

Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri

Azi Fadilah¹, Layyinatush Shifah², Purnomo³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

E-mail: Azifhadilah24@gmail.com¹, Layyinatushs@gmail.com², Purnomo@uinsalatiga.ac.id³

Article History:

Received: 15 Oktober 2025

Revised: 27 Oktober 2025

Accepted: 31 Oktober 2025

Keywords: Dampak, Body shaming, kpercayaan diri

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami dampak body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming merupakan tindakan mencela atau mengkritik bentuk tubuh orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal pada umumnya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diartikan sebagai pandangan individu yang merasa penampilannya tidak memenuhi standar pribadi, yang muncul akibat persepsi negatif terhadap diri sendiri. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa body shaming dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki dampak terhadap penurunan rasa percaya diri.

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang tidak terlepas dari aktivitas bersosialisasi, terutama pada masa remaja. Bagi individu yang berada pada tahap perkembangan remaja, interaksi sosial menjadi kebutuhan yang sangat penting. Apabila proses interaksi tersebut terganggu, maka dapat menimbulkan perasaan tidak puas yang berujung pada munculnya kecemasan, ketakutan, serta ledakan emosi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan dalam berinteraksi dengan orang lain adalah tingkat kepercayaan diri (Firdausiyyah, 2025).

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi berbagai tantangan. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kestabilan emosional individu, sekaligus memperkuat kualitas hubungan sosialnya. Secara esensial, kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak sesuai dengan harapan serta tujuan yang ingin dicapai (Munif et al., 2024).

Santrock mengungkapkan bahwa, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu adalah kondisi penampilan fisik. Penampilan fisik yang dianggap kurang ideal sering kali menjadi pemicu munculnya perilaku perundungan yang berfokus pada aspek tubuh, atau yang dikenal dengan istilah body shaming. Dampaknya, individu yang mengalami penurunan kepercayaan diri cenderung menjadi pribadi yang tertutup, merasa malu, serta enggan untuk mengekspresikan dirinya secara bebas (Ahmad & Yanti, 2025).

Salah satu faktor yang turut memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang ialah penampilan fisik. Ketidaksesuaian penampilan fisik dengan standar yang diterima masyarakat dapat memicu terjadinya perundungan yang berfokus pada kondisi tubuh, yang dikenal dengan

istilah body shaming. Ketika kepercayaan diri seseorang menurun akibat hal tersebut, individu cenderung menjadi lebih tertutup, merasa malu, serta kurang memiliki keberanian untuk mengekspresikan dirinya (Sari & Ulum, 2025).

Rendahnya tingkat kepercayaan diri sering kali menjadi permasalahan yang menimbulkan kekhawatiran bagi banyak individu, khususnya pada masa remaja. Pada tahap perkembangan ini, remaja kerap mengalami keraguan terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Padahal, kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses pembentukan kepribadian dan perkembangan diri pada usia muda (Roza, 2025).

Tindakan perundungan atau ejekan yang berhubungan dengan penampilan fisik seseorang dikenal dengan istilah body shaming. Perilaku ini umumnya dilakukan untuk merendahkan atau mempermalukan individu yang memiliki ciri fisik berbeda dari standar yang berlaku di lingkungan sekitarnya, seperti penyebutan tubuh gemuk, hidung pesek, tubuh kurus, dan sejenisnya. Tanpa disadari, body shaming sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui berbagai media, dan dapat dilakukan oleh siapa pun dalam berbagai situasi (Liu et al., 2025).

Ejekan atau hinaan yang saat ini dikenal dengan istilah body shaming dapat memberikan dampak negatif bagi individu yang menjadi korbannya. Tindakan tersebut berpotensi mengganggu kondisi mental seseorang, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak body shaming dapat berupa munculnya gangguan psikologis pada korban serta penurunan tingkat kepercayaan diri secara signifikan, hingga pada akhirnya individu kehilangan rasa percaya terhadap dirinya sendiri (Galway & Gammage, 2025).

Body shaming merupakan bentuk perilaku perundungan yang dilakukan secara verbal melalui ucapan atau komentar, terutama ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain. Meskipun sering kali diawali dengan candaan, tindakan tersebut dapat berkembang menjadi bentuk body shaming yang serius. Selain terjadi dalam komunikasi langsung, body shaming juga kerap muncul melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan media daring lainnya (Chen et al., 2025).

Body shaming memiliki berbagai dampak negatif bagi individu yang menjadi korbannya. Dampak tersebut dapat mencakup: a) gangguan pola makan, b) penurunan kesehatan fisik, serta c) gangguan kesehatan mental seperti depresi. Fenomena penghinaan terhadap kondisi fisik seseorang kini seolah dianggap hal yang wajar dan dapat diterima dalam masyarakat, padahal perilaku tersebut justru membawa dampak buruk bagi korban. Banyak individu yang mengalami body shaming menunjukkan gejala gangguan emosional dan mental, seperti perasaan tidak aman (insecure), rendah diri, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Akibatnya, korban body shaming sering kehilangan rasa percaya diri dan kesulitan untuk memulihkannya kembali (Webb et al., 2025).

LANDASAN TEORI

Kepercayaan diri (self-confidence) merupakan konstruk psikologis fundamental yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan diri bersifat esensial dalam menunjang interaksi sosial yang sehat dan pembentukan konsep diri yang positif, terutama pada masa remaja (Tanjung & Amalia, 2017). Salah satu faktor eksternal yang secara signifikan memengaruhi pembentukan kepercayaan diri adalah umpan balik sosial, khususnya yang berkaitan dengan penerimaan terhadap penampilan fisik (Santrock, dlm Halawa et al., 2024).

Body shaming didefinisikan sebagai tindakan perundungan (bullying) yang secara

spesifik menyerang penampilan fisik seseorang melalui kritik, ejekan, atau komentar negatif (Aprilia Yolanda, 2021). Perilaku ini dapat terjadi dalam interaksi langsung maupun melalui media sosial (Freshtin et al., 2023), menciptakan lingkungan yang menghakimi standar fisik. Sebagai stimulus negatif, body shaming secara langsung menargetkan citra tubuh (body image), yaitu persepsi subjektif individu terhadap penampilannya sendiri.

Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri terjadi ketika korban menginternalisasi komentar negatif tersebut. Menurut Teori Perbandingan Sosial, individu mengevaluasi diri dengan membandingkan fisiknya dengan standar ideal yang ada di masyarakat. Body shaming bertindak sebagai penegasan brutal bahwa individu tersebut "gagal" memenuhi standar, sehingga merusak citra tubuhnya. Citra tubuh yang negatif ini secara langsung mengikis keyakinan individu akan nilai dirinya, yang bermanifestasi sebagai penurunan kepercayaan diri, perasaan insecure, malu, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Halawa et al., 2024; Nurfitri et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengkaji secara mendalam dampak body shaming terhadap kepercayaan diri (Irianti et al., 2025). Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview). Subjek penelitian dipilih menggunakan purposive sampling di SMAN Tenganan, terdiri dari tiga informan kunci: satu siswa, satu siswa dengan Sindrom Down yang memiliki kemampuan komunikasi verbal fungsional, dan satu Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk triangulasi data. Seluruh data kualitatif yang terkumpul dari hasil wawancara kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif-tematik untuk mengidentifikasi pola, menafsirkan makna, dan menarik kesimpulan terkait pengalaman subjektif informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN Tenganan melalui wawancara mendalam menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki dampak negatif yang signifikan dan nyata terhadap kepercayaan diri siswa. Temuan ini teridentifikasi dari berbagai perspektif, baik korban, pengamat, siswa berkebutuhan khusus, maupun Guru Bimbingan Konseling (BK). Seorang siswi, "Aulia," yang menjadi korban *skinny shaming* dengan ejekan "tiang listrik," mengungkapkan bahwa perlakuan tersebut berdampak langsung pada partisipasi akademisnya; ia menjadi malas dan tidak percaya diri untuk presentasi di depan kelas serta memilih menarik diri dari keramaian di kantin.

Di sisi lain, seorang siswa pengamat, "Bima," mengakui bahwa *fat shaming* dengan julukan "gentong" atau "gajah" telah menjadi hal lumrah dan sering dianggap "candaan" di lingkungan pergaulannya, meskipun ia menyadari korban seringkali hanya tertawa paksa. Dampak yang lebih kompleks terlihat pada "Muna," seorang siswi dengan *Down syndrome* yang kerap diejek "aneh" karena kondisi fisiknya. Hal ini membuatnya merasa "malu" dan aktif menghindari dari interaksi sosial di koridor sekolah. Temuan ini dikonfirmasi oleh Guru BK, "Ibu Aula," yang menyebut fenomena ini sebagai "gunung es" di mana siswi korban menunjukkan gejala *lack of self-confidence* yang jelas, seperti takut tampil dan menarik diri.

Temuan empiris ini sangat mendukung kerangka teoretis yang ada. Pengalaman Aulia yang takut presentasi dan Muna yang merasa malu sejalan dengan temuan Raspovic et al. (2023), yang menyatakan bahwa *body shaming* "memunculkan rasa malu" dan "penurunan rasa kepercayaan diri" yang menghambat aktivitas sosial dan akademik. Akar masalah ini, seperti yang

diungkapkan Bima dan Aulia, mengkonfirmasi pandangan Munif et al. (2024) dan Mendes et al. (2024) mengenai adanya "standar tubuh ideal" yang kaku di masyarakat, di mana bentuk tubuh yang "tidak sesuai" menjadi sasaran ejekan. Kasus Muna yang unik juga menegaskan temuan Hong et al. (2023) bahwa dampak psikologis *body shaming* "berbeda pada masing-masing individu," di mana kerentanan Muna akibat kondisinya memperparah dampak tersebut.

Analisis Ibu Aula bahwa ejekan itu merusak "konsep diri" Muna sangat relevan dengan teori Turk et al. (2023), yang menyebut "konsep diri" sebagai "landasan dari kepercayaan diri." Ketika landasan ini dirusak secara eksternal, maka "harga diri (*self-esteem*)" dan kepercayaan diri individu secara keseluruhan akan runtuh. Secara keseluruhan, temuan di SMAN Tenganan membuktikan bahwa *body shaming* (semakin tinggi paparannya, semakin rendah kepercayaan diri), membuat korban kehilangan karakteristik individu percaya diri seperti yang dijelaskan Kamiński et al. (2024), yakni fleksibilitas sosial, asertivitas, dan stabilitas emosional.

Body shaming merupakan bentuk penilaian negatif terhadap kondisi fisik seseorang yang menimbulkan rasa malu atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini terjadi ketika individu merasa bahwa penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh dirinya sendiri maupun oleh pandangan masyarakat di sekitarnya (Munif et al., 2024).

Body shaming merupakan tindakan memberikan komentar, ejekan, atau penghinaan terhadap bentuk fisik seseorang. Perilaku ini dilakukan dengan menilai penampilan individu secara negatif sehingga menimbulkan perasaan malu pada diri korban. Rasa malu tersebut muncul sebagai respons emosional ketika seseorang merasa tidak nyaman akibat penilaian atau perlakuan yang dianggap tidak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan terhadap dirinya sendiri (Di Sante & Knäuper, 2024).

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan bentuk penghinaan atau ejekan terhadap fisik seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar penampilan yang berlaku di lingkungan sosialnya. Tindakan ini memiliki dampak negatif, karena dapat menimbulkan perasaan malu, tidak nyaman, serta menurunkan kepercayaan diri pada individu yang menjadi korban. Cannavò et al (2024) mengungkapkan bahwa *body shaming* dapat muncul dalam berbagai bentuk, di antaranya sebagai berikut:

a. Fat Shaming

Fat shaming adalah perilaku memberikan komentar atau penilaian negatif terhadap individu yang memiliki tubuh gemuk. Umumnya, tindakan ini dilakukan dengan mengkritik ukuran tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal. Bentuk *fat shaming* dapat berupa pemberian julukan yang menyoroti ciri fisik tertentu, seperti sebutan "gendut", "ndut", atau "bulat". Tak jarang, korban juga dipanggil dengan nama-nama hewan berukuran besar, seperti "gajah", "badak", atau "kerbau", untuk mempermalukan bentuk tubuh mereka.

b. Skinny Shaming

Berbeda dengan *fat shaming*, *skinny shaming* merupakan perilaku memberikan komentar negatif kepada individu yang memiliki tubuh kurus. Tubuh yang terlalu ramping sering kali dianggap tidak ideal dan menjadi bahan ejekan. Julukan seperti "tiang listrik", "lidi", atau sebutan lain yang menggambarkan bentuk tubuh kurus merupakan contoh nyata dari bentuk *skinny shaming*.

c. Warna Kulit

Kritik atau ejekan terhadap warna kulit seseorang juga termasuk bentuk *body shaming*. Perilaku ini bersifat diskriminatif karena menilai seseorang berdasarkan warna kulitnya. Contohnya, individu dengan kulit gelap sering diberi julukan seperti "Malika"

atau “arang”, yang bermaksud merendahkan dan mempermalukan penampilan fisiknya.

Body shaming sering kali muncul karena adanya anggapan bahwa seseorang tidak memenuhi standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Secara umum, masyarakat masih memandang bahwa tubuh yang kurus dan kulit yang cerah merupakan tolok ukur utama kecantikan. Padahal, konsep kecantikan bersifat relatif dan berbeda di setiap budaya serta wilayah, dengan karakteristik yang khas baik secara fisik maupun nonfisik. Dari aspek fisik, standar kecantikan biasanya mencakup ciri-ciri seperti tubuh ramping, bentuk mata oval, hidung mancung, kulit cerah, serta rambut lurus. Sementara itu, dari aspek nonfisik, kecantikan juga dapat dilihat melalui kepribadian, sikap, serta cara seseorang membawa dirinya. Oleh karena itu, penting untuk disadari bahwa standar kecantikan bersifat dinamis, dapat berubah seiring waktu, dan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial serta budaya yang berkembang di masyarakat (Mendes et al., 2024).

Dampak negatif dari *body shaming* sangat merugikan, tidak hanya bagi kesehatan fisik tetapi juga terhadap kondisi psikologis individu yang menjadi korbannya. Tindakan ini dapat menimbulkan tekanan emosional yang serius serta memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Adapun beberapa dampak negatif *body shaming* antara lain sebagai berikut:

a. Gangguan Makan

Berdasarkan teori objektifikasi, perempuan cenderung dipandang serta memperlakukan dirinya sebagai objek yang harus memenuhi standar penampilan tertentu. Pandangan ini mendorong individu untuk terus-menerus memperhatikan penampilan fisiknya, sehingga menimbulkan tingkat *self-objectification* yang tinggi. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap aspek emosional dan perilaku seseorang. Ketika hal ini terjadi secara berlebihan, individu berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti gangguan makan, depresi unipolar, hingga disfungsi seksual.

b. Gangguan Dismorfik Tubuh

Tindakan *body shaming* dapat menimbulkan rasa cemas yang berkepanjangan dan membuat individu lebih rentan mengalami gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*). Gangguan ini merupakan kondisi mental di mana seseorang secara terus-menerus memikirkan kekurangan pada penampilan fisiknya, meskipun kekurangan tersebut sering kali tidak nyata atau tidak dianggap masalah oleh orang lain. Akibatnya, individu merasa penampilannya tidak memadai, kehilangan kepercayaan diri (*lack of self-confidence*), dan terdorong secara berlebihan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (*strive to be ideal*) (Teran et al., 2024).

Terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *body shaming*, dengan menekankan pada peningkatan kesadaran diri bagi pelaku serta penguatan kepercayaan diri bagi korban. Saunders et al (2024) menjelaskan bahwa upaya pencegahan *body shaming* dapat dilakukan melalui beberapa langkah berikut::

- Menghindari pembicaraan yang berkaitan dengan penampilan fisik orang lain serta menumbuhkan sikap toleransi terhadap perbedaan yang ada dalam masyarakat.
- Membatasi kebiasaan membicarakan bentuk tubuh atau penampilan diri sendiri secara berlebihan agar tidak memicu perbandingan yang negatif.
- Menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna, karena setiap individu memiliki penampilan fisik yang berbeda dan tidak dapat disamakan dengan orang lain.
- Mengakui kesalahan apabila pernah mengucapkan atau melakukan sesuatu yang menyinggung orang lain terkait fisiknya, serta berani meminta maaf sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

- e. Bagi individu yang menjadi korban *body shaming*, penting untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri, serta berhenti menyembunyikan bentuk tubuh atau penampilan diri. Dengan demikian, korban dapat menerima dirinya secara positif dan terhindar dari tekanan psikologis.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian individu. Aspek ini mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi dan menyelesaikan permasalahan secara optimal, serta dapat memberikan pengaruh positif bagi orang lain. Dalam konteks kehidupan sosial, kepercayaan diri menjadi atribut yang berharga karena berperan dalam mendukung kemampuan individu untuk berinteraksi, beradaptasi, dan berkontribusi di lingkungan masyarakat (Kidd et al., 2024).

Kepercayaan diri merupakan fondasi fundamental yang memungkinkan seorang individu untuk menggali dan mengoptimalkan seluruh potensi yang ada di dalam dirinya. Kapasitas ini bukan hanya penting, melainkan menjadi katalisator utama bagi pertumbuhan personal dan profesional. Oleh karena itu, kepercayaan diri adalah pilar esensial yang harus dibangun dan dipelihara oleh setiap orang, tanpa memandang usia mulai dari anak-anak yang sedang membentuk identitasnya hingga orang dewasa yang menavigasi kompleksitas hidup. Relevansinya pun melintasi berbagai ranah, baik dalam lingkup pengembangan diri secara pribadi maupun dalam dinamika interaksi kelompok. Pada intinya, kepercayaan diri berfungsi sebagai mesin penggerak yang mendorong individu untuk berani menetapkan dan meraih tujuan, serta menjadi penopang utama dalam perjalanan menuju kesuksesan.

Menurut Kamiński et al (2024), individu dengan tingkat kepercayaan diri yang matang cenderung menampilkan serangkaian karakteristik yang dapat diidentifikasi, yang membedakan mereka dalam cara berinteraksi dan merespons lingkungan. Karakteristik tersebut antara lain:

- a. **Fleksibilitas dan Adaptabilitas Sosial:** Mereka memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara luwes dengan berbagai macam orang dan dalam situasi sosial yang beragam. Mereka tidak merasa canggung atau terintimidasi oleh lingkungan baru, melainkan mampu menyesuaikan diri dan membangun hubungan secara efektif.
- b. **Toleransi dan Keterbukaan Pikiran:** Individu yang percaya diri memiliki pandangan yang terbuka dan kapasitas yang besar untuk menerima perbedaan, baik dalam hal pendapat, latar belakang, maupun gaya hidup. Rasa aman terhadap diri sendiri membuat mereka tidak merasa terancam oleh sesuatu yang berbeda, justru melihatnya sebagai sebuah keragaman yang memperkaya.
- c. **Otonomi dan Pendirian yang Kuat:** Mereka tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan atau pengaruh dari orang lain. Kepercayaan pada penilaian diri sendiri membuat mereka mampu mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan penting dalam hidupnya. Mereka bertindak berdasarkan nilai dan keyakinan internal, bukan sekadar mengikuti arus.
- d. **Stabilitas Emosional di Bawah Tekanan:** Dalam menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan, mereka cenderung menunjukkan ketenangan yang lebih besar. Mereka memandang masalah bukan sebagai ancaman yang melumpuhkan, melainkan sebagai tantangan yang bisa diatasi, sehingga mampu berpikir lebih jernih untuk mencari solusi.
- e. **Asertivitas dan Keberanian Mengekspresikan Diri:** Mereka tidak dibelenggu oleh rasa takut akan penilaian orang lain. Hal ini termanifestasi dalam kemampuan mereka untuk menegaskan hak, pendapat, dan batasan diri secara sehat (asertif), baik melalui tingkah laku maupun penampilan fisik yang mencerminkan kenyamanan menjadi diri sendiri.

Lebih lanjut, Turk et al (2023) mengidentifikasi bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu

yang muncul dengan sendirinya, melainkan dibentuk oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor pembentuk tersebut adalah:

- a. Konsep Diri: Ini adalah landasan dari kepercayaan diri. Konsep diri merujuk pada keseluruhan pandangan, persepsi, dan keyakinan seseorang tentang dirinya sendiri—siapa saya, apa kemampuan saya, dan apa kelemahan saya. Persepsi ini terbentuk secara kumulatif melalui interaksi sosial, umpan balik dari orang lain, dan refleksi pribadi. Konsep diri yang positif, di mana individu melihat dirinya sebagai pribadi yang berharga dan kompeten, akan menjadi bibit unggul bagi tumbuhnya kepercayaan diri yang kokoh.
- b. Harga Diri (*Self-Esteem*): Jika konsep diri adalah deskripsi tentang siapa kita, maka harga diri adalah penilaian emosional atau perasaan kita terhadap deskripsi tersebut. Konsep diri yang positif akan melahirkan harga diri yang tinggi, yaitu perasaan berharga dan penerimaan terhadap diri sendiri. Sebagaimana ditekankan oleh Santoso, tingkat penghargaan terhadap diri ini berbanding lurus dengan tingkat kepercayaan diri. Seseorang yang menghargai dirinya akan lebih percaya pada kemampuannya untuk menghadapi dunia.
- c. Pengalaman Hidup: Pengalaman adalah guru terbaik dalam membentuk kepribadian, termasuk kepercayaan diri. Setiap keberhasilan yang diraih menjadi bukti nyata akan kemampuan diri, yang secara langsung memupuk rasa percaya diri. Namun, yang lebih krusial adalah bagaimana seseorang memproses kegagalan. Pengalaman bangkit dari kegagalan justru dapat menjadi penguat kepercayaan diri yang lebih ampuh, karena hal itu mengajarkan resiliensi dan membuktikan bahwa ia mampu bertahan melewati kesulitan. Seperti yang diyakini Anthony, rekam jejak pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, memainkan peran sentral dalam membangun kepribadian yang sehat dan tangguh.
- d. Pendidikan dan Pengetahuan: Pendidikan, baik formal maupun informal, membekali individu dengan pengetahuan, keterampilan, dan wawasan. Penguasaan atas suatu bidang ilmu atau keahlian secara alami akan meningkatkan kepercayaan diri dalam ranah tersebut. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali berkorelasi dengan kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah secara mandiri. Hal ini mengurangi ketergantungan pada orang lain dan memberikan keyakinan untuk berpendapat atau bertindak. Sebaliknya, keterbatasan akses terhadap pendidikan dapat menciptakan rasa inferioritas dan keraguan, yang pada akhirnya menggerus kepercayaan diri.

Adapun beberapa dampak body shaming menurut Raspovic et al (2023) terhadap kepercayaan diri, yang sebagai berikut ini:

1. Penurunan rasa kepercayaan diri korban

Penurunan rasa percaya diri dapat dipengaruhi dari banyak hal, termasuk penampilan seseorang. Seseorang akan tidak percaya diri jika di kritik jelek tetapi ada juga kritikan tersebut sebagai bentuk motivasi bagi korban . cara mengindikasikan korban merasa tidak percaya diri, dapat kita lihat melalui perubahan sikap mereka. Salah satu ciri tidak percaya diri adalah tidak percaya diri ketika tampil di depan kelas (presentasi), jam istirahat, lebih memilih berdiam diri di kelas, dan menghindari pelaku yang sedang berkumpul dengan teman- temannya karena takut menjadi bahan ejekan.

2. Mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang

Body shaming benar-benar sangat mempengaruhi perkembangan psikologi seseorang. Mental Health atau kesehatan mental merupakan tolak ukur seseorang dalam menjalani kehidupan apabila kesehatan terganggu maka korban mengalami kekerasan secara psikis. Kekerasan mental adalah demonstrasi kekerasan yang secara

eksplisit dapat mengganggu perkembangan psikologis anak.

3. memunculkan rasa malu, tertekan, terbebani, hingga putus asa pada korban

Perlakuan body shaming memunculkan rasa malu, tertekan, terbebani, hingga putus asa pada korban. perlakuan body shaming sangat mempengaruhi rasa percaya diri karena merasa malu dan terbebani oleh anggapan pelaku. Individu yang mendapatkan perlakuan body shaming pada akhirnya mengalami suatu proses untuk dapat menghargai serta mengapresiasi apa adanya tubuhnya sendiri, atau yang disebut dengan body positivity.

Maka dapat disimpulkan bahwa korban body shaming berdampak bagi dirinya tetapi tergantung bagaimana sang korban menyikapinya tentu bagi yang pertama kali menjadi korban body shaming akan mengalami penurunan rasa percaya diri tetapi hal itu bisa menjadi suatu kekuatan untuk diri nya sendiri untuk menjalani kehidupan.

Body shaming dapat memberikan dampak negatif maupun positif terhadap korban, tergantung pada bagaimana individu menyikapi dan merespons perlakuan tersebut. Bentuk body shaming yang paling umum ditemukan adalah hinaan terhadap bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, serta warna kulit. Perlakuan tersebut menyebabkan para korban mengalami penurunan rasa percaya diri. Selain itu, pengalaman body shaming meninggalkan bekas psikologis yang mendalam dan berbeda pada masing-masing individu yang mengalaminya (Hong et al., 2023).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa body shaming memiliki pengaruh negatif terhadap kepercayaan diri seorang individu. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat body shaming yang diterima oleh seseorang, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan perilaku body shaming dalam tingkat rendah cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk meningkatkan kepercayaan diri dan membangun pandangan positif terhadap diri sendiri, terlepas dari adanya perlakuan negatif seperti body shaming. Sikap ini diharapkan dapat menjaga kestabilan kepercayaan diri meskipun menghadapi tekanan sosial. Hal ini juga dikarenakan setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda (Hong et al., 2023).

Hal tersebut sama dengan pendapat Gilbertz dan Miles (dikutip dalam T. I. Sari & Rosyidah, 2020) yang mengemukakan bahwa kepercayaan diri terdiri dari empat aspek utama, yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen evaluasi diri internal, komponen emosi, dan komponen perilaku (Carter et al., 2023).

Body shaming memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kepercayaan diri seseorang. Ketika individu menerima komentar negatif atau hinaan terkait bentuk tubuh, warna kulit, atau penampilan fisiknya, hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri secara drastis. Mereka mulai meragukan nilai dirinya, merasa tidak pantas, bahkan merasa malu terhadap tubuh sendiri. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya perasaan rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengganggu kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Body shaming juga dapat mendorong individu untuk berusaha memenuhi standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang tidak realistis, yang justru memperburuk tekanan psikologis. Oleh karena itu, body shaming bukan sekadar komentar kasar, tetapi merupakan bentuk kekerasan verbal yang berdampak serius terhadap perkembangan kepribadian dan kesehatan mental seseorang.

Dari berbagai sumber yang saya temui menunjukkan terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku body shaming. Ketika seseorang mendapatkan perilaku tersebut cenderung akan memiliki penurunan kepercayaan diri, hal ini bergantung pada besar kecilnya perlakuan body shaming yang didapatkan. Yang dapat dilakukan untuk menghindari kurangnya

kepercayaan diri setelah mendapatkan body shaming yaitu dengan memandang positif apa yang dikatakan orang lain terhadap diri kita sendiri, dan berfikir bahwa manusia tidak ada yang sempurna. Karena kesempurnaan hanya milik Allah semata.

KESIMPULAN

Body shaming merupakan tindakan merendahkan atau mengomentari bentuk fisik seseorang secara negatif, yang umumnya muncul karena adanya standar kecantikan tertentu yang berlaku di masyarakat. Tindakan ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama terhadap kepercayaan diri individu. Bentuk body shaming meliputi ejekan terhadap berat badan (fat shaming), tubuh kurus (skinny shaming), maupun warna kulit. Dampak negatif yang ditimbulkan mencakup rendahnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, gangguan makan, gangguan dismorfik tubuh, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi perlakuan body shaming yang diterima seseorang, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, individu yang mampu membangun pandangan positif terhadap dirinya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat, meskipun mengalami perlakuan body shaming. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, khususnya mahasiswa, untuk memperkuat kepercayaan diri dengan menghargai perbedaan, menerima diri sendiri, dan tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, H., & Yanti, S. D. (2025). Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap Self Confidence Siswa SMP. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 2908–2933. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.17436>
- Cannavò, M., Cella, S., Gullo, J., & Barberis, N. (2024). Self-compassion and Body Shame: Observing Different Pathways from Body Surveillance to Eating Disorders Symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17, 100816. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100816>
- Carter, A., Steindl, S. R., Parker, S., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2023). Compassion-Focused Therapy to Reduce Body Weight Shame for Individuals With Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 54(5), 747–764. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.02.001>
- Chen, C., Chen, F., & Sang, Q. (2025). The relationship between body image dissatisfaction, shame, and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: A 1-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 388, 119609. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119609>
- Di Sante, J., & Knäuper, B. (2024). Gender differences in the association between body shame and binge eating: Body image flexibility as a moderator in women. *Appetite*, 203, 107674. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107674>
- Firdausiyyah, K. Z. (2025). Pola Asuh Orang Tua dan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 55–64. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.4208>
- Galway, S. C., & Gammage, K. L. (2025). The effect of viewing #whatieatinaday TikTok videos with and without calories on body-related shame, guilt, envy, and intentions to diet in young women. *Body Image*, 54, 101942. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101942>
- Hong, D., Tang, C., Barnhart, W. R., Cui, S., & He, J. (2023). Testing the associations between internalized cisgenderism, self-objectification, body shame, and mental health correlates

- in the framework of the pantheoretical model of dehumanization: A study in Chinese transgender adults. *Body Image*, 46, 62–72. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.05.003>
- Kamiński, M., Wieczorek, T., Kręgielska-Narożna, M., & Bogdański, P. (2024). Tweeting about fatphobia and body shaming: A retrospective infodemiological study. *Nutrition*, 125, 112497. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112497>
- Kidd, C., Loxton, N. J., Uhlmann, L. R., & Donovan, C. L. (2024). Integrating social media, body shame and psychological distress within the Elaborated Sociocultural Model. *Body Image*, 50, 101723. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101723>
- Liu, Z., Hu, Y., Qian, H., & Gao, X. (2025). Perceptual regulation of ideal body shape in young women with body shame: An ERP study of cognitive reappraisal. *Behavioural Brain Research*, 493, 115690. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2025.115690>
- Mendes, A. L., Coimbra, M., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2024). How do early affiliative memories explain body image shame? A 12-month longitudinal study in adolescent girls. *Appetite*, 200, 107576. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107576>
- Munif, A. P. P., Aidah, A. Z., Khoiriyah, C. I. N., Khoerunisa, F., Wati, K., Indah, R., & Apriyanti, Y. (2024). Implementasi Test Kepribadian untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(3), 303–311. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i3.1419>
- Raspovic, A., Prichard, I., Salim, A., Yager, Z., & Hart, L. (2023). Body image profiles combining body shame, body appreciation and body mass index differentiate dietary restraint and exercise amount in women. *Body Image*, 46, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.05.007>
- Roza, A. (2025). Hubungan Antara Body Image dan Kepercayaan Diri terhadap Body Shaming pada Remaja di SMA Negeri 1 Belinyu Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(1), 98–105. <https://doi.org/10.32660/jpk.v11i1.808>
- Sari, R. N., & Ulum, B. (2025). Dampak Body Shaming di Instagram terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 661–670. <https://doi.org/10.57248/jishum.v3i4.642>
- Saunders, J. F., Nutter, S., Waugh, R., & Hayden, K. A. (2024). Testing body-related components of objectification theory: A meta-analysis of the relations between body shame, self-objectification, and body dissatisfaction. *Body Image*, 50, 101738. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101738>
- Supadmi Irianti, A. H., Marniati, Wiana, W., & Nafiah, A. (2025). Challenging body shaming with grading techniques in the fashion industry. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101498. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101498>
- Teran, M., Stoto, I., Ahn, L. H., & Le, T. P. (2024). Skin tone ideologies, body shame, and sexual risk in Latinx young adults: The role of self-esteem. *Body Image*, 50, 101730. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101730>
- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2023). Testing a Low-Intensity Single-Session Self-Compassion Intervention for State Body Shame in Adult Women: A Dismantling Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 54(5), 916–928. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.04.001>
- Webb, J. B., Tran, T., Bauert, L., & Pringle, S. (2025). Body- and Fitness-Related Shame Helps Explain the Association Between Internalized Weight Bias and Orthorexia Symptoms Among North American Female Yoga Professionals. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, S2212267225001522. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.04.013>