view. The impact of body shaming for a person can refer to positive and negative things for him, the treatment of body shaming will also affect a person's mental state or psychological state. The purpose of this study was to find out the relationship between body shaming treatment and mental and psychological development which has negative and positive impacts for students of Makassar State University FIS Anthropology Study Program, class of 2021. This research used a qualitative descriptive approach which was carried out at Makassar State University Anthropology Study Program Class of 2021 to collect data carried out by means of observation, interviews, and documentation. The results of this study show that body shaming can make a person's mental and psychological condition disturbed, a person's mindset and evaluation of himself becomes negative. A person's trust in himself decreases and this directly reduces the mental and psychological state of a person who experiences body shaming treatment.

Keywords: *body shaming with mental and psychological development*

1. PENDAHULUAN

Tindakan body shaming adalah suatu penilaian terhadap bentuk tubuh seorang yang mengarah pada pandangan negatif. Perlakuan body shaming menjadi suatu tindakan bully yang mengarahkan sudut pandangannya terhadap bentuk tubuh. Body shaming adalah tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri (Dolezal, 2015). Suatu realitas yang dihadapi seseorang yang menjadi suatu pengalaman hidup yang begitu menyakitkan, menghadapi trauma dan depresi setiap saat karena begitu banyak kata-kata yang dikeluarkan dari mulut teman-temannya yang membuat seorang memiliki kesehatan mental yang terganggu. Depresi adalah sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya (Beck dan Alford 2009).

Dampak dari body shaming memiliki dampak negative bagi kesehatan mental dan psikologis seorang hasil penelitian menunjukkan body shaming mampu membuat mental dan kondisi psikologis seorang terganggu, pola pikir dan penilaian seorang terhadap dirinya menjadi negatif. Kepercayaan seseorang terhadap dirinya menjadi menurun dan hal ini secara langsung menjatuhkan keadaan mental dan psikologis seorang yang mengalami perlakuan body shaming. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk (Eva, 2016). Pada sampel penelitian seorang yang mengalami body shaming akan menghadapi keadaan mental yang tidak stabil karena merasa tertekan dan membuat diri terpuruk dan menjauhkan diri dari lingkungannya, sehingga membuat seorang menjadi menyendiri atau hidup secara individualisme, menjauhkan diri dari pergaulan dengan teman-temannya. Efeknya akan menimbulkan rasa malu dan cenderung mengikuti apa yang orang lain sampaikan dan katakan, hal ini akan menjadi hilang pendirian terhadap diri sendiri karena selalu mengikuti apa yang orang lain sampaikan. Keadaan lingkungan mahasiswa yang suka mengkritik atau mengomentari keadaan orang lain dari segi bentuk tubuhnya akan terus meningkat jika tidak diketahui hal ini akan membuat orang lain hilang citra terhadap dirinya sendiri, candaan yang melampaui batasan-batasannya akan membuat mental seorang terbunuh

secara pelan –pelan. Sejumlah peneliti berpendapat bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri mahasiswa, bahwa penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Murasmutia, 2012). Hasil wawancara dari beberapa mahasiswa Universitas Negeri Makassar Pada FIS Prodi Antropologi Angkatan 2021, siswa yang melakukan body shaming terhadap seorang akan menghasilkan gangguan mental dan psikologis yang kurang stabil, dan hal ini dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya diri seorang terhadap dirinya sendiri dan dapat menjauhkan dirinya dari pergaulan sosial dengan orang lain atau teman-temannya, dan menghasilkan sikap individualisme. Serta lahirnya suatu perbandingan akan diri sendiri dan orang lain yang dilihat dari sisi negatif akan dirinya dengan sisi positif dari orang lain, maka secara langsung menghasilkan persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, dan cita dalam diri akan mulai berkurang karena sikap kurang percaya diri.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Arti body shaming

Tindakan body shaming adalah suatu penilaian terhadap bentuk tubuh seseorang yang mengacu pada sudut pandang negatif. Dampak dari body shaming bagi seorang bisa mengacu pada hal positif dan negatif bagi dirinya, perlakuan body shaming juga akan mempengaruhi keadaan mental atau keadaan psikologis seorang. Tindakan ini berupa perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Baik itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi, sama seperti saat Anda melakukan bullying secara verbal. Alasan orang yang melakukan body shaming itu beragam, mulai dari ingin mencairkan suasana, mengundang gelak tawa, iseng belaka, hingga memang ingin menghina. Perilaku ini bisa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental si korban. Dampak dari body shaming bisa si korban minder hingga akan menarik diri dari keramaian untuk menenangkan diri. Hal seperti ini dapat meninggalkan trauma emosional yang parah dan mengganggu kesehatan mental korban.

2.2. Tinjauan Body Shaming

Perilaku body shaming adalah suatu Perilaku yang tidak dapat dipungkiri dikalangan masyarakat khususnya para remaja, tindakan ini mengacu pada sikap bullying yang mengarah kepada bentuk tubuh.

Hal ini terjadi berujung dari candaan semata, yang memiliki suatu penerimaan yang berbeda pada setiap individu. Perilaku ini sangat berdampak negatif bagi yang mengalaminya karena akan menghadapi beberapa fase yang harus lalui yaitu seperti : depresi, trauma, kurang makan, tidak menerima keadaan diri, kurang percaya diri, dan menjauhkan diri lingkungan sosial, serta akan menjadikan diri sebagai seorang yang introver

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan cara mengumpulkan data dengan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang diperoleh. Dan akan disajikan dalam bentuk penjelasan, uraian dan menggambarkan kenyataan sesungguhnya sehingga menjadi jelas mengenai hubungan body shaming dengan perkembangan mental dan psikologis.

Adapun sumber data dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara langsung dari informan dan hasil pengamatan peneliti di lapangan terhadap informan. Data sekunder yaitu data yang bersumber dari perpustakaan, laporan penelitian terdahulu (laporan penelitian ilmiah/jurnal). Buku-buku serta dokumentasi berupa foto yang relevan dengan topik penelitian.

3.2. Desain Penelitian

Ppendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, dengan pendekatan ini dapat mengetahui tentang gambaran suatu kondisi atau keadaan pada obyek penelitian. Penelitian ini mendeskripsikan hubungan body shaming dengan perkembangan mental dan psikologis. Dan dengan pendekatan kualitatif ini dapat membantu peneliti dalam mencari informasi terkait Perilaku dan tindakan body shaming.

3.3. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data sebuah penelitian yang dilakukan dengan berbagai metode-metode penelitian seperti observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi, memerlukan alat bantu sebagai instrumen, yaitu berupa kamera, handphone genggam, pensil, ballpoint, dan buku. Instrumen penelitian merupakan alat yang dapat digunakan

untuk mengumpulkan data atau informasi penelitian (Win Sanjaya). Untuk mendapatkan informasi yang tepat dan menarik sesuai dengan realitas sebenarnya, karena instrumen atau alat penelitian ini mencerminkan cara pelaksanaannya.

3.4. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dimana data ini diperoleh dari hasil wawancara, catatan riset, data observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data adalah langkah selanjutnya untuk mengelola data yang telah diperoleh, disajikan, dikerjakan, kemudian dimanfaatkan agar menjadi sebuah informasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar FIS Prodi Antropologi Angkatan 2021,dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terkait judul penelitian yaitu Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologi. Body shaming adalah suatu tindakan atau perlakuan yang saat ini sudah sangat famous di kalangan pelajar atau remaja zaman now, yang telah menjadi tren dikalangan para remaja sekarang ini. Perlakuan body shaming terhadap sesama remaja yang dianggap tidak memiliki badan yang ideal, yang dilihat dari bentuk tubuh, ciri fisik, dan warna kulit, perlakuan ini akan membuat seorang memiliki kesehatan mental dan keadaan psikologi yang kurang baik. Mengkritik orang lain dengan memberi penilaian terhadap bentuk tubuh adalah suatu perlakuan yang dapat membuat seorang merasa terpuruk dan kebebasannya dalam mengekspresikan dirinya akan menjadi kurang konsisten karena pertahanan mental yang begitu tidak kuat, menahan segala kritikan dan komentar serta ejekan yang dapat mematikan mental seseorang untuk bergaul dengan lingkungan sosial sekitarnya karena memiliki rasa trauma dan depresi dari lingkungan mahasiswa sebagai teman-temannya.

Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap perlakuan body shaming, begitu pula dengan dampak yang muncul. Body shaming muncul ketika orang lain memandang individu dari bentuk tubuh yang merujuk pada suatu pandangan yang negatif. Dampak tersebut antara lain:

1) Depresi
Menurut World Health Organization (2015) depresi merupakan penyakit umum di dunia, lebih dari 264 juta orang di dunia mengalaminya. Depresi ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, dan konsentrasi yang buruk. Hidup dalam masyarakat yang memiliki suatu kebiasaan buruk dalam menilai seseorang termasuk dari segi bentuk tubuh yang sudah menjadi kebudayaan masyarakat, hal ini dapat mengubah pola pikir seseorang terkait dirinya. Memberikan suatu kritikan atau komentar terkait bentuk tubuh orang lain yang tidak ideal, dan dapat membuat seorang merasa dirinya kurang berharga. Kondisi ini memungkinkan akan terjadinya stress berujung depresi yang berlebihan.

2) Gangguan makan
Akibat dari penilaian masyarakat terkait bentuk tubuh yang tidak ideal membuat seseorang selalu memandang tubuhnya, sehingga merasa kurang percaya diri untuk tampil didepan orang lain. Seorang yang memberikan penilaian terhadap bentuk tubuhnya, sering atau cenderung mengupayakan berbagai cara untuk menurunkan berat badan, dengan melakukan diet ekstrem tanpa saran dari dokter kesehatan dan sebaliknya akan menaikkan berat badan dengan mengonsumsi berbagai makanan secara terus menerus tanpa batas dengan tidak memikirkan risikonya. Berbagai macam cara yang dilakukan untuk mencapai pada bentuk tubuh yang diinginkan dengan harapan dapat diterima dilingkungan masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Efek dari hal tersebut akan terganggunya kesehatan tubuh, sehingga kadang bentuk tubuh tidak sesuai harapan dan akseptasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara body shame dengan gangguan makan (Chairani, 2019). Hal dapat dikatakan bahwa body shaming sangat berpengaruh terhadap pola makan seorang.

1) Jenis –Jenis Body Shaming

a. Berat badan

Bentuk tubuh yang tidak ideal dapat dikatakan sebagai body shaming karena akan mendapatkan kritikan dan komentar terkait berat badan, merasa malu kepada sesama karena memiliki berat badan yang tidak ideal

yang merasa berat badannya menjangkau berat badan pada umumnya, atau merasa kurus dari orang lain. Hal ini akan menimbulkan suatu sifat yang dapat membuat seorang merasa tidak pantas dalam bergaul dengan orang disekitarnya. Mengomentari orang lain dari segi berat badannya dapat membuat seorang menutupi dirinya untuk bergaul, bergabung, dan berkomunikasi dengan orang –orang yang berada disekitarnya, yang merujuk pada sikap kurang percaya diri, dan akan sering mengalahkan dirinya sendiri karena kondisi tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya.

b. Warna kulit

Warna kulit sudah menjadi penilaian terhangat dikalangan masyarakat saat ini, ras dengan warna kulit berbeda dapat menjadi suatu hal yang ramai diperbincangkan, mengomentari orang lain dari segi warna kulit dan rasnya karena tidak termasuk dalam warna kulit mencapai standar kecantikan. Membuly orang lain dari warna kulit adalah suatu tindakan yang seharusnya tak perlu untuk dilakukan karena perbuatan seperti itu adalah perbuatan tercela dan bisa membuat mental seseorang menjadi down. Warna kulit adalah suatu anugrah Tuhan yang tidak dapat diperdebatkan manusia, karena itu adalah suatu hal yang tidak bisa kita tolak.

2) Faktor penyebab body shaming

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya body shaming, Menurut Hoel dan Koper (2006) body shaming dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

a. Bullyng

Bullyng adalah suatu tindakan atau perlakuan penindasan dan kekerasan terhadap orang lain dengan tujuan untuk menyakiti orang lain. Perlakuan body shaming salah satu bagian tindakan bullyng karena sama-sama mengarah pada penilaian negatif tentang orang lain dari segi bentuk tubuh yang membuat orang lain merasa tersakiti. body shaming tidak lain sering digunakan sebagai alat atau suatu perlakuan intimidasi. Ketidaktepatan seseorang menjadi fokus utama yang dilihat oleh pengganggu dan menjadikannya kanvas yang sempurna untuk melukis segala caci

dan makian, kepuasan seorang pengganggu akan terpenuhi apabila korban tersebut telah jatuh terpuruk dan tidak berdaya yang menjadikannya seorang superior.

b. Peran media

Media adalah sebuah wadah untuk menyalurkan sebuah komunikasi yang dikonstruksi sedemikian rupa isinya dengan berbagai hal berupa seni, kreativitas, berita, wacana, audio serta visual dimana tujuannya agar dapat dipahami dan dinikmati oleh audiens. Media merupakan komunikasi yang dibuat dengan memiliki fokus-fokus tujuan tertentu serta pembuatannya dibentuk melalui pengamatan secara sosial dengan batasan kelangsungan yang ada atau sedang terjadi pada masyarakat. Hal apapun yang ingin disampaikan atau ditunjukkan oleh media haruslah memiliki citra yang baik tanpa tercela agar dapat diterima oleh khalayak, sehingga terciptalah standar-standar pada masyarakat yang tanpa disadari terkadang tidak begitu relevan dengan fenomena yang ada.

c. Standar kecantikan

Body shaming sering terjadi karena korban dirasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ada pada masyarakat, dimana yang beredar adalah kurus merupakan hal mutlak dimana seseorang dapat dikatakan cantik. Standar kecantikan yang telah terkonstruksi di pikiran masyarakat Indonesia adalah kulit cerah berupa putih pucat, hidung mancung, rambut lurus panjang, tubuh ideal yang tinggi, berat badan ideal adalah ramping berlekuk gitar Spanyol dan masih banyak lagi. Ideal yang tinggi, berat badan ideal adalah ramping berlekuk gitar Spanyol dan masih banyak lagi.

5. KESIMPULAN

Body shaming adalah bagian dari tindakan bullying yang menyakiti orang lain yang dilihat dari segi bentuk tubuh yang tidak ideal. Kejadian body shaming menjadi suatu peristiwa yang ramai dikalangan masyarakat saat ini khususnya para remaja, mengomentari orang lain dari segi bentuk tubuhnya membuat seseorang mengisi perannya hidupnya dengan depresi dan rasa trauma, menjauhkan diri dari pergaulan dengan orang di

sekitarnya, dan hilangnya rasa percaya diri serta terus menerus akan mengalahkan dirinya sendiri atau tidak menerima keadaan yang ada. Tindakan ini adalah suatu perbuatan yang menjatuhkan dan menghancurkan orang lain secara bertahap atau secara pelan-pelan yang dapat membuat orang tidak menerima dirinya secara apa adanya, dan melakukan secara cara agar untuk menurunkan ataupun memberatkan berat badannya tanpa peduli tentang kesehatannya karena melakukan sesuatu secara ekstrem tanpa ada pengawasan dari dokter tertentu. Dengan berbagai jenis dan bentuk body shaming yang dilakukan adalah sebagai bentuk dari mendiskriminasikan orang lain dari segi bentuknya .

DAFTAR PUSTAKA

- Dolezal, L. "The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body. Lexington Books," London, 2015.
- Chairani, L. (2018). Buletin Psikologi. Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis, 20-21.
- Dolezal, L. "The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body. Lexington Books," London, 2015.
- Lestari, P, Liyanovitasari. "Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Bullying. Jurnal Keperawatan Terpadu,," 2023, 28 Februari, 40-46. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/45>.
- Mutmainnah, A. N. "Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana di Indonesia." 2020, 22 Februari, 975-87. <http://www.riset.unisma.ac.id/index.php/jdh/article/view/5864>
- Riadi, Muchlisin. "Body Shaming (Pengertian, Aspek, Jenis, Dampak dan Penyebab)." 2022, <https://www.kajianpustaka.com/2022/06/body-shaming.html>, t.t., 24.
- Pratama, A. S., & Rahmasari, D. "Hubungan antara Body Shaming dan Happiness dengan Konsep diri sebagai Variabel Mediator. Jurnal Penelitian Psikologi." 2020, t.t., 85-94. Universitas Negeri Surabaya <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.ph>

p/character/article/view/35105#:~:text=Hasil%
20penelitian%20menunjukkan%20bahwa%20
body,antara%20body%20shaming%20dan%20
Happiness. Diakses pada tanggal 1 Maret 2023.

Geofani,D. . “. Pengaruh Cyberbullying Body Shaming
Pada Media Sosial Instagram Terhadap
Kepercayaan Diri Wanita Karir Di
Pekanbaru.” 2019, t.t.

Marta, J. “). Eating Behaviors Exploring the Effect of
External Shame on Body Appreciation among
Portuguese young adults: The Role of self-

compassion. . Eating Behaviors.” 2016, t.t.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27816855/>.
Diperoleh pada tanggal 12 februari 2023.