

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Shaming*

1. *Pengertian Body Shaming*

Body shaming merupakan fenomena yang penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk *bullying*, hal ini sebagai kritik terhadap penampilan seseorang dan bentuk destruktif dari media sosial terkait dengan standar kecantikan ideal, *body shaming* dapat terjadi pada siapapun tanpa mengenal usia, bentuk tubuh maupun warna kulit tertentu, sehingga korban maupun pelaku dari berbagai macam usia.

Body shaming adalah suatu bentuk komentar pada penampilan diri maupun orang lain. *Body shaming* yang dilakukan secara intens mampu mempengaruhi *body image*. *Body image* (citra diri) dapat berpengaruh pada kondisi mental seseorang, berdampak munculnya efek-efek antara lain merasa cemas, malu, tidak percaya diri, marah, harga diri rendah, benci terhadap penampilan diri, diet ketat, gangguan makan dan gangguan mental lainnya.¹²

Body shaming merupakan istilah yang digunakan untuk menyebutkan tindakan yang mengejek bentuk atau penampilan fisik

¹²Sumi Lestari, "Bullying Atau *Body Shaming* Wanita Muda Dalam Pasien Gangguan Dismorfik Tubuh," *Philanthropy Journal Of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.

orang lain yang dinilai berbeda dengan masyarakat pada umumnya.¹³

Body shaming dapat dikatakan sebagai kasus *bullying* verbal atau kata-kata dan dapat diartikan bahwa *body shaming* adalah sikap atau perilaku negatif terhadap penampilan badan dan bentuk fisik seseorang.

Body shaming erat kaitannya dengan anggapan seseorang terhadap bentuk tubuh yang menjadi standar ideal dalam masyarakat dan munculnya persepsi ini akan membuat seseorang merasa rendah diri apabila dia tidak dapat mencapai standar tersebut.

a. Bentuk-bentuk *body shaming* yaitu:

1) *Fat shaming*

Fat shaming yaitu berkomentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk. Dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar bentuk ideal.

Hal ini bisa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama panggilan yang sesuai dengan fisik yang paling menonjol yang dimiliki oleh korban, misalnya: gendut, dan bulat. Bisa juga memanggil korban dengan nama panggilan hewan yang memiliki ukuran besar misalnya: gajah, badak dan kerbau. Hal tersebut sebagai bentuk

¹³Tri Fajarani Fauzia, "Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan," 238.

mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk kedalam kategori tersebut.¹⁴

2) *Skinny Shaming*

Thin shaming yaitu mengomentari bentuk tubuh orang yang kecil/kurus, tentu saja hal tersebut merupakan ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya memberikan panggilan seperti tiang listrik, lidi dan lain-lain.

3) Warna Kulit

Warna kulit yaitu *body shaming* mengkritik seseorang warna kulit karena terlalu hitam, misalnya memanggil dengan nama panggilan arang karena warna kulitnya yang cenderung gelap.

4) Rambut tubuh / tubuh berbulu

Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih ditubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.¹⁵

¹⁴Ibid.,238.

¹⁵Ibid., 240.

2. Ciri-ciri *Body Shaming*

Tindakan yang dapat dikategorikan sebagai tindakan *body shaming* adalah tindakan:

- a. Mengkritik penampilan orang lain di depan orang itu sendiri melalui penilaian atau perbandingan contohnya: tubuhmu terlalu gemuk sangat kelihatan besar sudah seperti orangtua, lihatlah tubuhnya yang langsing dan sangat bagus dan itu membuat dia semakin terlihat cantik.
- b. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orang lain sendiri contohnya: lihatlah baju yang dia pakai sama sekali tidak cocok ke badannya yang kurus bahkan baju yang dia pakai semakin tidak terlihat apalagi warna bajunya itu sangat tidak cocok dipakai oleh orang yang berkulit hitam seperti dia.

3. Penyebab *Body Shaming*

Body shaming seiring terjadi karena korban dirasa tidak memiliki standar kecantikan yang ada pada masyarakat, dimana kurus dan berkulit putih merupakan hal mutlak seseorang dapat dikatakan cantik. Kecantikan di setiap daerah pasti memiliki ciri khasnya masing-masing, baik dari sudut pandang fisik ataupun non fisik. Fisik dilihat dari bentuk tubuh yang langsing, hidung yang mancung, kulit yang putih,

dan rambut yang lurus.¹⁶Sedangkan yang non fisik karakteristik atau pembawaan yang di miliki. Meskipun standar kecantikan berubah sesuai dengan kondisinya.

Body shaming lebih sering terjadi pada saat di tempat umum dengan memberikan kritik atau komentar tentang tubuh yang paling menonjol pada korban yang bersifat candaan ataupun mengejek dan membuat orang tersebut tersinggung. Perilaku tersebut menyebabkan perasaan tertekan, *down*, dan terbebani pada korban dari kasus *body shaming*.¹⁷Sedangkan dalam konteks Alkitab kita dapat menemukan ajaran yang menekankan pentingnya menghargai diri sendiri dan sesama. Misalnya dalam 1 Samuel 16:7, dikatakan bahwa Tuhan melihat hati, bukan penampilan luar. Hal ini mengingatkan kita bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh fisiknya, melainkan oleh karakter dan integritasnya. Selain itu, tentang kecantikan di mata Tuhan kecantikan sejati, kemolekan itu menipu dan kecantikan itu sia-sia; perempuan yang takut akan Tuhan dipuji-puji dari kitab Amsal 31:30. Bahkan perempuan dengan kulit yang sempurna, dan tubuh yang sempurna, pada waktunya akan menemukan kerutan, uban, dan lemak itu wajar saja, sebaliknya, kita harus berjuang untuk kesempurnaan supernatural yang benar-benar bertahan selamanya.

¹⁶Ni Made Wiasti, "Definisi Kecantikan Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Perempuan," *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2019): 23.

¹⁷Ibid., 26.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body shaming* ialah:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body shaming* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya.

b. Media Massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.¹⁸ Peneliti menyimpulkan bahwa dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka.

c. Hubungan Interpersonal

¹⁸Hasyim Ali Imran, *Studi Komunikasi Dan Medi, Jurnal*, 16, no.1, 2021, 48.

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.¹⁹ Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

d. Nama dan Pakaian

Nama-nama tertentu atau julukan akan memberikan pengaruh kepada seseorang untuk membentuk konsep dirinya. Seorang individu akan memiliki julukan baik, tentu akan termotivasi untuk mempunyai konsep diri yang baik juga, demikian kebalikannya. Begitu juga ketika berpakaian, mereka bisa memiliki penggambaran dirinya sendiri.²⁰

4. Cara Menghadapai Perlakuan *Body Shaming*

a. Hiraukan setiap ejekan orang lain

Menghiraukan atau mengabaikan perkataan orang lain adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *body shaming* dengan cara tidak usah memperdulikan perkataan atau komentar negatif orang lain.

b. Memiliki perspektif tentang arti kecantikan dan kesempurnaan

¹⁹Widiarti, P. W, *Konsep Diri Dan Komunikasi Internasional Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Sekota Yogyakarta*, Jurnal 1, 47, 137.

²⁰Lestari, *Dampak Bady Shaming Pada Remaja Putri. Prosiding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive*, Jurnal, 315.

Mencapai cara menghadapi *body shaming* yaitu harus memiliki penilaian dan perspektif mengenai arti kecantikan.

c. Berfikir positif dengan kekurangan yang dimiliki

Setiap kekurangan yang dimiliki jangan dijadikan sebagai penghalang untuk menikmati hidup. Harus berfikir positif atas apa yang anda miliki, jadikan kekurangan anda sebagai penyemangat untuk mencapai yang lebih baik lagi.

d. Mencintai diri sendiri

Jika seseorang tidak menghadapi diri sendiri, maka orang lain pun tentu tidak menghargai diri anda. Oleh sebab itu cintailah diri sendiri, manjakan diri untuk mendapatkan hal-hal yang baik, jangan biarkan kekurangan menjadi penghalagmu untuk bahagia.²¹

5. Dampak Negatif Perlakuan *Body Shaming*

Dampak negatif pada *body shaming* sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh bahkan dapat mengganggu *psikis* pada korban *body shaming*. Dampak negatif *body shaming* yaitu:

a. Gangguan Makan

Teori objektifikasi memberikan konsekuensi psikologi pertama bahwa perempuan secara umum dipandang dan memperlakukan diri mereka sebagai objek serta menjadi sibuk

²¹Ibid.,13.

untuk memperhatikan penampilan fisik. Teori objektifikasi mengarahkan individu memiliki *self-objectification* yang semakin tinggi juga. *Self-objectification* memiliki variasi emosional dan perilaku yang ketika terjadi berlebihan dapat berkontribusi pada resiko gangguan psikologis perempuan termasuk gangguan makan, depresi unipolar, dan disfungsi seksual.²²

b. Gangguan Dismorfik Tubuh

Body shaming menimbulkan kecemasan pada diri individu itu sendiri. *Body shaming* yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan dismorfik tubuh. Dismorfik tubuh adalah gangguan mental yang menyebabkan pengidapnya tidak dapat berhenti memikirkan kekurangan yang dirasa terdapat dalam fisik maupun penampilannya. Gangguan dismorfik ini hanya dirasakan sendiri dan tidak disadari oleh orang lain. Gangguan dismorfik tubuh menyebabkan individu merasa bahwa ada yang kurang pada dirinya. Dampak yang buruk bagi orang yang menjadi objek *body shaming* yaitu: semakin tidak percaya diri (*lack of selfconfidence*), dan berupaya untuk menjadi ideal (*strive to be ideal*).²³

²²Tuti Mariana Damanik, "Dinamika Psikologis Perempuan Yang Mengalami Body Shaming," *Jurnal Psikology*, 26, no. 1, November 2019, 16-17.

²³Sakinah, "Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya," *Jurnal Emik*, 1, no. 1, Desember 2019, 14.

B. Karakter Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock, istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata lain *adolescence* yang artinya “tumbuh” atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Sedangkan menurut piaget bahwa secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dalam masyarakat dewasa.²⁴

Masa remaja adalah masa krisis identitas yang harus dapat dipecahkan sebelum usia 20 atau pertengahan usia 20 agar individu dapat menjalankan tugas kehidupannya dengan baik, memiliki *consistent sense of self* atau standar internal untuk menilai, sehingga tidak akan mengalami kebingungan identitas.

Remaja ialah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, dimana seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan dewasa. Dalam hal ini remaja dikatakan sebagai aset masa depan suatu bangsa.²⁵ Perkembangan anak berlangsung dengan cepat, disertai dorongan kuat untuk ekspansi diri dan berpetualang karena merasa bisa dan tangkas.²⁶ Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu

²⁴Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Gelora Aksara Tjandrasa, 1978), 206.

²⁵Dadan S and Sahadi Humaedi, “Kenakalan Remaja Dan Penanganannya,” *Penelitian dan PPM* 4, no. 2 (2017): 346.

²⁶Muhammad Ali, ddk, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), 9.

usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu di anggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.²⁷

2. Karakteristikremaja

Masa remaja seperti halnya semua periode penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan masa-masa yang mendahului dan sesudahnya. Karakteristik ini adalah harapan masa remaja dimana dari kehidupan. Masa remaja memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari periode yang mendahului dan mengikutinya. Adapun karakteristik remaja adalah:²⁸

a. Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan yang dramatis memiliki efek psikologi bagi remaja dibandingkan dengan aspek lain yang ada pada dirinya. Sehingga menaruh perhatian lebih terhadap penampilannya khususnya pada perempuan. Bahkan mereka cenderung sering

²⁷Muhammad Ali, ddk, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara,2019),9.

²⁸Diane E. Papalia, *Human Development Perkembangan Manusia* (Jakarta: Salemba Humanika, 2019), 14.

tidak menyukai apa yang mereka lihat didalam cermin dibandingkan dengan anak laki-laki.

- b. Masa remaja sebagai masa transisi karena saat ini bukan lagi anak-anak atau orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberinya waktu untuk mengalami gaya hidup yang berbeda dan untuk menentukan perilaku, nilai, dan sifat yang paling cocok untuknya.
- c. Masa perkembangan anak atau remaja sebagai periode perubahan atau masa tahapan anak dalam berkembang. Ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja sebagai berikut:
 - 1) Meningkatnya perubahan emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi.
 - 2) Perubahan bentuk tubuh yang akan dijelaskan pada aspek perkembangan
 - 3) Perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan.
 - 4) Berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah.
- d. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa Remaja cenderung melihat kehidupan melalui pandangan orang lain. Dia melihat dirinya sendiri dan melihat

orang lain dan bukan sebagaimana adanya, terutama dimana cita-cita yang realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan emosional yang menjadi ciri remaja awal. Remaja akan terluka dan kecewa ketika orang lain mengecewakan atau jika gagal mencapai tujuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Identitas yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa mereka, apa peran mereka dalam masyarakat, apakah mereka dewasa, apakah mereka akan menjadi ayah dan ibu, jika mereka mampu memiliki rasa percaya diri dan secara keseluruhan mereka bisa ayah atau ibu itu akan berhasil atau gagal. Pada usia akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari pada individu.

f. Cara Berpikir

Pada masa remaja kemampuan berpikir mulai sempurna bahkan terjadi pada rentang usia 12-16 tahun. Kesempurnaan mengambil kesimpulan dan informasi dimulai dari 14 tahun.

Akibat dari perkembangan berpikir ini remaja mulai suka menolak hal yang dianggap tidak masuk akal baginya hingga mau

tidak mau mengakibatkan sering terjadi ketegangan antara remaja dengan orang tua atau orang dewasa lainnya.

3. Rentang Usia Remaja

Menurut WHO, Remaja adalah penduduk dalam rentang usi 10-19 tahun.²⁹ Masa remaja ditandai oleh ciri-ciri pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir, emosi yang meluap-luap, menarik perhatian lingkungan dan kelompok, rentang usia juga dianggap pada usia 14 sampai 19 tahun.

Remaja adalah suatu masa dimana: individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang pernah kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.³⁰

4. Perubahan Remaja

Trasmormasi sikap dan tingkah laku dalam masa remaja beriringan dengan informasi fisik yang sama-sama terjadi. Saat terjadi pertumbuhan fisik yang cepat pada permulaan masa remaja, perubahan sikap dan tingkah laku juga berlangsung dengan kecepatan yang serupa. Apabila laju pertumbuhan fisik melambat, begitu juga dengan

²⁹bid., 9.

³⁰Abdul Razal, *Remaja Dan Bahaya Narkoba* (Jakarta: Prenada Media, 2012), 3.

perubahan sikap dan tingkah laku. Ada empat perubahan yang bersifat universal yaitu:

- a. Intensitas emosi yang meningkat, terutama pada awal periode akhir remaja, dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologi yang cenderung membuatnya lebih menonjol. Hal ini disebabkan oleh kecepatan perubahan emosi yang umurnya terjadi pada masa remaja awal.
- b. Perubahan dalam fisik, minat, dan peran yang diinginkan oleh masyarakat menghasilkan tantangan baru. Bagi para remaja, tantangan baru ini sering kali terasa lebih berat dan kompleks daripada sebelumnya. Remaja mungkin merasa terbebani oleh tantangan tersebut hingga mereka dapat menyelesaikannya sesuai dengan keinginan mereka sendiri.
- c. Dengan pergeseran minat dan tindakan, nilai-nilai juga mengalami perubahan. Apa yang dianggap signifikan pada masa kecil mungkin tidak lagi memiliki arti yang sama saat mendekati usia dewasa. Sebagai contoh mayoritas remaja tidak lagi menilai jumlah teman sebagai tolak ukur popularitas yang lebih berarti dibanding karakter yang diakui oleh rekan sebaya.
- d. Sebagian besar remaja merasakan kekhawatiran mengenai perubahan. Mereka menginginkan kemerdekaan tetapi sering kali cemas akan hasilnya dan meragukan kemampuan mereka untuk

menghadapi tanggung jawab yang menyertainya.³¹ Jadi perubahan atau perkembangan yang di alami dalam masa remaja yang dapat membantu individu mempersiapkan diri mereka untuk mnjadi prang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab.

5. Aspek-aspek Remaja

Aspek remaja selama masa remaja ini, ada beberapa aspek-aspek sangat penting antara lain adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan dan pertumbuhan fisik berlangsung pesat pada usia 13-12-17/18 tahun. Pada masa ini remja merasa gelisah dan ketidakharmonisan dalam dirinya karena anggota tubuh dan ototnya menjadi tidak seimbang. Pertumbuhan otak yang cepat terjadi pada usia 14-16/17 tahun.

Perubahan fisik yang dramatis memiliki efek psikologi bagi remaja dibandingkan dengan aspek lain yang ada pada dirinya. Bahkan menaruh perhatian lebih terhadap penampilannya termasuk perempuan dan cenderung sering menyukai apa yang mereka lihat di dalam cermin dibandingkan dengan laki-laki.³²

Remaja mengalami *growth sputh* yaitu pertumbuhan fisik yang sangat pesat yang ditandai oleh ciri-ciri perkembangan pada

³¹Hurlock, *Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* 207-209

³²Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, 67.

masa pubertas. Bahkan otot-otot tubuh mengeras, tinggi dan berat badan meningkat cepat, begitu pula dengan proporsi tubuh yang semakin mirip dengan tubuh orang dewasa. Dengan demikian, pada saat ini remaja menjadi manusia seksual yang memiliki kemampuan untuk berproduksi.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget, perkembangan kognitif pada remaja memasuki tahap pererasional formal yang ditandai dengan kemampuan untuk berpikir abstrak, idealis, dan logis. Namun ada satu perkembangan kemampuan mental yang bisa mengganggu fungsi kognitif, yaitu adanya egosentrisme dalam berpikir sehingga sudut pandang pola pikirnya masih berorientasi pada diri sendiri.

c. Perkembangan Psikososial

Hubungan remaja dengan orang tuannya berpindah ke teman sebaya. Hubungan interpersonal dengan *peer-groupnya* menjadi intensif karena penerimaan oleh teman sebaya menjadi sangat penting bagi remaja. Teman sebaya merupakan tempat berbagai perasaan dan pengalamannya.³³Jadi menurut pendapat saya perkembangan psikososial adalah bagaimana kepribadian

³³Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Gelora Aksara Tjandrasa, 1978), 206.

seseorang berkembang dan bagaimana keterampilan sosial dipelajari sejak bayi hingga dewasa.