

Transforming Self-Esteem in Indonesian Teens by Overcoming Body Shaming

Bella Mas Ula¹, Nurul Azizah²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²Dosen Pengampu Mata Kuliah Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: nurulazizah@umsida.ac.id

Abstract. Body shaming during adolescence, a critical period of self-identity formation, can severely impact self-confidence and mental well-being. This study examines the psychological effects of body shaming on SH, a 14-year-old student, and the effectiveness of targeted interventions. SH experienced significant sadness and social withdrawal due to negative comments about her weight gain during puberty. Interventions included counseling, education on puberty-related changes, a balanced diet, and regular exercise. Follow-up results showed SH's improved self-confidence and mental state. This study highlights the importance of comprehensive support to help adolescents cope with body shaming.

Highlights:

1. Impact on Self-Confidence: Body shaming during adolescence can lead to significant social withdrawal and loss of self-esteem.
2. Effective Interventions: Counseling, proper diet, and regular exercise can help mitigate the negative psychological effects.
3. Positive Outcomes: Targeted interventions resulted in improved self-confidence and mental well-being for the affected individual.

Keywords: Body Shaming, Adolescence, Self-Confidence, Psychological Impact, Intervention

Introduction

(Golinko, 1984, Rice, 1990 dalam Jahja, 2011). Istilah "remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescens* yang memiliki arti *to grow* atau *to grow maturity*. [1] remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, (WHO). Masa remaja bisa akita sebut masa peralihan dapat juga diartikan sebagai masa transisi dari anak ke masa dewasa. [2]Masa remaja pada umumnya mendapatkan perubahan-perubahan dalam beberapa aspek, seperti perubahan aspek fisik, aspek kognitif juga aspek sosioemosional. Pada perubahan aspek fisik remaja bisa menjadi sebuah permasalahan bagi mereka sendiri, akibatnya tidak jarang remaja merasa malu serta sering tidak puas pada bentuk tubuhnya. Lalu mendapatkan tekanan sosial dari teman sekolah dan teman sebayanya mengenai bentuk tubuh yang ideal, dan juga perkembangan pada otak remaja belum matang. Yang dapat menjadikan remaja sering impulsive lalu membuat remaja mendorong melakukan body shaming.[3]

Body shaming memiliki banyak arti dalam berbagai sudut pandang orang-orang. Body shaming menurut (Rachmah & Baharuddin, 2019). Yaitu sebuah perlakuan yang ditandai dengan mencela dan mengkritik secara negatif terhadap suatu penampilan

serta bentuk tubuh seseorang. Lalu body shaming menurut (Salsabila Fitri Pratami, Zilfa Karimah Azahra, 2021) body shaming tidak jarang dianggap hanya suatu candaan bagi pelaku. Padahal tindakan pelaku tanpa disadari justru dapat merujuk pada bentuk kekerasan verbal, emosional, berpengaruh pada kondisi psikologis korban seperti trauma, kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan.[4]

Pada masa remaja sangat rentan terjadinya body shaming. Dikarenakan pada masa remaja pada masa itu mereka mencari identitas diri mereka. Akibatnya nilai-nilai maupun standaryang datang dari luar seperti masyarakat majemuk sangat mudah terinternalisasi oleh remaja. Hal tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor yang dapat menyebabkan body shaming yang terjadi pada remaja seperti Ketidakcocokan standar kecantikan ideal yang diimplementasikan masyarakat melalui penampilan diri pribadi. Sekarang perilaku body shaming dianggap gal yang lumrah karena pelaku tidak mengetahui dampak body shaming dan pelaku tidak mengetahui akan ada dampak negatif bagi korbannya. [5]

Dampak dari body shaming sangatlah banyak. Seperti dampak sosial,dampak terhadap psikologis, dampak pada akademis serta dampak pada fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri.jadi tidak dapat dipungkiri bahwa tindakan body shaming dapat menimbulkan beberapa dampak yang kurang baik terhadap korbanyang mengalami. Oleh sebab itu body shaming perlu mendapatkan perhatian khusus dan tidak kita abaikan terus-menerus mengingat pada era ini sikap salingmenghormati dan menghargai suatu perbedaan diantara sesama semakin terabaikan [6]

Presentasi Kasus

Studi kasus ini menggambarkan keadaan remaja serta Upaya mengatasi dampak psikologis pada remaja yang mengalami body shaming. Gambaran umum keadaan klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Body Shaming	Hasil Pengkajian
SH (14 tahun)	SH, Merupakan seorang Siswi di sebuah SMP	SH sering kali mendapatkan body shaming yang kerap dilakukan oleh teman sekolah serta orang-orang terdekat lainnya. Bentuk body shaming yang didapatkan oleh SH	

yaitu tentang
bentuk tubuhnya

Pengkajian lebih lanjut terhadap keadaan SH yang sering mengalami body shaming. Penyebab SH mengalami body shaming karena SH mempunyai berat badan yang berlebih. Apalagi Ketika ia menginjak masa pubertas terdapat peningkatan pada berat badannya. SH sering kali menerima body shaming berupa komentar, celaan dari teman-temannya maupun orang-orang terdekatnya. SH mendapatkan body shaming ketika sedang berbicara berdua saja maupun sedang Bersama banyak orang. Akibat body shaming tersebut berdampak pada SH. Dampak yang dialaminya yaitu SH sering sedih, terkadang SH menunjukkan bahwa komentar ataupun celaan membuatnya sedih. SH menjadi pribadi yang tidak percaya diri bahkan SH menjadi pribadi yang menutup diri dan memilih menghindari bersosialisasi, SH memilih diam dirumah karena takut mendapatkan celaan lagi yang dilakukan teman-temannya.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas, dampak dari body shaming terhadap SH tidak boleh diremehkan. Upaya untuk mengatasi dampak body shaming tersebut SH dianjurkan untuk lebih mencintai dirinya terlebih dahulu, Lebih berhati-hati dalam memilih teman, SH diberikan pengertian kenapa berat badan SH semakin naik. Berat badan naik pada masa pubertas disebabkan oleh hormon GnRH (Gonadotropin-releasing hormone) yang diproduksi oleh otak mengalami perubahan. Jadi kenaikan pada masa pubertas merupakan hal yang normal. Untuk mengatasi Hal tersebut bisa diatasi dengan Mengatur Pola makan agar berat badan SH tidak naik terus bahkan pola makan yang benar dapat menurunkan berat badan SH. Menganjurkan SH untuk memulai berolahraga.

Bidan merasa perlu untuk memberikan sebuah intervensi asuhan kebidanan tambahan terkait upaya mengatasi dampak body shaming. Bidan menginformasikan SH pola makan yang tepat, pola makan yang tepat yaitu disebuah piring makanan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Dan dibagi secara seimbang. Pola makan yang tepat tidak menyiksa serta tidak mengganggu masa pertumbuhan SH. Bidan menginformasikan olahraga-olahraga yang bagus di beberapa chanel youtube pula seperti workout dan senam. Dengan ditambahkan intervensi ini diharapkan dapat membantu SH dalam menghilangkan dampak body shaming yang dialaminya.

Pada kunjungan kedua, SH mengatakan telah melakukan beberapa intervensi yang diberikan bidan terhadap dirinya. SH telah merubah pola makannya dari pola makan yang tidak tepat menjadi pola makan yang tepat. SH juga melakukan olahraga seperti workout. Dia melihat video workout di youtube. SH melakukan olahraga tiga kali dalam seminggu . SH mengungkapkan awal-awal melakukan pola makan yang benar SH merasakan kesulitan. Tetapi kini SH sudah mulai konsisten. Dan akan melanjutkan pola

makan yang benar serta berolahraga. Untuk kondisi SH sekarang SH mengatakan dia cukup baik dan mulai melakukan hal-hal yang baik agar dapat memperbaiki mentalnya dan melupakan celaan yang diberikan oleh temannya. SH sudah tidak begitu sedih lagi, karena kesedihannya teralihkan oleh aktivitas-aktivitas seperti berolahraga

Dari upaya yang telah dilakukan bidan, didapatkan respon positif dari SH yang dibuktikan dengan adanya kemauan SH untuk mulai merubah pola makannya dari pola makan yang tidak tepat menjadi pola makan yang tepat. SH juga melakukan olahraga seperti workout.

Discussion

Body shaming bisa juga dianggap seperti bentuk kekerasan verbal maupun bullying. Body shaming merupakan tindakan mengomentari maupun mencela bentuk, ukuran serta penampilan tubuh seseorang [7] Sedangkan body shame merupakan sebuah perasaan malu menghadapi suatu bentuk bagian tubuh waktu penilaian orang lain dan penilaian sendiri tidak memenuhi dengan standart ideal yang diharapkan seseorang [8]

Berikut ini merupakan ciri-ciri Body shaming menurut[9]

(a). Yang pertama yaitu dengan mengomentari penampilan dirinya sendiri, dari menilai diri sendiri atau membandingkan diri sendiri dengan orang

(b). Mengomentari penampilan orang lain di hadapannya dan

(c) mengomentari penampilan orang lain dibelakang mereka

Body shaming tidak hanya berlaku terhadap remaja perempuan saja namun remaja laki-laki bisa mendapatkan body shaming. Serta body shaming tidak hanya dilakukan secara langsung saja. Sekarang kita sering melihat body shaming melalui media sosial.[10]

Selanjutnya beberapa bentuk body shaming yang dipaparkan Fitriana (2019) meliputi:

(1) Fat shaming merupakan istilah biasanya digunakan untuk Ketika individu menghina atau menilai bentuk tubuh seseorang. seperti memiliki berat badan yang lebih , contohnya gemuk serta obesitas

2) Skinny shaming merupakan suatu istilah untuk mengomentari individu berdasarkan pada bentuk tubuh yang cungring atau kekurangan berat badan.

3) Rambut tubuh/tubuh berbulu merupakan bentuk body shaming yang digunakan untuk mengomentari rambut-rambut yang berlebihan pada tubuh, contohnya bulu pada

kaki maupun pada tangan yang banyak. Dan kondisi rambut dianggap tidak menarik, contohnya keriting dan rambut botak

4) Warna kulit atau color skin ini istilah body shaming untuk mengomentari warna kulit tubuh seseorang contohnya kulit yang hitam maupun yang sangat putih atau albino.[11]

Berdasarkan uraian diatas diketahui body shaming menyebabkan dampak yang buruk terhadap SH. SH merupakan seorang siswa di sekolah menengah pertama yang tidak bisa mengatasi dampak body shaming, SH menjadi kehilangan rasa percaya diri, menjadi pribadi yang menutup diri dan memilih untuk menghindari bersosialisasi. Bagi sebagian orang, masalah ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kegelisahan, depresi. hingga ide bunuh diri maupun bunuh diri. Click or tap here to enter text.

Upaya yang dapat dilakukan SH akibat dampak body shaming yang menjadi kurang percaya diri. mengatakan korban body shaming sendiri harus mempunyai sikap percaya diri yang lebih karena tidak hanya mempunyai sikap percaya diri atas kemampuannya, korban body shaming dapat juga mengandalkan apa yang telah dimilikinya dalam situasi apa pun. dikarenakan Kepercayaan diri adalah sebuah modal seseorang dalam memuaskan apapun kepentingan masing-masing. Individu mempunyai kepentingan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan serta mereka akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri (Freshtin et al., 2023). Sebab jika seseorang yakin dengan apa yang dimilikinya saat ini, tentu ia akan merasakan kepuasan terhadap yang dimilikinya, oleh karena itu akan mempengaruhi rasa percaya dirinya.[12]

Upaya kedua yang dapat dilakukan yaitu memperbaiki pola makan, Pola makan yang Tepat menurut [14] yaitu pola makan yang Dapat melengkapi kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin serta mineral. Cara agar semua Kebutuhan zat gizi terpenuhi yaitu ketika setiap kali makan. Makanan haruslah seimbang makan dapat terpenuhi dengan cara di sebuah piring makanan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Mayoritas remaja setiap harinya tidak mengkonsumsi makanan yang bervariasi. Jika situasi seperti ini tidak dipedulikan atau dibiarkan kemungkinan akan dampaknya remaja mengalami malnutrisi, baik besar ataupun Kecil, yang akibatnya dapat berdampak terhadap pada pertumbuhan dan perkembangan serta status kesehatan mereka. Tidak hanya pola makan Yang kurang tepat serta pemenuhan kebutuhan gizi yang belum terpenuhi, kebutuhan air pada remaja juga belum tercukupi. Air memiliki peranan yang sangat penting terhadap tubuh manusia Fungsi air terhadap tubuh sebagai pelarut, sebagai bagian dari pelumas, reagen kimia, pengaturan suhu tubuh, serta berfungsi terhadap tubuh penting lainnya. ketika tubuh tidak tersuplai air menyebabkan terjadinya dehidrasi yang berdampak pada penurunan volume plasma, hal tersebut

menyebabkan gangguan termoregulasi Dan konerja jantung, dan pada akhirnya berdampak pada kinerja tubuh secara keseluruhan [15]

Conclusion

SH seringkali mendapatkan body shaming dari teman sekolah dan orang-orang terdekatnya. dampak psikologi terjadi terhadap SH . SH menjadi sangat sedih,tak hanya itu SH pun menjadi kehilangan rasa percaya diri, menjadi pribadi yang menutup diri dan memilih untuk menghindari bersosialisasi Upaya yang dapat dilakukan SH akibat dampak body shaming yang menjadi kurang percaya diri. mengatakan korban body shaming sendiri harus mempunyai sikap percaya diri yang tinggi karena selain mempunyai sikap percaya diri atas kemampuannya. Upaya kedua yang dapat dilakukan yaitu, memperbaiki pola makan. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus ini dapat mengembalikan ketidakpercayaan diri korban body shaming.

References

- [1] K. Z. Saputro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, vol. 17, no. 1, 2018, doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- [2] A. Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya," *Journal Istighna*, vol. 1, no. 1, 2019, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- [3] Y. Kurniawati and S. Lestari, "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja," *Plakat (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, vol. 3, no. 1, p. 69, Jun. 2021, doi: 10.30872/plakat.v3i1.5483.
- [4] D. Ramahardhila and S. Supriyono, "Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan," *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, vol. 8, no. 3, 2022, doi: 10.32884/ideas.v8i3.952.
- [5] R. I. Atsila, I. Satriani, and Y. Adinugraha, "Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor Body Shaming Behavior and Psychological Impact on Bogor City Students," *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, vol. 10, no. 1, 2021.
- [6] E. Z. Zakiyah, M. Fedryansyah, and A. S. Gutama, "Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 1, no. 3, 2019, doi: 10.24198/focus.v1i3.20502.
- [7] S. D. Rohmawatin, "Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Body Shaming Pada Remaja Awal," *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 2022.
- [8] N. A. Sartika, Y. R. Yustiana, and I. Saripah, "Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming," *Psychocentrum Review*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.26539/pcr.32721.

- [9] N. Mawaddah, "Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang," UIN Suska Riau, 2020.
- [10] T. Oktiany, "Konsep Diri Pada Remaja Dengan Body Shaming Di SMP Negeri 3 Gunung Jati Kabupaten Cirebon," *Blantika: Multidisciplinary Journal*, vol. 2, no. 2, 2023, doi: 10.57096/blantika.v2i2.34.
- [11] A. Yolanda, N. K. A. Suarti, and A. Muzanni, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa," *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 2, Jan. 2022, doi: 10.33394/realita.v6i2.4494.
- [12] C. A. Supraba, M. N. Oktaviana, and R. Y. Purwitaningtyas, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Shaming pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, vol. 9, no. 2, 2022, doi: 10.55500/jikr.v9i2.170.
- [13] S. Freshtin, T. D. Soesilo, and Y. Windrawanto, "Pengaruh Perlakuan Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 9, no. 2, 2023, doi: 10.31602/jmbkan.v9i2.10924.
- [14] Z. Choiriyah, D. A. Ramonda, and Y. G. Yudanari, "Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 2, 2019, doi: 10.32584/jikj.v2i2.336.
- [15] H. Sulistyoningsih, S.KM., M.KM, "Analisis Pengetahuan, Pola Makan, dan Status Gizi Remaja Siswa SMP N I Singaparna," *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, vol. 2, no. 5, pp. 55–66, Aug. 2014, doi: 10.48186/bidkes.v2i5.39.