

## Psikoedukasi untuk Penanganan *Body Shaming* Remaja

Zahro Varisna Rohmadani<sup>1</sup>, Ratna Mustika Handayani<sup>2</sup>, Sitti Rachmiaty<sup>3</sup>, Rustanti Pujiastuti<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

\*zahrovarisna@unisayogya.ac.id<sup>1</sup>

### Abstract

*Growing technology makes everything easier, everyone can upload their activities on social media. This has an impact on people's judgment and attitude on a matter, such as commenting in terms of physical, appearance, and so forth. This method of community service is to use seminars with the Zoom Meeting application media which is continued with Q&A and discussion. The results obtained are teenagers know that they have just entered the stage of development, where one or more of their body shapes are not ideal, such as body size (some are too thin, fat, short, tall), limb shape (breast, hair, stomach, teeth, nose), to skin color (some are white, black) so that they can accept themselves more and use them effectively and explore their potential more so that their self-confidence can increase.*

*Keywords: Body Shaming, Adolescence*

### Abstrak

Teknologi yang semakin berkembang membuat segala aktivitas menjadi lebih mudah, semua orang dapat mengunggah aktivitasnya di media sosial. Hal tersebut berdampak pada penilaian dan sikap masyarakat pada suatu hal, misalnya mengomentari dalam hal fisik, penampilan, dan lain sebagainya. Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan seminar dengan media aplikasi *Zoom Meeting* yang dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Hasil yang didapatkan adalah remaja mengetahui bahwa mereka baru memasuki tahap perkembangannya, dimana satu ataupun beberapa dari bentuk tubuh yang mereka miliki ada yang tidak ideal, seperti ukuran tubuh (ada yang terlalu kurus, gemuk, pendek, tinggi), bentuk anggota tubuh (payudara, rambut, perut, gigi, hidung), hingga warna kulit (ada yang putih, hitam) sehingga mereka lebih dapat menerima dirinya sendiri dan menggunakannya secara efektif serta lebih menggali potensi diri sehingga kepercayaan dirinya dapat meningkat.

Kata kunci: Body Shaming, Remaja

© 2021 Jurnal Pustaka Mitra

---

<sup>1</sup> Email Koresponding Author

## 1. Pendahuluan

Era teknologi yang semakin maju menjadikan segala hal menjadi lebih mudah dalam mengakses informasi, mulai dari televisi, *handphone*, dan sebagainya. Hal tersebut yang kemudian berdampak pada penilaian dan sikap masyarakat pada suatu hal, misalnya mengomentari dalam hal fisik, penampilan, dan lain sebagainya. Pada perempuan, standarisasi kecantikan biasanya adalah seseorang yang berkulit putih dan bersih, rambut hitam, panjang dan lurus [5]. Sedangkan pada laki-laki standarisasinya berupa tubuh yang atletis, berotot, maskulin dianggap sebagai salah satu cara untuk menampilkan kekuatan dan kelaki-lakian seseorang [3].

Standarisasi ideal yang ada kemudian membentuk sebuah citra tubuh pada masyarakat, khususnya pada remaja dimana citra tubuh tersebut memungkinkan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan memunculkan rasa malu pada remaja tersebut [3]. Santrok [1] menyatakan bahwa pada masa pubertas, remaja perempuan akan merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya misalnya berkaitan dengan jumlah lemak yang dimilikinya, tetapi sebaliknya pada remaja lelaki yang terlihat lebih puas saat melewati masa pubertas karena adanya peningkatan massa otot.

Seseorang yang sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dan malu pada dirinya sendiri disebut sebagai *body shame*. *Body shaming* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sehingga menimbulkan perasaan dimana perasaan bahwa tubuhnya memalukan diakibatkan penilaian dari dirinya sendiri maupun orang lain karena bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal [4]. Tanpa memandang usia, bentuk tubuh atau warna kulit tertentu, siapapun dapat mengalami *body shaming* [10], sehingga korban dan pelakunya berbeda usia. *Body shaming* ini adalah bentuk komentar terhadap penampilan diri sendiri dan orang lain [11]. Terdapat beberapa faktor penyebab *body shaming* diantaranya adalah standar *body* yang dimiliki orang-orang, empati yang menurun, basa-basi dengan alasan bercanda, pembalasan [6].

*Body shame* merupakan bagian khusus yang kuat dan merupakan potensi dari rasa malu. Orang lain bukan hanya mengamati tubuh sebagai bagian dari diri kita sendiri tetapi tubuh juga menjadi tempat untuk kepribadian yang membuat pengalaman subjektif manusia yang bermakna dapat terjadi. Saat individu mengalami *body shame*, akan ada jarak antara diri, dimana individu yang merasa bahwa tubuhnya adalah miliknya dia akan merasa

bahwa apa yang diharapkannya pada tubuh sebaiknya ada pada tubuhnya [4].

Salah satu kasus mengenai *body shaming* adalah seorang keluarga yang mengomentari foto saudaranya sendiri di media sosial dengan berkata bahwa ia yang paling jelek diantara teman-temannya yang lain, kasus lainnya juga adalah seseorang yang menghina temannya sendiri dengan mengatakannya kurus dan tidak dapat menjaga serta merawat dirinya sendiri. Kasus lain yang terjadi adalah pengalaman pribadi seseorang yang dihina dengan mengatakannya "*gendutan yah sekarang, lagi hamil po?*"

Tindakan *body shaming* yang terjadi dimasyarakat maupun di media sosial seperti di *Instagram* banyak yang mengalami depresi dan melakukan hal *ekstrem* untuk memperbaiki fisiknya sendiri (Gani, 2021). Hal-hal seperti komunikasi yang banyak dilakukan hanya pada layar monitor, dengan tidak melihat ekspresi wajah, tidak mengetahui intonasi bicara menjadikan beberapa faktor yang mengikis kepekaan-kepekaan dalam memahami emosional dari lawan bicara. Penyebaran informasi melalui media sosial yang membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah, membuat orang-orang akan lebih mudah pula untuk mendapatkan data-data negatif hanya dengan membaca dari kolom-kolom komentar, yang kemudian disimpulkan sehingga memunculkan persepsi baru dari pengguna media sosial lainnya [7].

Kalangan remaja yang memiliki media sosial, biasanya mengunggah kegiatan pribadi, curhatannya, maupun foto-foto bersama teman, dimana semua orang yang melihatnya bebas untuk berkomentar tanpa rasa khawatir karena saat ini media sosial bisa digunakan untuk memalsukan identitas diri yang asli. Seharusnya diusia remaja, mereka berusaha untuk mencari identitasnya masing-masing dengan cara bergaul dengan teman sebaya [9]. Tetapi dengan adanya kebebasan dalam media sosial yang kemudian membuat seorang remaja banyak membandingkan dirinya dengan orang lain dan akhirnya malu pada dirinya sendiri. [4] menjelaskan bahwa pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming* akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dan menjadikannya sebagai objek (*self-objectification*) yang menyebabkan adanya rasa cemas dan meningkatnya rasa malu terhadap diri sendiri. Sejalan dengan itu, Fathi [12] pun mengatakan bahwa perilaku *body shaming* memiliki dampak seperti percaya diri rendah, adanya perasaan malu, marah, mudah tersinggung bahkan mengalami stress.

Diperkuat pula dalam penelitian yang dilakukan oleh [10] yang menyatakan bahwa body shaming berdampak buruk seperti diet ketat, muncul perilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), munculnya emosi (marah, malu, benci, cemas, takut, dll), juga bisa memicu adanya gangguan mental seperti gangguan makan dan gangguan dismorfik tubuh serta menarik diri dari lingkungan.

Saat pandemi Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan *social distancing* dengan mengeluarkan peraturan PSBB, *stay at home*, maupun *work from home* yang berguna untuk memutus mata rantai penularan virus tersebut (Utami, 2021). Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah ini, membuat semua orang aktif dalam penggunaan teknologi, seperti media sosial *instagram*, *facebook*, *twitter* dan sebagainya. Media sosial dianggap penting saat pandemi dikarenakan untuk tetap berdiam diri di rumah, hanya teknologi yang mampu menjadi sebuah pelengkap dan menjadi sebuah sumber informasi untuk bisa berkomunikasi secara tidak langsung.

Penelitian dari Rohmah (2020) menyebutkan bahwa media sosial merupakan sebuah pelarian diri segala aktifitas dan masalah. Media sosial bisa menjadi pemuas individu, menghibur keadaan yang bosan, dan sendirian dikala pandemi Covid-19. Aktifnya seseorang di media sosial yang berdampak pada penyebaran informasi-informasi sehingga membuat seseorang dapat dengan mudah mempengaruhi sikap dan perspektif seseorang dalam menilai sesuatu sehingga menimbulkan perbandingan antara dirinya dan orang lain dan memunculkan perasaan malu terhadap dirinya sendiri akibat penilaian dirinya terhadap orang lain yang menurutnya menjadi sebuah standarisasi ideal.

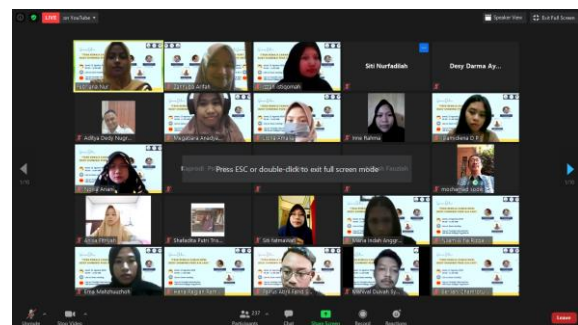
Penanganan yang dapat dilakukan dalam menangani *body shaming* menurut Rohmadani [6] adalah dengan memperbaiki apa yang bisa diubah dan terima apa yang tidak bisa diubah, bergaul dengan orang-orang yang positif, jadikan cambuk agar diri kita sendiri lebih baik, gali potensi yang ada dalam diri, berikan afirmasi positif pada diri sendiri, lakukan kebaikan-kebaikan walaupun itu kecil, lihat aspek positif dari kalimat negatif yang diucapkan orang lain, serta selalu belajar untuk tetap bersyukur. Dalam Al-Qur'an Surah At-Tin ayat 4 menjelaskan bahwa "*Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*" (Q.S At-Tin: 4).



Gambar 1. Poster Kegiatan Seminar Online

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 21 Agustus 2020. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan seminar yang dilakukan melalui aplikasi *Zoom Meeting* dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan durasi waktu selama kurang lebih 2 jam yang dilanjutkan dengan konsultasi pada pembicara menggunakan media *Whatsapp* jika masih dibutuhkan oleh peserta.



Gambar 2. Screenshot Kegiatan

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, peserta yang merupakan remaja tahu bahwa mereka baru memasuki tahap perkembangannya, salah satu yang harus dicapai yaitu dalam aspek pribadi sosial diantaranya memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang

terkait dengan keunggulan maupun kelemahan baik itu dari fisik serta psikis, memiliki sikap positif maupun *respect* terhadap diri sendiri maupun orang lain. Perubahan sosial yang terjadi yang membuat remaja dekat dengan teman sebayanya dan kurang dekat dengan orang tua dengan maksud menemukan jati diri, yang membuat mereka membentuk sebuah kelompok dan mengekspresikan segala potensi diri yang dimiliki. Pada masa remaja, mereka cenderung ingin mencoba untuk melakukan hal-hal baru baik dari hal positif hingga negatif, salah satunya kenakalan remaja.

Remaja menyadari bahwa satu ataupun beberapa dari bentuk tubuh yang mereka miliki ada yang tidak ideal, seperti ukuran tubuh (ada yang terlalu kurus, gemuk, pendek, tinggi), bentuk anggota tubuh (payudara, rambut, perut, gigi, hidung), hingga warna kulit (ada yang putih, hitam). Sehingga para peserta yang merupakan remaja ini menjadi lebih *aware* / sadar dan paham bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna dan pasti memiliki kelemahan, tetapi disamping itu juga memiliki kelebihan, serta lebih ingin menggali potensi diri sehingga menjadi lebih meningkat kepercayaan dirinya.

#### 4. Kesimpulan

Adanya perkembangan teknologi, dimana semua orang dapat dengan mudah mengakses informasi seluruh dunia melalui media sosial membuat semua orang memiliki kebebasan mengunggah kegiatan apapun yang dilakukan. Hal tersebut yang kemudian berdampak pada penilaian dan sikap masyarakat pada suatu hal, misalnya mengomentari dalam hal fisik, penampilan, dan lain sebagainya. Ketika seseorang melihat orang lain di media sosial yang sesuai dengan standarisasi ideal masyarakat, mereka akan membandingkannya dengan diri mereka sendiri yang menurutnya tidak sesuai dengan standarisasi ideal yang akhirnya malu pada diri mereka sendiri. Apalagi dengan adanya pandemi virus Covid-19, membuat semua orang lebih sering dalam mengakses media sosial semakin menambah perspektif dan penilaiannya terhadap orang lain.

Pada masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak kemasa dewasa dimana mengalami perkembangan semua aspek untuk memasuki masa dewasa mulai dari fisik, seksual, cara berfikir, emosi, ketertarikan pada lawan jenis, menarik perhatian pada lingkungan, dan terikat pada kelompok. Salah satu yang harus dicapai yaitu dalam aspek pribadi sosial diantaranya memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan

keunggulan maupun kelemahan baik itu dari fisik serta psikis, memiliki sikap positif maupun *respect* terhadap diri sendiri maupun orang lain.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, atas kesempatannya memberikan psikoedukasi ini sehingga dapat menjadi bacaan yang juga bermanfaat.

#### Daftar Rujukan

- [1] Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi*, 11(2), 202-217..
- [2] Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-7..
- [3] Sakinah, S. (2018). Ini Bukan Lelucon. *Emik*, 1(1), 53-67.
- [4] Damanik, T. M. 2018. Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- [5] Rahma, Suci Aulia. 2020. *Bagaimana Beradaptasi dengan Standar Kecantikan di Indonesia?*. KetikUnpad. Bandung 28 Oktober.
- [6] Rohmadani, Z. V. 2021. Bicara Body Shaming. Power Point Acara Acara Penanganan Body Shaming (*tidak diterbitkan*).
- [7] Geofani, D. (2019). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Pada Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir Di Pekanbaru. *Jom Fisip*, 6(2), 2.
- [8] Utami, A. R. W. (2021). MEDIA SOSIAL MENJERAT MANUSIA DI MASA PANDEMI.
- [9] Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- [10] Lestari. (2018). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- [11] Evans. (2010). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- [12] Fathi. (2011). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.

-----