



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Literature Review: Analisis Dampak Body Shaming terhadap Kecemasan

ADELIA PUTRI SEPTIANI & TIARA DIAH SOSIALITA*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Dengan adanya standar kecantikan yang terinternalisasi melalui budaya yang marak di internet, *body shaming* pun sering terjadi. *Body shaming* sendiri dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis yang salah satu di antaranya adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu dampak *body shaming* terhadap kecemasan. Metode yang digunakan adalah *literature review* yang diambil dari Google Scholar, Science Direct, dan Elsevier hingga mengumpulkan 6 artikel ilmiah. Dari analisis yang ada, *body shaming* terbukti memunculkan adanya kecemasan.

Kata kunci: *body shaming, kecemasan, penampilan*

ABSTRACT

With the existence of beauty standards that are internalized through the culture that is rife on the internet, body shaming is also common. Body shaming itself can cause various psychological problems, one of which is anxiety. This study aims to find out the impact of body shaming on anxiety. The method used is a literature review taken from Google Scholar, Science Direct, and Elsevier to collect 6 scientific articles. From the existing analysis, body shaming is proven to cause anxiety.

Keywords: *anxiety, appearance, body shaming*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tiara.diah.sosialita@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Pada jaman modern yang sudah maju ini, pengaruh internet dan teknologi telah berkembang pesat di berbagai bidang, salah satunya adalah isu gaya dan kecantikan yang marak di sosial media seperti Instagram, Facebook, dan Twitter. Akan tetapi, tidak hanya “suka” dan *feedback* positif yang akan diterima, tanggapan negatif mengenai penampilan juga menaungi dunia daring (Schlüter dkk., 2021). Dalam sosial media pun, telah datang konsep yang menggembor-gemborkan cara bagaimana seseorang seharusnya berpenampilan, sebuah “tubuh ideal” yang apabila seseorang tidak sesuai dengan gambaran tersebut maka mereka akan dipermalukan karena ekspektasi tidak sehat yang ada (Gam dkk., 2020). Bagi orang yang memenuhi standar kecantikan dalam masyarakat maka mereka akan diperlakukan secara spesial, sebaliknya dengan individu yang dinilai kurang cantik, mereka akan direndahkan atau diabaikan oleh masyarakat (Sugiati, 2019). Hal ini pun membentuk internalisasi budaya yang tidak sehat terkait penampilan yang harus dicapai oleh setiap orang agar mereka dihargai dalam masyarakat meskipun kita semua tahu kalau masing-masing individu memiliki karakteristik fisik yang berbeda-beda, bahkan Indonesia sendiri terdiri dari bermacam-macam suku yang memiliki warna kulit serta fitur wajah yang khas serta tidak sama, karena itulah kita seharusnya menghargai penampilan seseorang apa adanya tanpa memaksakan standar kecantikan yang malah menyebabkan adanya *body shaming*.

Secara global, prevalensi terjadinya *body shaming* berada pada 25 hingga 35 persen (Bucchianeri dkk., 2014; Puhl & Luedicke, 2012; Gam dkk., 2020). Berdasarkan penelitian yang diadakan oleh Yahoo Health yang diikuti oleh 2000 partisipan dengan rentang usia 13-64 tahun, 94% remaja putri dan 64% remaja putra mengaku pernah mengalami *body shaming* secara *online* (Miller, 2016). Di Indonesia sendiri, polisi telah menangani 966 kasus *body shaming* atau penghinaan fisik sepanjang tahun 2018, 347 kasus diantaranya selesai baik melalui penegakan hukum ataupun mediasi (Santoso, 2018).

Body shaming sendiri diartikan sebagai aksi tidak berulang dimana seseorang mengekspresikan opini atau komentar yang sebagian besar negatif mengenai tubuh dari target, yang dapat terjadi di sosial media ataupun dunia nyata (Schlüter dkk., 2021). Beberapa kategori yang termasuk dalam panggilan negatif untuk *body shaming* di antaranya cacian, ejekan, sindiran, candaan, dan juga penelantaran (Duarte dkk., 2017). *Body shaming* ini dapat memunculkan perasaan stres, kekhawatiran berlebih mengenai ukuran tubuh dan penampilan mereka, persepsi negatif serta ketidakpuasan akan badan (Voelker dkk., 2015). Ketidakpuasan tubuh sendiri sering mengarah pada *self-esteem* rendah, stres psikologis, kecemasan, dan bahkan depresi (O’dea, 2012). Pola perilaku yang dapat dilihat secara spesifik dikarenakan *body shaming* dalam masyarakat ialah stress, depresi, kecemasan, inferioritas, atau bahkan anti-sosial (Thahir, 2015). Banyaknya penelitian yang menyatakan bahwa tindakan *body shaming* ini memicu adanya dampak-dampak negatif dalam psikologi individu, penulis ingin mencari tahu akibat adanya *body shaming* terhadap kecemasan.

Kecemasan adalah pengalaman perasaan tidak menyenangkan sekaligus menyakitkan yang timbul dari reaksi ketegangan dalam tubuh yang disebabkan oleh dorongan faktor internal maupun eksternal dan dikuasai saraf otonom, kecemasan juga mengganggu keseimbangan pribadi contohnya tegang, gelisah, resah, takut, gugup, dan berkeringat, individu yang merasa cemas akan merasa terjebak dan jauh dari perasaan bebas sehingga mereka harus keluar dari kecemasan untuk merasakan kebebasan (Hayat, 2014). Dan seperti yang telah dinyatakan sebelumnya, salah satu dampak yang dapat terjadi dari kejadian *body shaming* ialah rasa cemas, terutama terhadap penampilan mereka. Korban dari *body shaming* berkemungkinan untuk menghindari kontak sosial sebanyak mungkin karena inferioritas serta rasa takut akan penilaian yang akan mereka terima sebagai bentuk respon negatif

dari orang lain seperti kritik dan ejekan (Duarte dkk., 2017). Dengan dasar ini, penulis menghipotesiskan bahwa fenomena *body shaming* berdampak pada kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik *literature review* dengan tujuan mengumpulkan serta menganalisis studi-studi sebelumnya terkait dampak *body shaming* terhadap kecemasan. Alur penelitian dimulai dengan penentuan tema penelitian, pencarian artikel yang terdapat di *database*, kemudian seleksi artikel. Topik penelitian ini adalah hubungan antara fenomena *body shaming* dengan kecemasan individu. Dalam proses penelusuran artikelnnya, penulis menggunakan mesin pencari di Google Scholar, Science Direct, dan Elsevier, daftar kata kunci yang digunakan di antaranya "*body shaming*", "*celaan fisik kecemasan*", "*body shaming kecemasan*", dan "*body shaming anxiety*". Selanjutnya, kriteria inklusi yang ditetapkan yakni artikel ilmiah yang memuat topik *body shaming* dan kecemasan, selain itu hanya jurnal yang terbit antara tahun 2012-2022 yang digunakan untuk menjamin kebaruan informasi di dalamnya. Sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak menyinggung tema tujuan serta terbit di luar tahun 2012-2022. Akhirnya ditemukan 6 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi yang ada.

HASIL PENELITIAN

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Asrina Pitayanti, Aris Hartono (2021)	Hubungan <i>Body Shaming</i> dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan	Mencari tahu hubungan antara <i>body shaming</i> dengan kecemasan pada remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan	Studi kuantitatif korelasional (<i>Cross sectional</i>)	N = 184	Terdapat hubungan antara <i>body shaming</i> dan kecemasan remaja.
Mimi Sofiah Ahmad Mustafa, Ida Rahayu Mahat, Mohd Ab Malek Md Shah, Nor Aishah Mohd. Ali, Rosilawati Sultan Mohideen, Sulaiman Mahzan (2022)	<i>The Awareness of the Impact of Body Shaming among Youth</i>	Mencari tahu apakah kalangan anak muda sadar akan dampak dari budaya buruk <i>body shaming</i> dalam masyarakat	Studi kuantitatif dan kualitatif	N = 496	Kalangan anak muda di Malaysia sudah sadar akan dampak dari <i>body shaming</i> , yang diantaranya adalah depresi, kecemasan, penyakit mental, dan <i>body dysmorphia</i> .

Kholifatun Naziro, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru, Mellya Puspitasari, Lina Audyna, Helin (2021)	Pengaruh <i>Cyberbullying Body Shaming</i> terhadap Mental Remaja	Mencari tahu hubungan antara <i>cyberbullying body shaming</i> terhadap mental remaja	Studi kualitatif (<i>literature review</i>)	-	<i>Cyberbullying</i> atau <i>body shaming</i> sangat berpengaruh terhadap mental remaja, contohnya adalah depresi, kecemasan sosial, dan penarikan diri secara sosial.
Zakiyah Muallifah, Wahyuni, Dewi Anggariani (2020)	Fenomena Perilaku <i>Body Shaming</i> di Kalangan Perempuan pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar	Mengetahui gambaran fenomena <i>body shaming</i> di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar	Studi kualitatif deskriptif (field research)	-	Bentuk <i>body shaming</i> yang sering terjadi adanya <i>face shaming</i> , <i>fat shaming</i> , dan <i>skinny shaming</i> , yang menyebabkan adanya diet ketat, rasa tidak nyaman, kecemasan, penghindaran lingkungan sosial, dan penurunan kepercayaan diri, sedangkan dampak positifnya ialah memotivasi korban untuk merawat diri.
Sofia Berne, Ann Frisén, Johanna Kling (2014)	<i>Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects</i>	Mengeksplorasi pengalaman remaja 15 tahun terhadap <i>cyberbullying</i> terkait penampilan	Studi kualitatif (<i>Focus group discussion</i>)	N = 27	Remaja menjadi target umum <i>cyberbullying</i> terkait penampilan, hal tersebut dilakukan untuk meraih status sosial yang lebih tinggi di antara grup sebaya mereka. Perempuan bereaksi secara internal seperti merasa depresi, cemas, dan gangguan makan, sedangkan laki-laki bereaksi secara eksternal dengan agresi, dan gangguan oposisi.
Sallya Kurniawati (2020)	Dinamika Psikologis dan Motivasi Belajar Siswa yang Mengalami	1. Menggambarkan macam-macam <i>body shaming</i> siswa 2. Menggambarkan dinamika	Studi kualitatif (Study case)	N = 6	1. <i>Body shaming</i> yang terjadi adalah <i>fat shaming</i> , <i>skinny shaming</i> , dan fitur tubuh lainnya seperti rambut putih serta mata sipit

<i>Body Shaming</i> di SD Ma'arif Ponorogo	psikologis siswa yang mengalami <i>body shaming</i> . 3. Menggambarkan motivasi belajar siswa yang mengalami <i>body shaming</i> .	2. <i>Body shaming</i> memunculkan insting mati, insting hidup, dan kecemasan moral serta represi. 3. <i>Body shaming</i> tidak mempengaruhi motivasi belajar siswa.
--	--	---

DISKUSI

Dari enam artikel ilmiah yang telah dianalisis, fenomena *body shaming* mempengaruhi munculnya kecemasan pada individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pitayanti & Hartono (2021), mereka menemukan bahwa sebagian besar remaja di SMAN Tegalombo sering mendapat kritik mengenai penampilan fisik, perbandingan dengan orang lain, menyebar rumor, serta dibicarakan di belakang punggung sehingga target ejekan akan merasa malu, sakit hati, tidak dihargai, dan kurang percaya diri, hal ini kemudian menciptakan rasa cemas dalam diri remaja yang bersumber dari ketakutan terhadap penilaian negatif yang akan diterima, terbukti dari 184 siswa 70,3% dari mereka memunculkan tanda psikologis akibat *body shaming*, hubungan antara dua variabel termasuk kategori sedang.

Pada studi yang dilakukan oleh Mustafa dkk. (2022), secara umum kalangan remaja di Malaysia telah mengerti kalimat-kalimat yang termasuk dalam pernyataan *body shaming*, hampir semuanya juga merasa marah, sedih, ataupun frustrasi ketika membaca komentar *body shaming*, para remaja juga sadar terhadap dampak yang akan muncul jika seseorang terkena perilaku *body shaming*, yang di antaranya adalah depresi, gangguan makan, kecemasan, gangguan mental, dan *body dysmorphia*, bahkan kemungkinan untuk bunuh diri.

Naziro dkk. (2021) melakukan ulasan literatur mengenai "*Pengaruh Cyberbullying Body Shaming terhadap Mental Remaja*", dari 15 jurnal yang dianalisis didapatkan bahwa penggunaan internet memiliki dua sisi dampak, salah satu dampak negatif ialah maraknya *body shaming*, fenomena ini sendiri mempengaruhi mental remaja seperti depresi, harga diri dan citra diri yang rendah, kecemasan serta penarikan sosial. Upaya yang direkomendasikan dalam mengatasi *body shaming* tersebut adalah dengan mengembangkannya perilaku saling menghormati, menciptakan komunitas anti *cyberbullying*, dan penyediaan sarana konseling, pihak keluarga juga diharuskan untuk mendorong para remaja untuk lebih membuka diri apabila mereka mengalami perundungan siber (Naziro dkk., 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Muallifah dkk. (2020), mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar pernah terkena perilaku *body shaming* berupa *face shaming* karena wajah yang berjerawat, *fat shaming* karena tubuh yang gemuk ataupun besar dengan memberikan julukan tidak mengenakkan layaknya "Gajah" dan "Kulkas dua pintu", serta *skinny shaming* karena tubuh mereka yang kurus sampai mendapat panggilan "Tikus" yang mana singkatan dari tinggi kurus. Sebab perlakuan tidak baik tersebutlah korban mengalami perubahan negatif maupun positif dikarenakan *body shaming* ini, dampak buruk yang dipaparkan di antaranya: 1) melakukan diet ketat untuk mendapatkan tubuh ideal; 2) meskipun dimaksudkan untuk bercanda, komentar negatif mengenai penampilan korban akan memunculkan rasa tidak nyaman dan kecemasan, 3) dengan sengaja menghindari lingkungan sosial agar tidak mendapatkan evaluasi buruk tentang fisik mereka; 4) kepercayaan diri yang turun (Muallifah dkk., 2020). Di sisi lain *body shaming*

juga menjadi bahan motivasi apabila respon yang ada positif, hal tersebut juga meningkatkan niat korban untuk lebih merawat diri serta menerapkan pola hidup (Muallifah dkk., 2020).

Berne dkk. (2014) pun menemukan bahwa kalangan remaja berpendapat *cyberbully* terkait penampilan biasanya dilakukan untuk menaikkan status sosial, mencari perhatian, atau pelaku tidak menyukai penampilannya sendiri, konten perundungan siber ini biasanya meliputi gaya berpakaian atau rambut seseorang dan juga fitur tubuh yang dipandang "jelek" seperti hidung besar, jerawat, berat badan berlebih, ataupun kurangnya otot pada remaja laki-laki. Dalam diskusi fokus grup yang ada, subjek remaja yang dikumpulkan juga menyatakan reaksi yang berbeda-beda terhadap *body shaming* yang mereka alami, para remaja laki-laki mengaku bahwa mereka akan membalas dengan kekerasan atau sama sekali tidak peduli ketika fenomena tersebut dialami, berbeda dengan remaja perempuan yang menginternalisasikan gejala seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Berne dkk., 2014).

Kurniawati (2020) melakukan studi yang menyatakan *body shaming* yang terjadi di SD Ma'arif Ponorogo adalah *fat shaming* dikarenakan bentuk tubuh yang lebih besar dari siswa lain sampai korban mendapat julukan "Panda", "Dugong", serta "Gajah", *skinny shaming* sebab badan subjek yang lebih kurus dari yang lain hingga mendapat panggilan "Cungkring", dan fitur tubuh lainnya seperti mata sipit serta rambut putih yang menyebabkan korban disebut "Mbah" oleh siswa lain. Dinamika psikologis yang ada pun berupa: 1) insting mati, seperti merasa tersinggung, berteriak, dan mendorong pelaku; 2) insting hidup, seperti perasaan senang karena merasa unik dan tidak biasa; 3) kecemasan moral dengan munculnya rasa malu; 4) represi, dengan menekan perasaan cemas ke alam bawah tidak sadar sehingga rasa risih dan tersinggung dialihkan, akibatnya korban hanya diam (Kurniawati, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan sejumlah artikel ilmiah yang telah diulas, fenomena *body shaming* dapat menyebabkan berbagai gangguan mental, salah satunya adalah kecemasan, dilihat dari banyaknya korban *body shaming* yang mengalami kecemasan dikarenakan perilaku tersebut. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya ialah meneliti lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang berkaitan tentang fenomena *body shaming* dan kecemasan seperti *body image*, *self-esteem*, *body objectification*, serta gangguan makan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada Allah Yang Maha Esa, segenap keluarga, serta teman-teman yang mendukung penulis tanpa putus, tidak lupa juga segenap dosen pembimbing yang menuntun jalan penulis dalam penyelesaian penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adelia Putri Septiani dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Berne, S., Frisén, A., & Kling, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image, 11*(4), 527–533. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.006>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Stubbs, R. J. (2017). The prospective associations between bullying experiences, body image shame and disordered eating in a sample of adolescent girls. *Personality and Individual Differences, 116*, 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.003>
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: Prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health, 7*(4), 1324–1328. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora, 12*(1), 52–62. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Kurniawati, S. (2020). Dinamika Psikologis dan Motivasi Belajar Siswa yang Mengalami Body Shaming di SD Ma'arif Ponorogo. (*Doctoral Dissertation, IAIN Ponorogo*), April, 1–84.
- Miller, K. (2016, Januari 4). *The Shocking Results of Yahoo Health's Body-Positivity Survey*. Yahoo. <https://www.yahoo.com/lifestyle/the-shocking-results-of-yahoo-1332510105509942.html>
- Muallifah, Z., Wahyuni, & Anggariani, D. (2020). Fenomena Perilaku Body Shaming di Kalangan Perempuan pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filafat UIN Alauddin Makassar. *Sosio-religius, 2*(5), 90–99.
- Mustafa, M. S. A., Mahat, I. R., Md Shah, M. A. M., Mohd. Ali, N. A., Mohideen, R. S., & Mahzan, S. (2022). The Awareness of the Impact of Body Shaming among Youth. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 12*(4), 1096–1110. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i4/13197>
- Naziro, K., Heru, Ma. J. A., Puspitasari, M., Audyna, L., & Helin. (2021). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming terhadap Mental Remaja. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 12*(2), 119–126.
- O'dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 141–147. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00021-3>
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan Body Shaming dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. *Health Science Development Journal, 21*–26.
- Santoso, A. (2018, November 28). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body Shaming: An Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Sugiati, T. (2019). The influence of body shaming toward FISIP Airlangga University students behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences, 11*(02), 16–24.
- Thahir, S. M. (2015). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, 978*–979.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>