

DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI WANITA REMAJA AKHIR PENYANDANG DISABILITAS TUNA DAKSA DI KELURAHAN MATANI SATU KOTA TOMOHON

Hesti M. Jebua

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101027@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis dampak Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Wanita Remaja Akhir Penyandang Disabilitas Tuna Daksa di kelurahan Matani Satu kota Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita remaja penyandang disabilitas tuna daksa yang mengalami body shaming mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri. Komentar negatif terkait dengan bentuk fisik, seperti tangan yang tidak sempurna, tubuh gemuk, dan gaya berpakaian yang dianggap kurang rapih, dapat membuat mereka merasa tidak memenuhi standar ideal masyarakat. Dampaknya tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi faktor psikologis seperti rasa malu fisik dan stres, serta berdampak pada tingkat Kepercayaan Diri Wanita Remaja Akhir Penyandang Disabilitas Tuna Daksa, perlu adanya perhatian lebih terhadap aspek psikologis dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kepercayaan diri mereka. Meskipun demikian, subjek tetap survive dan saat ini subjek merupakan mahasiswa di Universitas Negeri Manado.

Kata Kunci: *Body Shaming, Kepercayaan Diri, Remaja, Penyandang Disabilitas Tuna Daksa*

Abstract: *This study aims to determine and analyze the impact of body shaming on the self-confidence of late adolescent women with physical impairments in the Matani sub-district of Tomohon City. This research uses qualitative research methods with a case study type. The results of the study showed that women in their late teens who had disabilities experienced body shaming resulting in low self-confidence. Negative comments related to physical shape, such as imperfect hands, fat bodies, and clothing styles that are considered less neat, can make them feel that they do not meet society's ideal standards. The impact is not only physical, but also influences psychological factors such as physical embarrassment and stress, and has an impact on the level of self-confidence of late adolescent women with disabilities, there needs to be more attention to psychological aspects and social*

support to improve their mental well-being and self-confidence . Despite this, the subject still survives and is currently a student at Manado State University.

Keywords: *Body Shaming, Self-Confidence, Teenagers, People with Disabilities*

PENDAHULUAN

Penampilan fisik secara disadari atau tidak dapat menimbulkan respon atau tanggapan yang berbeda-beda dari orang lain sedangkan manusia terlahir dengan perbedaan yang dimiliki dengan macam-macam perbedaan baik itu dari latar belakang keluarga, lingkungan sosial, pengalaman bahkan kondisi fisik. Tidak jarang hal ini juga banyak terjadi di kalangan remaja khususnya wanita. Kurangnya kesadaran akan kondisi fisik yang berbeda, beberapa terlahir dengan kondisi fisik yang tidak sempurna kerap menimbulkan komrntrar negatif terkhusus bagi yang memiliki keterbatasan fisik yang biasa disebut disabilitas tuna kata serapan dari disability yang memiliki arti kecacatan. Disabilitas terdiri dari beberapa jenis yaitu disabilitas fisik, mental, intelektual, sensorik dan disabilitas perkembangan. Wanita remaja penyandang disabilitas tuna daksa, yang mungkin sudah menghadapi banyak tantangan fisik dan psikologis sering kali menjadi sasaran body shaming dan ketidakpekaan terhadap keberagaman fisik, dapat memperparah tantangan yang telah dihadapi oleh penyandang disabilitas tuna daksa (Damayanti dan Ernawati, 2023).

Saputra, Hartuti, dan Mishbahuddin menjelaskan dalam penelitian mereka bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk menilai diri sendiri dan situasi di sekitarnya secara positif (Saputra et al., 2018). Tingkat kepercayaan diri seseorang bervariasi, antara tinggi dan rendah. Kepercayaan diri yang tinggi membawa dampak positif seperti pencapaian diri yang optimal, pemanfaatan kemampuan secara maksimal, penyelesaian masalah, dan pencarian solusi. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah bisa menghambat ekspresi potensi dan

menimbulkan rasa malu (Nasrul & Rinaldi, 2020). Kepercayaan diri melibatkan keyakinan terhadap kemampuan sendiri, memungkinkan tindakan tanpa kecemasan berlebihan, kebebasan untuk bertindak sesuai keinginan dengan tanggung jawab, interaksi yang sopan dengan orang lain, dorongan untuk meraih prestasi, serta kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan bersikap dan bertindak secara asertif, yang pada akhirnya akan mencapai komunikasi yang efektif (Haryati et al., 2021).

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang ada dalam diri manusia bahwa mereka bisa menghadapi segala tantangan hidup dengan membuat sesuatu. Kekurangan kepercayaan diri pada remaja sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah perubahan fisik yang membawa dampak psikologis yang tidak diinginkan (Ifdil et al., 2017).

Body Shaming adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas terhadap berat badan atau ukuran tubuh seseorang (Schlorke et al., 2016). Seperti yang dijelaskan oleh Chaplin, Body Shaming merupakan tindakan membandingkan dan menghina fisik serta penampilan orang lain atau diri sendiri, yang dapat menyebabkan rasa malu pada individu tersebut (Chaplin, 2005). Body Shaming dapat berupa kritikan terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan seseorang (Gilbert, 2007).

Ada beberapa ciri perilaku Body Shaming, antara lain: pertama, mengkritik penampilan diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain; kedua, memberikan kritikan langsung kepada orang lain di hadapan mereka; dan ketiga, memberikan kritikan kepada orang lain tanpa

sepengetahuan mereka (Vargas dalam Chairani, 2018).

Pada tahun 2018, polisi menangani sebanyak 966 kasus penghinaan fisik atau body shaming di seluruh Indonesia (Detik.com, 2018). Pada tahun 2019, sebuah survei melibatkan 2000 responden menemukan bahwa 56% dari mereka pernah mengalami Body Shaming (Liputan6, 2019). Individu yang terus menerus mengalami body shaming atau komentar negatif terhadap bentuk tubuhnya cenderung merasa tidak sempurna atau imperfect. Perilaku body shaming dapat membuat seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya, serta menurunkan kepercayaan diri dalam interaksi dengan lingkungan sekitar. Dampaknya bisa mencakup gangguan psikologis hingga hilangnya kepercayaan diri (Haryati et al., 2021). Oleh karena itu, penyandang disabilitas tuna daksa adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap body shaming, dan penelitian tentang dampaknya terhadap kepercayaan diri mereka menjadi sangat penting. Dalam penelitian ini, para peneliti menemukan bahwa kasus yang dialami subjek memiliki kesamaan dengan temuan dalam penelitian sebelumnya tentang Body Shaming. Oleh karena itu, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian mengenai dampak Body Shaming terhadap tingkat kepercayaan diri wanita remaja akhir yang merupakan penyandang disabilitas di Kelurahan Matani, Kota Tomohon.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ini menggambarkan fenomena secara menyeluruh dengan menggunakan bahasa dan kata-kata yang alami dalam

konteksnya. Metode penelitian ini menerapkan pendekatan studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk menyelidiki satu objek secara mendalam. Pendekatan studi kasus ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang suatu kasus dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber.

Peneliti memilih untuk menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas di Kelurahan Matani Satu, Kota Tomohon. Tujuan utamanya adalah untuk memahami dan menganalisis dampak body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri yang dialami oleh wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, yakni dari bulan September hingga Oktober 2023 di Kelurahan Matani Satu, Kota Tomohon. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian ini adalah seorang wanita remaja akhir yang merupakan penyandang disabilitas tuna daksa, berusia 18 tahun, dengan inisial EF, dan telah mengalami Body Shaming. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul akan kemudian dianalisis. Peneliti akan memastikan keabsahan data yang diperoleh dengan melakukan pemeriksaan terhadap kebenaran dan konsistensi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama dua bulan di kelurahan Matani Satu kota Tomohon, peneliti menemukan bahwa subjek merupakan wanita remaja akhir

penyandang disabilitas tuna daksa yang mengalami *body shaming*. saat ini subjek berusia 18 tahun dan merupakan anak 1 dari 3 bersaudara. Subjek memiliki 2 adik, satu perempuan dan satu laki laki. Subjek merupakan remaja penyandang disabilitas tuna daksa yang memiliki kelainan di tangan kiri berdasarkan penjelasan dari kedua orang tua Subjek. Subjek mengalami kelainan di tangan kiri sejak lahir di sebabkan adanya satu kepercayaan mereka terhadap budaya tertentu yaitu pada saat sedang mengandung dilarang untuk ayam ataupun hewan sejenisnya namun kedua orangtua subjek melanggar pantangan tersebut. Namun, dari sudut pandang medis, dalam sebuah penelitian berjudul "Pola Pembinaan Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Daksa," dijelaskan bahwa tuna daksa disebabkan oleh kelainan orthopedi pada tulang, sendi, dan otot (Ulfa et al., 2020). Kelainan ini bisa bersifat bawaan sejak lahir, akibat penyakit, atau kecelakaan, yang memerlukan penggunaan alat bantu untuk mobilitas. Tuna daksa dapat dipicu oleh beberapa faktor, termasuk faktor genetik, trauma fisik, kekurangan oksigen, keracunan bahan kimia, penyakit, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut.

a. **Body shaming**

Beberapa aspek aspek body shaming (Gilbert dan Milles, 2002) sebagai berikut :

1. Komponen kognitif sosial atau eksternal

Berdasarkan pengalaman EF yang sering mengalami komentar negatif dari orang lain dikarenakan kekurangan fisiknya dan penampilan, peneliti mendapatkan bahwa hal itu menyebabkan EF tidak percaya diri dan merasa rendah diri pengaruh

dari luar ini memiliki potensi besar untuk membentuk persepsi diri yang negatif dan mempengaruhi cara EF mengevaluasi penampilan fisik mereka.

2. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Permasalahan kedua yang peneliti analisis yaitu dampak perundungan terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa, peneliti mendapatkan bahwa subjek EF dalam hal ini EF belum memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri dan menginginkan tubuh yang sempurna setelah pengalaman body shaming.

3. komponen emosi

Permasalahan ketiga yang peneliti analisis yaitu dampak perundungan terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa, peneliti mendapatkan bahwa subjek EF emosi yang ditimbulkan pada saat mengalami body shaming adalah marah dan kesal tetapi tidak menunjukkan emosional pada saat itu.

4. Komponen Perilaku

Permasalahan keempat yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa, peneliti mendapatkan bahwa perilaku yang ditunjukkan EF pada saat

mengalami body shaming dan sesudah mengalami body shaming yaitu gangguan makan dan menutup diri dari lingkungan dan depresi ringan.

b. Kepercayaan Diri

Lauster mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat dibagi menjadi empat aspek, yaitu:

1. Keyakinan pada diri sendiri
Permasalahan keempat yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa bahwa EF belum memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri seperti tidak bisa membuat keputusan sendiri dan setiap tindakan yang dilakukan membutuhkan validasi dari orang lain.
2. Optimisme
Permasalahan keenam yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa bahwa EF masih kebingungan dalam menentukan prinsip hidup dilihat dari ketika peneliti mengajukan pertanyaan mengenai prinsip hidup kemudian EF menjawab belum ada prinsip namun EF juga mengatakan bahwa memiliki motivasi hidup dan untuk membangun sikap optimis itu sendiri melalui dukungan dari keluarga dan teman teman dekat EF.

3. Obejktif

Permasalahan ketujuh yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa. EF memiliki pandangan terhadap pelaku body shaming bahwa hal itu merupakan hal yang sangat tidak etis untuk dilakukan dan juga tidak menghargai keberagaman bentuk fisik orang lain.

4. Bertanggung Jawab

Permasalahan kedelapan yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa bahwa EF belum melaksanakan tanggungjawab terhadap diri sendiri dan ketika EF mengalami body shaming hanya membiarkan dan tidak berani mengungkapkan hal yang EF tidak sukai ataupun melakukan sesuatu agar orang-orang yang melakukan body shaming bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan.

5. Rasional dan realitis

Permasalahan kedelapan yang peneliti analisis yaitu dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa bahwa EF menyadari kekurangan yang ada dalam dirinya dan berpatok pada dukungan kedua orang tuanya yang selalu memberi

nasehat untuk tetapan semangat.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian tentang "Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa di Kelurahan Matani Satu, Kota Tomohon" adalah wanita remaja akhir yang memiliki disabilitas tuna daksa yang mengalami body shaming mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri. Komentar negatif terkait dengan bentuk fisik, seperti tangan yang tidak sempurna, tubuh gemuk, dan gaya berpakaian yang dianggap kurang rapih, dapat membuat mereka merasa tidak memenuhi standar ideal masyarakat. Dampaknya tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi faktor psikologis seperti rasa malu fisik dan stres, serta berdampak pada tingkat kepercayaan diri wanita remaja akhir penyandang disabilitas tuna daksa, perlu adanya perhatian lebih terhadap aspek psikologis dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kepercayaan diri mereka. Meskipun demikian, subjek tetap survive dan saat ini subjek merupakan mahasiswa di Universitas Negeri Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12-27.
- Chaplin, J. P. (2005). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Press.
- Damayanti, A. D., & Ernawati, E. (2023). *Pelaksanaan Bimbingan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra (Studi Fenomenologi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Bhakti Candrasa Surakarta)* (Doctoral dissertation, UIN RADEN MAS SAID).
- Gilbert, P. & Miles, J. (2002). Body Shame: Conceptualisation, Research, and Treatment. Diunduh dari <https://play.google.com/store/books/details?id=MrrHBQAAQBAJ>
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as marker for relationship security. *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, 283–309
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Ifdil, I; Denich, A.U; Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Shaming dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 3. 107- 113.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2).
- Ulfa, R. M., Jauhari, T., & Bahiroh, S. (2020). Pola Pembinaan Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Daksa. *Bina'Al-Ummah*, 15(1), 41-54.
- Saputra, B., Hartuti, P., & Mishbahuddin, A. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal*

*Ilmiah Bimbingan dan
Konseling, 1(1), 60-68.*

Schlorke, J., Smith, L., Stephens, T., &
Waller, C. (2016). Body
Shaming in the Media. (Issue
225). Smith & Associates.