



Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder

Sumi Lestari

Department of Psychology, University of Brawijaya Malang

sumi.lestari.ub@gmail.com / lestari.sumi@ub.ac.id

Abstract: The aim of this research is to describe a phenomenon of body shaming as a prediction factors of young women who are suffering from body dysmorphic disorder. This research employed qualitative method and case study approach on young women suffering from body shaming and triggering the risk of body dysmorphic disorder. The respondents of this research were 3 young women suffering from body shaming in Malang Indonesia. The data were collected through interview and observation. The data were analyzed by using reduction analysis by Miles and Hubberman. The result of this research showed that the three respondents suffering from body dysmorphic disorder were caused by the existence of body shaming do that it gave big contribution towards the emergence of body dysmorphic disorder and, furthermore, the dominant factor of young women body dysmorphic disorder was the mockery or humiliation in regards to their body shape or body shaming.

Pendahuluan

Penelitian ini membahas tentang *bullying* penampilan diri atau *body shaming* pada wanita muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya penelitian ini menekankan pada wanita muda mengalami gangguan dismorfik tubuh dengan terlebih dahulu peneliti melakukan *screening* dengan menegakan diagnosis berdasarkan pada DSM V gejala gangguan dismorfik tubuh, berstatus sebagai mahasiswa, dan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kasuistik. Pendekatan kualitatif dilakukan agar data-data yang diperoleh peneliti mendalam dan komprehensif sesuai dengan kondisi informan.

Body shaming merupakan fenomena yang penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk dari *bullying*, hal ini sebagai kritik terhadap penampilan seseorang dan bentuk destruktif dari sosial media terkait dengan standar kecantikan ideal (Gulf News, 2018), *body shaming* dapat terjadi pada siapapun tanpa mengenal usia, bentuk tubuh maupun warna kulit tertentu (Lestari, 2018), sehingga korban maupun pelaku dari berbagai macam usia. *Body shaming* adalah suatu bentuk komentar pada penampilan diri maupun orang lain (Evans, 2010).

Body shaming yang dilakukan secara intens mampu mempengaruhi *body image* (Lestari, 2018). *Body image* (citra diri) dapat berpengaruh pada kondisi mental dan seseorang, berdampak munculnya afek-afek antara lain merasa cemas, malu, tidak percaya diri, marah, harga diri rendah, benci terhadap penampilan diri, diet ketat, gangguan makan dan gangguan mental lainnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Beberapa bentuk gangguan



mental yang disebabkan karena *body shaming* adalah gangguan makan, gangguan obsesif kompulsif dan gangguan dismorfik tubuh (Lestari, 2018). Gangguan dismorfik tubuh merupakan keterpakuan terhadap kekurang sempurnaan penampilan diri yang minimal tetapi memiliki respon yang berlebihan (Phillips, 2009). Selain itu Evans (2010) menjelaskan dampak *body shaming* adalah mengalami depresi mereka merasa tertekan dan stress terhadap lingkungan sekitar yang dirasa tidak menerima keberadaannya karena bentuk dan ukuran tubuhnya yang berlebih atau tidak sesuai standar ideal masyarakat

Berdasarkan penelitian Ellasdotir (2016) menjelaskan bahwa *body shaming* memprediksi penyakit fisik dan laporan pada kesehatan fisik individu, hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi *body shaming* yang dialami seseorang maka semakin tinggi resiko penyakit fisik yang diderita. Hal ini diperkuat penelitian Lamont (2015) tentang *body shaming* berkorelasi pada kesehatan fisik seseorang. Relevan dengan penelitian sebelumnya Moradi, Dirks dan Matteson (2005) menyatakan bahwa *body shaming* ini mampu memprediksi adanya gangguan makan: *anorexia* dan *bulimia nervosa* serta *binge eating*.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya Webb, Flerry dan Jaffari (2016) *body shaming* jika ditinggalkan dan menggantinya dengan sikap menyayangi diri maka akan memprediksi asosiasi positif terhadap berat badan dan pembentukan perilaku anti-gemuk. Dalam penelitian ini diungkapkan bahwa sikap menyayangi diri sendiri memberikan sumbangsih secara signifikan terhadap menurunnya sikap anti gemuk. Lebih lanjut penelitian dari Duarte, Guevela dan Stubbs (2017) menunjukkan bahwa *bullying* memiliki efek secara signifikan terhadap citra tubuh dan gangguan makan.

Beberapa penelitian diatas membahas *body shaming* berpengaruh terhadap kesehatan fisik, gangguan makan dan jika *body shaming* tidak terjadi dan diubah menjadi menyayangi diri akan memunculkan asosiasi positif terhadap berat badan dan perilaku anti gemuk, sedangkan dalam penelitian ini menitikberatkan pada *body shaming* pada wanita muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bahwa *body shaming* pada wanita muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh.

Kajian Teori

Body shaming adalah sikap atau perilaku yang terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri maupun orang lain (Gilbert, 2007). Lebih lanjut Fredricson dan Robert (1997) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal.



Perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap pelaku maupun korbannya seperti yang dijelaskan oleh (Fathi, 2011) dampak *body shaming* adalah percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress, hal ini diperkuat penelitian oleh Lamont (2015) menyatakan bahwa salah satu dampak adanya *body shaming* adalah gangguan makan yaitu bulimia, anorexia dan binge eating, serta gangguan mental seperti depresi. Lebih lanjut Mukhlis (2013) mengemukakan bahwa *body shaming* memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari dari segi fisik, psikologis dan yaitu menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Lestari (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dampak *body shaming* adalah diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), memunculkan emosi (marah, malu, benci, cemas, takut dan lain sebagainya), dapat memicu adanya gangguan mental (gangguan makan dan gangguan dismorfik tubuh) serta menarik diri dari lingkungan.

Gangguan dismorfik tubuh adalah keterpakuan terhadap kekurangan bagian tubuh minimal, namun bereaksi secara berlebihan (Phillips, 2009). Senada dengan Phillips, Veale dan Neziroglu (2010) mendiskripsikan bahwa gangguan dismorfik tubuh ada ketidakpuasan terhadap bagian tubuh yang dikeluhkan dengan respon kompulsif. Berdasarkan pada DSM V (APA, 2013) terdapat empat kriteria yang harus dipenuhi antara lain: 1). Memiliki keluhan ketidaksempurnaan penampilan diri dengan sedikit anomaly tubuh tetapi memiliki kekhawatiran yang berlebih, 2). Memiliki obsesif kompulsif terkait dengan kurang sempurna penampilan diri, 3). Menyebabkan fungsi sosial terganggu dan 4). Tidak disertai dengan gangguan lain seperti gangguan makan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus karena informan dalam penelitian ini spesifik pada wanita muda mengalami gangguan dismorfik tubuh dan menjadi korban maupun pelaku *body shaming*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur (dengan menggunakan *guideline interview*) dan observasi non partisipan (Emzir, 2012). Adapun kualifikasi 3 informan adalah wanita muda usia antara 15-25 tahun, mengalami gangguan dismorfik tubuh (dilakukan *screening* informan dengan menegakan diagnosis berdasarkan pada gejala-gejala DSM V), nama informan peneliti samarkan demi menegakan kode etik penelitian, teknik pengambilan data dengan menggunakan *snowball*, karena penderita gangguan dismorfik tubuh bersifat terselubung maka teknik inilah yang paling relevan dan sesuai. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis reduksi

Miles dan Huberman (2014) yaitu koding data (mengelompokan tema-tema yang muncul dalam verbatim, kemudian di clusterisasikan pada tema yang lebih besar), display data (menyajikan hasil data dengan menggunakan grafik, gambar maupun diagram) dan verifikasi data (tahap terakhir dalam analisis data reduksi yaitu mengkroscek hasil analisis pada setiap informan).



Gambar 1. Proses analisis Reduksi Miles dan Huberman (2014)

Hasil

Berdasarkan pada hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, peneliti melihat adanya fenomena menarik dalam penelitian ini yaitu latar belakang keluarga informan tidak menjadi filter atau penyelamat untuk tidak mengalami *body shaming*, mereka memiliki latar belakang keluarga yang berbeda-beda dari ekonomi menengah hingga ekonomi menengah keatas. Selain itu penulis juga menemukan fakta menarik bahwa pelaku dari *body shaming* bukan hanya dari orang atau teman tetapi justru orang terdekat informan yaitu kakak ataupun kedua orang tuanya.

Lebih lanjut peneliti juga menemukan bahwa dari beberapa informan melakukan *body shaming* pada dirinya sendiri karena bentuk evaluasi dan kritik diri pada penampilan dirinya agar sesuai dengan standar kecantikan ideal di masyarakat, meskipun lingkungan tidak menuntutnya berpenampilan sempurna. Pada semua informan korban maupun pelaku *body shaming* memiliki emosi-emosi negatif pasca *body shaming* seperti, rasa malu, marah, tidak percaya diri, kesal, dan lain sebagainya. informasi lebih lanjut dapat dilihat dalam tabel hasil analisis di bawah ini:

Tabel.1. Hasil analisis

Tema	Subtema	ADA	ADE	ADI			
Body shaming	Sikap	atau	Dulu	merasa	Merasa	dirinya	Teman-teman
	perilaku	yang	gemuk	karena	gemuk,	meskipun	sekolahnya
	negatif	pada	teman	dan	teman	dan	mengatakan
	berat	badan	keluarganya		keluarganya	tidak	bahwa dirinya
terhadap	diri	memperolok-olok	berat	badannya,	akan	tetapi	kritik



maupun orang lain	orang	kemudian melakukan diet dan sekarang diperolok karena terlalu kurus	dari dalam dirinya juga merasa bahwa dirinya gemuk dan sekarang gemuk karena				
Sikap perilaku negatif ukuran/Bagian tubuh terhadap diri maupun orang lain	atau yang pada wajahny	Merasa kesal dan marah saat wajahnya berjerawat, hidung pesek, dandanannya tidak sesuai keinginannya	Saat rambut lepek dan wajah ia berjerwat merasa dirinya kesal, marah dan tidak cantik			Merasa malu dan bahkan menarik diri dari teman-teman saat rambutnya mengembang atau ikal, karena ketakutannya terhadap teman-temannya sering mengejeknya	
Sikap perilaku negatif penampilan terhadap maupun orang lain	atau yang pada sebayanya diri orang	Merasa tidak secantik mamanya, karena teman dan kakaknya selalu membandingkan dirinya dengan mamanya (subyek merasa dirinya tidak cantik)	Merasa tidak secantik teman sekolahnya (subyek selalu membandingkan dengan teman-teman sekolahnya)			Merasa tidak secantik teman sebayanya karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain	

Diskusi

Dipermalukan tubuhnya (*body shaming*) memunculkan emosi yang menyakitkan karena rasa takut ditolak, tidak diterima dan bahkan memaksa label-label tertentu pada perempuan dan menghadirkan sosok “perempuan sempurna” sesuai standar masyarakat yang ada (Roberts dan Goldenberg, 2007). *Body shaming* sering dikaitkan dengan keanekaragaman perilaku maladaptive, somatic, psikologis dan bahkan karena pengalaman subyektif individu yang bersifat traumatis (Dickerson, Gruenewald dan Kemeny, 2004:



Gilbert, 2007). Hal ini diperkuat oleh Evans (2010) dalam penelitiannya bahwa *body shaming* jika terjadi secara terus menerus pada individu menyebabkan depresi pada penderitanya. Selain itu individu yang mengalami *body shaming* secara berkelanjutan akan membawa pribadi baru pada individu tersebut dan meniadakan pribadi aslinya, karena hidupnya memenuhi tuntutan standar masyarakat yang berlaku dan tidak menjadi diri sendiri (Lestari, 2018).

Lestari (2018) lebih lanjut menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dampak *body shaming* pada remaja adalah dampak sosial (menarik diri dari lingkungan sosial, enggan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain) dan psikologis (merasa tertekan, marah, malu, tidak percaya diri, dan lain sebagainya). *body shaming* merupakan *bullying* verbal yang dilakukan individu pada orang lain, akan tetapi pelaku *body shaming* memungkinkan menjadi korban.

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Benang merah yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Pada Sikap atau perilaku yang negatif pada berat badan terhadap diri maupun orang lain. Ketiga informan memiliki sikap negatif terhadap dirinya yaitu merasa gemuk dan mendapat label gemuk dari orang sekitarnya, meskipun kenyataannya berat badan mereka tidak gemuk.
- b. Pada sikap atau perilaku yang negatif pada ukuran/Bagian tubuh terhadap diri maupun orang lain. Ketiga informan memiliki perilaku negatif terhadap bagian tubuh/ukuran tubuhnya yaitu bagian-bagian tubuh yang dianggap negatif adalah hidung, berat badan, rambut, kulit dan bagian wajah.
- c. Pada sikap atau perilaku yang negatif pada penampilan terhadap diri maupun orang lain. Ketiga informan memiliki perilaku negatif terhadap penampilan dirinya yaitu merasa tidak cantik dibandingkan dengan anggota keluarga dan teman-teman sebayanya.

2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

- a. Informan sebaiknya fokus pada kompetensi atau potensi yang dimiliki agar tidak hanya terpaku pada kekurangan fisik semata.
- b. Masyarakat dan keluarga sebaiknya tidak melakukan *body shaming* pada diri maupun orang lain, kita terlahir dengan anugrah Tuhan agar kita mampu saling bermanfaat satu sama lainnya dan tidak menghardik kekurangan orang lain.



Daftar Pustaka

- Cash, T.F., dan Pruzinsky, T. (2002). Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice. *Journal Of Psychology*
- Dickerson, S.S., Gruenewald, T.L & Kemeny, M.E. (2004). When the social self is treated: shame, physiology, and health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1191-1216. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00295.x>.
- Duarte, C., Gouveia, J. P., & Stubbs, R. J. (2017). The prospective associations between bullying experiences, body image. *Personality and Individual Differences*, 319-325.
- Elliasdotir, E. L. (2016). Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender differences. 1-18.
- Emzir. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif: analisis data*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Evans. M. A. (2010). Unattainable beauty: an analysis of the role of body shame and self-objectification in hopelessness depression among collage age women. *Graduate Doctoral Dissertations*. University of Massahusetts Boston.
- Fathi. F. (2011). Why weight matters: addressing body shaming in the social justice community. *Columbia Social Work review*, Vol 11.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Gilbert, P. (2007). *The evaluation of shame as a marker for relationship security: a biopsyhosocial approach*. In. J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tanggney (Eds), *The Self Conscious Emotions: Theory and Research* (pp. 228-309). New York, NY, US: Guilford Press.
- Hymel. S.K. (2010). Bullying in school: an overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *Children and School Journal*. 27 (2): 10-19.
- Lemont, J. M. (2015). Trait body shame predicts healt outcome in college women : a longitudinal investigation. *Springer science and business Media New York*.
- Lestari. S. (2018). Distorsi kognisi pada penderita gangguan dismorfik tubuh. *Disertasi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya.



- Lestari. S. (2018). Stop body shaming. Talk Show HIMPSI Malang. Sabtu 14 Juli 2018 UMM Inn. Malang (<http://aremanmediaonline.com/mediaonline/news/awas/awas-bahaya-selfie-dan-ngobrolin-penampilan-namanya-body-shaming--dismorfic>).
3. Lestari. S. (2018). Dampak body shaming pada remaja putri. Dipublikasikan dalam *prosiding* seminar nasional dan temu ilmiah psikologi positif 2018. ISBN: 978-602-96634-7-1
- Melliana. S.A. (2006). *Menjelajah tubuh: perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara.
- Miles. B. & Huberman. M.A. (2014). *Analisis data kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 420–428.
- Phillips. K.A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder in essential guide*. New York: Oxford University Press.
- Robert, T., & Goldenberg, J. (2007). *Wrestling with nature: an existential perspective on the body and gender in self conscious emotion. the self conscious emotions: Theory and Research*: New York: Guilford Press.
- Veale. D dan Neziroglu. F. (2010). *Body dysmorphic disorder a treatment manual*. A. John Wiley & Sons Publication: UK.
- Webb, J. B., Fierry, M. F., & Jaffari, N. (2016). "You better not leave me shaming!": conditional indirect effect analyses of anti-fat attitude, body shame, and fat talks as a function of self-compassion in college women. *Body image*, 5-13.
- Yayasan Semi Jiwa Amini (SEJIWA). (2008). *Bullying: mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta: Grasindo.