

The Role Of Other People In Forming Self-Confidence In Dealing With Body Shaming (Content Analysis Of The Film Imperfect)

Peran “Orang Lain” dalam Pembentukan Self Confidence dalam Menghadapi Body Shaming (Analisis Isi Film Imperfect)

Reka Ayu Oktaviani¹, Jumriani², Subekti Masri³

Institut Agama Islam Negeri Palopo

Email: Rekaayuoktaviani90@gmail.com¹, jumriani@iainpalopo.ac.id², subektimasri@iainpalopo.ac.id³

Abstract

This thesis discusses the problem of body shaming in the film Imperfect. The research objectives are: To find out the effect of body shaming on Rara's self-confidence, to find out the forms of verbal and non-verbal communication of other people in forming Rara's self-confidence, and to find out the role of other people in forming self-confidence in dealing with Rara's body shaming in the film Imperfect. This research uses qualitative research (Document Study), while the data source is the film Imperfect; Career, Love and Scales watched live via Facebook Social Media. The results of this study show that: 1. The influence of body shaming on Rara's self-confidence is divided into two, namely negative consisting of feeling insecure and not confident, liking to be alone, far from success, doing extreme things and changing attitudes, positive consisting of diligently exercising, after There was a change, Rara looked more confident, and was accepted as manager of her company. 2. Forms of verbal and nonverbal communication from other people in forming Rara's self-confidence, verbal is characterized by advice, suggestions, ideas while non-verbal communication is characterized by hugs, touches, body movements and vocals 3. The role of other people in forming Rara's self-confidence in the face of body shaming. divided into emotional support, information support, instrumental support and appreciation support

Keywords: Content Analysis, Self-Confidence, Body Shaming.

Abstrak

Penelitian ini membahas masalah body Shaming yang sudah termasuk jenis penghinaan secara verbal atau dari kata-kata. Tujuan peneliti yaitu Untuk mengkaji dampak body shaming terhadap kepercayaan diri pemeran utama, untuk mengetahui bentuk-bentuk komunikasi verbal dan non verbal orang lain dalam membentuk kepercayaan diri pemeran utama, dan untuk mengetahui peran orang lain dalam pembentukan self confidence dalam menghadapi body shaming dalam film Imperfect. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif (Studi Dokumen), adapun sumber datanya adalah film Imperfect; Karir, Cinta dan Timbangan yang ditonton langsung melalui Sosial Media Facebook. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri Rara terbagi atas dua yaitu negative terdiri dari merasa insecure dan tidak percaya diri, senang menyendiri, jauh dari kesuksesan, melakukan hal ekstrim dan perubahan sikap, positifnya terdiri dari rajin berolahraga, setelah terjadi perubahan Rara terlihat lebih percaya diri, dan diterima menjadi mananger perusahaanya. 2. Bentuk-bentuk komunikasi verbal dan nonverbal orang lain dalam

membentuk kepercayaan diri Rara, verbal di tandai dengan nasihat, saran, ide sedangkan komunikasi non verbal ditandai dengan pelukan, sentuhan, gerakan tubuh dan vocalik 3. Peran orang lain dalam membentuk self confidence Rara dalam menghadapi body shaming. terbagi atas dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan.

Kata kunci: Analisis Isi, Self Confidence, Body Shaming.

PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Body Shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun body Shaming sudah termasuk jenis penghinaan secara verbal atau dari kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung body shaming. Body shaming seakan sudah dianggap sebagai lelucon yang biasa saja, padahal hal itu bisa meninggalkan luka yang mendalam bagi seseorang yang mengalami kasus ini. Akhir-akhir ini body shaming kerap kali terjadi secara verbal maupun melalui media social, di tahun 2015 terjadi sebanyak 206 jumlah kasus body shaming dan terus meningkat setiap tahunnya. Dan pada tahun 2018 Kepolisian Republik Indonesia menangani 966 kasus body shaming. Tetapi yang bisa diselesaikan hanya 374 kasus, sisanya hingga saat ini kasus tersebut belum di selesaikan. Berdasarkan hasil survey dari komunitas anti body shaming Indonesia mencatat pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus body shaming dilakukan siswi SMK.

Karena maraknya kasus body shaming yang terjadi di Indonesia, muncullah film yang mengangkat permasalahan ini, salah satunya ialah film yang berjudul Imperfect: Karir, Cinta dan Timbangan. Film ini adalah film yang bertemakan keluarga dan kehidupan sosial yang telah tayang di bioskop Indonesia pada tahun 2019. Film Imperfect disutradarai oleh Ernest Prakasa dan dialih wahanakan dari novel Meira Anastasya (istri Ernest) yaitu Imperfect : A Journey to Self Acceptance. Imperfect menceritakan mengenai permasalahan body shaming yang juga berasal dari diri seorang Meira. Film ini dibintangi oleh Jessica Mila sebagai (Rara) dan Reza Rahardian sebagai (Dika). Film ini mendapat sambutan yang positif baik dari kalangan penonton maupun pengkritik.

Kisah yang diceritakan dalam film ini menunjukkan bahwa kasus Body Shaming itu sendiri memberikan dampak yang buruk bagi korbannya salah satu dampak yang dirasakan yaitu hilangnya kepercayaan diri (Self Confidence) seseorang. Ungkapan negatif yang ditujukan untuk seseorang akan membawa dampak buruk bagi dirinya. Terlalu sering mengejek bentuk fisik akan membuat seseorang merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri. Ketika seseorang diberi ujaran terkait dengan kondisi fisiknya dan kondisi fisiknya yang memang buruk, seseorang akan merasa buruk secara psikis. Bentuk fisik yang menjadi fokus pelaku body shaming, bisa menjadikan korban merasa stres dan depresi. Penjelasan di atas bisa peneliti simpulkan bahwa dalam kasus body shaming sangat berdampak besar bagi korbannya salah satu dampak yang dominan yaitu hilangnya kepercayaan diri seseorang, merasa malu terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini tentu membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, menjadi peran yang bisa memotivasi korban body shaming agar tidak terus larut dalam kasus ini.

Maksud dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar peran orang lain terhadap

pembentukan self confidence dalam menghadapi body shaming. Dan hasil dari penelitian ini, diharapkan mampu dijadikan rujukan agar lebih bijak dalam berperilaku, khususnya mengenai penilaian terhadap individu-individu lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “peran orang lain dalam pembentukan self confidence dalam menghadapi body shaming”

Body shaming adalah bentuk dari perilaku mengomentari bentuk tubuh orang lain atau bentuk tubuh diri sendiri yang tidak memenuhi standar ideal masyarakat, dan mengandung kritik yang menimbulkan stress ataupun depresi untuk siapa saja yang merasakannya. Jika perlakuan body shaming ini dilakukan secara terus-menerus membuat seseorang akan merasa tidak percaya diri dan beranggapan kalau dirinya tak diterima oleh lingkungannya.

Menurut Doleza (2015) body shaming adalah bentuk kritikan yang diutarakan, berkomentar, atau membandingkan fisik orang lain ataupun dirinya sendiri. Seperti apa yang dijelaskan dalam kamus Oxford bahwa Body Shaming merupakan penghinaan, berkomentar, dan mengkritik tentang fisik maupun ukuran tubuh seseorang baik dilakukan terhadap orang lain ataupun diri sendiri dengan tujuan memperlakukan individu.

Menurut Fredikson & Robert (1997) body shaming adalah seseorang yang merasa sadar terhadap tubuhnya yang kurang sesuai dengan standar ideal dan seseorang yang merasa gagal memenuhi standar ideal menyebabkan seseorang akan berpandangan negatif mengenai dirinya

Menurut Doleza (2015) Perlakuan body shaming memiliki beberapa aspek-aspek, berikut aspek-aspek body shaming yang dimaksud:

1. Mengomentari diri sendiri atau kritikan yang diberikan diri sendiri mengenai bentuk fisik dan dibandingkan dengan diri orang lain yang terlihat lebih baik dari dirinya sendiri. Seperti “aku mah apa Cuma kentang wajahku banyak jerawat sedangkan dia mulus” atau dengan pernyataan yang juga mirip lainnya.
2. Membandingkan bentuk fisik orang lain secara langsung di depan orang tersebut, dan dibandingkan dengan orang lain. adapun penyampaiannya dilakukan secara basa-basi, bercanda, ataupun serius sekalipun. Seperti “kamu cantik yah walaupun jidat kamu lebar”
3. Mengomentari mengenai bentuk fisik orang lain tapi tidak langsung di depan orang tersebut atau tanpa diketahui orang yang sedang dikritik. Seperti “eh kalian tau gak, itu loh si x kok badannya kurus banget yah”

Tidak hanya dari sisi kemanusiaan, body shaming juga menjadi sebuah tindakan yang amat tercela dalam islam. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Hujurat (49):
11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, karena boleh jadi mereka yang diperolok-olokkan lebih baik dari mereka yang mengolok-olok, dan jangan pula perempuan-perempuan mengolok-olok perempuan lain, karena boleh jadi perempuan yang diperolok-olokkan lebih baik dari perempuan yang mengolok-olok. Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan yang buruk fasik setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”.

Kepercayaan diri adalah hal yang penting, sebab seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat berinteraksi dan mudah menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya, dan orang yang percaya diri yakin bahwa dirinya mampu.

Menurut Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang merupakan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Luster aspek-aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realitas.

Menurut Sutarto peran itu terdiri dari tiga komponen, yaitu

1. Konsepsi peran merupakan kepercayaan seseorang mengenai apa yang di lakukan terhadap situasi tertentu,
2. Harapan peran merupakan harapan orang lain kepada seseorang yang menduduki posisi tertentu tentang bagaimana dia seharusnya bertindak
3. Pelaksanaan peran merupakan perilaku sebenarnya dari individu yang berada di posisi tertentu.

Setiap orang tidak mungkin hidup sendiri, dari mulai lahir ke dunia ini, dari sejak itu juga seseorang membutuhkan orang lain yaitu orang tua dan yang lainnya. Oleh sebab itu, manusia sungguh saling membutuhkan untuk kebahagiaan dan kesempurnaan. Kebahagiaan dan kesempurnaan tidak akan lengkap tanpa kehadiran orang lain dalam kehidupan.

Dukungan social menurut Malecki & Demaray (2002) merupakan penilaian individu tentang perilaku suportif (dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental) dari individu dari jaringan sosialnya (orang tua, guru, teman dekat) yang dapat meningkatkan sesuatu yang baik dan mencegah hal yang buruk.

Film adalah salah satu media terbaik untuk menyebarkan hal hal positif sekaligus mengkritik kondisi sosial masyarakat. Jadi, misinya bukan hanya sekedar memberi hiburan semata, tetapi juga ada kontrol sosial yang dilakukan. film Imperfect misalnya, Film ini mengisahkan tentang seorang wanita bernama Rara yang bekerja disebuah kantor kosmetik yang selalu mendapatkan ejekan dari lingkungan pekerjaannya sebab Rara memiliki berat badan berlebih.

Film ini mengisahkan seorang wanita bernama Rara yang bekerja diperusahaan

kosmetik, karena memiliki tubuh yang gemuk dan berkulit sawo matang, Rara selalu jadi bahan ledekan oleh teman-teman kantornya. Rara terlahir dengan mengikuti gen dari ayahnya yaitu gen gemuk dan kulit sawo matang, berbeda dengan adiknya yang mengikuti gen ibu mereka yang merupakan mantan peragawati. Ibunya selalu meminta Rara untuk membatasi makanannya dan membanding-bandingkan Rara dengan adiknya dikarenakan adiknya memiliki badan yang langsing dan berkulit putih. Rara selalu mendapat perlakuan tidak menyenangkan di kantor dan juga lingkungan sekitarnya. Namun, Rara sangat bersyukur karena disamping permasalahannya Rara memiliki kekasih bernama Dika yang mencintainya dan menerima Rara apa adanya.

Lama kelamaan Rara merasa tidak percaya diri dengan bentuk badannya sebab lingkungannya dikelilingi oleh wanita cantik dan bertubuh ideal. Rara bekerja sebagai manajer riset di kantornya, namun Rara mendapat tawaran kesempatan untuk menaikkan jabatannya, tetapi atasan Rara mengharuskan Rara untuk mengubah total penampilannya. Selain tidak percaya diri banyak teman-temannya yang tidak mendukungnya karena permasalahan berat badannya yang tidak ideal. Karena merasa sangat direndahkan akhirnya Rara mendengarkan perkataan orang-orang yang menyayangnya, Rara mulai menerima saran ibunya untuk melakukan diet dan lebih merawat diri agar Rara mendapatkan bentuk badan yang ideal. Rara berusaha keras untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi porsi makan dan sering berolahraga.

Setelah 1 bulan Rara akhirnya berhasil merubah penampilannya. teman-temannya sangat terkejut melihat perubahannya, teman-teman yang biasanya mencemooh dirinya mulai mendekati Rara dan meminta maaf karena telah merendahkan Rara. Tetapi ketika Rara sudah berhasil merubah penampilannya ternyata masalahnya tidak berhenti sampai disitu. Dia harus menghadapi masalah hidup yang lebih luas lagi.

Film ini sangat disukai banyak orang, sebab film ini memiliki banyak pelajaran yang bisa dipetik dan mengajarkan kita agar lebih mencintai diri sendiri dan mensyukuri segala sesuatu yang kita punya, karena manusia adalah makhluk paling sempurna diantara makhluk lainnya dan kepercayaan diri tidak bisa diukur dari seberapa menawan rupa seseorang.

Menurut Eriyanto, Analisis isi didefinisikan sebagai suatu teknik penilaian ilmiah yang ditunjukkan untuk mengetahui gambaran karakteristik isi dan menarik inferensi dari isi, serta ditujukan untuk mengidentifikasi secara sistematis isi komunikasi yang tampak.

Setiap masalah yang ada pada rumusan masalah akan dipecahkan dengan menggunakan analisis isi (content analysis) Philips Mayring. Berikut ini mengikuti konsep dari Philip Mayring yang meliputi langkah-langkah dibawah ini :

1. Membuat pertanyaan penelitian
2. Memberi kategori video
3. Mencari data dengan cara mengklasifikasikan video berdasarkan potongan adegan
4. Melakukan pengecekan atau pemeriksaan Kembali
5. Pekerjaan akhir dari keseluruhan teks (sumatif)
6. Menganalisis hasil setiap kategori.

METODE (METHODS)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif (Studi Dokumen), dengan memfokuskan penelitian pada dokumen yang akan di teliti, dokumen yang di ambil berupa film Imperfect. Dokumen yang di peroleh kemudian dianalisis, dibandingkan dan di padukan menjadi sebuah kajian yang sistematis,terpadu dan utuh.

Metode yang digunakan peneliti yaitu analisis isi (content analysis), menganalisis makna konten dalam teks untuk pelabelan dokumen secara sistematis. Content analysis dipakai dalam metode penelitian agar diketahui kecendrungan isi komunikasi. Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti film imperfect dengan mengambil teori dari Philips Mayring. Landasan teori yang dikemukakan oleh Philipp Mayring atas dasar lima asumsi dasar.

1. Subjek penelitian, harus menjadi titik awal dan tujuan penelitian.
2. Pada awal analisis harus terdapat deskripsi dari subjek penelitian.
3. Subjek penelitian tidak sepenuhnya terbuka, maka harus dibuka melalui interpretasi.
4. Objek harus diteliti sejauh mungkin di lingkungan sehari-hari
5. Hasil penelitian tidak secara otomatis berlaku kepada semua individu, namun dapat diketahui melalui langkah-langkah tertentu dalam setiap kasusnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN (RESULTS AND DISCUSSION)

Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri Rara

1. Pengaruh Negative

Seseorang akan merasa *insecure* atau tidak percaya diri



Gambar 4.1 dimenit 01.47-01.52

Pada gambar di atas menunjukkan Rara duduk sambil melihat majalah model dewasa yang memperlihatkan wanita yang kurus dan cantik dengan penampilannya. Dari wajah Rara memperlihatkan raut wajah sedih dan fokus memperhatikan majalah, hal ini memperlihatkan tanda ke *insecurean* Rara yang ingin menjadi seperti apa yang ada dalam majalah tersebut. Seseorang yang merasa *insecure* akan lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, karena hal itu yang membuatnya merasa cemas dan ingin menjadi seperti yang dia lihat.



Gambar 4.2 dimenit 04.18-29.21-37.13

Pada gambar di atas memperlihatkan ke *insecurean* Rara dengan menunjukkan adegan pada menit ke 04.18 Rara melihat bagian pipinya yang tembem di cermin, pada menit ke 29.21 Rara melihat bagian tubuhnya yang gemuk dan di menit ke 37.13 Rara memperlihatkan lengannya yang besar. Hal ini seakan memperlihatkan ke tidak percaya diri Rara melihat tubuhnya yang gemuk, terlihat raut wajah yang nampak sedih sambil berkaca dan memperhatikan beberapa bagian tubuhnya. *insecure* seringkali dirasakan akibat penampilan tidak sesuai dengan standar cantik dimata masyarakat, sehingga muncul perasaan cemas dan mencari-cari kekurangan didepan cermin.

Senang menyendiri



Gambar 4.3 dimenit 34.03-34.27

Pada gambar dimenit ke 34.03 menunjukkan Rara yang sedang berbaring sendirian di kamarnya dan memperlihatkan raut wajah yang sedih karena membayangkan semua perlakuan *body shaming* yang di alaminya dari orang-orang disekitarnya. Pada menit ke 34.27 menunjukkan Rara yang sedang duduk sendirian dan menangis sambil memakan coklat. Seseorang yang sering mendapatkan perlakuan *body shaming* tanpa sadar akan lebih senang menyendiri dan merenung, seseorang akan merasa ia tidak bisa diterima di lingkungannya karena memiliki banyak kekurangan. Terlalu asik memikirkan penampilan untuk mengubah citra diri akan menjadi kondisi yang sulit dikendalikan, selain menyita waktu ini membuat kita merasa tertekan setiap saat.

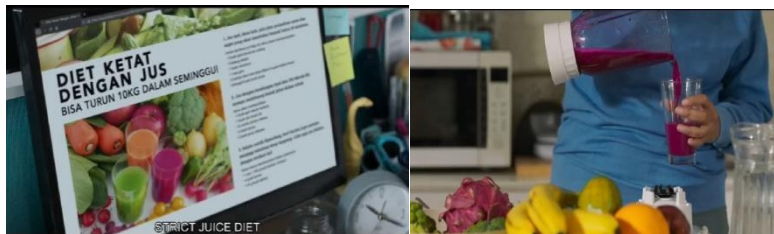
Membuat korban *body shaming* jauh dari kesuksesan



Gambar 4.4 dimenit 27.47-27-20

Pada gambar di atas menunjukkan Rara yang menanyakan ke atasannya mas Kelvin siapa yang akan menggantikan mbak Sheila sebagai manager, namun mas Kelvin mengatakan sebenarnya untuk kemampuan Rara lah yang bisa namun karna penampilannya yang tidak memasuki syarat membuat mas Kelvin mengajukan Marsha yang lebih cantik dalam penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan seakan dipandang dari penampilannya, seseorang yang memiliki beberapa kekurangan yang tidak diterima di lingkungannya akan sering dikucilkan dan sulit untuk berkembang, berbeda dengan teman kantornya yang bernama Marsha yang terlihat cantik dan berbadan ideal membuatnya lebih dikagumi banyak orang disekitarnya. Rara merasa sedih karna harapannya menjadi manager diperusahaan itu harus terhalang karena penampilannya yang tidak termasuk dengan kata ideal.

Melakukan Hal ekstrim



Gambar 4.5 dimenit 55.08-55.25

Pada gambar di atas menunjukkan Rara yang mengubah penampilan dan menurunkan berat badannya dengan menggunakan metode diet ketat yaitu hanya meminum jus buah dan sayur setiap harinya, hal ini Rara lakukan karena ingin dianggap oleh orang-orang sekitar yang telah melakukan *body shaming* terhadapnya dan juga sebagai persyaratan yang dia lakukan agar bisa menjadi manager di perusahaannya. Untuk memperbaiki kondisi fisiknya korban *body shaming* memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal ekstrim untuk memperbaiki fisiknya yang dia Rasa kurang. Sehingga tidak memperhatikan dampak dari hal ekstrim yang dia lakukan, seperti melakukan diet ketat yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatannya.

Perubahan sikap



Gambar 4.6 dimenit 1.23.43-1.27.56-1.27.44-1.28.32-1.31.20-1.31.59-1.32.40

Pada gambar di atas menunjukkan beberapa adegan perubahan sikap dari Rara, Rara dikenal sebagai gadis yang baik hatinya dan selalu bersikap baik ke semua orang, Namun bukan hanya perubahan fisik yang terjadi perubahan sikap Rara pun ikut terlihat, Rara menjadi seseorang yang mudah marah, kurang bersyukur dan menganggap dirinya sudah lebih dari orang lain. Terlihat pada adegan di menit 1.23.43 Rara nampak marah dan tersinggung dengan perkataan Fey sahabatnya itu dan Rara mengatakan dia ingin melakukan hal yang tidak bisa dia dapatkan dulu sebelum dia merubah penampilannya.

2. Pengaruh Positif



Gambar 4.7 dimenit 47.36-55.17-55.18

Pada gambar di atas menunjukkan Rara sedang berolahraga untuk menurunkan berat badannya. Selain karena tuntutan pekerjaan, *body shaming* yang dialaminya membuat Rara ingin lebih dihargai sehingga berani mengambil keputusan untuk mengubah penampilan dan gaya hidupnya. Karena banyaknya tekanan dan tuntutan korban *body shaming* akan lebih bersemangat untuk mengubah dirinya menjadi apa yang dia inginkan seperti berusaha untuk mengubah penampilan dan menurunkan berat badan agar lebih dipandang oleh orang-orang yang dulu meremehkannya.



Gambar 4.8 dimenit 56.15-56.19

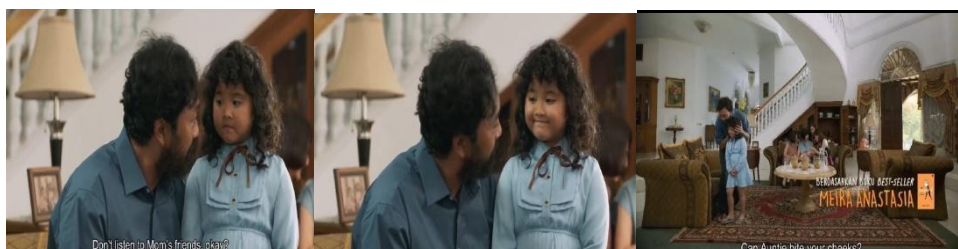
Pada gambar di atas menunjukkan penampilan baru Rara setelah kerja kerasnya untuk menurunkan berat badannya dan mendapatkan berat badan yang ideal, terlihat beberapa pekerja di kantornya terpukau dengan penampilan Rara yang telah berubah, lebih dihargai dan membuat Rara merasa percaya diri dengan penampilannya. Hal ini menunjukkan perempuan sangat dinilai dari penampilannya, seorang wanita akan terlihat lebih cantik jika memiliki badan yang ideal dan berpenampilan menarik. Terlihat Rara sangat bahagia disambut dengan baik oleh orang-orang di kantornya yang dulunya mengejek Rara saat ia masih memiliki badan yang gemuk, senyuman yang diperlihatkannya seakan menggambarkan isi hatinya yang begitu senang dan percaya diri.



Gambar 4.9 dimenit 56.25

Pada gambar di atas menunjukkan Rara yang diangkat menjadi manager di perusahaannya. Rara membuktikan dirinya bisa berkembang walaupun banyak rintangan yang harus dia lewati. Karena kantor yang ditempati oleh Rara adalah perusahaan kosmetik kecantikan, para karyawan sangat dinilai penampilannya, terkhususnya seorang manager di perusahaan kosmetik kecantikan akan sangat dinilai dari penampilannya, hal itu membuat Rara berusaha keras merubah penampilannya untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

Bentuk komunikasi verbal dan nonverbal orang lain dalam membentuk kepercayaan diri Rara



Gambar 4.10 dimenit 00.37-00.40-00.41

Komunikasi verbal : Pada menit ke 00.37-00.40 ayah Rara mengatakan “tidak usah di dengerin temen-teman mamamu yah,senyumlah” ungkapan verbal yang termasuk dalam kategori memberikan nasehat dan saran.

Komunikasi Nonverbal : Menatap Rara, sesekali menurunkan kepala, tersenyum dengan Rara, intonasi suara pelan, Rara pun tersenyum mengangguk bertanda kesetujuannya terhadap perkataan papanya. memegang kepala Rara dan mengajaknya pergi.



Gambar 4.11 dimenit 02.07-02.15-02.22-02.25

Komunikasi Verbal : Pada menit ke 02.07-02.015 ayah Rara mengatakan “Kak ngapain kamu? Heh nggak harus seperti ini, nggak harus seperti mama, dengerin papa yah papa tau hati kamu baik dan itu cukup untuk papa” ungkapan verbal berupa saran dan nasehat.

Komunikasi Non-Verbal : Menatap Rara, menganggukkan kepala sekali, sedikit melebarkan mata, mengajak Rara bercanda dengan mengacak-ngacak rambut Rara, intonasi suara keras. Rara mulai tersenyum dan menganggukkan kepalanya menandakan kesetujuannya.



Gambar 4.12 dimenit 36.25-36.27-36.41-36.37-36.20-36.25

Komunikasai Verbal : Pada menit ke 35.46-35.51 ibu Rara mengatakan “pasti selama ini kamu mengira mama yang jahat sama kamu, orang-orang disana bisa lebih jahat kak. Mama nyuruh kamu jaga makan, rawat badan itu semua buat kamu bukan buat mama, ini buktinya kan sebetulnya secara kemampuan kamu yang paling layak, tapi jadi kalah bersaing. Lagian emangnya kamu nggak mau lebih di sayang sama si Dika? Ya meskipun dia bilang dia menerima kamu apa adanya, tapi ya kalau penampilan kamu lebih baik, masa sih dia nggak seneng? Iyakan Lu?”

Komunikasi Non-Verbal: Menyentuh rambut Rara, menyentuh tangan Rara, menatap mata, melihat Lulu dan berkata “iyakan lu?” Lulu mengangguk menandakan iya kepada ibunya, sesekali menaikkan pundaknya seperti meyakinkan Rara dengan ekspresi wajah tersenyum dan sesekali menaikkan alisnya.

Rara melihat ke ibu dan lulu sambil meletakkan coklat yang dia makan menandakan kesetujuannya terhadap saran ibunya.



Gambar 4.13 dimenit 11.53-11.59-12.24-12.34

Komunikasi Verbal : Pada menit ke 12.07-12.33 Dika (Kekasih Rara) mengatakan “Ra’ kalau kamu nih kerjanya kaya aku (fotografer) ketemu terus sama mereka, kamu banyak melihat hal-hal menarik yang nggak muncul ke permukaan, nyari yang cantik itu gampang, yang susah itu nyari yang cocok,kamu udah cantik cocok lagi” jangan berubah yah?”

Komunikasi Non-verbal : Ekspresi wajah tersenyum sesekali menatap Rara, intonasi suara melembut, dan mencium helm yang digunakan Rara. Rara nampak melihat dika dan mendengarkannya pada kata “jangan berubah yah” Rara tersenyum dan mengangguk menandakan kesetujuannya terhadap apa yang disampaikan Dika.



Gambar 4.14 dimenit 58.35-58.46-58.49-58.51-58.54

Komunikasi verbal : Pada menit ke 58.30-58.45 fey (teman Rara) mengatakan “Ra’ kamu nggak butuh warna lipstick untuk bikin kamu kelihatan lebih berwibawa, kamu hanya perlu buktiin kalo kamu pantas di posisi itu (Manager), yang penting itu otak Ra”

Komunikasi Non-Verbal : ekspresi wajah serius, intonasi suara melembut, gerakan tangan mengekspresikan apa yang disampaikan, pada kata “yang penting itu otak Ra” suara melembut dan tangan telunjuk menyentuh bagian kepala. Rara terlihat memperhatikan dan melihat fey sambil tertawa dengan candaan fey.

Peran Orang Lain Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Rara Dalam Menghadapi *Body Shaming* Peran orang tua



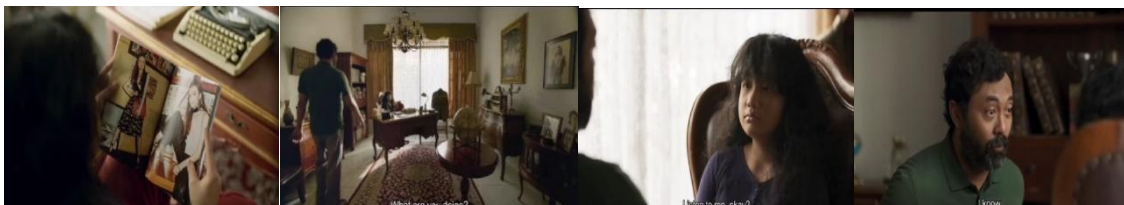
Gambar 4.15 di menit 00.34 – 00.40

Pada Gambar di atas menunjukkan peran seorang ayah yang memberikan dukungan kepada Rara kecil agar tidak mendengarkan perkataan teman mamanya yang membandingkannya dengan adiknya. Perkataan ayah Rara “tidak usah didengarkan teman mamamu ya, senyumlah” termasuk dalam kategori dukungan informasi yaitu sebuah dukungan yang berbentuk memberikan seseorang informasi atau nasihat. Agar Rara tidak bersedih dengan perkataan teman mamanya. Begitu pentingnya peranan dan keberadaan orang tua terkhusus seorang ayah di dalam momen yang sangat terpuruk bagi anaknya, hal ini dapat membuat anak merasa bahwa dia masih memiliki orang tua yang selalu menyayanginya.



Gambar 4.16 di menit 01.13-01.24

Pada gambar di atas menunjukkan dimana Rara dan keluarganya berkumpul di meja makan untuk makan malam, Rarapun mengambil nasi dengan porsi banyak namun mamanya melarangnya dengan menegur Rara, namun ayahnya tidak setuju karena bagi ayahnya Rara masih kecil dan anak-anak masih dalam masa pertumbuhan. Dukungan yang diberikan ayah Rara berupa dukungan emosional yaitu perasaan percaya dan kasih sayang. Ayah Rara memahami keadaan Rara kecil yang masih dalam masa pertumbuhan dan baginya makan dengan porsi yang diinginkan Rara adalah hal yang wajar saja untuk seusianya.



Gambar 4.17 di menit 01.47 - 01.49 - 02.04 – 02.07

Pada gambar di atas menunjukkan di mana Rara kecil sedang duduk dan melihat majalah model-model yang cantik dan bertubuh ideal, ayah Rara pun datang dan mencoba untuk menghibur Rara dengan mengatakan “kamu nggak perlu seperti mama, yang paling penting adalah hati yang baik” perkataan ayah Rara termasuk dalam kategori dukungan informasi, dengan memberi tahu Rara bahwa kecantikan tidak selalu di ukur dari wajah dan tubuh yang ideal, hati yang baik adalah hal yang paling penting.



Gambar 4.18 di menit 35.46-35.51

Pada gambar di atas menunjukkan peran seorang ibu dimana Rara yang sedih karena atasannya yang lebih memilih Marsha yang cantik dan lebih keren dari dirinya untuk menjadi manager, dan mamanya pun menjelaskan ke Rara untuk merubah penampilannya. Perkataan yang di katakan mama Rara berupa dukungan informasi yaitu memberikan nasihat, petunjuk, saran dan ide untuk memecahkan masalah yang sedang di hadapi Rara. Orang tua sangat berpengaruh penting pada perkembangan anak terkhususnya sorang ibu dimana madrasah pertama seorang anak yaitu ibunya, dukungan yang diberikan seorang ibu berupa nasihat, waktu dan tenaga akan berpengaruh kepada kehidupan anak kedepannya.

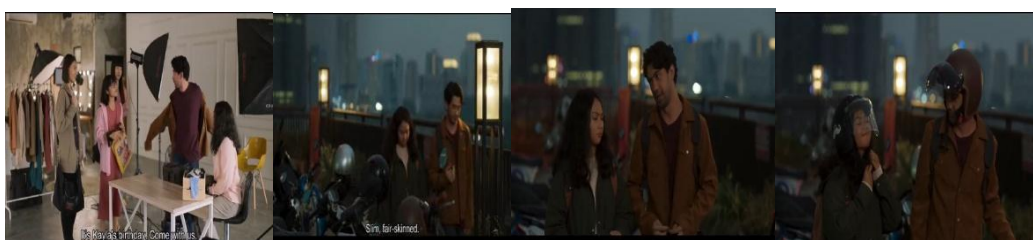
Peran saudara kandung



Gambar 4.19 di menit 34.45-35.00

Pada gambar di atas menunjukkan peran seorang adik di mana Lulu dan mamahnya melihat Rara bersedih sambil memakan coklat dan mencoba untuk mendekati kakaknya itu agar kakaknya mau berbagi masalah kepadanya. Dari perkataan Lulu yang mengatakan “iya coba cerita dulu deh ke Lulu, siapa tau nanti Lulu bisa kasih saran” termasuk dalam kategori dukungan instrumental yaitu bantuan yang diwujudkan dalam bentuk waktu, materi dan tenaga. Lulu mencoba memberikan waktunya untuk mau mendengarkan keluh kesah kakaknya dan akan memberikan saran kepada kakaknya itu agar kakaknya tidak bersedih.

Peran teman dekat



Gambar 4.20 di menit 11.25 – 11.46 – 12.07 – 12.33

Pada gambar di atas menunjukkan peran teman dekat atau kekasih Rara di mana Rara menemani Dika bekerja memotret beberapa model, namun Rara merasa *insecure* karena model-model yang dipotret Dika lebih cantik dari dirinya. Namun dika mengatakan “nyari yang cantik itu mudah, yang susah nyari yang cocok, kamu udah cantik cocok lagi” mendengar itu Rara pun tersenyum bahagia, perkataan dika termasuk dalam kategori dukungan penghargaan yaitu memberikan ungkapan-ungkapan positif, memberikan pujian dan memberikan rasa hormat. Dika menerima Rara apa adanya dan merasa Rara yang paling cocok untuk dirinya, karena cantik saja tidak cukup untuk dirinya.



Gambar 4.21 di menit 58.30-58.45

Pada gambar di atas menunjukkan Rara yang bertanya kepada Fey tentang warna lipstick yang cocok untuknya agar terlihat lebih berwibawa, Fey mengatakan bukan warna lipstick yang membuat kita berwibawa tapi buktikan bahwa kamu pantas berada di posisi itu (manager). Perkataan Fey termasuk dalam kategori dukungan informasi yaitu memberikan nasihat, saran, ide. Karena bagi Fey kita perlu membuktikan ke orang lain kalau kita pantas berada di posisi itu.

SIMPULAN (CONCLUSION)

Dampak Body shaming terhadap kepercayaan diri Rara terbagi atas dua yaitu pengaruh negatif yaitu merasa insecure atau tidak percaya diri, senang menyendiri, jauh dari kesuksesan, melakukan hal ekstrim seperti melakukan diet ketat yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatannya, perubahan sikap dari yang baik menjadi mudah marah dan mudah tersinggung. Pengaruh positif yaitu mau mengubah diri menjadi lebih baik dari sebelumnya, setelah perubahan yang terjadi membuat seseorang merasa percaya diri dengan penampilan barunya, dan lebih mudah menggapai apa yang diinginkan. Bentuk-bentuk komunikasi verbal dan nonverbal Komunikasi verbal ditandai dengan nasihat-nasihat, motivasi dan saran yang diberikan kepada Rara. Komunikasi non verbal ditandai dengan membantu Rara dalam bentuk sentuhan, gerakan tubuh, dan vokalik

Peran orang lain Dalam membentuk Self confidence Rara dalam menghadapi body shaming adalah sosok-sosok yang menjadikan korban Body Shaming memiliki rasa percaya diri kembali sehingga tidak larut karena adanya kasus body shaming. karena dalam psikologi komunikasi salah satu faktor kita dalam membentuk konsep diri dalam hal self confidence adalah orang lain yaitu peran keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitarnya. Dalam membentuk self confidence Rara dalam menghadapi body shaming ada beberapa jenis dukungan yang di berikan yaitu dukungan emosional berupa rasa percaya dan kasih sayang. Dukungan penghargaan yaitu memberikan ungkapan positif yang membangun dorongan untuk maju, memberikan pujian dan memiliki rasa hormat. Dukungan instrumental yaitu bantuan yang diwujudkan dalam bentuk waktu, materi dan tenaga. Dukungan informasi yaitu memberikan bantuan berupa nasihat, saran, ide, bimbingan untuk dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA (REFERENCES)

- Aini, N., Lestari, D. P., & Rahmi, H. N. (2024). Cognitive Restructuring Techniques In Increasing Self-Confidence Of Body Shaming Victims Shaming Student Of Smk N 8 Pontianak. *Counseling As Syamil* <https://E-Journal.Iainptk.Ac.Id/Index.Php/As-Syamil/Article/View/3140>
- Ananda, N. R. (2024). *Sundari: Against Body Shaming*. Repository.Isi-Ska.Ac.Id. <http://Repository.Isi-Ska.Ac.Id/Id/Eprint/6848>
- Anggraini, A. C. (2024). *Hubungan Antara Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Repositori.Uma.Ac.Id. <https://Repositori.Uma.Ac.Id/Jspui/Handle/123456789/25588>
- Azzahra, A. N. (2024). *Peran Self-Esteem Dan Citra Tubuh Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita Emerging Adulthood Yang Mengalami Body Shaming*. Repository.Unair.Ac.Id. <https://Repository.Unair.Ac.Id/133467>
- Bdier, D., Khalili, F., & Mahamid, F. (2024). Gender-Based Violence, Depressive Symptoms, And Stress Among Palestinian Women: The Mediating Role Of Feelings Of Shame, Resilience, And Anxiety. *Psychology Of Violence*. <https://Psycnet.Apa.Org/Record/2025-45994-001>
- Debora, C., & Hasan, N. N. N. (2024). Analysis Of Social Media User Responses To Verbal Violence In The Cyber World. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan* <https://Ejournal.Uinsaizu.Ac.Id/Index.Php/Komunika/Article/View/9441>
- Diah, T. P. (2024). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Xi Sman 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu
- Dwi, R. H. (2024). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Tingkat Body Shame Pada Remaja Di Smp Al-Azhar 3 Kedaton* Repository.Radenintan.Ac.Id. <https://Repository.Radenintan.Ac.Id/Id/Eprint/34925>
- Fadilla, N. (2024). *Analisis Semiotika Pada Podcast Helo Bagas Di Youtube: Studi Inner Beauty Perempuan (Al-Jamal)*. Repository.Uinjkt.Ac.Id. <https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/77431>
- Fauzia, Tri, Lintang Ratri Rahmaji “Memahami Body Shaming Pada Remaja Perempuan,” *Jurnal Penelitian No 2*, <http://Fisip Undip Ac.Id>
- Hasanah, Nurhidayatul, “Analisis Isi Terhadap Kemiskinan Dalam Film Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata” (Skripsi : Iain Purwokerto, 2018)
- Hidayat, D., Nur, R., Saputri, A., Lyndon, N., & ... (2024). Characteristics, Role Of Social Media And Self Esteem Of Victims In Cyberbullying Cases In Indonesia. *Nyimak: Journal Of* <https://Jurnal.Umt.Ac.Id/Index.Php/Nyimak/Article/View/10979>
- Kristy, Y. A. (2024). *Analisis Semiotika Body Shaming Pada Film Imperfect/Yohana Anjelita Kristy/68190453/Pembimbing: Deavvy Mry Johassan*. Eprints.Kwikkiangie.Ac.Id. <http://Eprints.Kwikkiangie.Ac.Id/5234/>
- Manalu, J. M. (N.D.). Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Sma Santo Petrus Medan Tahun 2024. In *Repository1.Stikeselisabethmedan.Ac* <https://Repository1.Stikeselisabethmedan.Ac.Id/Files/Original/F002fd421ccec14df69bc021764a>

eb54d74b8cad.Pdf

- Mustafa, M. T., & Setiawan, I. (2024). Analysis Of Body Shaming Construction On Women In The Film " Imperfect". *Indonesian Journal Of English Language Teaching*
<https://eric.ed.gov/?id=Ej1448994>
- Nurjayatri 17410031 "Body Shaming Dengan Konsep Diri (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). (Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2022)
- Prasetya, A. P. (2024). *Analisis Yuridis Tindak Pidana Body Shaming Melalui Media Sosial (Studi Kasus Di Ditreskrimsus Polda Jateng 2024)*. Repository.Unissula.Ac.Id.
<http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/33640>
- Putri, A. A. (2024). *Perancangan Visual Book Tentang Insecurity Terhadap Penampilan Sebagai Upaya Membantu Perempuan Meningkatkan Kepercayaan Diri*. Digilib.Isi.Ac.Id.
<http://digilib.isi.ac.id/16132/>
- Ramadhanti, W. (2024). *Representasi Penerimaan Diri Perempuan Tentang Cantik Dalam Video Musik "Tutur Batin" Yura Yunita (Analisis Semiotika Roland Barthes)*. Repository.Mercubuana.Ac.Id. <https://repository.mercubuana.ac.id/90238/>
- Ramadhani, Dea, Ridho Iradhalah Ms, "Pertanggung Jawaban Pidana Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Di Media Sosial (Studi Putusan Nomor 882/Pid.Sus/2019/Pn.Jkt.Brt)" Proceeding Of Conference On Law And Social Studies. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/colas> (Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2022)
- Rihana, Py "Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya " (Skripsi : Universitas Kristen Satya Wacana), 3. (Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2022)
- Sabang, K. (N.D.). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya. *Repository.Ar-Raniry.Ac.Id*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/39653/>
- Suryasuciramadhan, A., Nurlaila, C., Latief, L. M., Putri, N. E., & ... (2024). Analisis Isi Dalam Film Imperfect Terhadap Kepercayaan Diri. In *Harmoni: Jurnal Ilmu*
- Syahputri, S., Syahputra, I., & ... (2025). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa Body Shaming Di Mts Persiapan Negeri 4 Medan. *Mudabbir*
<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir/article/view/770>
- Syaron Brigitte Lantaeda Florence Daiey J. Lengkong Joorie M Ruru "Peran Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Dalam Penyusunan Rpjmd Kota Tomohon" *Jurnal Administrasi Publik* Vol 04 No.048 (Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2022)
- Ulfah, U., & Surawan, S. (2024). Literature Study: Building Adolescent Mental Health By Tackling Toxic Culture Among Teens On Social Media. *Journal Of Islamic Education And Ethics*.
<https://jieee.umsu.ac.id/index.php/jieee/article/view/60>