

# Krisis Percayadiri karena “Body Cheking” ? Mari Simak Penjelasaannya

Category: LifeStyle

9 Agustus 2023



**Prolite** – Publik dibuat heboh dengan pemberitaan *Body Cheking* Miss Universe Indonesia 2023 yang diduga terjadi pelecehan seksual kepada beberapa finalis.

Dugaan pelecehan seksual saat body cheking karena sang finalis harus melepas semua baju dan di foto sedangkan di dalam ruangan terdapat laki-laki.

Pasalnya korban diminta menjalani pemeriksaan tubuh tanpa busana yang menurutnya tidak ada dalam rangkaian acara atau rundown.

## Sebelum membahas lebih lanjut tahuakah kalian apa itu *Body Cheking* ?



loren'

Pemeriksaan *Body Cheking* ini kerap berkonotasi sebagai aktifitas negatif, mengapa demikian? Temukan penjelasannya dalam artikel ini.

Body cheking adalah kebiasaan mencari informasi tentang berat badan, bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh kita sendiri.

Biasanya kita melakukan *body cheking* di depan kaca atau bisa ketika mandi. Dengan pengecekan tersebut dapat mengetahui lebih dini apakah ada benjolan dalam tubuh kita atau mungkin ada masalah pada tubuh kita.

Namun jika kita mengeceknya selama berkali-kali sehari di depan cermin ini bisa berakibat buruk, padahal kelihatannya itu aktifitas biasa saja?

Aktifitas body checking itu salah satunya melakukan pemeriksaan secara santai hanya untuk persiapan hari itu, misalnya body checking untuk pergi ke acara kondangan. Kita hanya ingin memastikan penampilan kita sudah sesuai.

Akan tetapi, aktifitas ini bisa menjadi berakibat buruk pada kondisi psikologis kita jika kita melakukan cek secara terus menerus, kompulsif, disertai rasa cemas saat melakukannya.

Body checking dapat menyebabkan perasaan negatif bila dilakukan terlalu sering. Misalnya, secara kompulsif mencubit kulit yang kendur, mengukur bagian tubuh, menimbang diri beberapa kali sehari, dan perilaku pemantauan lainnya.

Semuanya dapat memperburuk suasana hati kita. Maka, kebiasaan body checking bisa menjadi masalah.

Dengan keseringan kita melakukan pengecekan badan di depan

cermin maka akan membuang waktu kita dan membuat kita tidak puas dengan bagian tubuh yang ada.

Selalu merasa kurang bagus padahal kondisinya sudah baik. Kejadian tersebut dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan.

Maka dari itu body checking cenderung menyebabkan ketidakpuasan tubuh, tidak peduli bagian tubuh mana yang sedang dipantau.

## **Kapan saja sih yang lazim melakukan Body Cheking?**



Dalam situasi tertentu dan kondisi tertentu saja lazim melakukan body cheking. Biasanya dalam melakukan ujian seleksi penerimaan tentara maupun pasukan keamanan lainnya.

Pemeriksaan fisik secara menyeluruh termasuk hal yang dibutuhkan. Agar fisik anggota tentara maupun pasukan keamanan dapat diketahui apakah ada kecacatan atau tidak.

Namun tentu saja body checking dilakukan oleh orang dengan jenis kelamin yang sama, bukan lawan jenis. Selain itu, tempat body checking pun dilakukan di ruangan tertutup.

Namun dalam kasus body cheking yang dilakukan oleh finalis Miss Universe Indonesia 2023 disebutkan tidak mempertimbangkan faktor-faktor seperti penerimaan tentara.