



Mengenal Body Shaming dan Dampaknya

Opini Bangkapos, 2 Mei 2019

Oleh: Nada Irma

Mahasiswi Fakultas Hukum UBB

Istilah Body Shaming tidak asing lagi didengar oleh sebagian orang. Mungkin sebagian dari kita mengerti dengan istilah ini, dan sebagian nya lagi baru mendengar istilah ini. Body Shaming sama kejamnya dengan perilaku Bullying yang dampaknya bisa langsung dan tidak langsung pada korban yang menyebabkan si korban bisa mengalami depresi berat. Dalam Oxford Living mendefinisikan Body Shaming merupakan bentuk tindakan mengejek atau menghina dengan cara mengomentari bentuk atau ukuran tubuh dan penampilan seseorang. Body Shaming sering kali dilakukan di lingkungan sekitar, baik dilakukan kepada diri kita sendiri maupun orang lain.

Body Shaming merupakan tindakan Bullying yang dilakukan melalui komentar yang bersifat negative. Body Shaming ini sering dilakukan sebagai bahan untuk bercanda dan membuat orang lain terhibur namun membuat si korban merasa tersinggung. Sering kali kita jumpai disekitar kita atau teman kita sendiri melakukan Body Shaming kepada orang lain atau bahkan kepada diri kita sendiri. Body Shaming tidak hanya dilakukan oleh orang lain, namun terkadang oleh diri kita sendiri.

Body Shaming memiliki banyak sekali dampak yang ditujukan kepada korban Body Shaming tersebut. Body Shaming dapat membuat korban menjadi depresi, rasa malu yang berlebihan, tidak percaya diri, dan sebagainya. Seseorang yang menderita Body Shaming misalnya penampilan fisiknya di komentari dengan kata-kata yang bisa saja membuat korban menjadi tersinggung. Misalnya si korban di komentari gendut, jelek, kurus, bodoh, dan sebagainya. Maka si korban akan melakukan segala sesuatu yang dapat membuatnya cepat berubah, contohnya dari gendut ingin menjadi langsing maka si korban akan melakukan diet ekstra, makan tanpa nasi, makan tidak teratur, minum obat pelangsing, dan bahkan membuatnya hanya minum air tanpa disampingi dengan makanan berat lainnya. Hal ini disebabkan karena orang tersebut tidak percaya diri lagi terhadap fisik yang dimilikinya saat ini.

Body Shaming sering kali digunakan dengan alasan bercanda, dan bahkan untuk memotivasi si korban, namun bercanda tidak lah harus membawa-bawa kekurangan fisik seseorang didalamnya. Mungkin memang sebagian orang akan menganggapnya sebagai motivasi untuk kebaikannya namun ada pula mereka yang menganggap itu

sebagai sebuah hinaan terhadap dirinya. Ketika seseorang merasa terhina akan bentuk fisik tubuhnya maka orang tersebut akan kehilangan kepercayaan diri mereka, fisiknya down bahkan rentan tak ingin bertemu dengan orang-orang disekitarnya lagi karena merasa malu akan fisiknya.

Bullying yang bersifat Body Shaming ini terjadi tidak hanya pada wanita saja bahkan pada laki-laki pun juga terjadi. Perilaku mengomentari fisik seseorang ini terjadi di semua kalangan dan semua umur mulai dari kanak-kanak hingga ia dewasa, tidak hanya di kalangan masyarakat biasa tetapi juga pada publik figur yang terjadi di sekitar lingkungan kita. Meskipun tidak semua orang merasa dihina karena bentuk fisiknya, namun pastilah korban yang di komentari fisiknya secara negative sekalipun itu hanya sebuah akting seperti di televisi merasakan sakit hati dan malu meskipun itu tidak diungkapkan nya secara langsung.

Mungkin tanpa kita sadari sering kali kita melakukan Body Shaming pada orang lain bahkan pada diri kita sendiri dengan membanding bandingkan diri kita pribadi dengan orang lain yang menurut kita lebih sempurna. Padahal apa yang telah melekat pada diri kita merupakan anugerah yang telah diberikan oleh Sang Pencipta kepada makhluknya. Sehingga tidak seharusnya kita menghina ataupun mengejek apa yang telah ada dalam diri seseorang. Bukan hanya berupa Body Shaming tetapi dalam segala hal yang dapat membuat seseorang merasa terhina ataupun kurang percaya diri.

Pelaku yang sering melakukan Body Shaming baik secara langsung mengatakannya di depan korban, didepan umum maupun melalui media sosial yang sifat nya negatif seperti mengejek, menghina, serta mengolok-olok bisa dikenakan pidana ringan apabila korban merasa terhina dan melakukan aduan serta pelaku body shaming tersebut memenuhi seluruh unsur pidana dan telah melalui proses peradilan pidana serta apabila korban tidak memaafkan pelaku bahkan sampai melaporkannya kepada pihak yang berwajib.

Didunia ini tidak ada manusia yang diciptakan sempurna oleh Sang Pencipta, setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Orang yang sering mengejek ataupun mengomentari fisik seseorang secara negative sama artinya dengan mencela ciptaan Sang Maha Pencipta. Oleh sebab itu seharusnya kita sebagai manusia hendaknya menghargai dan memiliki sikap untuk saling menghormati sesama. Karna pada dasarnya manusia diciptakan untuk saling melengkapi dan menutupi kekurangan masing-masing.