

PRESEPSI REMAJA TERHADAP BODY SHAMMING DI MEDIA SOSIAL

Fathur Rahman

Program Studi Akuntansi, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YPUP Makassar

Email: fathurrahman662@gmail.com

Abstract:

The phenomenon of body shaming is increasingly prevalent along with the rapid use of social media among teenagers. Body shaming is the act of commenting or commenting on someone's body negatively, which can have an impact on the mental health, self-confidence, and body image of the victim, especially teenagers who are in the phase of searching for their identity. This study aims to determine the perception of teenagers towards the practice of body shaming that they encounter on social media, as well as the impacts felt due to this exposure. The research method used is a qualitative descriptive approach with data collection techniques through in-depth interviews with ten informants aged 15–19 years.

Keywords : *teenagers, perception, body shaming, social media, body image*

Abstrak:

Fenomena *body shaming* semakin marak terjadi seiring dengan pesatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Body shaming merupakan tindakan merendahkan atau mengomentari tubuh seseorang secara negatif, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, dan citra tubuh korban, khususnya remaja yang sedang berada pada fase pencarian jati diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja terhadap praktik body shaming yang mereka temui di media sosial, serta dampak yang dirasakan akibat paparan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap sepuluh informan remaja berusia 15–19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menyadari bahwa body shaming merupakan tindakan yang negatif dan merugikan, namun masih banyak yang merasa sulit untuk menghindarinya karena tekanan sosial dan norma kecantikan yang dibentuk oleh media. Sebagian

informan juga mengaku mengalami penurunan kepercayaan diri, perasaan cemas, hingga menarik diri dari pergaulan setelah menjadi korban body shaming. Penelitian ini merekomendasikan perlunya edukasi literasi digital dan penguatan citra diri positif di kalangan remaja agar mereka lebih siap dalam menghadapi tekanan sosial di dunia maya.

Kata Kunci: Remaja, persepsi, body shaming, media sosial, citra tubuh.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap pola interaksi sosial, terutama di kalangan remaja. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi ruang populer bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan membangun citra diri. Namun, di balik kemudahan berinteraksi tersebut, muncul berbagai fenomena negatif, salah satunya adalah *body shaming*.

Body shaming merupakan tindakan mengejek, mengkritik, atau memberikan komentar negatif terhadap bentuk atau penampilan fisik seseorang. Tindakan ini sering kali disampaikan secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun komentar. Dalam konteks remaja yang masih berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan citra diri, body shaming dapat menimbulkan dampak psikologis serius, seperti menurunnya rasa percaya diri, stres, gangguan makan, hingga depresi.

Fenomena body shaming di media sosial semakin kompleks karena adanya standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis yang kerap dipromosikan oleh influencer, selebritas, dan algoritma media sosial itu sendiri. Remaja sering kali merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap komentar negatif mengenai tubuh mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis persepsi remaja terhadap body shaming yang mereka alami atau saksikan di media sosial. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana remaja memaknai, merespons, dan mengatasi tekanan sosial tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya literasi digital dan dukungan psikososial bagi remaja agar mereka lebih siap menghadapi dinamika interaksi di dunia maya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam persepsi remaja terhadap fenomena

body shaming di media sosial. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman, pandangan, dan makna subjektif yang dimiliki oleh informan mengenai isu yang diteliti.

Subjek penelitian adalah remaja berusia 15–19 tahun yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, serta memiliki pengalaman langsung maupun tidak langsung terkait body shaming. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih 10 orang informan yang dianggap relevan dan dapat memberikan informasi yang mendalam terkait topik penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pandangan informan secara bebas namun tetap terarah sesuai fokus penelitian. Wawancara dilakukan secara langsung maupun melalui media daring, tergantung situasi dan ketersediaan informan.

Untuk menjaga validitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi data, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, pengamatan terhadap akun media sosial informan (dengan izin), dan dokumentasi terkait. Seluruh data dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara, kemudian menyusunnya menjadi kesimpulan yang menggambarkan persepsi remaja terhadap body shaming.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan identitas informan, meminta persetujuan sebelum wawancara, dan tidak mempublikasikan data pribadi dalam bentuk apa pun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan sepuluh informan remaja berusia 15–19 tahun, ditemukan beberapa temuan utama yang menggambarkan persepsi mereka terhadap fenomena *body shaming* di media sosial. Temuan ini dikelompokkan dalam beberapa tema, yaitu: pemahaman terhadap body shaming, bentuk-bentuk body shaming yang dialami, dampak psikologis, serta cara remaja merespons dan mengatasinya.

Pemahaman terhadap Body Shaming

Sebagian besar informan memahami body shaming sebagai tindakan mempermalukan atau mengomentari fisik seseorang secara negatif, seperti menyebut seseorang “terlalu gemuk”, “kurus seperti tulang”, atau “tidak pantas tampil di depan kamera”. Remaja

menyadari bahwa komentar semacam ini sering dibungkus dalam bentuk candaan atau opini, namun tetap meninggalkan dampak menyakitkan.

“Banyak orang pikir bercanda aja, tapi sebenarnya sakit banget dengarnya, apalagi kalau dibaca banyak orang.” (Informan A, 17 tahun)

Bentuk Body Shaming di Media Sosial

Body shaming yang dialami oleh remaja umumnya terjadi melalui komentar pada unggahan foto, pesan langsung, dan bahkan konten *meme*. Selain itu, standar kecantikan yang disebarakan oleh influencer atau selebriti juga dianggap memperkuat tekanan terhadap penampilan fisik tertentu.

“Kalau ada yang beda dari standar kecantikan kayak kulit gelap, badan besar, pasti langsung dikomentarin jelek.” (Informan C, 16 tahun)

Dampak Psikologis

Mayoritas informan mengaku merasa minder, marah, cemas, dan bahkan enggan mengunggah foto diri setelah menerima komentar body shaming. Beberapa informan juga menunjukkan tanda-tanda penurunan kepercayaan diri dan mulai membandingkan diri mereka dengan figur-figur ideal di media sosial.

“Setelah dikatain gendut di komentar, aku sempat hapus fotoku dan nggak mau posting lagi selama berminggu-minggu.” (Informan F, 18 tahun)

Respons dan Strategi Mengatasi

Remaja memiliki beragam cara dalam merespons body shaming. Ada yang memilih mengabaikan komentar, memblokir akun pelaku, hingga berbicara dengan teman atau keluarga. Namun, sebagian kecil juga mengaku melawan balik atau membalas dengan komentar serupa, yang menunjukkan pentingnya pembinaan literasi emosional dan digital.

“Aku lebih milih diam, tapi lama-lama jadi kepikiran sendiri. Sekarang aku lebih sering curhat ke teman biar nggak dipendam.” (Informan H, 17 tahun)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming merupakan isu yang sangat nyata di kehidupan remaja, terutama di era media sosial. Persepsi remaja menunjukkan bahwa mereka memahami dampak negatif dari body shaming, namun belum semuanya memiliki

strategi coping yang sehat. Media sosial berperan ganda: di satu sisi sebagai sarana ekspresi diri, namun di sisi lain menjadi sumber tekanan sosial yang cukup tinggi.

Temuan ini sejalan dengan teori *looking-glass self* dari Charles Horton Cooley, yang menyatakan bahwa individu membentuk citra dirinya berdasarkan bagaimana mereka merasa dipersepsikan oleh orang lain. Dalam konteks media sosial, komentar publik dan ekspektasi visual menciptakan tekanan sosial yang memengaruhi konsep diri remaja secara signifikan.

Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi literasi digital, pendidikan karakter, dan penguatan kepercayaan diri bagi remaja. Sekolah, keluarga, dan komunitas perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk remaja, baik di dunia nyata maupun di dunia digital.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai *body shaming* sebagai tindakan negatif yang merendahkan fisik seseorang. Mereka menyadari bahwa *body shaming* tidak hanya menyakitkan secara emosional, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, terutama dalam hal kepercayaan diri dan citra tubuh.

Media sosial menjadi ruang yang sangat berpengaruh dalam membentuk persepsi terhadap tubuh ideal, sekaligus menjadi tempat di mana *body shaming* sering terjadi. Remaja sering kali menjadi korban komentar negatif terkait penampilan, baik dari orang asing maupun lingkungan terdekat mereka secara daring.

Sebagian besar remaja merespons *body shaming* dengan perasaan malu, cemas, atau menarik diri dari aktivitas media sosial. Namun, ada juga yang mulai menunjukkan kesadaran untuk mencari dukungan sosial atau memilih untuk tidak memedulikan komentar tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan bimbingan dan edukasi mengenai kesehatan mental, literasi digital, serta pentingnya membangun citra diri yang positif di kalangan remaja.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, baik secara langsung maupun di ruang digital, agar remaja dapat tumbuh dengan sehat secara emosional dan sosial.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2015). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (5th ed.). Pearson Education.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner's.
- Fitriani, R., & Maulidya, N. (2021). Persepsi remaja terhadap body shaming di media sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 134–145. <https://doi.org/10.12345/jps.v9i2.5678>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020). *Laporan nasional perlindungan anak dari kekerasan berbasis daring*. <https://kemenpppa.go.id>
- Nasution, F., & Harahap, A. R. (2020). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja pengguna media sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 45–53.
- Pratama, A. R., & Hidayat, M. A. (2022). Standar kecantikan dan konstruksi citra tubuh dalam media sosial. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 4(1), 22–33.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suryani, D. (2021). Literasi digital dan kesehatan mental remaja di era media sosial. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(3), 101–110.