



---

## KOMUNIKASI INTERPESONAL PADA KORBAN BODY SHAMING TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DI KABUPATEN LANGKAT

Firda Yulia<sup>1</sup>, Anang Anas Azhar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

---

### History Article

---

#### Article history:

Received Mei 18, 2023

Approved Mei 27, 2023

---

#### Keywords:

*Interpersonal  
Communication Body  
Shaming, Self-  
Confidence*

#### ABSTRACT

*This study aims to find out how interpersonal communication among victims of body shaming affects the level of self-confidence in Langkat district. The development of the era has not made humans stop criticizing or judging someone freely without thinking about other people's feelings, including the standardization of the ideal body, one of which is body shaming. Body shaming is the act of criticizing and commenting negatively on the body or body of another person. The researcher uses a qualitative approach that is more descriptive in nature and the data collected is in the form of words so that they are able to provide an overview of social and cultural phenomena in the community concerned. The characteristics of the informants in this study were women and men, aged 18-22 years, and never married. In Langkat district itself, body shaming is still common, both from one's own family, friends and other people. Words or actions that are raised make the level of self-confidence decrease. The interpersonal communication that was carried out succeeded in making the victim feel free and free from the responses given by those closest to them. The emotional feelings experienced by victims of body shaming such as sadness, anger, anger and even insecurity will be released if the victim tells what happened to the closest person in order to relieve discomfort and restore the victim's self-confidence.*

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal pada korban *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri di kabupaten Langkat. Berkembangnya zaman tidak membuat manusia berhenti mengkritik atau menilai seseorang dengan bebas tanpa memikirkan perasaan orang lain,

---

termasuk standarisasi tubuh ideal yang salah satunya adalah *body shaming*. *Body shaming* adalah tindakan mengkritik dan mengomentari secara negatif terhadap fisik ataupun tubuh orang lain. Untuk memberikan gambaran tentang fenomena sosial dan budaya pada masyarakat yang bersangkutan, peneliti menggunakan metode kualitatif yang lebih bersifat deskriptif dan mengumpulkan data berupa kata-kata. Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah wanita dan pria, berusia 18-22 tahun, dan belum pernah menikah. Di kabupaten Langkat sendiri masih sering terjadinya *body shaming* baik dari keluarga sendiri, teman-teman maupun orang lain. Perkataan atau tindakan yang dilontarkan dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri. Komunikasi interpersonal yang dilakukan berhasil membuat korban merasa lapang dan lepas terhadap respon-respon yang diberikan orang terdekat. Perasaan emosional yang dialami korban *body shaming* seperti sedih, kesal, marah bahkan *insecure* akan lepas apabila korban menceritakan hal yang dialaminya kepada orang terdekat guna untuk menghilangkan rasa tidak nyaman dan mengembalikan kepercayaan diri yang ada pada diri korban.

---

© 2023 Jurnal Ilmiah Global Education

---

\*Corresponding author email: [firda0105193140@uinsu.ac.id](mailto:firda0105193140@uinsu.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

*Body shaming* adalah tindakan mengkritik dan mengomentari secara negative terhadap fisik ataupun tubuh orang lain. Sikap atau perilaku negatif seseorang terhadap berat badan, ukuran tubuh, atau penampilannya dapat diartikan sebagai *body shaming*. (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Duarte, et al., (2017) mengatakan bahwa *body shaming* adalah kecaman atau ucapan merendahkan yang disengaja atau tidak disengaja yang dibuat tentang tubuh seseorang. Menurut Clarke dan Kiselica (2018) *body shaming* adalah suatu bentuk perilaku di mana seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang mempermalukan korban secara verbal dan menyasar tipe tubuh korban. Perilaku tidak terpuji ini dialami korban ketika dianggap tidak memenuhi standar ideal. Padahal manusia berhak atas dirinya dan bebas dalam kehidupan sehari-harinya.

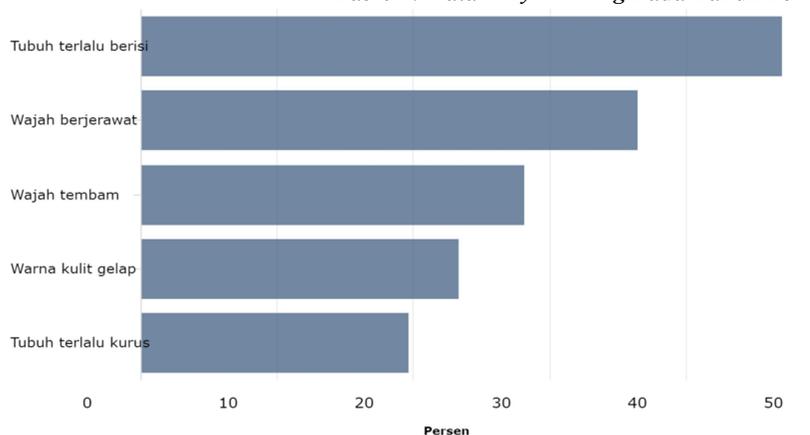
*Body shaming* meremehkan penampilan fisik orang lain yang tidak memenuhi harapan standar. Misalnya, orang yang gemuk disebut binatang besar seperti gajah, sedangkan orang yang kurus disebut papan. (Nurmala, Muthainnah, dkk (2020). Chaplin (2005) menyatakan bahwa *body shaming* adalah membandingkan dan meremehkan penampilan fisik orang lain atau diri sendiri agar orang atau diri sendiri terlihat buruk. *Body Shaming* selalu dikaitkan dengan persepsi diri individu, yang terkait dengan perkembangan pemahaman tentang tubuh terbaik seperti yang ditunjukkan oleh masyarakat, yang mengarah pada munculnya standar keajaiban yang menyebabkan seseorang merasa tidak yakin jika mereka tidak sampai pada prinsip keunggulan ini. (Rachmah, 2019: 67). Penampilan fisik memang penting bagi semua orang, tetapi terutama bagi wanita. Wanita di negara lain telah memiliki standar kecantikan sendiri sejak zaman daulu. Di Indonesia sendiri yang membuat standar wanita cantik jika memiliki kulit yang putih, mulus dan bersih, juga badan yang langsing (Itsojt, 2019).

Wanita dan pria ideal dapat didefinisikan dengan berbagai cara. Sesuai review PLoS One 2012 dalam diary yang dibagikannya, wanita yang memiliki berat badan hanya 18,82, pinggul kecil dan perut dengan bentuk tubuh kurus seperti jam pasir. Menariknya, pria ideal memiliki indeks masa tubuh dengan berat hanya 24,5, sedikit perut seperti piramida terbalik dan bahu lebar. (Wahyuni, 2015).

Beberapa bentuk-bentuk dari *body shaming* (Fauzia & Rahmiaji, 2019) ini antara lain, yaitu : *Fat Shaming*, *Skinny / Thin Shaming*, Rambut Tubuh / Tubuh berbulu, Warna Kulit, *Face Shaming*. Menurut (SEJIWA, 2008 dalam Amri, 2020:103) terdapat beberapa bentuk *body shaming* yakni secara perkataan (verbal) dan tindakan (nonverbal). *Body shaming* secara verbal diantaranya: memaki, menghina, mempermalukan, menuduh, menjuluki, menjeri, menyoraki, menebar gosip, dan mencibir. Adapun *body shaming* secara tindakan (nonverbal) diantaranya: memandang dengan sinis, mendiamkan, mengucilkan, memandang terkesan merendahkan.

Laporan ZAP Beauty Index 2020 menunjukkan bahwa sekitar 62,2 persen wanita Indonesia secara pribadi pernah mengalami *body shaming*. 47% dari mereka yang disurvei melaporkan mengalami *body shaming* akibat dianggap terlalu berisi. Karena kulit mereka yang cenderung berjerawat, 36,4% responden mengalami *body shaming*. 28,1 persen responden pernah mengalami *body shaming* karena wajahnya yang chubby. Karena kulitnya yang gelap, 23,3 persen responden juga mengalami *body shaming*. Sementara itu, *body shaming* dialami oleh 19,6% responden karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kecil. *Body shaming* dapat memberikan efek psikologis pada korbannya, termasuk peningkatan risiko gangguan makan, masalah kesehatan mental, dan rendahnya kualitas hidup. Sementara itu, laporan tersebut disusun oleh ZAP Clinic dan Markplus, Inc. melalui survey online terhadap 6.460 perempuan Indonesia. Sejak Juli hingga September 2019, survei dilakukan di 35 kabupaten atau kota. (Baca: Kasus Kekerasan Digital terhadap Perempuan Naik 304%, Terbanyak di Jakarta)

Table 1. Data *Body Shaming* Pada Tahun 2020



katadata.co.id

databoks

Sumber Data: ZAP Clinic, MarkPlus, Inc.,

Umumnya *Body shaming* sudah menjadi hal yang lumrah, dapat diartikan sebagai suatu bentuk kekerasan verbal yang disadari oleh pelakunya, (Brigitta, Aristarchus & Ryan, 2018). *Body shaming* merupakan *bullying* secara verbal, bahkan dalam interaksi sehari-hari sering terselip lelucon dan dimaknai sebagai *body shaming*. Aksi *body shaming* dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari masyarakat dan membuat mereka merasa tidak nyaman atau bahkan tidak percaya diri dengan penampilannya. Korban *body shaming* dapat berasal dari berbagai kalangan baik orang tua, dewasa, remaja, anak-anak, bahkan bayi (Yoanda, Suarti & Muzanni 2021). Masih banyak orang yang belum mengetahui seberapa besar dampak perilaku dan sikap *body shaming* terhadap kehidupan sosial. Mereka masih sering menilai dan menertawakan seseorang dilihat dari penampilan fisiknya saja (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Fenomena *body shaming* jelas bukanlah suatu hal yang baru. Orang-orang yang berada di belahan dunia barat telah lama memiliki penilaian tersendiri terkait tubuh yang dikategorikan ideal atau tubuh yang tidak dikategorikan ideal. Berdasarkan survei yang didapat melalui majalah BLISS dari 5053 remaja, 90% remaja tidak mencintai bentuk tubuhnya. sementara data yang didapat 19% kelebihan bobot tubuh, 67%

remaja beranggapan harus melakukan diet menurunkan berat badan, dan 64% berpartisipasi dalam program diet (NurSafira, 2019).

Korban *body shaming* mengalami efek negatif, antara lain insomnia dan kesehatan fisik yang menurun. Seseorang yang menjadi korban *body shaming* bisa mengalami depresi, kecemasan berlebihan, bahkan keinginan bunuh diri, menurut penjelasan psikologis. Korban yang mengalami ini disebut mengalami sakit mental (psychological distress). Dengan demikian, efek dari *body shaming* menyebabkan banyak penderitaan yang dialami oleh korban. Solusinya membutuhkan keberanian dan kemampuan untuk menghentikan pihak yang bersangkutan terlibat dalam *body shaming* lebih lanjut. (Adhichandra, 2019). Tidak semua korban *body shaming* memiliki proporsi yang pas menurut standar kecantikan yang ada dan mereka tak tahu menahu akan hal itu. Masa pubertas yang remaja jalani seiring berjalannya usia membuat perubahan pada bentuk tubuh remaja.

Masa remaja adalah masa perubahan biologis, kognitif, dan sosial antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja biasanya dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berlangsung antara usia 18 hingga 22 tahun. Sepanjang perkembangan seseorang, ia akan mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan sikap dan perasaan atau emosi seperti malu, gembira, cemas, takut, jatuh cinta, kecewa, frustrasi, putus asa, dan lain-lain. (Santrock, 2007).

Kekerasan verbal yang diarahkan pada bagian tubuh seperti gemuk, kurus, pendek atau tinggi, warna kulit hitam, dan wajah berjerawat akan berkembang pada masa remaja, begitu pula dengan masalah-masalah lain yang muncul pada masa pubertas pada remaja. Karena adanya perubahan pada tubuh mereka seiring dengan pubertas, remaja merasa kurang percaya diri (Pratiwi, 2019). Karena seseorang akan lebih sadar dan peduli dengan bentuk tubuhnya saat remaja (Prameswari, Aisah, & Mifbakhuddin, 2013).

Individu akan menghadapi kedaruratan kepribadian diri yang akan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah dalam menghadapi kehidupan, ketika remaja tidak dapat melatih konsistensi identitas, kepercayaan dalam menjalani hidup dan menilai diri sendiri sesuai dengan standarnya (Fauzia dan Rahmiaji (2019). Selain itu, kepercayaan diri sangat penting untuk membangun rasa pertemanan yang kuat (Siska dan Purnamaningsih, 2003). Bagi remaja, aktualisasi diri membutuhkan kepercayaan diri juga (Amri, 2018). Penilaian negatif, yang tidak terbatas pada fisik, juga dapat dikaitkan dengan harga diri seseorang, yang dapat menurunkan rasa percaya diri. Salah satu tindakan *bullying* dimulai dengan penilaian negatif.

Ada dua jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri rendah dan kepercayaan diri tinggi (Andiyati, 2016). Kepercayaan diri yang tinggi memberikan realisasi diri yang luar biasa, memahami setiap kapasitas seseorang, menangani masalah dan mencari jawaban untuk masalah. Namun, kepercayaan diri yang rendah akan mengalami masalah penyampaian potensi yang memunculkan rasa malu (Febrihariyanti dan Suharnan, 2013). Dalam Gufron & Risnawita (2016), Lauster menegaskan bahwa kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup semuanya berdampak pada kepercayaan diri.

Tindakan berkomunikasi dengan orang lain dikenal sebagai komunikasi interpersonal. kegiatan kita sehari-hari adalah kegiatan komunikasi, komunikasi sangat dominan dalam hidup kita, khususnya komunikasi antarpribadi. Awalan *inter* yang berarti “antara” dan kata *person* yang berarti orang merupakan akar dari komunikasi interpersonal (John, dalam Sari, 2017). Sebagian besar komunikasi interpersonal terjadi antara dua orang. Menurut teori Buber, komunikasi antarpribadi dapat didefinisikan sebagai proses transaksi yang selektif, sistematis, dan satu-satunya (terus-menerus) yang memungkinkan kita untuk memikirkan dan belajar dari orang lain. (Wood, 2013) Komunikasi interpersonal sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan untuk mendengarkan isi komunikasi serta kemampuan untuk mengekspresikan pikiran seseorang dan mengatasi emosi seseorang, khususnya kemarahan merupakan semua aspek komunikasi interpersonal yang baik. Faktor yang paling penting adalah keinginan untuk berkomunikasi secara efektif (Bienvenu (dalam Fidia, 2015)).

Berinteraksi merupakan salah satu kebutuhan manusia yang dimana sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri. Manusia yang normal akan saling berkomunikasi satu sama lain dalam berbagai hal dalam kesehariannya. Seseorang yang tidak dapat berinteraksi atau berkomunikasi cenderung terasingkan dengan lingkungannya. Maka sangat penting bagi seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya (Walgito, 2011). Di kabupaten Langkat sendiri masih sering terjadinya *body shaming* dimulai dari keluarga sendiri, teman-teman maupun orang lain. Perkataan atau tindakan yang dilontarkan dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri. Sehingga korban sangat membutuhkan orang terdekat untuk berbagi apa yang dialaminya guna untuk menghilangkan rasa tidak nyaman dan harus membangkitkan kembali kepercayaan diri yang ada pada diri korban.

Berdasarkan jurnal sebelumnya, dalam Jurnal Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja di Jakarta oleh Eunike Azalia Pribadi dan Rezi Erdiansyah, Universitas Tarumanagara tahun 2019. Terdapat persamaan dengan penelitian peneliti dimana sama-sama meneliti mengenai komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri. Sedangkan perbedaannya penelitian ini mengaitkan harga diri (*self-esteem*) bukan pada korban *body shaming* serta menggunakan metode kuantitatif.

Berlatar dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan yang sama dengan judul Komunikasi Interpersonal Pada Korban Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Di Kabupaten Langkat. Penelitian ini bertujuan yaitu 1). untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal pada korban *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri di kabupaten Langkat. 2). Untuk mengetahui bagaimana cara korban mengontrol diri saat mengalami *body shaming*.

## **METODE PENELITIAN**

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kabupaten Langkat dalam jangka waktu dari bulan Maret – Juli 2023. Untuk memberikan gambaran tentang fenomena sosial dan budaya pada masyarakat yang bersangkutan, peneliti menggunakan metode kualitatif yang lebih bersifat deskriptif dan mengumpulkan data berupa kata-kata. Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah wanita dan pria, berusia 18-22 tahun, dan belum pernah menikah. Ada berbagai metode penelitian yang digunakan dalam studi kualitatif. Selain itu, fenomenologi digunakan sebagai pendekatan penelitian kualitatif dalam penelitian ini. Fenomenologi sendiri merupakan studi yang menggambarkan sebuah arti dari pengalaman hidup seseorang sebuah konsep, kejadian atau fenomena (Creswell, 2014). Dalam metode ini, peneliti hendak melihat apa yang dialami oleh individu dari sudut pandang orang pertama, yaitu orang yang mengalaminya.

Penelitian ini memakai metode pengumpulan data tanya jawab (wawancara), pemantauan, serta pemilihan. Pengumpulan data penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data sekunder didapat dengan melalui penelaahan pada dokumen-dokumen yang memiliki keterkaitan dengan tujuan dari penelitian yang diteliti. Contohnya ialah buku, jurnal baik dari nasional maupun internasional, skripsi atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari serangkaian wawancara dan observasi, penelitian ini menghasilkan bahwa Komunikasi seharusnya jadi sesuatu perihal yang berarti dalam melaksanakan ikatan dengan orang dalam warga. Terlebih ikatan itu dicoba didalam lingkup yang memanglah mewajibkan melaksanakan komunikasi dengan cara handal. Komunikasi interpersonal memuat dua unsur yaitu proses pertukaran informasi dan percakapan umpan balik (Indriati, 2017; Maulana, 2016). Dalam hal membentuk hubungan dengan orang lain, remaja menunjukkan keterbukaan, kemampuan untuk merasakan apa yang dialami orang lain, kemampuan untuk mendengar dan menerima pendapat orang lain, dan menghargai keragaman dan orang yang lebih tua.

Temuan penelitian yang dikumpulkan melalui penggunaan teknik wawancara mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh mendasar terhadap kepercayaan diri. Untuk situasi ini, peneliti memilih sumber dengan menggunakan prosedur penentuan yang bergantung pada apa yang diputuskan oleh spesialis sehubungan dengan keadaan pemilihan informan. Secara spesifik, kriteria pemilihan informan dipenuhi oleh informan yang terpilih. Untuk kasus ini, ilmuwan mengambil 8 saksi sebagai contoh dengan landasan yang sama, yaitu korban *body shaming*.

Table 2. Informan Penelitian

No	Nama Informan	Umur	Jenis Kelamin	
			Laki-laki	Perempuan
1.	Mawar	18		✓
2.	Melati	19		✓
3.	Zikri	20	✓	
4.	Lulu	21		✓
5.	Doni	22	✓	
6.	Budi	22	✓	
7.	Sari	22		✓
8.	Miska	22		✓

Berdasarkan hasil wawancara, keseluruhan informan mengalami *body shaming*. Sebagaimana *body shaming* yang dialami informan Sari (22) yang merupakan korban *body shaming*, ia merasakan sakit hati dan hanya dapat diam saja saat mendapatkan perlakuan yang tidak adil dari pelaku dalam bentuk verbal dan non verbal.

“Iya, betul. Aku pernah mengalami kedua bentuk *body shaming*, baik perkataan dan perbuatan. Perkataan (verbal) yang dilontarkan ke aku yaitu “kurus banget sih ? dadanya juga gak ada bentuknya. Gimana tuh nanti suaminya ? gigimu kok bentuknya gitu sih, terus kuning gitu”. Sedangkan perbuatan (non verbal) yang diterima korban adalah “ada teman laki-laki di kelasku yang natap aku dari atas sampai bawah dengan tatapan yang enggak banget, karena aku terlihat rata banget pas pakai baju pramuka”. Aku pilih diam saat itu karena malas memperpanjang masalah dan malas adu mulut. Aku tidak terbebani memiliki tubuh yang kurus, lebih ke love myself aja. Tidak semua perkataan orang lain harus didengar, tidak akan ada habisnya. Kalau pelakunya dari luar lingkungan sih biasa aja tapi kalau keluar dari mulut keluarga pasti sedikit banyaknya bikin kepikiran. Kurang percaya diri tapi aku mudah balikin kepercayaan diri aku karena aku menceritakan ke orang terdekat biar lebih lega perasaannya. Beryukur banget masih ada yang mau mendengarkan”.

Penjelasan dari informan di atas, ia mengalami *body shaming* dalam bentuk perkataan (verbal), seperti mengatakan kurus, gigi yang besar dan kuning serta payudara yang rata bahkan pelaku mempertanyakan bagaimana suami korban dimasa depan dan mendapatkan tatapan mata (non verbal) yang sinis dan memandang terkesan merendahkan. Korban merasa berharga, jadi tidak perlu mendengarkan semua perkataan yang dilontarkan kepadanya. Korban juga mengatakan kurang percaya diri, namun mudah mengembalikannya karena ada orang terdekat yang mau mendengarkan keluh kesahnya.

Persis seperti informan sebelumnya, informan Melati (19) juga mengalami hal serupa. Ia merasa tersinggung dan sakit hati saat dicerna dengan kata-kata pedas seperti dibilang jarang makan karena memiliki tubuh yang sangat kurus dan gigi yang berjarak.

“Iya, saya adalah korban *body shaming* dalam bentuk perkataan (verbal). Saya memiliki tubuh yang kurus dan gigi seri saya yang tumbuhnya jarang atau berjarak. Walaupun bercanda tapi jujur saya merasa tersinggung namun tidak ada perlawanan apapun. Pelaku *body shaming*nya itu dari lingkungan sekolah dan bahkan dari beberapa lingkungan keluarga. Saya sangat merasa sedih, sedikit merasa takut berjumpa dengan orang-orang. Takut tertawa, takut tersenyum lebar, merasa tidak percaya diri saat

menggunakan pakaian karna takut terlihat sangat kurus. Hal itu buat saya merasa sangat jatuh dan merasa kehilangan kepercayaan diri. Saya menceritakan semua yang saya alami kepada orang terdekat saya yaitu ibu saya. Beliau adalah motivator, dokter, chef hebat, strong woman dan segalanya buat saya. Menurut saya tidak baik memendam dan menyimpan segalanya sendiri, terkadang kita harus mengeluarkannya. Saya juga sangat menghargai respon, saran atau masukan yang diberikan oleh lawan bicara saya”.

Perlakuan yang didapatkan informan Melati membuatnya merasa tersinggung dan sangat sedih bahkan takut takut bertemu dengan orang lain. Ia merasa tidak percaya diri sebab memiliki tubuh yang kurus dan gigi yang berjarak membuatnya takut tersenyum lebar. Semua yang dialami informan, ia menceritakan kepada ibunya yang sangat multitalenta menurutnya dan tidak baik apabila memendam segalanya sendiri. Informan juga sangat menghargai masukan yang diberikan oleh lawan bicara.

Sedangkan informan Miska (22), ia mendapat perkataan yang menyinggung bentuk badan dan warna kulit yang hitam. Ia mengatakan bahwa faktor pubertas lah yang membuatnya terlihat berbeda dari standar kecantikan yang ada sehingga menjadikan apa saja dibawa perasaan. Menurutnya melawan hal yang tidak penting hanya membuang waktu serta penilaian orang terdekat sangat berpengaruh untuk menambah kepercayaan diri.

“Ya, *it's me*. Saya sering mengalaminya dulu, diejek kurus dan hitam. Saya diam karna bagi seorang introvert, melawan hal yang tidak penting itu hanya membuang waktu. Terkadang menceritakan yang dialami untuk melegakan hati namun tidak semua karna hanya yang perlu diketahui saja. Saya butuh didengarkan dan diberi masukan, hal ini sangat berpengaruh, karna untuk beberapa hal, penilaian orang terdekat itu sangat penting untuk menambah kepercayaan diri. Ini karna faktor pubertas yang menjadikan apa saja dibawa perasaan”.

**Pertama**, dalam hal mengontrol diri itu sangat penting bagi citra diri, sebagaimana informan Doni (22) mengatakan bahwa cukup diam saja, senyum dan bersabar.

“Aku nanggapinya senyum aja karna kalo aku membantah omongan tersebut kayaknya tuh ga terima dikritik gitu mikirnya. Mengontrol diri dengan diam aja karna aku mikirnya bakal buktikan omongan orang yang ngomong dengan hal baik atau bentuk prestasi diri aku. *Body shaming* yang aku terima dalam bentuk perkataan, biasanya yang orang ucapkan ke aku sih kurus kali bahkan sampai-sampai dikira menggunakan zat berbahaya kek sabu gitu”. Menurut informan Doni, buktikan saja perkataan orang lain dengan hal baik dan prestasi diri karena dengan membantah perkataan pelaku, pelaku akan berpikir bahwa si korban tidak terima akan sebuah kritikan dan malah semakin menghina korban. Perkataan yang didupakannya adalah korban dituduh menggunakan zat berbahaya seperti sabu karena memiliki proporsi tubuh yang kurus. Sedangkan menurut informan Mawar (18) mengatakan bahwa dengan mengubah pola pikir dan berpikir hal yang positif dalam diri, hal tersebut akan mengembalikan kepercayaan diri yang sudah menurun. *Body shaming* yang didupakannya yaitu tentang wajah dan ukuran tubuh dalam bentuk perkataan. “Dikritik tentang wajah dan bentuk tubuh dengan perkataan. Berpikir yang positif mengubah pola pikir terhadap diri sendiri agar percaya diri”.

**Kedua**, perkataan negatif yang dilontarkan orang sekitar kepada korban dapat membuat korban merasa *insecure* dan *minder* terhadap kepercayaan diri. Hal ini membuat korban tidak sanggup untuk menahan perlakuan *body shaming* sehingga korban melakukan komunikasi interpersonal atau menceritakan hal yang dialaminya kepada orang terdekat. Sebagaimana informan Lulu (21), ia mengalami *body shaming* karena memiliki tubuh yang gemuk dan menonjol. “Karena berat badan yang tidak sama seperti mereka dan bentuk tubuh yang menonjol. Sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri, saya merasa sedih, suka berpikir yang tidak-tidak. Saya juga lebih sering menyendiri dan juga saya suka marah karna terlalu banyak perkataan yang masuk terhadap diri saya. Kadang juga jika sudah tak terbandung, saya menceritakan terhadap teman sekamar saya dan menangis karna mengungkapkan dan melegakan hati saya yang sangat sakit. Saya butuh respon, teman saya merespon dan menenangkan saya”.

Informan Lulu sering merasa sedih, berpikir hal yang negatif terhadap dirinya, suka menyendiri, bahkan tak jarang juga korban menangis. Dalam hal ini korban menceritakan apa yang dialaminya dengan teman sekamar. Saat menceritakan apa yang dialaminya tanpa sadar korban menangis karena tidak kuat

dengan apa yang dialaminya. Informan sangat membutuhkan respon orang terdekatnya, menurutnya dengan menceritakan hal yang dialaminya dapat membuatnya tenang dan kembali percaya diri setelah mendapatkan nasihat dan respon positif yang diberikan orang terdekatnya.

Sedangkan informan Budi (22), ia disinggung mengenai bentuk tubuh yang gemuk, warna kulit yang hitam dan berbadan pendek. Namun ia tidak patah semangat dan malah termotivasi atas perkataan pelaku.

“Pada waktu itu saya jatuh cinta sama perempuan cantik dan sholehah, yang gak dapat saya bayangkan dia menghina saya dan terdapat hinaan yang membuat hati saya sakit. Yang gak habis pikir dulu dia bersekolah di sekolah agama yang dimana pada saat itu saya lihat sekolahnya gamis panjang seolah-olah paham *attitude* dan menghargai sesama manusia. Dibilang nya gini, saya kan ungkapin perasaan saya ke cewek itu pada waktu itu terus dibilangnya “kau dirumah gak ada kaca ? udah hitam, gendut, pendek, sadar diri kau kalo gak ada kaca biar ku belikkan” kata dia. Pada saat itu saya cuma diam dan tersenyum tapi dibalik itu semua saya berusaha mati-matian untuk menjadi kurus. Saya *jogging* di siang hari, lelah tapi dengan perkataan yang terngiang di otak saya, lelah itu hilang. Sangat penting untuk bercerita supaya tidak terlalu lama larut dalam penderitaan dan terlepas dari bayang-bayang kejahatan!! Saya *insecure* dan tidak percaya diri terhadap orang yang melihat saya. Ketika saya sudah berhasil menjadi kurus saya curhat sama sahabat saya kenapa saya bertekad menjadi kurus, sampai saya dituduh pakai narkoba ketika saya berhasil kurus kepada teman-teman saya. Saya ingin didengar pastinya dan direspon sama sahabat saya”.

Berdasarkan informan di atas, perkataan ini bermula saat ia menyatakan perasaannya kepada perempuan yang disukainya. Namun, bukan mendapat jawaban yang baik, pelaku malah mengatakan bahwa si korban harus sadar diri dan tidak pantas untuk mendapatkannya. Pelaku juga ingin si korban bercermin dan ingin membelikan cermin apabila si korban tidak memilikinya. Ia diam-diam sakit hati dan menceritakan hal yang dialaminya kepada seorang sahabat. Menurutny sangat penting untuk melampiasakan rasa sakit hatinya dengan bercerita agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan terbayang dengan perkataan pelaku yang membuatnya tidak percaya diri dan *insecure*. Korban mendapatkan respon positif yang akhirnya membuat ia bertekad untuk menurunkan berat badan. Semangatnya itu membuahkan hasil, ia berhasil menurunkan berat badan bahkan ia dituduh mengonsumsi narkoba oleh teman-temannya.

Berbeda dengan informan sebelumnya, informan Zikri (20) mengalami *body shaming* namun ia tidak menceritakan kepada siapapun karena dirinya tidak peduli dengan perkataan orang lain walaupun tingkat kepercayaan dirinya menurun.

“Tidak ingin respon apa-apa dan saya tidak ingin menceritakan ke siapa pun. Sedikit berpengaruh (tidak percaya diri) tapi saya bukan orang yang langsung patah semangat sih. Iya untuk orang-orang di luar sana yang suka *body shaming*, hal itu menyakitkan. Tubuh itu dimiliki setiap orang emang udah ada porsinya dan itu sudah hak dari seseorang untuk mempunyai tubuh seperti apa dan jika dia memiliki badan yang kurang sehat ya itu pilihan dia, jika dia ingi berubah menjadi yang lebih sehat, lebih bagus kan. Jadi, menurut saya ya urusan pribadi masing-masing jadi tidak perlu dicampuri, mungkin itu sih”.

Informan Zikri adalah orang yang tenang dan memiliki semangat yang tinggi sehingga cukup mudah untuk kembali percaya diri. Ia bisa melewati semua itu karena menurutnya semua orang mempunyai porsinya masing-masing dan berhak atas dirinya sendiri serta tidak perlu mencampuri urusan orang lain.

Berdasarkan penelitian di atas, tidak semua remaja mengalami perubahan bentuk atau postur tubuh ideal seperti yang diantisipasi kebanyakan orang. *Body shaming*, praktik mengkritik atau mengomentari penampilan fisik diri sendiri atau orang lain, muncul sebagai salah satu dampaknya. Hal itu dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri seseorang. Percaya diri memiliki dua tingkatan yaitu tinggi dan rendah, jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika ia gagal dalam melakukan suatu hal maka remaja tidak akan segan untuk bangkit kembali. Sebaliknya, jika kepercayaan diri remaja rendah, mereka akan cepat putus asa karena mereka percaya bahwa mereka tidak memiliki kelebihan dibandingkan orang lain. Alhasil, jika gagal, mereka akan mengalah pada keadaan dan memilih diam. Itulah mengapa

komunikasi interpersonal sangat penting khususnya bagi remaja. Mirisnya para korban malah menghindari untuk bertemu dengan orang lain karena tidak percaya diri bahkan para korban disangka menggunakan zat adiktif berbahaya seperti narkoba. Positifnya beberapa korban merasa termotivasi untuk menurunkan berat badan karena mendapatkan kritikan negatif dari orang di sekitarnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti perlu memberikan gambaran tentang akibat dari penelitian yang telah dilakukan oleh ilmuwan, untuk analisis dan pemeriksaan lebih lanjut. Pertama-tama, untuk semua orang di bumi ini, berhentilah mencermati atau menyinggung bentuk atau keadaan orang lain yang akibatnya akan membuat orang lain merasa goyah bahkan menimbulkan kesedihan yang pada akhirnya dapat menyebabkan korban mengakhiri semuanya. Setiap dari kita indah sesuai dengan porsi masing-masing. Lebih tepatnya, sebagai manusia harus membenahi atau introspeksi diri sendiri sebelum menilai orang lain, menghargai perbedaan yang ada dan menjaga perasaan sesama manusia yang mana pada dasarnya manusia itu sederajat dimata sang pencipta serta tidak ada yang sempurna didunia ini kecuali Allah. Dan untuk para korban *body shaming*, bangkitlah, bersyukur, berhentilah *insecure*, tingkatkan keimanan dan menerima diri apa adanya serta jadikan kekurangan yang ada menjadi sebuah keunikan tersendiri. Kedua, Bagi peneliti, kajian ini dapat memberikan wawasan dalam membuat catatan harian atau proposal dan dapat menambah pemahaman dan informasi tentang korespondensi relasional terhadap *body shaming* yang adil dan keyakinan diri yang jujur. Ketiga, bagi penelitian selanjutnya, dipercaya untuk menganalisis lebih banyak sumber dan referensi yang terkait dengan komunikasi interpersonal dan keyakinan diri sehingga hasil eksplorasi lebih baik dan lebih lengkap dan seharusnya memfokuskan informan untuk di ambil informasinya, misalnya dilakukan pada usia yang dirasa sering mengalami peningkatan *body shaming* yang lebih tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ulfa, N. (2022). *Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry Banda Aceh).
- Andini, R. N., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2). 1-15. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/18232>
- Selly, S., & Atrizka, D. (2020). Agresivitas remaja ditinjau dari komunikasi interpersonal orang tua pada siswa-siswi SMA Yos Sudarso Medan. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01), 30-37. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.70>
- Iflah, C. N. (2023). *Gambaran Self Esteem Pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi Di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Dzultamulyana, A., & Supratman, L. P. (2021). Komunikasi Intrapersonal Pada Remaja Perempuan Korban Body Shaming. *eProceedings of Management*, 8(2). 1729-1734. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/download/14841/14618>.
- Omnicom, J. (2022). BODY SHAMING PADA FILM IMPERFECT THE SERIES KARYA ERNEST PRAKASA: Analisis Isi Deskriptif Kuantitatif Body Shaming Pada Film Imperfect The Series Karya Ernest Prakasa. *OMNICOM: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1).1-15. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FIKOM/article/view/1544>
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2). 1-14. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.8606>
- Kawengian, Y. C., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2021). PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI KELURAHAN PAPAHELAN KECAMATAN TONDANO TIMUR. *PSIKOPEDIA*, 2(3). 155-159. <https://doi.org/10.36582/pj.v2i3.3535>

- Lestari, L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1-15. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/19764/13979>
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32-37. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Rohmawatin, S. D. (2022). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PERILAKU BODY SHAMING PADA REMAJA AWAL* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Laksmi, A. (2022). *Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa UIR Di Media Sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Pribadi, E. A., & Erdiansyah, R. (2019). Pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap keterampilan komunikasi interpersonal remaja di Jakarta. *Koneksi*, 3(2), 453-462. <https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6454>
- Kusuma, Z. R. (2022). ADULT ROMANTIC ATTACHMENT PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG PERNAH MENGALAMI DATING VIOLENCE. *BKRM*.
- Sahrina, S., Syarifudin, A., & Darmawan, C. (1970). Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Self-Esteem Korban Body Shaming: Studi Kasus. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 10(1), 207-215. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i1.8785>
- Widodo, A., & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 16-30. <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/7095>