

# 4 Dampak Body Shaming dan Strategi Efektif untuk Mencegahnya

Category: LifeStyle

22 Februari 2024



**Prolite** – Dampak *body shaming* pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang telah menjadi perhatian utama di era di mana media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis semakin mendominasi.

Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah sosial yang meresahkan, di mana individu-individu sering kali direndahkan berdasarkan penampilan fisik mereka.

*Body shaming* bukanlah masalah yang hanya terjadi pada tingkat individu, namun juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keberagaman tubuh, semakin penting bagi kita untuk

mengenali dampak *body shaming* ini.

Oleh karena itu, dalam artikel ini, kita akan membahas dampak-dampak *body shaming* serta mencari cara-cara untuk mencegah terjadinya fenomena ini.

Mari kita simak bersama bagaimana kita dapat memerangi *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan penuh kasih.

## **Dampak *Body Shaming***

Praktik *body shaming* dapat memiliki dampak yang serius, baik secara emosional maupun fisik. Beberapa dampak *body shaming* antara lain:

### **1. Gangguan Mental**



*Ilustrasi wanita yang stress berat – Freepik*

Dampak *body shaming* yang pertama ialah memiliki pengaruh yang serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

### **2. Rendahnya *Self-esteem***



*Ilustrasi wanita yang merasa rendah diri – Freepik*

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilan seseorang memiliki potensi untuk merusak harga diri dan rasa percaya diri individu tersebut.

Ini bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

### 3. Gangguan Makan



*Ilustrasi wanita yang stres dengan dietnya – Freepik*

*Body shaming* dapat menjadi pemicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti anoreksia atau bulimia, karena individu mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya dan terus-menerus ditekan oleh komentar atau pandangan negatif, mereka mungkin mencoba untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh mereka dengan cara yang tidak sehat, termasuk dengan cara membatasi asupan makanan atau memicu muntah setelah makan.

### 4. Isolasi Sosial



*Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik*

Seseorang yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi.

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilannya bisa membuatnya merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, individu tersebut mungkin cenderung menarik diri dari situasi sosial, mengurangi partisipasi dalam aktivitas

kelompok, dan bahkan mengalami isolasi sosial yang signifikan.

## Cara untuk Mencegah terjadinya *Body Shaming*

Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab untuk membangun lingkungan yang inklusif dan mempromosikan keberagaman dalam penampilan fisik. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *body shaming* antara lain:

### 1. Berempati



– *Freepik*

Berusaha untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain sebelum membuat komentar tentang penampilan mereka.

### 2. Sadari Akibat



– *Freepik*

Mengakui bahwa komentar atau candaan tentang penampilan seseorang dapat memiliki dampak yang sangat negatif.

### 3. Promosikan *True Happiness*



– *Freepik*

Menghargai kecantikan yang datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, bukan hanya yang terlihat di permukaan.

## 4. Menjaga Bahasa dan Tindakan



– Freepik

Berpikir dua kali sebelum membuat komentar atau tindakan yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan mereka.



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Melalui kesadaran akan dampak *body shaming* dan tindakan nyata untuk mencegahnya, kita dapat membuka jalan menuju masyarakat yang lebih ramah dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan memberikan dukungan, empati, dan penerimaan terhadap keberagaman tubuh, kita bisa membangun lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

Ini bukan hanya tentang memperjuangkan perubahan dalam sikap dan perilaku individu, tetapi juga tentang mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung penerimaan diri dan keragaman tubuh.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk mengakhiri praktik *body shaming* dan membangun dunia di mana semua orang bisa merasa aman dan dihargai. ☐☐