



SELF ESTEEM PADA REMAJA YANG MENGALAMI BODY SHAMING DI DESA SUKA MERINDU KECAMATAN SEMIDANG GUMAY KABUPATEN KAUR

**Ranisa Via Utami¹, Eka Meilinda², Arjeni Nerwana³, Whendy Jetmi Ardyansyah⁴,
Muhammad Nur Wahib⁵, Zubaidah, M.Us⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Usluhudin Adab Dan Dakwah
Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

[Email Korespondensi : ranisaviautami@gmail.com](mailto:ranisaviautami@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan metode deskriptif. Rumusan masalah yang dikaji mengenai bagaimana self esteem remaja yang mengalami body shaming di Desa Suka Merindu, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur. Fokus penelitian ini yaitu enam orang remaja usia 13-21 tahun yang mengalami body shaming mencakup aspek self esteem kekuatan (power), keberartian (significance), kebijakan (virtue), dan kemampuan (competence). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan self esteem pada remaja yang mengalami body shaming di Desa Suka Merindu, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami body shaming memiliki self esteem yang rendah dimana hal ini dilihat dari aspek kekuatan dalam mengatur diri sendiri dan mempengaruhi orang lain, aspek keberartian dimana remaja merasa secara fisik tidak memiliki keunikan dan aspek kemampuan yaitu ketidak mampuan remaja dalam menunjukan potensi yang dimilikinya didepan umum, berdasarkan ketiga aspek tersebut menunjukan self esteem remaja yang rendah, namun pada aspek kebijakan remaja mampu untuk menaati kebijakan yang berlaku dalam masyarakat. Hal ini menunjukan self esteem tinggi pada aspek kebijakan sehingga dapat membantu mengembangkan self esteem yang tinggi pada individu.

Kata Kunci: *Self Esteem, Remaja, Body Shaming*

ABSTRACT

This research is qualitative research, using descriptive methods. The formulation of the problem studied is how the self esteem of adolescents who experience body shaming in Suka Merindu Village, Semidang Gumay District, Kaur Regency. The focus of this research is six adolescents aged 13-21 years who experience body shaming including self esteem aspects of power, significance, virtue, and competence. This study aims to describe self esteem in adolescents who experience body shaming in Suka Merindu Village, Semidang Gumay District, Kaur Regency. The results of this study indicate that adolescents who experience body shaming have low self esteem where this is seen from the aspect of strength in regulating themselves

and influencing others, the aspect of meaningfulness where adolescents feel physically ununique and the aspect of ability, namely the inability of adolescents to show their potential in public, based on these three aspects shows low adolescent self esteem, but in the aspect of adolescent policy is able to obey the policies that apply in society. This shows high self esteem in the policy aspect so that it can help develop high self esteem in individuals.

Keywords: Self Esteem, Adolescents, Body Shaming

PENDAHULUAN

Seiring dengan adanya perkembangan teknologi seperti saat ini, masyarakat diberikan kemudahan dalam mengakses berbagai informasi baik itu dari koran, majalah, media sosial, maupun televisi. Dari berbagai media informasi ini, muncul cara pandang dan standarisasi dalam berbagai hal, termasuk standar kecantikan dalam masyarakat. Hal ini dikarenakan masyarakat selalu disajikan dengan role model seperti dalam iklan, film, atau tokoh publik lainnya yang dikagumi banyak orang dengan menampilkan sosok yang memiliki badan yang tinggi, berkulit putih, berkulit mulus, memiliki gigi rapi, rambut lurus dan hidung mancung.

Role model yang seringkali dilihat oleh masyarakat ini tidak jarang menjadi sosok yang sangat dikagumi oleh banyak orang, bahkan banyak yang sampai meniru segala sesuatu dari sosok role modelnya agar dapat terlihat mirip dengan orang yang dikaguminya. Pola pikir seperti ini menuntut mereka untuk terlihat cantik berdasarkan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Padahal manusia diciptakan dengan kondisi fisik dan porsi tubuh yang berbeda-beda. Tidak semua orang memiliki bentuk tubuh ideal dengan tinggi atau kulit yang putih. Ada individu yang memiliki kulit sawo matang, kulit yang sensitif dan masih banyak lagi yang dipandang kurang sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Sehingga membuat banyak kalangan masyarakat melakukan berbagai macam cara agar dapat terlihat cantik sesuai dengan standar tersebut. Di sisi lain, standarisasi “cantik” dan “tubuh ideal” secara sadar atau tidak sadar juga mempengaruhi pandangannya terhadap orang lain.

Tidak jarang individu yang tidak sesuai dengan standar “cantik” dan “tubuh ideal” kemudian memperoleh stigma dan perlakuan rendah dari orang lain, tidak terkecuali kaum perempuan. Hal inilah yang menyebabkan perempuan menjadi kelompok yang paling rentan dan potensial mengalami body shaming sehingga membuat sebagian wanita melakukan berbagai cara untuk terlihat cantik, yaitu dengan memanfaatkan kemajuan teknologi untuk memanipulasi penampilan fisik dan kecantikan, misalnya dengan memanfaatkan aplikasi untuk mendukung seseorang agar terlihat cantik, seperti adanya filter instagram, aplikasi untuk mengedit photo bahkan ada yang sampai melakukan operasi plastik, sulam bibir, sulam alis, sulam bulu mata, dan lain sebagainya.

Body shaming merupakan tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengkritik bentuk tubuh seperti mengejek ataupun mencela fisik, berat badan, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, dan tinggi badan seseorang.¹ Body shaming ini banyak sekali kita temui dalam masyarakat. Kasus body shaming di Indonesia sepanjang tahun 2018 sendiri mencapai 996 kasus yang ditangani oleh pihak kepolisian. Dari 996 kasus body shaming 374 kasus dapat diselesaikan baik itu melalui jalur hukum maupun mediasi.² Berdasarkan jumlah kasus yang terjadi dan dilaporkan kepada pihak kepolisian hanya sebagian kecil kasus yang dapat diselesaikan. Sedangkan masih banyak kasus body shaming yang tidak sampai kepada pihak kepolisian.

Dalam realitasnya body shaming bisa dialami oleh berbagai kalangan, mulai dari masyarakat biasa, artis, atlet, dan lain-lain. Seperti kasus body shaming yang dialami oleh salah satu atlet lifter Indonesia yakni Nurul Akmal. Setibanya di Indonesia dalam acara penyambutan dan pengambilan karangan bunga, Nurul mendapatkan komentar mengenai kondisi fisiknya yakni komentar “yang paling kurus” dari oknum yang hadir dalam acara penyambutan pada 6 Agustus 2021. Hal ini membuat senator Fachrul Razi akan memproses pelaku untuk memberi efek jera, karena menurutnya tindakan body shaming tidak dapat dibenarkan apalagi kepada atlet Indonesia.³

Efek dari perlakuan body shaming sangat banyak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Hidayat, Eka Malfasari, dan Rina Herniati menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat berdampak pada pola pikir seseorang dan dapat menimbulkan penilaian rendah terhadap diri sendiri, seperti mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, merasa tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan, bahkan seseorang dapat mengalami depresi.⁴

Ternyata body shaming juga tidak terjadi pada kalangan orang dewasa saja tapi juga terjadi pada remaja. Berdasarkan data dari KPAI mengenai kasus body shaming yang dilakukan siswa SMK di Indonesia sepanjang 2019 terjadi sebanyak 68%.⁵ Sedangkan survey pada tahun 2020 yang dilakukan oleh ZAP Clinic menunjukkan bahwa 62,2% remaja yang berusia 13-22 tahun pernah mengalami body shaming.⁶

Banyak kasus body shaming terjadi pada remaja karena mereka baru saja mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Remaja pada umumnya juga akan mengalami perubahan fisik dan pola sosial yaitu mulai bertambah luas dan adanya interaksi sesama teman sebaya. Hal ini membuat remaja mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan yang mengakibatkan perhatian remaja terhadap kondisi fisiknya juga meningkat, karena pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal dan pada masa ini pula individu mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Kematangan ini menyebabkan remaja mempunyai perhatian terhadap lawan jenisnya, serta remaja akan berusaha untuk memikat lawan jenisnya.

Oleh karena itu remaja mulai memperhatikan kondisi fisik untuk menarik lawan jenisnya. Rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja juga mendorong individu untuk mencari sosok yang kemudian akan menjadi role model bagi penampilannya. Body shaming yang terjadi pada remaja dapat memberi dampak terhadap self esteem remaja yang bersangkutan. Dalam kajian psikologi self esteem merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Self esteem setiap orang memiliki kadar yang berbeda-beda, ada yang tinggi, ada yang cukup tinggi, dan ada pula yang rendah. Inti dari self esteem adalah bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri apakah itu tinggi atau rendah. Apabila tinggi maka bisa dikatakan harga diri mereka tinggi dan apabila rendah maka dikatakan harga diri rendah. Menurut Wells dan Marwell dalam Agus Abdul Rahman individu akan memiliki self esteem yang tinggi, jika real self (kondisi seseorang pada realitanya saat ini) mendekati ideal self (kondisi dimana seseorang ingin melihat dirinya seperti apa yang diinginkannya), begitu juga sebaliknya.⁷

Secara teoritis Self esteem merupakan suatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berfikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan individu.⁸ Kepuasan kebutuhan self esteem menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri lebih berharga, diri mampu, merasa

berguna dan penting di dunia. Penghargaan diri yang diberikan kepada dirinya akan berdampak besar pada kemampuan beradaptasi, keyakinan, pikiran, sikap, perasaan, emosi, perilaku, motivasi, ketertarikan, dan partisipasi ke dalam aktivitas, akan sangat signifikan dipengaruhi oleh tingkat penghargaan diri seseorang.

Fenomena body shaming juga terjadi di Desa Suka Merindu, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti ditemukan adanya kasus body shaming di desa ini salah satunya dialami oleh PA, dimana PA tidak jarang mendapatkan komentar negatif mengenai kondisi fisiknya, seperti “kok kamu pendek banget sih, gak enak liat cewek pendek tuh”, “ngapain anak SD di SMA?”, “kok gendut banget, kebanyakan makan?”. Komentar negatif dari teman seperti ini pada akhirnya membuat PA merasa tidak percaya diri, malu bahkan marah terhadap teman-temannya. Akan tetapi PA tidak bisa berbuat apa-apa karena ia merasa semua komentar negatif tersebut ada pada dirinya. PA hanya bisa diam ketika mendapat komentarkomentar yang kurang enak didengar dan sebisa mungkin ia menghindari bertemu dengan teman-teman untuk meminimalisir komentar-komentar negatif terhadap dirinya.⁹

Salah satu teman PA, AM, menjelaskan bahwa sejak SMP, PA mulai jarang bermain bersama teman-temannya yang lain dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, padahal ketika SD, PA mau ketika diajak bermain bersama teman-teman yang lainnya. Ketika memasuki SMP, PA lebih banyak berada di rumah dibandingkan bermain bersama teman-teman yang lainnya. Perubahan sikap PA ini mulai terlihat ketika ia mengikuti MOS (Masa Orientasi Siswa), dimana pada masa orientasi sekolah PA mendapatkan komentar dari salah satu senior yang merupakan panitia MOS seperti “yang kuat larinya jangan karena badan kamu kecil jadi gak bisa”.

Selain PA peneliti juga menemukan kasus body shaming yang juga dialami oleh remaja lain yaitu DSF, seperti mendapatkan komentar “muka kamu jerawat banget sih, cuci muka gak?”, “kok muka kamu bulet banget sih, gak enak dilihatnya” dan lain sebagainya. Hal ini membuat DSF jarang keluar rumah untuk bermain bersama temannya, untuk menghindari bertemu dengan orang lain. Hal inilah yang membuat DSF lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah untuk mengurangi interaksi sosialnya. Berdasarkan pemaparan di atas penulis memandang perlu untuk mengulas lebih dalam tentang kasus body shaming dan kaitannya dengan self esteem yang terjadi pada remaja di Desa Karang Pulau dalam sebuah penelitian yang berjudul “Self esteem Pada Remaja yang Mengalami Body shaming di Desa Suka Merindu, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (field research) yaitu memaparkan dan menggambarkan keadaan serta fenomena yang lebih jelas mengenai situasi yang terjadi.¹⁰ Selain itu pendapat lain juga dikemukakan Suharsono Arikunto mengenai field research yakni pengamatan secara langsung untuk memperoleh informasi yang diperlukan. Dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang akurat melalui pengamatan dan interaksi selama beberapa bulan atau tahun untuk mempelajari tentang objek yang akan diteliti.¹¹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Bogdan dan Biklen, S dalam Pupu Saiful Rachmat penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan, serta perilaku objek yang diamati. Pendekatan kualitatif seharusnya menghasilkan deskripsi mendalam tentang ucapan, tulisan, atau perilaku yang diamati dari individu, kelompok,

komunitas, atau organisasi tertentu dalam pengaturan konteks tertentu yang diteliti dari perspektif yang lengkap, komprehensif, dan holistik. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan pemahaman yang luas tentang realitas sosial dari perspektif partisipan.¹²

Penelitian kualitatif merupakan strategi inquiry yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena. Dalam penelitian kualitatif ditelusuri makna suatu kejadian atau peristiwa dengan mencoba berinteraksi dengan orang-orang dalam situasi atau fenomena berkaitan dengan yang akan diteliti. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati dari fenomena yang terjadi. Pada penelitian pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena self esteem remaja yang mengalami body shaming.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self Esteem

Menurut Santrok harga diri (self esteem) merupakan cara seseorang dan mengevaluasi diri serta membandingkan konsep diri yang ideal dimana seseorang menginginkan dirinya berada dalam suatu kondisi yang diharapkan (ideal self) dengan konsep diri yang sebenarnya yakni kondisi sebenarnya individu saat ini (self real). Selain itu menurut Coopersmithh dalam Komarudin Hidayat dan Khoerudin Bachsori seseorang dapat memiliki self esteem yang tinggi jika konsep diri yang diharapkan nya (ideal self) sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini (real self) begitupun sebaliknya. Harga diri seseorang merupakan hasil evaluasi terhadap dirinya sendiri yang diungkapkan ke dalam sikap terhadap dirinya sendiri. Self esteem seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam menerima dirinya, berarti, berhasil, berharga, serta meyakini seberapa besar dirinya mampu berdasarkan kemampuan yang dimiliki dirinya.¹³

Remaja

Kata remaja sendiri berasal dari bahasa latin yaitu adolescence yang berarti to grow (untuk menumbuhkan) atau to grow maturity (untuk mencapai kematangan). Banyak para ahli yang mengemukakan mengenai definisi remaja, Santrock mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang timbul pada masa ini. Perubahan pada masa remaja meliputi tiga aspek yaitu perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis merupakan perubahan dalam bentuk fisik individu, perubahan kognitif meliputi pikiran dan intelegensi, dserta perubahan sosio-emosional yang meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan orang lain, perubahan dalam emosi, keperibadian, dan peran dari konteks sosial dalam perkembangan, hal ini membuat remaja untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan tepat.¹⁴

Body Shaming

Body shaming adalah suatu tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai kondisi fisik yang dimilikinya. Kritikan ini diberikan bukan untuk membangun, akan tetapi untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya ¹⁵melalui fisik yang dimilikinya, body shaming juga tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur terhadap apa

yang telah dimiliki.¹⁶ Chaplin dalam Eva Nur Rachmah mengemukakan bahwa body shaming adalah perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk, ukuran dan menampilkan fisik orang lain.

Pengertian lain mengenai body shaming adalah kekerasan melalui tulisan maupun lisan terkait kondisi fisik seseorang.¹⁷ Ungkapan yang digunakan dalam kasus body shaming yang akan menimbulkan adanya respon negative pada orang lain dimana orang tersebut akan merasa tidak nyaman dengan apa yang kita ucapkan. body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meskipun bukan kontak fisik yang merugikan, namun body shaming sudah termasuk ke dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata.

Self Esteem Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming Di Desa Suka Merindu Kecamatan Semidang Gumay Kabupaten

Menurut Ndururu, dkk body shaming merupakan bentuk penghinaan fisik atau tubuh, dalam kata lain seperti bentuk ejekan atau penghinaan yang melibatkan komentar tentang penampilan fisik seseorang (bentuk dan ukuran tubuh). Pendapat lain juga di kemukakan oleh Eva Nur Pachmah dan Fahyuni Baharudin, perlakuan body shaming yaitu ketika seseorang mengkritik bentuk, ukuran, atau daya tarik fisik orang lain. Body shaming pada awalnya hanyalah sebuah lelucon, namun kini telah berkembang menjadi hal serius dengan maksud menjatuhkan atau menjelekkan orang lain, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan bahkan rasa tidak berharga (self esteem) pada orang yang menjadi sasaran body shaming.

Self esteem atau harga diri menurut Coppersmith adalah evaluasi diri yang dilakukan oleh seseorang pada umumnya dalam interpretasi yang diterima seseorang dari lingkungannya seperti bentuk penghargaan, penerimaan, dan perlakuan. Hal ini menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dia mampu, signifikan, sukses, dan dihargai dengan mengekspresikan sikap tinggi. Coppersmith membagi karakteristik self esteem kedalam dua bagian yaitu individu yang memiliki self esteem yang rendah tampak dari ketakutan akan kegagalan, tidak pernah merasa puas atas apa yang telah dimilikinya, dan selalu menyalahkan diri sendiri, sedangkan individu dengan self esteem yang tinggi ditunjukkan dengan sikap percaya diri, tidak fokus pada kekurangan, percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, dan tidak merasa lemah atas pendapat orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan di atas, maka gambaran self esteem remaja yang mengalami body shaming berdasarkan aspek self esteem (kekuatan, keberartian, kebijakan, dan kemampuan) yaitu:

a. Aspek Kekuatan (Power)

Berdasarkan temuan penelitian pada aspek kekuatan (power) dalam mengatur diri sendiri, peneliti menemukan bahwa pertama, informan AM, PA, dan DSF cenderung tidak mampu dalam mengatur diri sendiri sendiri. Hal ini ditandai dengan kecenderungan tiga remaja tersebut untuk selalu overthingking terhadap kondisi fisiknya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri. Kedua, informan SD, FNN, dan FNN cenderung tidak mampu untuk tetap positif thingking terhadap perlakuan orang lain, namun mampu berperasangka baik pada diri sendiri dengan bersikap cuek dan tidak memperdulikan perkataan orang lain agar tidak overthingking terhadap diri sendiri.

Sedangkan dalam mempengaruhi orang lain, peneliti menemukan bahwa informan SD dan FNN memiliki kekuatan untuk mempengaruhi orang lain dengan tidak memperdulikan ungkapan atau tindakan body shaming yang ditunjukkan pada mereka dan tetap ber-positif thingking bahwa dirinya cantik. Namun informan AD, DSF, PA, dan AM

cenderung tidak mampu dalam memberikan gambaran dan pemahaman mengenai body shaming yang terjadi pada dirinya atau membela diri ketika mengalami body shaming. Hal inilah yang membuat remaja malu, takut dan cenderung menutup diri dari lingkungan sosial dan enggan untuk bertemu orang lain khususnya pelaku body shaming.

Analisis tentang kecenderungan self esteem remaja pada aspek kekuatan (power) didasarkan pada pendapat Coppersmith yang mendefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah lakunya sendiri serta mempengaruhi orang lain. Kekuatan ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan tindakan individu serta menerima pengakuan dari orang lain. Jika digunakan teori Klass dan Hodge sebagai pisau analisis, bahwa ketidak mampuan remaja dalam mengatur diri sendiri dan mempengaruhi orang lain, dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial berupa tidak adanya penghargaan, penerimaan, dan pengakuan orang lain terhadap dirinya, yang dapat membentuk rendahnya self esteem remaja. Hal ini juga merujuk pada teori ciri-ciri remaja sebagai pisau analisis yakni memiliki emosi yang mudah meledak dan mudah dipengaruhi oleh teman-temannya dari pada ketika masih kanak-kanak.

b. Aspek Keberartian (significance)

Berdasarkan temuan penelitian pada aspek keberartian (significance) mengenai rasa percaya terhadap kemampuan yang dimiliki pada remaja yang mengalami body shaming yaitu informan percaya atas kemampuan yang dimilikinya seperti memiliki kelebihan public speaking yang baik, bermain basket, dan kemampuan dalam bidang akademik.

Namun berdasarkan temuan penelitian di lapangan pada aspek keberartian informan AM, PA, dan DSF merasa dirinya tidak berarti seperti dengan adanya kelebihan-kelebihan yang mereka miliki, informan belum menyadari keunikan yang dimiliki. Hal inilah yang membuat mereka merasa tidak berharga dengan kondisi fisik yang menjadi bahan ejekan orang lain. Sedangkan informan SD, AD, dan FNN, cenderung menganggap diri mereka berarti sehingga mereka lebih menerima, mensyukuri, dan menghargai diri dengan tidak memperdulikan perkataan orang lain.

Ketidak mampuan informan dalam menyadari keunikan yang dimiliki dapat menimbulkan penilaian rendah pada diri sendiri, seperti memiliki kulit yang sensitif, bentuk tubuh yang berisi, pendek, dan pipi chubby. Namun informan SD dan AD mampu memberikan penilaian tinggi terhadap diri sendiri dan mensyukuri apa yang telah Allah titipkan.

Analisis tentang kecenderungan self esteem informan pada aspek power didasarkan pada pendapat Coopersmith yang mendefinisikan keberartian dari seberapa besar individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, merasa dirinya memiliki arti, dan berharga berdasarkan versi terbaik dari dirinya, hal ini ditunjukkan dengan adanya sikap menghargai dan mencintai diri sendiri. selain itu Galuh Henggaryadi mengemukakan bahwa memiliki tubuh yang ideal akan memunculkan kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, semakin tinggi rasa percaya diri individu maka akan semakin tinggi self esteem seseorang. Karena rasa percaya diri yang tinggi mendorong peningkatan self esteem dan memperjelas jati diri yang ditunjukkan kepada diri sendiri maupun orang lain.

Jika digunakan teori Mukhlis sebagai pisau analisis, kurangnya rasa berharga pada remaja yang mengalami body shaming dibentuk oleh pengalaman dan interaksi sosial mereka seperti ketidak mampuan mereka untuk menahan cemoohan, hukuman, perintah untuk terlihat ideal seperti dengan melakukan diet, dan pembatasan secara fisik yang membuat mereka merasa tidak dihargai. Kurangnya rasa berharga pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor media masa terutama di era digital remaja lebih banyak menonton televisi dan menggunakan media sosial yang menyajikan role model ideal sebagai standar kecantikan seseorang. Hal ini merujuk pada teori mengenai faktor interpersonal yang

mempengaruhi body shaming. sejalan dengan hal tersebut Levine dan Smolak mengemukakan bahwa dengan melihat foto-foto gadis yang langsing dapat mempengaruhi penilaian rendah perempuan tentang kondisi fisik mereka terutama pada bentuk tubuh.

c. Aspek Kebijaksanaan (virtue)

Berdasarkan temuan penelitian terhadap aspek kebijakan (virtue) untuk menaati etika, moral, dan menaati kebijakan agama pada remaja yang mengalami body shaming yaitu informan belajar memaafkan, tetap menghormati orang lain dan orang yang lebih tua termasuk pelaku body shaming dengan menjaga silaturahmi seperti menyapa dan belajar melupakan perlakuan body shaming.

Analisis tentang kecenderungan self esteem remaja pada aspek kebijakan (virtue) didasarkan pada teori Coopersmith yang mendefinisikan kebijakan sebagai kesediaan individu untuk mengikuti aturan komunitas. Ketaatan individu terhadap etika, moral, dan agama, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jika digunakan teori Komarudin Hidayat dan Khoerudin Bashori sebagai pisau analisis. Individu yang memiliki harga diri dapat memandang dirinya tinggi, seperti dengan memperbanyak bersyukur dengan berbagai kelebihan dari pada mengeluhkan kekurangan dalam diri, artinya seseorang dengan self esteem yang baik maka akan lebih banyak bersyukur dibandingkan dengan mengeluh terhadap kekurangan. Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang memiliki self esteem yang rendah karena mereka akan lebih memandang dirinya rendah dan fokus terhadap kekurangan dibandingkan dengan kelebihan yang ada

Karakteristik self esteem tersebut juga dipengaruhi oleh pembentukan sosial. Dalam hal ini peneliti merujuk pada teori coopersmith sebagai pisau analisis, bahwasanya kemampuan remaja dalam menaati kebijakan-kebijakan yang ada di masyarakat tidak terlepas dari dukungan sosial seperti motivasi dan parenting dari orang tua untuk tetap saling menghormati dan memaafkan

d. Aspek Kemampuan (competence)

Berdasarkan temuan penelitian pada aspek kemampuan (competence) terhadap kemampuan individu dalam mencapai sesuatu remaja yang mengalami body shaming terhadap kemampuannya dalam mencapai sesuatu yaitu informan memiliki tinggi badan yang memudahkan dalam bidang olahraga seperti bermain basket dan bola volly, mata yang sehat, gigi yang rapi serta kemampuan dalam bidang akademik informan melakukan latihan untuk mengembangkannya.

Ketika mendapatkan perlakuan body shaming informan berusaha tidak mendengarkan perkataan orang lain, berusaha sabar meskipun kecewa terhadap orang lain, tidak peduli, dan terus berlatih agar tetap percaya diri dan mampu menggapai cita-citanya masing-masing. Selanjutnya dalam mengelola emosi informan ketika mendapatkan perlakuan body shaming yaitu dengan tetap sabar dengan perkataan orang lain dan berperilaku sopan terhadap sesama maupun kepada pelaku body shaming.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa: Remaja yang mengalami body shaming di Desa Suka Merindu, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur, cenderung memiliki self esteem yang cenderung rendah. Dari keempat aspek yang diteliti remaja memiliki tiga aspek self esteem yang rendah, yakni pada aspek kekuatan (power), keberartian (significance) dan kemampuan (competance), pada aspek kekuatan (power), remaja yang mengalami body shaming kurang mampu mengatur diri sendiri dan orang lain untuk dapat mengelola pemikiran, sikap serta perilaku mereka ketika mendapatkan perlakuan body shaming. Pada aspek

keberartian (significance), remaja yang mengalami body shaming menyadari kemampuan atau potensi yang dimiliki, namun secara fisik informan merasa tidak memiliki kelebihan dan potensi tersebut dalam diri mereka. Pada aspek kemampuan (competence), remaja yang mengalami body shaming menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, namun merasa kurang percaya diri untuk menunjukkan potensinya di depan umum.

Sedangkan pada aspek kebijakan (virtue) remaja yang mengalami body shaming cenderung memiliki self esteem yang tinggi. Remaja yang mengalami body shaming memiliki kemampuan untuk menaati nilai-nilai yang ada di masyarakat seperti menghormati orang lain, saling memaafkan, bersikap sopan dan santun.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata benar. Untuk itu saran yang sifatnya membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan penelitian ini. Dan disarankan agar para peneliti di masa depan menggunakan strategi yang berbeda sehingga mereka dapat maju dan menjadi lebih kreatif. Sumber terkait bahasa Rejang Bengkulu Utara masih langka, sehingga peneliti selanjutnya dihimbau untuk lebih giat mencari referensi.

Kemudian, penelitian ini hanya mengungkap self esteem remaja yang mengalami body shaming tanpa melihat gender dan tahap perkembangan remaja. Bagi penelitian di masa yang akan datang dapat melakukan penelitian tidak hanya pada jenis kelamin perempuan namun juga pada jenis kelamin laki-laki dan pada tahap perkembangan remaja awal, pertengahan maupun akhir agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, dkk. 2020. "Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja SMKN 1 Kuok". (Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pahlawan Tuanku Tanbusai, Riau)
- Arikunto, Suharsimi. 1995. *Dasar-Dasar Research*. Bandung: Tarsoto
- Enda, Fikar W. "Body Saming Menimpa Lifter Nurul Akmal, Senator Aceh: Pelaku Harus Diproses", <https://aceh.tribunnews.com/2021/08/06/body-shamingmenimpa-lifter-nurul-akmalsenator-aceh-pelaku-harus-diproses>, (Diakses pada 05 September 2021, Pukul 16:50).
- Fauzia, Tri Fajariani & Lintang Ratri Rahmiaji. 2019. "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan". Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi
- Febrianti. 2020. "Hubungan Perlakuan Body Shaming Terhadap Harga Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Babat Supat". Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya Indralaya, Indralaya
- Hidayat, Komarudin & Khoerudin Bashori. 2016. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Hidayat, Rahmat, dkk. 2019. "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol 7, No 1
- Mawwadah, Nadiatul. 2020. "Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang". Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, UIN Sultan Syarif Kasim, Riau
- Pratama, Anugrahani Sabillia Noor. 2020. "Hubungan Antara Body Shaming dan Happiness Dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 7, No 3
- Rachman, Agus Abdul. 2013. *Psikologi sosial Integritas Pengetahuan Wahyu Dan Penguasaan Empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif". *Jurnal Equilibrium*. Vol 5, No 6

- Santoso, Audrey. “Polisi tangani 966 kasus body shaming selama tahun 2018”, <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>, (Diakses pada 22 Agustus 2021, Pukul 21:29).
- Sunggono, Bambang. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wawancara dengan PA, tanggal 6 Maret 2021, di Desa Sukamerindu, Kec. Semidang Alas, Kab. Kaur
- W. Santrock, John. 2007. *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga