

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Paparan Media Sosial

1. Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu fenomena komunikasi paling transformatif dalam abad ke-21. Kehadirannya tidak hanya mengubah cara individu berinteraksi, tetapi juga mengonstruksi ulang struktur komunikasi sosial, pembentukan identitas, serta dinamika relasi kekuasaan simbolik di ruang publik digital. Secara konseptual, media sosial dipahami sebagai platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna menciptakan, mendistribusikan, serta mengonsumsi konten dalam jaringan yang saling terhubung.

Kaplan dan Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai “*a group of Internet-based applications that build on the ideological and technological foundations of Web 2.0 and that allow the creation and exchange of user-generated content.*”⁶⁸ Definisi ini menekankan dua unsur fundamental: pertama, fondasi teknologi Web 2.0 yang memungkinkan partisipasi interaktif; kedua, keberadaan konten yang diproduksi oleh pengguna (*user-generated content*). Berbeda dengan media massa tradisional yang bersifat satu arah (*one-to-many*), media sosial memungkinkan komunikasi dua arah bahkan banyak arah (*many-to-many*), sehingga setiap pengguna memiliki potensi menjadi produsen sekaligus konsumen informasi.

Boyd dan Ellison memperjelas bahwa situs jejaring sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu membangun profil publik atau semi-publik, mengartikulasikan daftar koneksi, serta

⁶⁸ Andreas M. Kaplan and Michael Haenlein, “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media,” *Business Horizons* 53, no. 1 (2010): 61.

menavigasi koneksi tersebut dalam sistem jaringan yang terstruktur.⁶⁹ Perspektif ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya tentang distribusi pesan, melainkan juga tentang konstruksi relasi sosial digital.

Castells menyebut fenomena ini sebagai “*network society*,” yakni masyarakat yang struktur sosialnya dibentuk oleh jaringan informasi berbasis teknologi digital.⁷⁰ Dalam masyarakat jaringan, relasi sosial menjadi lebih cair, fleksibel, dan terdesentralisasi. Namun, fleksibilitas ini juga menciptakan ruang bagi praktik dominasi simbolik, termasuk penilaian terhadap tubuh dan penampilan yang tersebar melalui media visual.

Van Dijck menambahkan bahwa media sosial membentuk “*culture of connectivity*,” di mana interaksi sosial dimediasi oleh algoritma dan logika ekonomi perhatian.⁷¹ Dalam konteks ini, nilai sosial seseorang sering kali diukur melalui metrik digital seperti jumlah *likes*, komentar, dan followers. Fenomena ini menciptakan tekanan representasi diri, khususnya pada remaja yang berada dalam fase pencarian identitas.

Dengan demikian, dalam penelitian ini media sosial dipahami sebagai ruang komunikasi digital berbasis jaringan yang memiliki karakter partisipatif, algoritmik, dan simbolik, serta berpotensi memengaruhi pembentukan perilaku sosial, termasuk perilaku *body-shaming*.

Selain sebagai medium komunikasi, media sosial juga berfungsi sebagai ruang performatif di mana identitas dinegosiasikan secara terus-menerus. Identitas digital tidak bersifat statis, melainkan dibangun melalui interaksi simbolik yang berlangsung dalam jaringan. Setiap unggahan, komentar, maupun respons dari pengguna lain berkontribusi terhadap pembentukan citra diri yang bersifat sosial dan relasional. Dalam konteks

⁶⁹ danah boyd and Nicole B. Ellison, “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship,” *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, no. 1 (2007): 211.

⁷⁰ Manuel Castells, *The Rise of the Network Society*, 2nd ed. (Malden, MA: Blackwell Publishing, 2010), 469.

⁷¹ José van Dijck, *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media* (New York: Oxford University Press, 2013), 12.

ini, media sosial bukan sekadar alat komunikasi, melainkan arena konstruksi makna dan legitimasi sosial.

Pada tahap perkembangan remaja, ruang digital ini memiliki pengaruh yang signifikan karena menjadi salah satu sumber utama referensi identitas. Remaja cenderung menjadikan respons sosial sebagai tolok ukur penerimaan diri. Oleh sebab itu, eksistensi media sosial dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai variabel teknologis, melainkan sebagai lingkungan sosial virtual yang membentuk pola interaksi, persepsi diri, serta sikap terhadap tubuh dan penampilan.

2. Ruang Lingkup Media Sosial

Ruang lingkup media sosial dapat dikaji dari segi tipologi platform, fungsi komunikasi, dan affordance teknologi. Kaplan dan Haenlein mengklasifikasikan media sosial menjadi enam kategori: collaborative projects, blogs, content communities, social networking sites, virtual social worlds, dan virtual game worlds.⁷² Perkembangan terkini menambahkan platform berbasis video pendek seperti TikTok sebagai bentuk dominan dalam budaya digital remaja.

Affordance teknologi memainkan peran penting dalam membentuk pola interaksi. Hutchby menyatakan bahwa affordance adalah kemungkinan tindakan yang disediakan oleh struktur teknologi tertentu.⁷³ Misalnya, fitur filter wajah dan editing pada Instagram memperkuat standar kecantikan tertentu yang dapat memicu perbandingan sosial.

⁷² Andreas M. Kaplan and Michael Haenlein, "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media," *Business Horizons* 53, no. 1 (2010): 62–63.

⁷³ Ian Hutchby, "Technologies, Texts and Affordances," *Sociology* 35, no. 2 (2001): 444–446.

⁷⁴ Patti M. Valkenburg and Jochen Peter, "The Differential Susceptibility to Media Effects Model," *Journal of Communication* 63, no. 2 (2013): 221–222.

⁷⁵ Roger D. Wimmer and Joseph R. Dominick, *Mass Media Research: An Introduction*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2014), 139–141.

Valkenburg dan Peter menjelaskan bahwa dampak media sosial pada remaja dipengaruhi oleh tiga faktor utama: karakteristik individu, karakteristik platform, dan konteks sosial penggunaan.⁷⁴ Dengan demikian, paparan media sosial tidak hanya diukur melalui durasi penggunaan, tetapi juga melalui kualitas interaksi dan jenis konten yang dikonsumsi.

Dalam penelitian kuantitatif, indikator paparan media sosial umumnya mencakup: (1) durasi penggunaan per hari; (2) frekuensi akses; (3) intensitas interaksi; dan (4) jenis konten yang dikonsumsi.⁷⁵ Pengukuran ini penting untuk menjelaskan variasi perilaku body-shaming di kalangan siswa.

Dalam konteks operasional penelitian, ruang lingkup media sosial juga perlu dilihat dari intensitas eksposur visual yang diterima pengguna. Platform berbasis gambar dan video memiliki karakteristik visual-sentris yang lebih kuat dibandingkan platform berbasis teks. Dominasi konten visual tersebut memperbesar peluang terjadinya evaluasi berbasis penampilan fisik, karena tubuh menjadi objek representasi utama dalam interaksi daring.

Selain itu, dinamika algoritma personalisasi membuat pengguna terekspos secara berulang pada jenis konten yang serupa. Pola pengulangan ini dapat memperkuat standar estetika tertentu secara tidak langsung. Dengan demikian, ruang lingkup media sosial dalam penelitian ini tidak hanya mencakup kategori platform, tetapi juga pola distribusi konten dan struktur eksposur yang berpotensi memengaruhi sikap serta perilaku sosial remaja.

3. Manfaat Media Sosial

Media sosial memiliki sejumlah manfaat dalam konteks pendidikan dan perkembangan sosial. Ellison, Steinfield, dan Lampe menemukan

bahwa penggunaan Facebook dapat meningkatkan *social capital*, terutama dalam memperluas jaringan sosial.⁷⁶

Greenhow dan Lewin menegaskan bahwa media sosial memungkinkan pembelajaran kolaboratif dan partisipasi aktif dalam komunitas pengetahuan.⁷⁷ Dalam konteks pendidikan Islam, media sosial juga dapat menjadi sarana internalisasi nilai-nilai moral apabila digunakan secara reflektif.

Namun, manfaat ini bersifat ambivalen. Twenge menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada remaja.⁷⁸ Oleh karena itu, manfaat media sosial sangat bergantung pada tingkat literasi digital pengguna.

Di sisi lain, media sosial juga menyediakan ruang ekspresi kreatif yang memungkinkan remaja mengembangkan potensi diri. Fitur produksi konten memberi kesempatan bagi siswa untuk menampilkan karya, berbagi pengalaman belajar, serta membangun jejaring akademik dan sosial. Dalam konteks ini, media sosial dapat menjadi sarana pemberdayaan apabila digunakan secara terarah dan reflektif.

Namun demikian, manfaat tersebut sangat ditentukan oleh kemampuan pengguna dalam mengelola waktu, konten, dan interaksi. Tanpa pengendalian diri dan literasi digital yang memadai, penggunaan

⁷⁶ Nicole B. Ellison, Charles Steinfield, and Cliff Lampe, "The Benefits of Facebook 'Friends': Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites," *Journal of Computer-Mediated Communication* 12, no. 4 (2007): 1145–1146.

⁷⁷ Christine Greenhow and Cathy Lewin, "Social Media and Education: Reconceptualizing the Boundaries of Formal and Informal Learning," *Learning, Media and Technology* 41, no. 1 (2016): 6–30.

⁷⁸ Jean M. Twenge et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," *Clinical Psychological Science* 6, no. 1 (2018): 3–17.

⁷⁹ Denis McQuail, *McQuail's Mass Communication Theory*, 6th ed. (London: SAGE Publications, 2010), 423–425.

⁸⁰ Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life* (New York: Doubleday, 1959), 22–30.

media sosial dapat bergeser dari sarana pengembangan diri menjadi sumber tekanan sosial. Oleh karena itu, analisis mengenai manfaat media sosial perlu selalu dikaitkan dengan konteks penggunaan dan kapasitas reflektif individu.

4. Tujuan Media Sosial

Teori *Uses and Gratifications* menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti informasi, hiburan, identitas personal, dan integrasi sosial.⁷⁹

Pada remaja, kebutuhan identitas dan validasi sosial menjadi dominan. Goffman dalam teori self-presentation menyatakan bahwa individu berupaya mengelola kesan yang ditampilkan kepada audiens sosial.⁸⁰ Dalam media sosial visual, pengelolaan kesan sering berfokus pada tubuh dan penampilan.

Festinger melalui Social Comparison Theory menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi diri.⁸¹ Dalam konteks media sosial, perbandingan ini sering mengarah pada ketidakpuasan tubuh dan potensi perilaku agresif verbal sebagai mekanisme pertahanan diri.

Tujuan penggunaan media sosial pada remaja juga sering kali berkaitan dengan kebutuhan akan pengakuan sosial dan validasi emosional. Respons berupa likes, komentar, dan jumlah pengikut berfungsi sebagai indikator simbolik penerimaan sosial. Ketika validasi tersebut menjadi

⁸⁰ Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life* (New York: Doubleday, 1959), 22–30.

⁸¹ Leon Festinger, “A Theory of Social Comparison Processes,” *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–118.

⁸² UNESCO, *A Global Framework of Reference on Digital Literacy Skills for Indicator 4.4.2* (Montreal: UNESCO Institute for Statistics, 2018), 7.

⁸³ Wan Ng, “Can We Teach Digital Natives Digital Literacy?,” *Computers & Education* 59, no. 3 (2012): 1066–1067.

⁸⁴ Renee Hobbs, *Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2011), 12–15.

orientasi utama, maka konten yang menonjolkan aspek fisik cenderung lebih diprioritaskan karena dianggap lebih cepat menghasilkan respons.

Dalam konteks ini, dorongan untuk mendapatkan perhatian dapat memicu kompetisi simbolik berbasis penampilan. Kompetisi tersebut berpotensi menciptakan budaya perbandingan yang intensif. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap tujuan penggunaan media sosial menjadi penting dalam menjelaskan bagaimana paparan digital dapat berkontribusi pada munculnya perilaku body-shaming di kalangan remaja.

B. Literasi Digital

1. Pengeritan Literasi Digital

Literasi digital adalah kompetensi multidimensional yang mencakup kemampuan teknis, kognitif, dan etis dalam menggunakan teknologi digital. UNESCO mendefinisikan literasi digital sebagai kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman dan bertanggung jawab melalui teknologi digital.⁸²

Ng membagi literasi digital menjadi tiga dimensi: technical literacy, cognitive literacy, dan social-emotional literacy.⁸³ Dimensi sosial-emosional sangat relevan dalam mencegah perilaku body-shaming karena berkaitan dengan empati dan tanggung jawab komunikasi.

Hobbs menegaskan bahwa literasi digital merupakan bentuk civic literacy yang membentuk warga digital yang bertanggung jawab.⁸⁴ Dalam konteks pendidikan, literasi digital menjadi bagian integral dari pembentukan karakter siswa.

Secara konseptual, literasi digital tidak hanya berorientasi pada kecakapan teknis, tetapi juga pada kesadaran kritis terhadap dampak sosial penggunaan teknologi. Individu yang literat secara digital mampu memahami bahwa setiap tindakan di ruang daring memiliki konsekuensi etis dan sosial. Kesadaran ini menjadi fondasi dalam membangun komunikasi yang bertanggung jawab.

Dalam konteks remaja, literasi digital berperan sebagai mekanisme pengendalian diri terhadap impulsivitas dalam berkomentar atau berbagi konten. Kemampuan merefleksikan dampak pesan sebelum dipublikasikan menjadi indikator penting dari kematangan literasi digital. Oleh karena itu, literasi digital dalam penelitian ini dipahami sebagai kapasitas preventif terhadap perilaku agresif verbal di ruang daring.

2. Ruang Lingkup Literasi Digital

Ruang lingkup literasi digital mencakup literasi informasi, literasi media, literasi teknologi, literasi etika, dan literasi keamanan.⁸⁵

Livingstone menekankan pentingnya literasi media dalam membantu remaja memahami konstruksi sosial representasi tubuh di media.⁸⁶ Tanpa pemahaman ini, remaja cenderung menginternalisasi standar kecantikan yang tidak realistis.

Literasi etika digital mencakup kesadaran terhadap dampak psikologis komentar serta tanggung jawab atas jejak digital. Ketidaktahuan mengenai permanensi jejak digital dapat mendorong perilaku impulsif.

Ruang lingkup literasi digital juga mencakup kemampuan mengenali bias representasi media dan konstruksi standar sosial yang tidak realistis. Kemampuan ini membantu remaja untuk tidak secara otomatis menerima gambaran tubuh ideal yang sering ditampilkan di media sosial sebagai kebenaran normatif. Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai alat dekonstruksi terhadap pesan visual yang manipulatif.

Lebih lanjut, literasi keamanan digital memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga privasi dan menghindari penyebaran konten yang dapat merugikan orang lain. Kesadaran ini relevan dalam konteks pencegahan

⁸⁵ UNESCO, *Global Media and Information Literacy Assessment Framework: Country Readiness and Competencies* (Paris: UNESCO, 2013).

⁸⁶ Sonia Livingstone, "Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies," *The Communication Review* 7, no. 1 (2004): 7–9.

⁸⁷ *ibid*

body-shaming, karena banyak kasus bermula dari distribusi ulang gambar atau komentar yang merendahkan tanpa mempertimbangkan dampaknya.

3. Tujuan Literasi Digital

UNESCO menyatakan bahwa literasi digital bertujuan memperkuat ketahanan terhadap risiko daring, termasuk *cyberbullying*. Livingstone dan Third menyebut literasi digital sebagai *protective factor* terhadap dampak negatif media sosial.⁸⁷

Dalam penelitian ini, literasi digital diposisikan sebagai variabel yang dapat memoderasi hubungan antara paparan media sosial dan *body-shaming*.

Tujuan literasi digital dalam pendidikan bukan hanya membentuk pengguna yang cakap teknologi, tetapi juga warga digital yang beretika. Orientasi ini menempatkan literasi digital sebagai bagian dari pendidikan karakter yang terintegrasi dengan nilai tanggung jawab sosial.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, literasi digital diharapkan mampu berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi kecenderungan perilaku *body-shaming*. Semakin tinggi tingkat literasi digital siswa, semakin besar kemungkinan mereka memahami dampak psikologis komentar negatif dan menahan diri dari tindakan merendahkan orang lain.

4. Manfaat Literasi Digital

Literasi digital membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan empati dalam komunikasi daring. Hobbs menegaskan bahwa literasi digital berperan dalam membangun budaya komunikasi yang sehat dan demokratis.⁸⁸ Dalam konteks sekolah, literasi digital membantu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif.

⁸⁸ Renee Hobbs, *Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2011), 17–20.

Manfaat literasi digital juga terlihat dalam kemampuan siswa membangun komunikasi asertif dan empatik di ruang daring. Komunikasi yang empatik membantu individu memahami perspektif orang lain sebelum memberikan tanggapan. Hal ini penting dalam mencegah normalisasi ejekan berbasis fisik yang sering disamarkan sebagai humor.

Selain itu, literasi digital mendorong pembentukan budaya sekolah yang inklusif di ruang digital. Ketika mayoritas siswa memiliki kesadaran etis yang baik, maka tekanan kelompok untuk melakukan body-shaming cenderung menurun. Dengan demikian, literasi digital tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada iklim sosial secara kolektif.

C. Perilaku *Body-Shaming*

1. Definisi Perilaku *Body-Shaming*

Body-shaming didefinisikan secara umum sebagai tindakan mengejek, mengolok-olok, atau memberi penilaian negatif terhadap tubuh, ukuran, bentuk, atau aspek fisik lainnya dari seseorang. Dalam kerangka multidisipliner, fenomena ini dapat dilihat dari beberapa perspektif: psikologis (sebagai perilaku agresif yang bertujuan merendahkan harga diri korban), sosiologis (sebagai praktik sosial yang merefleksikan norma kecantikan dan kekuasaan simbolik), serta media studies (sebagai praktik yang diperkuat oleh representasi visual dan mekanisme distribusi pada platform digital).

Dalam konteks penelitian kuantitatif ini body-shaming diposisikan sebagai variabel dependen yang diukur melalui frekuensi dan intensitas tindakan (mis. komentar mengejek, pemberian julukan, penyebaran materi memperlakukan), serta posisi peran responden (pelaku, korban, atau saksi).

Dalam perspektif psikososial, body-shaming dapat dipahami sebagai bentuk agresi relasional yang bertujuan merendahkan status sosial korban melalui aspek fisik. Agresi ini sering kali tidak disadari sebagai

kekerasan karena dikemas dalam bentuk candaan atau komentar ringan. Namun dampak simboliknya tetap signifikan terhadap harga diri individu.

Sebagai variabel dependen dalam penelitian ini, *body-shaming* dipahami tidak hanya sebagai tindakan tunggal, tetapi sebagai pola perilaku yang berulang. Intensitas dan frekuensi tindakan menjadi indikator penting dalam mengukur tingkat keterlibatan responden dalam praktik tersebut.

2. Bentuk Karakteristik Perilaku *Body-Shaming*

Body-shaming muncul dalam ragam bentuk dan kanal komunikasi. Secara tradisional, bentuk langsung meliputi hinaan tatap muka, julukan, dan ejekan di lingkungan sekolah atau pergaulan. Namun era digital memperluas modalitas tersebut menjadi: (a) komentar publik di unggahan media sosial; (b) direct message yang bernada menghina; (c) penyebaran foto atau video yang mempermalukan; (d) pembuatan meme atau konten viral yang merendahkan penampilan; dan (e) partisipasi dalam tren atau challenge yang mengejek tubuh.⁸⁹

Literatur memperlihatkan bahwa kanal visual berbasis gambar dan video (misalnya Instagram dan TikTok) cenderung meningkatkan frekuensi *body-shaming* karena affordance platform yang menonjolkan citra tubuh serta metrik sosial seperti *likes* dan *views*, yang memperkuat mekanisme perbandingan sosial berbasis penampilan.⁹⁰

⁸⁹ Robin M. Kowalski, Susan P. Limber, and Patricia W. Agatston, *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*, 2nd ed. (Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2012), 45–52.

⁹⁰ Jasmine Fardouly, Brooke K. Willburger, and Lenny R. Vartanian, “Instagram Use and Young Women’s Body Image Concerns and Self-Objectification,” *New Media & Society* 20, no. 4 (2018): 1380–1395.

⁹¹ Richard M. Perloff, “Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research,” *Sex Roles* 71, nos. 11–12 (2014): 368–377.

⁹² Marijke Kleemans, Serena Daalmans, Ilona Carbaat, and Doeschka J. Anschutz, “Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls,” *Media Psychology* 21, no. 1 (2018): 93–110.

Perkembangan teknologi komunikasi memperluas jangkauan dan kecepatan penyebaran body-shaming. Jika sebelumnya ejekan terbatas pada ruang fisik tertentu, kini komentar negatif dapat tersebar luas dalam waktu singkat dan meninggalkan jejak digital yang permanen. Hal ini memperbesar dampak psikologis yang dirasakan korban.

Selain itu, anonimitas relatif dalam ruang digital dapat menurunkan hambatan moral individu untuk melakukan agresi verbal. Ketika identitas tidak sepenuhnya terekspos, rasa tanggung jawab sosial cenderung melemah. Faktor ini menjadikan media sosial sebagai ruang yang rentan terhadap praktik body-shaming apabila tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai.

3. Faktor Penyebab Perilaku Body-Shaming

Penjelasan penyebab body-shaming dapat dirangkai melalui beberapa teori berikut:

a. *Social Comparison Theory* — Paparan terus-menerus terhadap representasi tubuh ideal mendorong perbandingan sosial antar-remaja. Ketidakpuasan atas tubuh sendiri dapat beralih menjadi kritik terhadap orang lain sebagai bentuk mekanisme kompensasi psikologis.⁹¹

b. *Media Effects / Appearance-Based Models* — Model efek media pada citra tubuh menjelaskan bahwa konten visual yang telah melalui proses editing, filter, atau manipulasi digital membentuk standar normatif yang tidak realistis, sehingga memicu stigma terhadap individu yang tidak sesuai dengan standar tersebut.⁹²

c. *Norms and Peer Dynamics* — Dalam dinamika kelompok sebaya, body-shaming dapat menjadi sarana memperoleh status sosial, perhatian, atau penerimaan kelompok. Norma humor yang permisif dan tekanan konformitas membuat perilaku ini sering tidak dikenali sebagai agresi.⁹³

⁹³ Mitchell J. Prinstein and Antonius H. N. Cillessen, "Forms and Functions of Adolescent Peer Aggression Associated With High Levels of Peer Status," *Merrill-Palmer Quarterly* 49, no. 3 (2003): 310–342.

⁹⁴ Tarleton Gillespie, *Custodians of the Internet: Platforms, Content Moderation, and the Hidden*

d. Algoritmik dan Ekonomi Platform — Algoritma media sosial cenderung mempromosikan konten yang menghasilkan keterlibatan tinggi (engagement). Konten kontroversial atau mengejek sering memicu respons emosional yang kuat, sehingga berpotensi tersebar lebih luas dan memperbesar paparan terhadap *body-shaming*.⁹⁴

e. Literasi Digital — Ketidapahaman mengenai etika komunikasi daring, jejak digital, dan dampak psikologis dari komentar negatif menjadikan remaja lebih rentan menormalisasi atau meniru perilaku *body-shaming* tanpa menyadari konsekuensinya.⁹⁵

Kombinasi faktor-faktor tersebut menjelaskan mengapa paparan media sosial dan literasi digital menjadi variabel penting dalam studi mengenai *body-shaming* di kalangan siswa sekolah menengah.

Faktor psikologis internal seperti rendahnya harga diri dan kebutuhan akan superioritas sosial juga dapat menjadi pemicu *body-shaming*. Dalam beberapa kasus, pelaku menggunakan ejekan fisik sebagai strategi untuk meningkatkan posisi simbolik di hadapan kelompok sebaya.

Selain faktor individual, lingkungan sosial yang permisif terhadap humor berbasis fisik turut memperkuat normalisasi perilaku tersebut. Ketika ejekan dianggap wajar dan tidak mendapatkan koreksi sosial, maka perilaku tersebut berpotensi menjadi budaya kelompok yang sulit dihentikan.

4. Dampak Perilaku *Body-Shaming*

Dampak *body-shaming* bersifat multifaset dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu maupun lingkungan sosialnya.

a. Dampak terhadap Korban

Bukti empiris menunjukkan hubungan signifikan antara pengalaman *body-*

Decisions That Shape Social Media (New Haven, CT: Yale University Press, 2018), 61–64.

⁹⁵ Yoram Eshet-Alkalai, “Digital Literacy: A Conceptual Framework for Survival Skills in the Digital Era,” *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia* 13, no. 1 (2004): 93–106.

⁹⁶ Rebecca M. Puhl and Chelsea A. Heuer, “The Stigma of Obesity: A Review and Update,” *Obesity* 17, no. 5 (2009): 941–964.

shaming dengan penurunan harga diri, meningkatnya gejala kecemasan dan depresi, gangguan citra tubuh, serta risiko gangguan makan pada sebagian remaja.⁹⁶ Dampak ini dapat bersifat akut, seperti stres dan isolasi sosial, maupun kronis, seperti gangguan psikososial jangka panjang dan penurunan prestasi akademik

b. Dampak terhadap Pelaku

Pelaku *body-shaming* juga tidak terlepas dari konsekuensi psikososial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam agresi daring berkorelasi dengan rendahnya empati, peningkatan perilaku agresif berulang, serta maladaptasi emosional.^{97 10}

c. Dampak terhadap Lingkungan Sekolah dan Sosial

Normalisasi *body-shaming* dapat menurunkan kualitas iklim belajar dan rasa aman psikologis di lingkungan sekolah. Sekolah dengan tingkat insiden *body-shaming* yang tinggi cenderung menunjukkan fragmentasi sosial serta meningkatnya konflik antar-siswa.⁹⁸

Secara normatif, dalam perspektif etika Islam, tindakan merendahkan martabat orang lain dipandang sebagai pelanggaran akhlak dan bentuk kezaliman, sehingga menuntut adanya pembinaan moral yang terintegrasi dalam program literasi digital berbasis nilai.⁹⁹

Secara jangka panjang, pengalaman *body-shaming* dapat membentuk citra diri negatif yang menetap hingga dewasa. Individu yang terus-menerus menerima komentar merendahkan berpotensi mengalami internalisasi stigma tubuh, yang kemudian memengaruhi pola interaksi sosial dan kepercayaan diri.

Di tingkat institusional, meningkatnya kasus *body-shaming* dapat menurunkan reputasi sekolah sebagai lingkungan yang aman dan suportif.

⁹⁷ Robin M. Kowalski, Gary W. Giumetti, Angie N. Schroeder, and Micah R. Lattanner, "Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research," *Psychological Bulletin* 140, no. 4 (2014): 1073–1137.

⁹⁸ National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice* (Washington, DC: National Academies Press, 2016), 123–130.

⁹⁹ Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), Q.S. al-Hujurat [49]: 11

¹⁰⁰ Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), Q.S. al-Hujurat [49]: 12

Oleh sebab itu, intervensi preventif berbasis literasi digital dan pendidikan akhlak menjadi langkah strategis untuk menjaga kesejahteraan psikososial siswa.

5. *Body-shaming* dalam perspektif Etika dan Akhlak Islam

Dalam perspektif Islam, *body-shaming* termasuk perilaku tercela (akhlaq madhmūmah) karena bertentangan dengan prinsip penghormatan terhadap martabat manusia (ḥifz al-‘ird) dan kewajiban menjaga lisan.¹⁰⁰

Larangan mencela dan mengolok-olok secara eksplisit termuat dalam QS. Al-Ḥujurāt [49]: 11, yang melarang kaum beriman saling merendahkan dan memberi julukan buruk.¹⁰² Ayat ini diperkuat oleh QS. Al-Ḥujurāt [49]: 12 yang melarang prasangka buruk dan ghibah.¹⁰⁰

Islam juga menekankan pentingnya berkata benar dan baik (qaulan sadīdan dan qaulan ma‘rūfan), sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Aḥzāb [33]: 70 dan QS. Al-Isrā’ [17]: 53.¹⁰¹ Dalam konteks digital, tulisan dan komentar memiliki konsekuensi moral yang sama dengan ucapan lisan.

Nabi Muhammad ﷺ bersabda: “Seorang Muslim adalah saudara bagi Muslim lainnya; ia tidak menzaliminya dan tidak merendharkannya.”

¹⁰² Hadis ini menegaskan bahwa merendahkan orang lain, termasuk melalui penghinaan fisik, merupakan pelanggaran terhadap ukhuwah dan nilai kemanusiaan.

QS. Al-Isrā’ [17]: 70 menegaskan kemuliaan manusia (karāmah al-insān).¹⁰³ Selain itu, hadis Nabi menyatakan bahwa Allah tidak memandang rupa dan harta, melainkan hati dan amal.¹⁰⁴ Prinsip ini secara tegas menolak

¹⁰¹ Al-Qur’an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), Q.S. al-Isra [17]: 53

¹⁰² Muslim ibn al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, trans. Abdul Hamid Siddiqui (Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1971), bk. 32, no. 6219.

¹⁰³ Al-Qur’an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), Q.S. al-Isra [17]: 70

¹⁰⁴ Muslim ibn al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, trans. Abdul Hamid Siddiqui (Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1971), no. 2564.

logika *body-shaming* yang menjadikan penampilan fisik sebagai ukuran nilai seseorang.

Dengan demikian, dalam konteks pendidikan sekolah menengah, pencegahan *body-shaming* memerlukan integrasi antara literasi digital dan pendidikan akhlak. Sekolah memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai saling menghormati, menjaga kehormatan sesama, dan bertanggung jawab atas setiap ucapan, baik lisan maupun digital.

Dalam kerangka pendidikan Islam, pembinaan akhlak tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam interaksi digital. Etika komunikasi yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis memiliki relevansi langsung dengan perilaku bermedia sosial di era kontemporer.

Integrasi nilai-nilai akhlak dengan literasi digital memungkinkan siswa memahami bahwa tanggung jawab moral tidak berhenti pada ruang fisik, tetapi juga berlaku di ruang virtual. Dengan demikian, pencegahan *body-shaming* tidak hanya bersandar pada regulasi sekolah, melainkan pada kesadaran spiritual dan etis individu sebagai bagian dari pembentukan karakter Islami.

