

## Menyikapi Fenomena *Body Shaming* dengan Pendekatan Dikotomi Kendali dari Marcus Aurelius

**Jupilta Jupilta**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

**Prani Yustiana**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

**Marhelia Putri**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Korespondensi penulis: [jupiltap@gmail.com](mailto:jupiltap@gmail.com)

**Abstract.** *This research aims to help victims of body shaming respond to phenomena that occur in society. Body shaming behavior has an impact on mental stress due to criticism, comments, and other people's rejection of the body. Then there are also physical health problems and consumerist behavior due to trying to pursue an ideal body condition. The author examines this phenomenon through descriptive qualitative research methods, especially a literature study approach. The author uses the perspective lens of the dichotomy of control in the philosophy of Stoicism to analyze the phenomenon of body shaming. The author found that the dichotomous control perspective emphasizes the need for training to change perceptions and standards for accepting the body. Accepting the condition of the body is no longer based on other people's views but on the body's status as something very important. This acceptance also implies lifestyle control measures and actions to protect the body's worth from harm.*

**Keywords:** *body, body shaming, dichotomy of control, stoicism*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk menolong korban *body shaming* merespons fenomena yang terjadi di masyarakat. Perilaku *body shaming* berdampak pada tekanan mental akibat kritik, komentar, dan penolakan orang lain terhadap tubuh. Kemudian terdapat juga gangguan kesehatan fisik dan perilaku konsumerisme akibat berusaha mengejar kondisi tubuh ideal. Penulis meneliti fenomena ini melalui metode penelitian kualitatif deskriptif, khususnya pendekatan studi pustaka. Penulis menggunakan lensa perspektif dikotomi kendali dalam filsafat stoikisme untuk menganalisis fenomena *body shaming*. Penulis menemukan bahwa perspektif dikotomi kendali menekankan perlunya latihan untuk mengubah persepsi dan standar untuk menerima tubuh. Menerima keadaan tubuh bukan lagi pada pandangan orang lain, melainkan pada status tubuh sebagai sesuatu yang sangat berharga. Penerimaan ini ikut mengimplikasikan tindakan pengendalian gaya hidup dan tindakan untuk menjaga keberhargaan tubuh dari gangguan.

**Kata kunci:** *body shaming, dikotomi kendali, stoikisme, tubuh*

### LATAR BELAKANG

Salah satu permasalahan yang marak digumuli di masyarakat saat ini adalah kecenderungan masyarakat untuk selalu mengkritik atau menilai bentuk fisik dari seseorang. Tidak hanya berfokus pada bentuk atau keadaan fisik seseorang. Perilaku masyarakat juga kadang menilai perubahan fisik. Kecenderungan ini membuat berbagai ungkapan banyak ditemukan di masyarakat seperti: “Wah, sepertinya kamu tambah gemuk”, “Kok kamu kelihatan tambah keriput”, atau “Kamu makin cantik dengan rambut barumu”. Ungkapan-ungkapan ini dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Kecenderungan masyarakat menilai seseorang dari bentuk fisik disebut sebagai *body shaming* (MA, 2019, p. 77).

Menurut Muhajir MA, *body shaming* dapat diartikan sebagai berbagai bentuk kritik, komentar, dan penilaian terhadap penampilan fisik seseorang secara luas (MA, 2019, p. 78). Fenomena *body shaming* dapat terjadi di dunia nyata dan juga di dunia maya. Beberapa fenomena *body shaming* di dunia nyata kadang dianggap hanya sekadar menjadi bahan candaan, akan tetapi ternyata semakin lama orang menjadikannya sebagai hal yang serius untuk mengejek dan menjelekkkan bentuk tubuh seseorang sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang tersebut.

Di dunia maya, *body shaming* diperparah dengan etika komunikasi di media sosial yang semakin terdegradasi. Tidak sedikit pengguna media sosial yang tidak segan mengomentari atau membuli bentuk tubuh orang lain di media sosial. Beberapa kasus *body shaming* di media sosial dapat dilihat dari komentar-komentar yang mengandung *body shaming* seperti yang dialami oleh beberapa selebriti atau publik figur di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dalam Tiara Andini yang banyak mendapat komentar dari netizen dengan penampilannya yang dianggap “terlalu berisi ” ketika menyanyikan lagu “Flit It Up” (Noviandi, 2023). Begitu juga dengan pengalaman pengalaman Aurel Hermansyah yang mendapat *body shaming* pasca melahirkan (Marvela, 2024).

Jika *body shaming* berlangsung terus menerus, maka hal ini dapat berdampak pada negatif pada korban. Dalam penelitian Kholifatun Naziro dkk., perilaku *body shaming* pada remaja mengakibatkan depresi, merasa terisolasi dan tidak berdaya, serta merasa malu dengan dirinya sendiri, mengalami kecemasan sosial, hingga menarik diri dari pergaulan (Naziro et al., 2021, p. 124). Hal-hal yang terjadi di atas tidak menutup kemungkinan berlaku kepada siapapun tidak peduli pada usia, gender, dan latar belakang pendidikan. Oleh karena itu, maka *body shaming* sangat urgen untuk disikapi dengan perspektif yang tepat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: bagaimana cara menolong korban *body shaming* agar dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan tidak terjerat dalam tekanan mental? Beberapa peneliti terdahulu telah berupaya untuk menyikapi fenomena *body shaming* dan membebaskan korban dari tekanan mental. Tri Fajariani dan Lintang Ratri Rahmiaji mengkaji pemahaman remaja perempuan mengenai *body shaming* dan menemukan bahwa dibutuhkan sikap *body positivity* untuk menghadapi *body shaming*, sekaligus bersikap baik terhadap tubuh atau merawat tubuh (Fauzia & Rahmiaji, 2019, p. 238). Nur Annisa, Tiara Putri Mahisani, dan Yenti Arsini mendeskripsikan teknik empati dalam pelaksanaan konseling, kemudian merekomendasikan penggunaannya sebagai alternatif dalam melakukan konseling terhadap korban *body shaming* (Annisa et al., 2024, p. 419). Latiefah Kartika Dewi dan Riky Azharyandi Siswanto meneliti

kasus *body shaming* dan memberikan rekomendasi agar penanganan kasus *body shaming* dilakukan melalui perancangan buku pedoman penerimaan diri. Buku ini diharapkan membantu dalam memulihkan penerimaan korban terhadap tubuhnya sekaligus membangkitkan kepercayaan dirinya (Dewi & Siswanto, 2020, p. 1942).

Khusus dalam penelitian ini, penulis akan menganalisis dan menangani masalah *body shaming* dengan menggunakan pendekatan dikotomi kendali dalam filsafat stoikisme. Pendekatan dikotomi kendali merupakan perspektif stoikisme yang menganalisis aspek yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan dalam kehidupan seseorang (Manampiring, 2019, p. 46). Melalui pendekatan ini, penulis berupaya untuk membantu korban *body shaming* menyikapi tanggapan orang lain terhadap bentuk tubuhnya, sekaligus juga memiliki sikap yang tepat atas tubuhnya sendiri. Kedua aspek ini dipandang perlu untuk disikapi dengan bijaksana dalam upaya menolong korban untuk menerima tubuhnya dan tidak kehilangan kepercayaan diri. Pernyataan tesis yang hendak dipertahankan penulis adalah sikap terhadap kedua aspek ini merupakan hal yang urgen untuk menolong korban *body shaming* terbebas dari depresi atau tekanan mental. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat meminimalisir risiko *body shaming* terhadap para korban, bahkan sedapat mungkin meminimalisir perilaku *body shaming* itu sendiri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, yang secara spesifik merujuk pada studi pustaka (*library research*). Adapun lensa perspektif yang akan digunakan menganalisis perilaku atau respons korban *body shaming* adalah filsafat stoikisme, secara khusus pada perspektif dikotomi kendali. Pengumpulan data dilakukan dengan menganalisis data kepustakaan dari buku, jurnal dan artikel mengenai fenomena *body shaming* dan filsafat stoikisme dalam hal ini dikotomi kendali. Dalam penelitian ini, penulis melakukan kajian dengan beberapa langkah. Pertama, penulis menganalisis fenomena *body shaming* dan beberapa masalah yang terjadi di dalamnya. Kedua, penulis akan mendeskripsikan filsafat stoikisme, khususnya perspektif dikotomi kendali. Ketiga, penulis akan mengonstruksikan sikap yang tepat dalam merespons fenomena *body shaming*, dengan menggunakan lensa dikotomi kendali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Body Shaming dan Permasalahannya**

Menurut Tri Fajariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji *body shaming* merupakan salah satu bentuk perundungan atau *bullying* yang dilakukan dengan mengkritik atau mengomentari keadaan fisik seseorang. Komentar tersebut umumnya berisi penilaian atau tanggapan negatif terhadap bentuk fisik, entah itu penampilan, bentuk tubuh, maupun ukuran tubuh seseorang (Fauzia & Rahmiaji, 2019, p. 242). Selain dilihat sebagai komentar atau kritik terhadap tubuh orang lain, *body shaming* juga dilihat sebagai kecenderungan untuk merasa minder atau malu terhadap tubuh yang dianggap berada di luar standar tubuh ideal yang dikonstruksikan oleh masyarakat (Karyanti & Aminudin, 2019, p. 82). Berdasarkan kedua pandangan di atas, maka *body shaming* dapat didefinisikan sebagai tanggapan negatif atas bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal yang dikonstruksikan dari masyarakat. Tanggapan ini dapat berasal dari dalam diri sendiri (malu atau minder), maupun pandangan orang lain atau dari lingkungan sosial.

Menurut Muhajir MA, *body shaming* muncul karena adanya upaya seseorang untuk menilai bentuk fisik orang lain berdasarkan citra tubuh ideal. Pertentangan antara tubuh aktual dengan tubuh ideal membuat seseorang kemudian mengkritik atau mengomentari bentuk fisik seseorang (MA, 2019, pp. 77–78). Adapun aspek fisik yang diperhatikan dalam citra tubuh ideal adalah proporsi tubuh, warna kulit, kondisi kulit wajah, wajah, bentuk gigi dan pertumbuhan rambut (Sakinah, 2018, p. 65). Tubuh ideal perempuan dicitrakan dalam bentuk fisik yang langsing, putih, tinggi semampai, atau berpenampilan menarik. Sementara tubuh ideal laki-laki dicitrakan dalam bentuk fisik yang atletis, berotot dan sehat (Sakinah, 2018, p. 54). Jika seorang laki-laki atau perempuan keluar dari citra tubuh ideal ini, maka mereka akan cenderung malu dengan penampilannya dan kerap menjadi korban *body shaming* di lingkungan sosialnya.

Muhajir juga menambahkan bahwa citra tubuh ideal merupakan hasil konstruksi dari komersialisasi produk dalam budaya populer. Budaya populer mempropagandakan bentuk tubuh ideal tertentu yang ditunjang oleh pola konsumsi terhadap suatu produk. Mereka menciptakan standar kecantikan dan ketampanan atau maskulinitas dan feminim. Hal ini dilakukan terus menerus melalui media massa maupun media elektronik agar konsep ideal tersebut terpatri dalam perspektif masyarakat. Lama kelamaan, masyarakat yang merasa tidak berada dalam standar tersebut akan membeli produk tertentu agar dapat sampai kepada konsep ideal yang dimaksud (MA, 2019, p. 80). Sekalipun konsep ideal ini awalnya hanyalah

untuk tujuan ekonomis, namun karena masyarakat telah terpengaruh dampaknya pun bukan hanya perilaku konsumtif, tetapi juga perilaku mengkritik tubuh orang lain.

Berdasarkan bentuk penyampaiannya, ditemukan bahwa setidaknya ada dua bentuk *body shaming*, yaitu bentuk verbal dan non-verbal. *Body shaming* dalam bentuk verbal dapat ditemukan dalam bentuk mengkritik, mengomentari, mendiskreditkan, mengejek, bahkan memaki bentuk tubuh seseorang. Hal ini dapat ditemukan dalam ungkapan yang selalu menggunakan atribut seperti hitam, kurus, gemuk, pendek, dan sebagainya (Fauzia & Rahmiaji, 2019, p. 242; Ramahardhila & Supriyono, 2022, p. 965). Sedangkan *body shaming* yang berbentuk non verbal atau tindakan dapat dilihat dari beberapa tindakan seperti tatapan sinis terhadap penampilan fisik yang kurang ideal atau proporsional, tindakan pengemudi motor yang selalu mengecek ban ketika membonceng seseorang yang bertubuh gemuk, diputuskan dalam hubungan karena fisik yang terlalu gemuk, hingga tidak diterima bekerja atau lamaran kerja ditolak karena bentuk fisik (Sakinah, 2018, pp. 61–62). Beberapa bentuk *body shaming* ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap bentuk tubuh telah memasuki semua aspek kehidupan sosial. Hal ini tidak hanya bersentuhan dengan lingkup pekerjaan yang menjadikan penampilan sebagai “aset jualan” misalnya dunia *modeling* dan *entertainment*, tetapi juga telah mempengaruhi lingkungan pekerjaan bahkan tingkat keharmonisan dalam hubungan asmara.

Dalam penelitian Fauzia dan Rahmiaji, bentuk-bentuk *body shaming* diklasifikasikan berdasarkan aspek dikritik. Adapun bentuk-bentuk *body shaming* yang ditemukan oleh Fauzia dan Rahmiaji antara lain sebagai berikut.

1. *Fat shaming*, adalah istilah yang digunakan ketika seorang individu melakukan kritik secara negatif terhadap kelebihan berat badan atau biasa disebut badan yang terlalu gemuk.
2. *Skinny/thin shaming*, merupakan kebalikan dari istilah *fat shaming* dimana penyebutan istilah ini digunakan ketika seseorang memberikan kritik yang sifatnya mempermalukan seseorang karena memiliki tubuh yang terlalu kecil atau kurus dari bentuk yang proporsional, atau biasa juga disebut kekurangan berat badan.
3. Tubuh yang berbulu, yaitu *body shaming* ini dilakukan terhadap seseorang yang dipandang mempunyai kelebihan rambut atau bulu dibagian tubuhnya.
4. *Color skinn shaming*, adalah bentuk *body shaming* yang merujuk kepada komentar negatif terhadap warna kulit tubuh seseorang yang dianggap terlalu pucat atau terlalu gelap dari citra kulit yang ideal (Fauzia & Rahmiaji, 2019, pp. 242–243).

Bentuk-bentuk *body shaming* dalam ucapan maupun tindakan menghasilkan beberapa dampak negatif bagi korban. Berdasarkan data pada beberapa peneliti sebelumnya, maka dampak-dampak yang dihasilkan dari perilaku *body shaming* antara lain, tekanan psikologis, gangguan kesehatan, dan perilaku konsumeris.

Perilaku *body shaming* akan membuat korban cenderung merasa minder dengan tubuhnya atau malu terhadap bentuk fisiknya sendiri. Tak hanya sampai di situ. Beberapa korban *body shaming* bahkan merasa depresi, merasa terisolasi dan tidak berdaya, serta merasa malu dengan dirinya sendiri, mengalami kecemasan sosial, hingga menarik diri dari pergaulan (Naziro et al., 2021, p. 124). Korban *body shaming* yang terus-menerus dikritik atau dikomentari bentuk tubuhnya akan merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, mereka akan menjaga jarak agar ucapan-ucapan yang mengkritik fisiknya tidak diterima terus-menerus. Dalam kondisi ini, korban *body shaming* mengalami tekanan psikologis akibat kritik terhadap tubuhnya.

Selain mengalami tekanan psikologis, korban *body shaming* juga akan cenderung mengupayakan agar tubuhnya dapat sesuai dengan standar tubuh yang ideal. Oleh karena itu dilakukan berbagai tindakan misalnya melakukan diet ketat dengan membatasi pola makan, bahkan meminum obat pencahar agar dapat menurunkan berat badan (bagi yang dianggap gemuk), melakukan olahraga, serta mengkonsumsi suplemen atau obat-obatan agar dapat menaikkan berat badan (bagi yang dianggap kurus). Beberapa tindakan ini kadang berhasil, tetapi tidak sedikit dari tindakan ini yang mengakibatkan gangguan kesehatan akibat pola makan yang tidak sehat (MA, 2019, p. 79; Sakinah, 2018, p. 63). *Body shaming* telah memacu korban untuk melakukan pola makan yang tidak sehat, sehingga sekalipun kadang berhasil mencapai berat badan yang diinginkan, kesehatan fisik justru terganggu bahkan bisa menyebabkan gangguan penyakit baru.

Upaya lain yang dilakukan oleh korban *body shaming* adalah dengan menggunakan komoditas yang identik dengan kondisi ideal. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan berbagai produk kosmetik, operasi pengangkatan lemak, operasi plastik, maupun penggunaan jasa salon atau *barber shop* demi mengikuti trend rambut yang ideal di masyarakat. Tujuannya adalah agar sampai pada titik mendapat pengakuan, kepuasan dan kesenangan. Akan tetapi implikasi dari tindakan ini hanyalah menguntungkan pihak produsen (MA, 2019, p. 87).

Dengan melihat dampak yang terjadi akibat dari tindakan *body shaming* di atas, maka perilaku mempejalukan tubuh seseorang bukanlah sebuah permasalahan sepele yang dianggap biasa dan lumrah dalam masyarakat. *Body shaming* adalah tindakan yang sangat merugikan.

## Marcus Aurelius dan Pandangan Dikotomi Kendali

Stoikisme merupakan suatu aliran filsafat Yunani Kuno yang ada pada abad ke-3 Masehi atau sekitar 2.300 tahun yang lalu. Meskipun sudah sangat lama, filsafat stoikisme ini masih sangat relevan dengan kehidupan saat ini karena stoikisme erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari dimana dapat membantu manusia dalam mencapai kehidupan yang tenang, dan bahagia. Pada awalnya stoikisme diajarkan oleh Zeno, seorang pedagang dari Siprus. Biasanya dia menyampaikan paham filsafatnya di teras yang berpilar. Teras ini disebut sebagai *stoa* dalam bahasa Yunani, sehingga pengajarannya disebut filsafat stoikisme (Manampiring, 2019, pp. 22–24).

Salah satu tokoh dalam filsafat Stoikisme adalah Marcus Aurelius. Marcus Aurelius adalah seorang Kaisar Roma (161-180 M). Marcus Aurelius mempelajari filsafat sejak masa mudanya. Aurelius mengikuti filsafat stoa meskipun aktif sebagai pemimpin politik. Filsafat Stoikisme selalu berlatih dan berefleksi untuk membedakan “apa yang tergantung padaku dan yang tidak tergantung padaku”, agar terhindar dari emosi-emosi negatif. Aurelius selalu menuliskan pengalaman dan refleksinya dalam tugasnya sebagai seorang Kaisar. Hal ini membuat Aurelius dapat membangun “benteng yang kokoh” dalam jiwanya (Manampiring, 2019, pp. viii–ix). Latihan dalam stoikisme untuk membedakan “apa yang tergantung padaku dan yang tidak tergantung padaku” inilah yang belakangan dikenal sebagai dikotomi kendali.

Prinsip dikotomi kendali berangkat dari kesadaran bahwa segala sesuatu yang ada di dalam kehidupan dapat diklasifikasikan dalam dua sisi. Sebagian berada di dalam kendali manusia dan sebagian lagi berada di luar dari kendali manusia. Ketika berhadapan dengan sebuah fenomena atau permasalahan, aspek-aspek yang membangun fenomena atau masalah tersebut sebagian dapat dikendalikan, tetapi sebagian yang lain tidak dapat dikendalikan. Adapun aspek yang dapat dikendalikan antara lain pertimbangan (*judgement*), opini atau persepsi diri, tujuan hidup, keinginan, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran dan tindakan. Sementara itu, aspek yang tidak dapat dikendalikan adalah opini orang lain, tindakan orang lain, reputasi, popularitas, kekayaan, kesehatan, peristiwa bencana alam, serta kondisi dari lahir, seperti orang tua, jenis kelamin, saudara-saudari, suku, etnis, budaya, kebangsaan, warna kulit, bentuk tubuh, dan sebagainya (Ziyadul Ifdal Ghazali, 2023, p. 165).

Pemilahan dari kedua aspek di atas penting dalam merespons peristiwa sehari-hari. Dalam menghadapi sebuah masalah atau fenomena tertentu, para filsuf stoa akan menekankan pentingnya menyadari bahwa segala hal yang dapat dikendalikan tidak dianggap sebagai sesuatu yang bebas, dan sebaliknya sesuatu yang berasal dari orang lain atau dari luar sebagai sesuatu yang dimiliki. Sikap ini akan membuat manusia cenderung menyalahkan

dewa-dewa dan juga manusia lain (Manampiring, 2019, pp. 48–49). Meletakkan kebahagiaan atau kesenangan pada hal yang tidak dapat dikendalikan merupakan hal yang tidak rasional. Oleh karena itu kebahagiaan dalam stoikisme diletakkan pada hati ataupun pikiran manusia, sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan (Syarifuddin et al., 2021, p. 101).

Alih-alih akan memfokuskan diri pada hal yang tidak bisa dikendalikan, prinsip dikotomi kendali akan menekankan pada upaya reinterpretasi dan persepsi terhadap setiap fenomena luar dan menjadikan pikiran ataupun hati sebagai titik awal untuk berefleksi. Dikotomi kendali akan melatih manusia tidak meletakkan responsnya sebagai reaksi otomatis atas setiap fenomena, melainkan meletakkan responsnya pada hasil refleksi atau reinterpretasi yang dilakukan dalam pikiran (Syarifuddin et al., 2021, pp. 102–103). Dalam segala keadaan, tertekan dan terdesak sekalipun, akan selalu ada bagian dalam diri sendiri yang tetap bebas yaitu pikiran dan persepsi. Fokus pada hal yang dapat dikendalikan, membuat diri lebih bahagia dengan sendirinya. Seseorang dapat melakukan perubahan atau mengambil sikap yang lebih produktif dan bermanfaat dari pada bersikap pasrah pada keadaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dikotomi kendali dalam filsafat stoikisme dapat dilihat sebagai upaya perubahan fokus. Fokus yang mendahului respons terhadap sebuah fenomena sebaiknya diletakkan pada pikiran dan persepsi sendiri. Tindakan ini akan memindahkan kebergantungan respons pada tindakan atau pendapat dari luar. Dengan demikian, kebahagiaan atau kesejahteraan tidak bergantung pada orang lain atau suasana di luar diri manusia. Perasaan manusia berdiri sendiri dengan bebas, dan dikonstruksikan dari pikiran dan persepsi yang diciptakan sendiri.

### **Menyikapi *Body Shaming* dengan Pendekatan Dikotomi Kendali**

Efektivitas dikotomi kendali untuk menolong dalam kehidupan sehari-hari juga membuat dikotomi kendali menjadi salah satu rekomendasi dalam penanganan masalah *body shaming*. Dengan berdasar pada beberapa masalah yang terjadi dalam fenomena *body shaming* dan pandangan dari dikotomi kendali, penulis merekomendasikan sikap yang dapat dilatih dalam rangka pembebasan korban *body shaming* dari tekanan psikologis.

#### **1. Tidak Meletakkan Penerimaan Tubuh di Luar Tubuh Itu Sendiri**

*Body shaming* umumnya adalah bagian dari sebuah opini yang mengkritik bentuk fisik. Pelaku-pelaku *body shaming* akan memberikan sebuah penilaian pada bentuk tubuh seseorang dan tak jarang akan mengomentarnya sehingga hal itu yang menimbulkan permasalahan bagi sang korban. Bentuk tubuh yang dimiliki baik itu yang dibawa sejak dari lahir maupun bentuk tubuh yang baru di peroleh contohnya misalnya karena terelu gemuk, terlalu kurus dan sebagainya kemudian menuai pendapat atau penilaian dari orang lain,

kondisi atau hal tersebut menjadi bagian kendali mereka yang tidak dapat di kendalikan (Syarifuddin et al., 2021, pp. 102–103). Selain itu, referensi dari tubuh ideal itu sendiri berasal dari kepentingan komersialisasi produk tertentu (MA, 2019, p. 80). Hal ini juga merupakan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan bersama dengan opini dan komentar orang lain.

Mengaplikasikan dikotomi kendali dalam kasus *body shaming* dapat diwujudkan dalam bentuk pengendalian diri untuk menyikapi dan merespons tindakan-tindakan yang berada diluar kendali termasuk opini orang lain maupun komersialisasi produk kosmetik. Korban *body shaming* perlu dilatih atau dibimbing agar tidak meletakkan penerimaan tubuhnya pada komentar orang lain maupun pada bentuk ideal yang dikonstruksikan oleh komersialisasi produk. Korban *body shaming* perlu berefleksi dan memahami bahwa pandangan orang lain, maupun pandangan produk tertentu bukanlah penentu dari baik buruknya tubuh yang dimiliki. Keragaman bentuk tubuh, ukuran tubuh, warna kulit, ataupun rambut membuktikan bahwa fisik memang diciptakan secara beragam, bukan untuk terbentuk dalam satu konsep tunggal yang ideal.

Latihan melepaskan bentuk tubuh ideal dari presepsi tunggal hasil konstruksi media maupun komentar orang lain akan perlahan menolong korban *body shaming* menerima tubuhnya dengan baik. Latihan ini juga akan perlahan membuat komentar orang lain tidak berdampak pada psikis, serta tidak menimbulkan perilaku konsumemis akibat tertarik pada produk kosmetik tertentu. Dengan demikian, maka korban akan perlahan-lahan dapat meninggalkan presepsi tunggal tentang tubuh yang ideal, dan menerima keberadaan tubuhnya apa adanya.

## 2. Mengendalikan Pikiran dan Gaya Hidup yang Berimplikasi pada Tubuh.

Meskipun korban *body shaming* dapat ditolong dengan menolak meletakkan penerimaan tubuhnya pada aspek di luar dirinya, hal ini tidak berarti seseorang dapat bersikap seandainya atas tubuhnya sendiri. Tidak meletakkan penilaian tubuh pada penilaian di luar diri manusia tidak berarti manusia bebas memperlakukan tubuhnya, entah mau digemukkan atau mau menjadi kurus tanpa perhitungan apapun. Pembebasan ini juga tidak berarti orang dapat hidup seandainya dengan tubuhnya entah dengan pola makan yang seandainya ataupun gaya hidup yang tidak mempedulikan kesehatan tubuh.

Menolak konsep ideal yang dipropagandakan media massa dan elektronik tidak berarti manusia benar-benar kehilangan konsep ideal tentang tubuh. Sekalipun tubuh yang ideal bukan lagi pada pendapat orang lain atau pendapat media, dan ada berbagai macam kondisi fisik manusia, namun konsep tubuh yang ideal masih tetap ada. Paling tidak, konsep

ideal yang dimiliki adalah bahwa tubuh adalah sesuatu yang berharga. Hal ini dapat juga disebut sebagai *body positivity*. Konsep ideal ini akan mendorong manusia untuk menerima, mengapresiasi, dan menghargai keberadaan tubuhnya sendiri apa adanya (Fauzia & Rahmiaji, 2019, p. 245). Tubuh adalah sesuatu yang berharga dan seharusnya dijaga dan dirawat.

Dengan meletakkan konsep ideal tubuh sebagai sesuatu yang berharga, maka dalam penerapan dikotomi kendali, sikap atas tubuh bukan lagi seenaknya atau minder dengan bentuknya yang tidak sesuai dengan konstruksi media, melainkan menjaga atau melindungi tubuh dari gangguan terhadap keberhargaannya. Untuk menjaga keberhargaan tubuh, maka perlu menggunakan aspek diri manusia yang dapat dikendalikan, yakni pikiran, gaya hidup, pendapat, ataupun keinginan. Segala aspek ini perlu dikendalikan agar dapat menjaga keberhargaan tubuh. Hal ini dapat diwujudkan dalam berbagai aktivitas fisik seperti olahraga maupun perawatan tubuh. Akan tetapi berbagai tindakan yang dikendalikan dan berasal dari dalam diri ini bukan lagi dilihat sebagai upaya untuk mengejar keinginan atau model tubuh yang dikonstruksikan oleh media, melainkan sebagai bentuk penjagaan terhadap keberhargaan dari tubuh itu sendiri.

Keberhargaan tubuh inilah yang mengonstruksikan penerimaan atas tubuh, serta usaha menjaganya dari gangguan. Dengan menganggap tubuh sebagai sesuatu yang berharga, maka penerimaan juga akan menyusul sebagai respons atas tubuh. Penerimaan dan keberhargaan tubuh akan cenderung mengarahkan persepsi dan tindakan terhadap tubuh ikut mengarahkan tubuh pada situasi atau keadaan yang positif. Misalnya kesehatan.

## KESIMPULAN

Dikotomi kendali dalam filsafat stoikisme menyadarkan perlunya latihan untuk mengubah respons terhadap perilaku *body shaming*. Sebelum merespons kondisi tubuh, sebaiknya seseorang disadarkan terlebih dahulu dimana seharusnya meletakkan standar penerimaan tubuh. Penerimaan tubuh dengan standar atau persepsi di luar dirinya tidak akan pernah membuat tubuh bisa diterima. Sebaliknya, meletakkan penerimaan tubuh pada diri sendiri membuat tubuh dapat diterima. Implikasi penting dari temuan ini adalah bahwa korban *body shaming* perlu dibebaskan dari konstruksi tunggal tentang tubuh ideal yang dipresepsikan publik melalui media massa atau media elektronik. Pembebasan ini akan mengubah konsep ideal tentang tubuh. Hal ini tidak lagi terletak di luar melainkan di dalam diri manusia. Penerimaan tubuh didasarkan pada kesadaran diri bahwa tubuh adalah sesuatu yang berharga dan seharusnya diterima apa adanya.

**DAFTAR REFERENSI**

- Annisa, N., Mahisani, T. P., & Arsini, Y. (2024). Pendekatan Person Centered Yang Menggunakan Teknik Empati Dalam Menangani Body Shaming. *Madani*, 1(12), 419–424. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718>
- Dewi, L. K., & Siswanto, R. A. (2020). Perancangan Media Edukasi Penanganan Korban Body Shaming pada Remaja. *E-Proceeding of Art & Design*, 7(2), 1942–1948. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12736>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Karyanti, & Aminudin. (2019). Cyberbullying dan Body Shaming. *K-Media*.
- MA, M. (2019). Body Shaming, Citra Tubuh, dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *Mimikri*, 5(1), 77–90. <https://blamakassar.e-journal.id/mimikri/article/view/247>
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras: Filosofi Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Kompas Media Nusantara.
- Marvela. (2024). Aurel Hermansyah Jadi Korban Body Shaming hingga ASI-nya Berkurang. *Tempo.Co*. <https://seleb.tempo.co/read/1817887/aurel-hermansyah-jadi-korban-body-shaming-hingga-asi-nya-berkurang>
- Naziro, K., Heru, M. J. A., Puspitasari, M., Audyna, L., & Helin. (2021). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Terhadap Mental Remaja. *Jurnal Media Keperawatan*, 12(2), 119–126. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i2.2364>
- Noviandi, F. (2023). Disebut Terlalu Berisi, Tiara Andini Kena Body Shaming. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/entertainment/2023/09/01/211748/disebut-terlalu-berisi-tiara-andini-kena-body-shaming>
- Ramahardhila, D., & Supriyono. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Jurnal Ideas*, 8(3), 961–970. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Sakinah. (2018). Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 53–67. <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
- Ziyadul Ifdal Ghazali. (2023). Nilai-Nilai Kepemimpinan Pendidikan Islam Dalam Filsafat Stoikisme: Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Hendry Manampiring. *Of Islamic Education Management*, 2(2), 165.