

PENERIMAAN DIRI PADA BEAUTY VLOGGER YANG MENGALAMI BODY SHAMING

Raden Roro Putri Ayu Gayatri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rr.17010664161@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Beauty vlogger tidak selalu mendapatkan komentar positif, namun juga mendapatkan komentar negatif seperti *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung hingga dapat menerima diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur pada dua partisipan yang sesuai dengan kriteria, serta *significant other* yang merupakan tunangan dan sahabat partisipan. Analisa yang digunakan menggunakan teknik analisis tematik, sedangkan keabsahan data penelitian ini menggunakan triangulasi data serta *member checking*. Ditemukan bahwa kedua partisipan mengalami *body* terkait kulit yang gelap, bentuk gigi, rambut serta warna bibir. Kedua partisipan memiliki cara yang berbeda dalam proses penerimaan diri. Penelitian ini menemukan beberapa faktor yang mendukung penerimaan diri kedua partisipan yaitu, memiliki pemahaman mengenai diri, memiliki pengalaman berhasil, memiliki pemahaman yang luas, serta memiliki konsep diri yang positif.

Kata Kunci: penerimaan diri, *beauty vlogger*, *body shaming*

Abstract

The beauty vloggers often receive body shaming as negative feedbacks from YouTube viewers for the videos they posted. This study aimed to understand the factors that supported the participants to accept themselves. This study employed qualitative method and case study approach. The study collected data from semi-structured interviews with two participants who met the criterias, as well as significant others who is the participant's fiancé and friends. The analysis of data using thematic analysis technique, and the validity of the data in this study used triangulation data and member checking. Both participants experienced body shaming related to dark skin, tooth shape, and hair. The two participants have different ways to process self-acceptance. This study discovered several factors that supported the participants to gain their self-acceptance, there were; understanding of themselves, exposure to successful experiences, acquiring open-minded, and implementing the positive self-concept.

Keywords: self-acceptance, *beauty vlogger*, *body shaming*

PENDAHULUAN

Ada lebih dari 170 juta pengguna media sosial di Indonesia, dan platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah YouTube. Banyak yang mencoba untuk berkreasi membuat video, sehingga YouTube memiliki beragam video yang dapat dinikmati. Video yang mendominasi adalah *vlog* (*video blogging*). *Vlog* merupakan video yang direkam berbentuk monolog yang kemudian akan disunting (Mahameruaji dkk., 2018) dan diunggah ke YouTube. Salah satu konten yang semakin banyak digemari di YouTube adalah video tentang kecantikan (CNN Indonesia, 2019). Contoh *vlog* kecantikan seperti *makeup tutorial*, penggunaan perawatan wajah sampai tubuh, serta tips dan trik seputar kecantikan lainnya.

Beauty vlogger merupakan istilah yang diberikan untuk pembuat konten kecantikan di YouTube. *Beauty vlogger* membagikan *vlog* seputar kecantikan yang dapat diikuti atau ditiru penonton. Saat ini, *beauty vlogger* sudah bisa disebut sebagai

profesi (Mariezka, Hafiar, & Yustikasari 2018). Peran *beauty vlogger* cukup penting untuk industri kecantikan. Diketahui *beauty vlogger* dapat memengaruhi kualitas *brand* kecantikan lokal dengan pesat (Chen & Dermawan, 2020). Hal ini dikarenakan *beauty vlogger* membagikan ulasan mengenai produk dari suatu *brand* yang nantinya akan menjadi pertimbangan oleh penonton. Selain di industri kecantikan, ditemukan bahwa sejumlah 42,4% wanita di Indonesia mencari panutan di dunia kecantikan melalui *beauty vlogger* atau *beauty influencers* (ZAP Clinic Index & MarkPlus, 2020).

Dalam membuat *vlog* kecantikan di YouTube, *beauty vlogger* akan memperlihatkan wajah atau dirinya secara keseluruhan untuk menunjukkan cara berdandan atau mempraktikkan cara menggunakan suatu produk. Oleh karena itu, *beauty vlogger* perlu mempresentasikan diri sebaik mungkin agar pesan dari suatu *vlog* dapat tersampaikan kepada penonton agar dapat dipercaya sebagai sumber yang kredibel. Dilihat dari *vlog* yang diunggah kedua partisipan pada

penelitian ini, baik AF maupun DS mempresentasikan diri dengan baik dilihat dari bahasa yang digunakan sesuai dengan sasaran audiensnya, penampilan menarik, serta pengambilan video memiliki resolusi bagus. Alasan mengapa *beauty vlogger* perlu untuk menampilkan diri dengan baik karena *beauty vlogger* merupakan sosok panutan dimana *vlog* oleh *beauty vlogger* akan menjadi pertimbangan dan juga acuan penonton (Mahameruaji dkk., 2018).

Pada *vlog* yang diunggah akan terjadi interaksi antara *beauty vlogger* dan penonton. Interaksi yang dilakukan melalui kolom komentar, sehingga komentar yang didapatkan beragam, ada yang positif maupun negatif. Komentar negatif yang diberikan salah satunya adalah komentar yang menyinggung fisik atau *body shaming*. *Body shaming* merupakan tindakan mengejek atau menjatuhkan seseorang terkait penampilan fisik yang dimiliki. *Body shaming* erat kaitannya dengan persepsi tubuh ideal atau standar kecantikan yang ada di masyarakat, hal ini dapat memicu komentar menyinggung fisik pada seseorang yang tidak memenuhinya (Jaman dkk., 2020). Menurut survei yang dilakukan oleh ZAP, 62,2% wanita di Indonesia mengaku pernah menjadi korban *body shaming*, alasannya adalah tubuh terlalu berisi, wajah berjerawat, wajah tembam, dan warna kulit gelap (ZAP Clinic Index & MarkPlus, 2020). *Body shaming* merupakan tindakan yang dapat memberikan dampak buruk baik secara fisik maupun psikologis (Pratama & Rahmasari, 2020).

Body shaming memungkinkan orang yang mengalaminya menjadi tidak percaya diri, ragu untuk memulai sesuatu, sampai dengan trauma (Astuti & Yenny, 2019). Setelah diperdalam, kedua partisipan telah mendapatkan *body shaming* sebelum menjadi *beauty vlogger*. *Body shaming* yang didapatkan kedua partisipan berpengaruh terhadap keseharian mereka. Ketika fokus pada kekurangan diri tanpa melihat gambaran manusia secara lebih luas, pandangan terhadap diri sendiri akan lebih sempit (Neff, 2011). Untuk *beauty vlogger* dapat menampilkan *vlog* kecantikan dengan baik tentunya dibutuhkan penerimaan diri yang baik. Ketika seseorang memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan menerima diri apa adanya, seseorang akan menyadari bahwa dirinya lebih dari kelemahan yang dipikirkan (Neff & Germer, 2018).

Penerimaan diri membantu seseorang dapat memperjelas keaslian dirinya dan dapat terbuka terhadap pengalaman orang lain tanpa menghakimi (Bernard, 2013). Keaslian diri tentunya dibutuhkan *beauty vlogger* untuk dapat memunculkan ciri khas. Selain itu, menerima diri merupakan energi positif untuk seseorang dapat meraih kebahagiaan (Prameswari & Khoirunnisa, 2020). Menurut Bernard dan Ellis (dalam Bernard, 2013), penerimaan diri adalah keadaan dimana seseorang dapat menerima dirinya sepenuhnya dan apa adanya, baik karena kelebihan yang dimiliki atau tidak dan dengan atau tanpa pengakuan orang lain. Tidak perlu membandingkan dengan orang lain, seseorang hanya perlu melihat dirinya untuk dapat memenuhi penerimaan diri (Neff, 2011). Menurut Neff (2018),

penerimaan merupakan kondisi dimana seseorang merelakan kenyataan bahwa segala yang terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Seseorang akan dapat melihat masa depan dengan lebih baik saat sudah menerima dirinya, namun proses terhadap penerimaan diri tidaklah mudah (Putri & Tobing, 2016). Mendapatkan perlakuan *body shaming* dapat membuat seseorang dalam kesulitan. Sama seperti proses *beauty vlogger* untuk dapat menerima diri dan melanjutkan membuat *vlog* setelah mengalami *body shaming*. Menurut Neff (2018), terdapat lima tahap penerimaan saat menghadapi kesulitan yaitu melawan emosi negatif yang dirasakan, memahami apa yang sedang dirasakan, menoleransi perasaan, membiarkan perasaan datang dan pergi, serta berteman dan dapat mengambil nilai dari pengalaman yang dialami.

Dalam prosesnya, ada beberapa faktor yang memengaruhi penerimaan diri. Menurut Bernard (2013), faktor penerimaan diri adalah menghargai diri dengan positif dan mengevaluasi diri secara negatif. Adapun faktor-faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Gamayanti, 2016) adalah pemahaman mengenai diri, harapan realistis, tidak terdapat hambatan di lingkungan, memiliki sikap sosial yang positif, tidak mempunyai stres berat, memiliki pengalaman berhasil, dikelilingi orang dengan penyesuaian diri yang baik, memiliki perspektif yang luas, pola asuh yang baik, serta memiliki konsep diri positif. Penerimaan diri dapat didukung oleh dukungan sosial, baik oleh keluarga maupun oleh lingkungan sekitar (Utamie dkk., 2019). Faktor-faktor diatas dapat membantu meningkatkan penerimaan diri seseorang.

Adapun hal yang menjadi penguat dan hal yang dapat menurunkan penerimaan diri. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk penguat penerimaan diri menurut Bernard (2013), yaitu memulai hari dengan berpikir bahwa apapun yang terjadi akan tetap menerima diri, menepuk punggung ketika berhasil menyelesaikan hal yang sulit, meluangkan waktu untuk memperbaiki penampilan sehingga dapat merasa lebih percaya diri, terbuka pada setiap perubahan yang terjadi, mencoba bersikap tenang saat menghadapi situasi yang dianggap akan gagal, ketika menghadapi situasi yang sulit mencoba berpikir bahwa sebelumnya pernah melalui hal yang lebih sulit, serta dapat menyuarakan ataupun menerima pendapat yang bertentangan. Hal-hal tersebut dapat dilakukan saat seseorang melihat ke dalam dirinya. Adapun hal-hal yang dapat menurunkan penerimaan diri, yaitu merendahkan diri sendiri memikirkan hal buruk secara berlebihan, memerlukan pengakuan orang lain terhadap semua hal yang dilakukan, memaksakan diri untuk melakukan sesuatu secara sempurna, terlalu memikirkan perkataan orang lain, serta mengabaikan hal-hal positif (Bernard, 2013).

Partisipan pada penelitian ini merupakan *beauty vlogger* yang masih aktif membuat konten kecantikan selama tiga tahun terakhir. Tiga tahun merupakan waktu dimana seseorang dapat mengalami masa transisi yaitu merasa *burn out* dan juga menemukan profesionalitas serta perubahan keadaan kesehatan mental yang dimiliki selama bekerja (Sari &

Rahmasari, 2020). Peneliti ingin melihat apakah alasan kedua partisipan untuk mempertahankan pekerjaannya sebagai *beauty vlogger* selama tiga tahun dan juga telah melalui *body shaming*.

Beberapa penelitian relevan pada *beauty vlogger* yang ditemukan, baru membahas mengenai pengaruh *beauty vlogger* terhadap penjualan, citra merek kecantikan, atau dibahas dari sisi bisnis, ekonomi, dan sosial. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Darmawan (2020), dimana ditemukan bahwa *beauty vlogger* memiliki pengaruh pada kualitas *brand* kecantikan. Adapun penelitian lain dilakukan oleh Astuti dan Yenny (2019), yang membahas mengenai *body shaming* pada akun YouTube salah satu *beauty vlogger* di Indonesia. Penelitian tersebut memiliki hasil temuan yaitu komentar yang menyinggung penampilan fisik, menggeneralisasikan standar kecantikan, pujian yang tidak tepat, hingga memberikan saran atas sesuatu yang boleh dan tidak boleh digunakan (Astuti & Yenny, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Mariezka, Hafar, dan Yustikasari (2018), menemukan bahwa *beauty vlogger* memaknai profesi mereka menjadi tiga makna. Yang pertama adalah sebagai mata pencaharian, pekerjaan sebagai *beauty vlogger* yang menghasilkan pendapatan mulai dari AdSense, kerjasama dengan suatu *brand* kecantikan untuk dapat mengiklankan produk, hingga kolaborasi membuat suatu produk. Kedua yaitu sebagai aktualisasi diri, dimana sebagai pemenuhan kebutuhan diri dan pengembangan dari hobi. Yang ketiga, sebagai panutan, karena menjadi sosok yang dicari untuk mengetahui informasi terkini tentang kecantikan (Mariezka dkk., 2018). Dari penelitian sebelumnya belum banyak yang membahas dari sisi psikologi *beauty vlogger*, utamanya dalam penerimaan diri.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji faktor-faktor yang mendukung mencapai penerimaan diri. Hal ini diharapkan dapat membantu memberikan penjelasan mengenai bagaimana seorang *beauty vlogger* tetap menjalankan pekerjaannya meskipun mengalami *body shaming* sejak kecil hingga menjadi *beauty vlogger*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang fokus untuk memahami suatu fenomena mengenai pengalaman partisipan dalam bentuk deskripsi, kata-kata, atau bahasa (Creswell, 2015). Pendekatan kualitatif yang digunakan adalah studi kasus. Pendekatan studi kasus digunakan karena melibatkan eksplorasi mendalam, intensif, terfokus, dan juga tajam dari suatu kejadian (Willig, 2013). Penggunaan pendekatan studi kasus diharapkan dapat menggali data mengenai penerimaan diri.

Sumber data pada penelitian ini didapatkan dari data primer dengan menentukan kriteria partisipan. Hal ini dilakukan untuk memilah partisipan yang sesuai untuk melakukan penggalian data. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah

beauty vlogger yang masih aktif membuat konten dan menggeluti bidang kecantikan selama minimal 3 tahun, serta mendapatkan perlakuan *body shaming*, baik disampaikan secara langsung maupun melalui media sosial. Melalui kriteria tersebut ditemukan dua partisipan yang sesuai dengan kriteria dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Wawancara dilakukan sebanyak 2 kali, wawancara pendahuluan dilakukan pada 7-8 April 2021 dan wawancara kedua pada 21 dan 25 Juli 2021. Wawancara dilakukan selama 1 jam pada masing-masing partisipan. Dalam menemukan partisipan pertama, peneliti mencari akun *beauty vlogger* melalui YouTube, kemudian menghubungi langsung secara pribadi. Hal yang dilakukan setelahnya adalah melakukan wawancara pendahuluan untuk mengetahui apakah partisipan memenuhi kriteria penelitian atau tidak, yang kemudian ditemukan bahwa partisipan pertama memenuhi kriteria yang ditentukan. Partisipan kedua merupakan salah satu teman komunitas peneliti, yang kemudian bersedia meluangkan waktu untuk menjadi partisipan penelitian ini. Setelah itu peneliti membangun *rappor*t dan melakukan wawancara pendahuluan dengan tujuan memastikan partisipan yang memenuhi kriteria, partisipan kedua pun memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini ditemukan dua partisipan. Berikut uraian identitas partisipan dalam penelitian ini:

Table 1. Partisipan Penelitian

Nama	Usia	Pekerjaan	Menjadi Beauty Vlogger Selama	Pengalaman Body Shaming
DS	23	Beauty Vlogger dan Mahasiswa	< 3 tahun	Sejak SD hingga menjadi <i>beauty vlogger</i>
AF	25	Beauty Vlogger	< 3 tahun	Sejak SD hingga menjadi <i>beauty vlogger</i>

Selain pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan partisipan, pengumpulan data juga dilakukan dengan mewawancarai *significant other*. *Significant other* yang dipilih merupakan seseorang yang mengetahui perjalanan kedua partisipan selama menjadi *beauty vlogger* dan saat menghadapi *body shaming*. *Significant other* merupakan pasangan dan sahabat kedua partisipan. Penggalian data yang dilakukan dengan *significant other* digunakan untuk memperkuat data dari partisipan. Berikut merupakan *significant other* dari kedua partisipan:

Table 2. Tabel Significant Other

Nama	Usia	Hubungan dengan Partisipan
RE	28	Tunangan AF
LA	27	Sahabat AF
AT	23	Sahabat DS
FI	24	Sahabat DS

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur berisi pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun sebelumnya namun juga memungkinkan untuk menanyakan pertanyaan lain sesuai dengan keadaan saat itu (Stewart & Cash, 2012). Sebelum melakukan wawancara peneliti akan menyusun pedoman wawancara secara garis besar. Pedoman wawancara menyesuaikan faktor-faktor penerimaan diri dari Hurlock yaitu pemahaman mengenai diri, harapan realistis, tidak terdapat hambatan di lingkungan, memiliki sikap sosial yang positif, tidak mempunyai stres berat, memiliki pengalaman berhasil, dikelilingi orang dengan penyesuaian diri yang baik, memiliki perspektif yang luas, pola asuh yang baik, serta memiliki konsep diri positif. Wawancara dilakukan secara daring melalui aplikasi Google Meet.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengenali pola dan makna (Willig, 2013). Tema yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pengalaman *body shaming* sebelum dan sesudah menjadi *beauty vlogger*, serta penerimaan diri. Metode keabsahan data yang digunakan oleh penelitian adalah triangulasi data dan *member checking*. Triangulasi data dilakukan dengan menggunakan berbagai sumber untuk menyajikan data penguat. Sumber yang digunakan adalah data wawancara dengan kedua partisipan, selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan *significant other*. Metode keabsahan data lain yang digunakan adalah *member checking*. *Member checking* dilakukan dengan melibatkan partisipan dalam menilai akurasi dan kredibilitas data pada penelitian (Creswell, 2015).

HASIL PENELITIAN

Pengalaman *Body Shaming*

a) Sebelum Menjadi *Beauty Vlogger*

Kedua partisipan dalam penelitian ini mengatakan bahwa sejak kecil telah mendapatkan *body shaming*. *Body shaming* yang didapatkan berasal dari orang terdekat yaitu teman hingga keluarga. Alasan *body shaming* yang didapatkan kedua partisipan cukup beragam, namun diantaranya terdapat satu kesamaan dari sekian banyak *body shaming* yang didapatkan yaitu kulit gelap.

Saat masih SD, AF mendapatkan *body shaming* terkait kulit gelap. AF mengatakan bahwa AF tidak memiliki teman, karena teman baiknya pun kemudian terhasut untuk melakukan *bully* terhadapnya. Saat itu teman AF hampir menampar AF karena AF berusaha melawan perkataan temannya tersebut dan gagal karena orangtua AF melihat tindakan tersebut. Kejadian tersebut terjadi saat AF masih kelas 3 SD.

Waktu itu kelas 3 SD kalau ngga salah, 3 SD sudah berani mau tampar-tampar tuh [...] (AF, 25 Juni 2021)

AF masih mendapatkan *body shaming* dari orang sekitarnya saat SMP. Saat itu *body shaming* yang diberikan terkait kulit gelap, badan ramping dan

tinggi serta gigi palsu. *Body shaming* yang didapatkan AF memengaruhi kehidupan sehari-hari seperti yang dikatakan AF pada saat wawancara:

[...] Aku sih lebih banyak ngaruh ke pelajaran, pelajaran aku jadi agak bodoh gitu, apa gimana sih.. ngga pintar deh, turun nilainya. Menyikapinya aku ngga bisa, jujur aja aku ngga bisa waktu itu banyak menyendiri. Teman juga kadang suka ngga ada sama sekali. Ya udah.. kalau pulang ya pulang cepat gitu tapi ngga belajar, jatuhnya kayak lagi mikirin omongan besok apa ya [...] (AF, 25 Juni 2021)

Saat SMA, AF merasa *body shaming* yang didapatkan berkurang dan AF memiliki lingkungan pertemanan yang lebih baik. AF pun mencari berbagai cara untuk dapat membuktikan bahwa dirinya dapat lebih dari apa yang dikatakan teman-temannya. Cara-cara yang sempat dilakukan AF, seperti merawat diri dengan dokter kecantikan hingga menggunakan produk untuk membuat kulitnya menjadi lebih cerah. AF mengatakan sampai mencoba produk yang tidak lazim. Produk-produk tersebut pun tidak selalu memberikan efek baik pada AF, sampai AF pernah merasakan wajahnya *breakout* parah dan kulitnya menjadi sensitif. Dampak dari *body shaming* yang diberikan kepada AF masih merasakan pengaruh dari *body shaming* yang sejak kecil didapatkan hingga kuliah sampai menjadi *beauty vlogger*. Dalam wawancara dengan sahabat AF, LA mengatakan:

[...] AF orangnya kurang percaya diri, lebih malu untuk mengungkapkan perasaan dan tertutup, malu berhadapan dengan orang banyak, waktu kuliah dulu saat presentasi pun dia lebih pasif karena grogi dan takut (LA, 30 Juni 2021)

Pengalaman lain dirasakan oleh DS, dimana DS juga mengalami *body shaming* sejak kecil. Sejak kecil DS sering mendapatkan *body shaming* terkait kulit gelap, hal ini sampai menyebabkan DS saat itu berpikir bahwa *body shaming* yang diberikan adalah fakta. Hal ini dikatakan DS dalam wawancara:

[...] efeknya ke aku, jadi aku bukannya sedih bukannya marah digituin tapi akhirnya jadi kayak menerima bahwa itu fakta, 'Oh aku orang jelek, aku dekil'. Aku tuh ibaratnya beda kasta sama orang-orang lain gitu. Jadi kayak terima aja digituin, bukannya sedih bukannya marah cuma aku tau aku ngga bakal bisa gabung sama teman-teman cewek yang cantik-cantik gitu. [...] (DS, 21 Juni 2021)

Saat itu DS juga sempat menyukai seorang teman dan menjadi dekat, namun beberapa saat kemudian temannya tersebut berpacaran dengan teman perempuannya, yang dianggap DS memiliki kulit cerah dan rambut panjang. DS menjadi tidak percaya diri dan menganggap temannya tidak ingin berpacaran dengan DS karena kulitnya yang gelap, tidak seperti teman perempuannya tersebut. Saat itu DS merasa sangat tidak percaya diri dan menganggap tidak ada yang ingin bersama DS. Kedua partisipan mengatakan bahwa pernah menyalahkan diri sendiri akibat *body shaming* yang dialami.

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa AF dan DS memiliki pengalaman *body shaming* sejak

kecil dengan dampak yang dirasakan memengaruhi kehidupan sehari-hari dan pandangan terhadap diri. *Body shaming* yang diterima kedua partisipan terkait kulit yang gelap.

b) Sesudah Menjadi *Beauty Vlogger*

Pengalaman *body shaming* yang didapatkan AF dan DS sejak kecil membawa pengaruh sampai menjadi *beauty vlogger*. Pada saat awal memulai membuat *vlog*, AF tidak menunjukkan wajahnya sehingga hanya fokus untuk menunjukkan produk yang diulas. AF lebih menyukai video yang berfokus pada produk yang diulas, karena tidak memperlihatkan wajahnya. AF malu, tidak percaya diri dan tidak suka menampilkan wajahnya karena merasa jelek. AF mengatakan bahwa hal ini dikarenakan *body shaming* yang dialaminya.

Saat itu cukup banyak komentar yang meminta AF menunjukkan diri, teman AF pun juga menyarankan hal yang sama. AF pun mencoba untuk memberanikan diri menampilkan wajahnya pada *vlog*, hal ini membutuhkan usaha AF selama 3-6 bulan untuk berlatih. Saat itu AF harus merekam di ruangan tanpa ada orang lain, selain itu AF tidak bisa berlama-lama berhadapan dengan kamera. AF terus mengulang merekam karena kurang percaya diri, ketika merasa dirinya kurang baik AF akan mengurungkan niat untuk membuat konten selama beberapa waktu.

Setelah terus berlatih AF pun akhirnya cukup terbiasa berbicara di depan kamera. Namun karena semakin banyak yang menonton *vlog*-nya, adapun komentar-komentar *body shaming* yang diberikan oleh orang yang tidak AF kenal. Komentar yang diberikan sangat beragam dan berdampak pada AF. Ada yang mengatakan bahwa wajah AF terlalu berminyak, menyeramkan, risih untuk dipandang, warna bibir yang terlalu menor, sampai ada yang mengatakan mirip setan. AF pun sempat merasa tidak percaya diri dan tidak ingin menunjukkan wajahnya tanpa riasan. Berbagai komentar yang diterima AF membuatnya merasa tertekan, hal ini menyebabkan AF murung, seperti yang dikatakan dalam wawancara:

Mood dia naik turun, kelihatan dari sikapnya yang gue liat terus tidak begitu semangat bikin video bisa satu minggu-an (RE, 3 July 2021)

DS juga mengalami pengalaman *body shaming* sejak awal membuat konten YouTube. Menurut DS, sebelumnya mendapatkan *body shaming* dari orang terdekat namun ketika menjadi *beauty vlogger* memiliki kemungkinan mendapatkan *body shaming* oleh orang yang tidak dikenal dan lebih luas lagi. DS mengalami *body shaming* pada saat-saat awal menjadi *beauty vlogger*. Sahabat DS, AT, mengatakan bahwa awal menjadi *beauty vlogger* membuat DS cukup tertekan dan bercerita kepada AT, sesuai dengan wawancara yang dilakukan:

[...] Curhat gitu lah. Apalagi pas awal-awal kan lumayan buat drop ya. Dia masih ngerintis karir jadi vlogger ada aja yang julid. Pasti bakal ada orang cari celah (AT, 1 Juli 2021)

DS mengatakan mendapatkan komentar terkait

kulit gelap, rambut, hingga gigi. Komentar yang dirasa sangat membuat sedih DS adalah saat mendapatkan komentar terkait rambut dan gigi. Komentar tersebut mengatakan bahwa rambut DS yang tipis seperti mengalami kebotakan dini dan gigi bagian atas DS yang renggang dikatakan seperti monster jika tertawa. Saat itu DS merasa tertekan saat mendapatkan komentar tersebut. Hal ini dikatakan DS dalam wawancara:

Jadi tuh aku sempat beberapa waktu itu aku mandangin gigi aku kayak 'Apa sih yang salah?', gitu loh. Emang segitunya ya sampai patut untuk dihina gitu ya. Jadi aku sempat beberapa hari tuh kayaknya di Instagram pun atau konten, ngga mau nunjukkin gigi atau gimana bahkan aku ngga mau ketawa, saking karena kan waktu itu persis dia ngomong kalau tertawa kayak monster gitu kan. Aku takut gitu untuk ketawa kayak takut banget orang lain liat gigi aku gitu [...] (DS, 21 Juni 2021)

Hal tersebut dirasakan DS dalam beberapa waktu untuk kemudian dapat kembali membuat konten seperti sebelumnya. Hal ini dikarenakan komentar tersebut sangat menyakiti perasaan DS. Berikut merupakan kutipan wawancara dari FI:

Dia kesal sih dan emang siapa yang ngga sedih dikomentari seperti itu. Tapi untungnya dia masih bisa menyikapi dengan positif (FI, 23 Desember 2021).

Dapat disimpulkan bahwa setelah menjadi *beauty vlogger*, baik AF dan DS masih mengalami *body shaming* yang memengaruhi keseharian mereka. *Body shaming* yang diterima oleh AF adalah terlalu berminyak, menyeramkan, risih untuk dipandang, warna bibir yang terlalu menor, sampai ada yang mengatakan mirip setan. Untuk DS mendapatkan komentar terkait kulit gelap, rambut yang tipis seperti kebotakan dini, hingga gigi.

Alasan Menjadi *Beauty Vlogger*

Kedua partisipan dalam penelitian ini melalui proses yang panjang dalam menghadapi *body shaming*. Baik AF maupun DS terus berproses hingga akhirnya menjadi *beauty vlogger*. AF memiliki tujuan untuk membantu orang lain yang mengalami ketidakpercayaan diri terhadap kulitnya, seperti AF dulu, untuk menemukan produk yang sesuai. AF berkeinginan untuk membantu mengulas suatu produk agar dapat dijadikan pertimbangan penontonnya, sehingga tidak perlu melalui hal serupa saat AF masih mengalami *body shaming*.

[...] Jadi aku tuh mau memotivasi orang untuk yang seperti aku dulu jadi percaya diri. Kan banyak tuh ya anak remaja yang pengen tau dong gimana cara memutihkan kulit, jadi aku fokus ke situ. 'Lo juga punya kecantikan sendiri yang orang lain ngga punya', misalkan kamu yang punya cantik dengan versimu sendiri. Ya jadi aku lebih ke arah situ (AF, 25 Juni 2021)

DS pun memiliki alasan untuk meneruskan pekerjaannya sebagai *beauty vlogger*. Alasan awal

yang dimiliki DS adalah hanya berkeinginan untuk mengembangkan hobinya terhadap seni, namun ternyata ditemukan bahwa DS membantu penontonnya untuk lebih mencintai warna kulitnya masing-masing. Seperti yang dikatakan DS dalam wawancara:

[...] jadi buat aku sebenarnya awalnya jadi beauty vlogger itu buat nuangin hobi [...]. Cuma ternyata diluar dugaan setelah udah jalan nih aku baru sadar banyak.. cukup ada, at least beberapa orang yang ternyata ngerasa ke-encourage dari konten aku itu bahwa cantik itu tidak mesti putih dan sebagainya gitu. Jadi sebenarnya niatan awalnya bukan benar-benar pure ibaratnya untuk bikin campaign kulit sawo matang cantik atau sebagainya, ngga, tapi ternyata seiring berjalannya waktu kayak gitu (DS, 21 Juni 2021).

Dari alasan yang dimiliki kedua partisipan untuk menjadi *beauty vlogger* dapat disimpulkan bahwa keduanya bertujuan untuk membantu orang lain untuk dapat lebih percaya diri dan menerima diri masing-masing melalui *vlog* YouTube mereka.

Penerimaan Diri

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan kedua partisipan, ditemukan bahwa AF dan DS lebih dapat menerima penampilan fisiknya daripada sebelumnya. Adapun faktor-faktor yang mendukung penerimaan diri kedua partisipan, yaitu sebagai berikut:

a) Pemahaman Mengenai Diri

Memahami dan mengenali diri sendiri merupakan hal yang dapat membantu menerima diri. Pemahaman diri yang dimiliki kedua partisipan cenderung ke arah positif. AF dan DS mampu untuk memahami kekurangan dan kelebihan masing-masing. Menurut AF kelebihan yang dimilikinya adalah selalu ingin berusaha untuk memberikan yang terbaik.

[...] Nah itu gimana caranya aku bikin sesuatu biar lebih bagus, gitu. Itu sih dari dulu aku udah kayak gitu. [...] (AF, 25 Juni 2021)

Masih ada beberapa figur yang AF kurang sukai, namun AF lebih bisa melihat keadaan fisiknya dengan lebih positif daripada sebelumnya, karena AF berpandangan bahwa tidak ada manusia yang sempurna. AF pun mengetahui kekurangan yang dimiliki, AF menjadi lebih paham apa yang harus dilakukan untuk menghadapi suatu permasalahan.

Hal yang sama pada DS yang mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan mengaku bahwa mulai lebih menerima diri. DS merasa kelebihan yang dimilikinya adalah dapat berpikiran luas, sehingga tidak langsung menerima apa yang orang lain katakan. DS memiliki pandangan yang positif terhadap fisik yang dimilikinya.

[...] Makanya aku sampai hari ini ngga pernah kerasa sampai pengen mengubah warna kulit aku mungkin pake produk-produk tertentu atau tidak mau jemur-jemur atau gimana. Malah aku ngerasa senang yang cokelat gini, jadi udah lebih berdamai sih [...] (DS, 21 Juni 2021)

Dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Kedua partisipan sudah memiliki pandangan positif

mengenai diri masing-masing. Hal ini yang membuat AF dan DS lebih mampu menyikapi *body shaming* yang diberikan saat ini.

b) Tidak Ada Hambatan di Lingkungan

Menurut AF dan DS, pekerjaan sebagai *beauty vlogger* memiliki keterkaitan dengan *body shaming*. Namun bagi AF maupun DS merasa bahwa komentar yang didapatkan mengenai *body shaming* jauh lebih berkurang daripada saat awal menjadi *beauty vlogger*. Terlepas dari interaksi dengan penonton, kedua partisipan merasa bahwa pekerjaan dan lingkungannya cukup mendukung. Hal ini dikatakan AF, bahwa terdapat perbedaan keluarganya dibanding awal memulai membuat konten. Saat ini keluarga dan orang sekitar sudah dapat menerima dan memberikan AF ruang untuk dapat fokus membuat video. AF pun memiliki orang terdekat yang bisa diajak untuk bercerita jika mengalami *body shaming* yaitu pasangannya.

Kalau aku sih lebih membantu tuh pasangan sih [...] (AF, 25 Juni 2021)

Sama halnya dengan, DS memiliki orang-orang sekitar yang sangat mendukungnya sejak awal hingga menjadi *beauty vlogger*. Untuk lingkungan pekerjaan yang dimiliki DS pun dapat dikategorikan sehat, hal ini dikatakan DS dalam wawancara:

[...] Lingkungan kerjaku persis sebenarnya aku bisa kategorikan cukup sehat dan inner circle aku pun cukup suportif membantu dikerjaan aku, ngga ada yang judgy secara negatif gitu ngga ada sih (DS, 21 Juni 2021)

Beberapa teman-teman DS juga mengalami *body shaming* melalui media sosial. DS juga memiliki keluarga dan teman yang bisa diajak berbagi cerita ketika mendapatkan *body shaming*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan memiliki lingkungan yang mendukungnya sebagai *beauty vlogger* hingga membantu dalam proses penerimaan diri.

c) Pengalaman Berhasil

AF dan DS mengatakan bahwa pengalaman berhasil yang mereka miliki turut memengaruhi pandangan terhadap masing-masing. Menurut AF pencapaiannya untuk mendapatkan 43,5 ribu *subscribers* membuat dirinya berpikir bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dibidang kecantikan.

Aku ngga nyangka orang-orang subscribe aku, karena kan aku dulu ya gimana ya.. kaget sendiri orang mau subscribe aku. Secara konten aku seperti itu kan, ada baiknya ada buruknya, ada yang merasa menarik ada yang ngga [...] (AF, 25 Juni 2021)

DS merasa bahwa pekerjaannya sebagai *beauty vlogger* turut membantu proses penerimaan dirinya. Dengan membuat konten *makeup* dirinya mampu membiayai hidupnya sendiri, hal tersebut membuat DS merasa bahwa dapat memenuhi sebuah tanggung jawab sebagai orang dewasa.

[...] Aku makin kerasa aku tuh orang yang punya value gitu loh, dengan kerja yang

mengutamakan segi fisik dan ternyata bisa encourage banyak orang juga, terus ternyata mampu untuk menghidupi diri aku juga [...] (DS, 21 Juni 2021)

Hal ini berbeda dengan pandangan DS dahulu bahwa dirinya tidak akan pernah bisa bekerja dibidang kecantikan, karena *body shaming* yang dialami, namun akhirnya bisa membuktikan bahwa dirinya bisa dan berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan melalui pengalaman yang membuat dirinya merasa memiliki sebuah nilai dan memotivasi untuk dapat berkembang serta menerima diri.

d) Memiliki Perspektif yang Luas

AF dan DS memandang bahwa setiap orang adalah setara, yaitu memiliki hak dan kewajiban yang sama, sehingga tidak seharusnya dibedakan karena fisik yang dimiliki. AF merasa bahwa lebih penting memiliki sifat yang baik.

[...] Yang penting kita liat orang ini baik, cantik itu cuma bonus. Pokoknya cantik itu bonus aja deh, percuma (juga) kalau jahat [...] (AF, 25 Juni 2021)

DS memiliki pandangan yang sama dengan AF bahwa semua orang setara dan tidak perlu dibedakan berdasarkan fisik. DS mengatakan bertemu dengan banyak orang membuatnya dapat memahami bahwa manusia memang memiliki fisik yang berbeda-beda, namun hal tersebut tetap membuat manusia memiliki hak yang sama dan setara. Hal ini membuat DS merasa memiliki pemikiran yang lebih luas, seperti yang dikatakan di wawancara:

[...] Jadi sebenarnya mungkin pas udah kenal sama banyak orang, lihat orang banyak, itu baru duniaku kayak 'Oh, okay, berarti gue ngga jelek kayak yang orang omongin', gitu loh ya beda aja, karena emang kita semua berbeda. Mungkin itu sih yang benar-benar secara dalam pas bisa menerima diri ternyata pas lihat orang beda-beda banget (DS, 21 Juni 2021)

DS memandang bahwa dia hanya berbeda, dan itu tidak mengurangi nilai atas dirinya. Dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan memiliki pandangan bahwa tidak bisa membedakan orang lain berdasarkan penampilan fisiknya, lebih mengutamakan kebaikan perilaku karena semua orang memiliki hak yang sama.

e) Memiliki Pola Asuh yang Positif

Penerimaan diri dapat dibangun melalui penerapan pola asuh yang positif. AF dan DS memiliki sedikit perbedaan pada hubungan dengan orangtua. AF merasa bahwa hubungannya dengan orangtua tergolong baik. Meskipun begitu, AF masih menutupi beberapa hal, termasuk *body shaming* yang dialami. Hal ini dikarenakan AF tidak ingin orangtuanya khawatir. Menurut AF, orangtuanya mendukung dan membantunya sampai menjadi *beauty vlogger*.

DS memiliki keterbukaan terhadap keluarga

mengenai segala hal. Keluarga DS sangat membantu DS untuk lebih dapat menerima penampilan fisiknya. Saat mendapatkan *body shaming* sejak kecil oleh anggota keluarga besar, orangtua selalu memberikan dukungan positif terhadap DS.

[...] Ngga pernah sama sekali pokoknya mau mengeluarkan kalimat yang seolah-olah menyudutkan aku bahkan as simple as, 'Nih pake bedak ya biar putih', ngga pernah sama sekali. Pokoknya ngga ada berusaha untuk bikin aku kayak percaya aku tuh jelek dengan warna kulit aku [...] (DS, 21 Juni 2021)

Keluarga inti DS memberikan dukungan positif, hal ini dirasakan DS sampai saat ini. Orangtua DS seringkali memberikan kalimat-kalimat dukungan positif saat DS mengungkapkan ketidakpercayaan diri.

Disimpulkan bahwa pola asuh dan hubungan kedua partisipan dengan orangtua tergolong baik. Perbedaannya terletak pada AF yang masih tertutup terhadap beberapa hal agar orangtuanya tidak khawatir, sedangkan DS memiliki keterbukaan kepada orangtuanya.

f) Memiliki konsep diri yang positif

Penerimaan diri dapat diawali dengan memiliki konsep diri yang positif. Menurut AF, lebih baik menjadi diri sendiri dan merawat diri daripada berusaha untuk menjadi orang lain.

[...] Aku bangga dengan penampilan aku yang sekarang, ngga mementingkan orang lain. Misalkan nih ada artis kan, itu kan cantik terus aku ingin kayak dia, kan ngga bisa. Yaudah terima aja, sebaliknya kita rawat kulit kita terus, jangan lupa menjaga diri deh. Udah itu aja, ngga usah liat yang lain-lain lah, udah cukup sama diri sendiri (AF, 25 Juni 2021)

Menurut AF, mengikuti standar yang dimiliki orang lain melelahkan. Tidak perlu standar kecantikan orang lain sebagai patokan untuk diri sendiri, karena setiap orang memiliki kecantikannya masing-masing.

DS merasa bahwa tidak memiliki kekurangan terhadap penampilan fisiknya, karena merasa bahwa dirinya memiliki nilai yang lebih sebagai seorang individu. Hal ini dikatakan dalam wawancara:

[...] Aku ngga merasa dari segi fisik aku punya kekurangan, sama sekali ngga. Aku sama sekali ngga merasa dan selalu yakin bahwa aku bukan sekedar fisik aku, i'm not just myself yang kalian bisa gampang liat gitu aja tuh ngga. I have a lot in me yang aku tau itu bisa jadi kelebihanku (DS, 21 Juni 2021)

DS juga menegaskan bahwa terlepas dari pemikirannya tersebut, DS tidak merasa sebagai seseorang yang sangat sempurna. Hal ini menjadikan DS untuk memberikan dirinya kesempatan untuk berkembang.

Kesimpulan yang didapatkan adalah kedua partisipan saat ini memiliki pandangan yang lebih positif dan stabil terhadap penampilan fisik yang dimiliki. AF dan DS merasa bahwa setiap orang

memiliki nilai tersendiri dan memiliki kecantikan yang tidak bisa disamakan dengan orang lain.

PEMBAHASAN

Kedua partisipan dalam penelitian ini mendapatkan *body shaming* melalui video yang mereka unggah di YouTube. Menurut kedua partisipan, sebagai *beauty vlogger* tidak menutup kemungkinan untuk mendapatkan *body shaming* dari orang yang bahkan tidak dikenal. Pada saat awal menjadi *beauty vlogger* pun ternyata kedua partisipan masih mendapatkan *body shaming*. Beragam komentar terkait *body shaming* diterima kedua partisipan, contohnya seperti kulit gelap seperti tidak terurus, wajah terlalu berminyak, tidak enak dipandang, warna *lipstick* yang terlalu menor, sampai ada yang mengatakan wajah menyeramkan seperti monster atau setan. *Body shaming* memungkinkan orang yang mengalaminya menjadi tidak percaya diri (Astuti & Yenny, 2019). DS, menyampaikan merasa sedih, dampak yang dirasakan DS saat mendapatkan komentar *body shaming* adalah merasa khawatir dalam membuat konten yang menunjukkan fisik yang dihina. Hal yang sama dirasakan AF, jika mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan komentar yang diberikan keterlaluan AF akan merasa kesal hingga perlu menenangkan diri selama beberapa hari.

Perjalanan kedua partisipan tidak mudah selama meniti karir sebagai *beauty vlogger*, namun AF dan DS memilih untuk mempertahankan pekerjaannya. AF dan DS memiliki alasan tersendiri untuk meneruskan pekerjaan sebagai *beauty vlogger*. AF berkeinginan membantu orang-orang yang memiliki pengalaman yang sama dengannya untuk dapat lebih percaya diri. Hal ini dilakukan AF dengan cara mengulas produk-produk yang sudah digunakannya dan menunjukkan bagaimana pengaruh produk tersebut pada dirinya, sehingga dapat dijadikan pertimbangan untuk penonton. Hal yang sama dijadikan alasan oleh DS untuk mempertahankan pekerjaannya sebagai *beauty vlogger*. DS yang awalnya mengalami *body shaming* karena kulitnya yang gelap, secara tidak langsung menunjukkan kepada penonton di YouTube bahwa cantik tidak harus memiliki kulit yang cerah. DS membantu penonton videonya untuk lebih percaya diri dengan warna kulit yang mereka miliki. Kedua partisipan akhirnya memiliki alasan untuk terus berproses menerima diri dan juga menggali potensi dan nilai diri yang dimiliki.

Setelah diperdalam, kedua partisipan telah mendapatkan *body shaming* sebelum menjadi *beauty vlogger*. *Body shaming* yang didapatkan kedua partisipan berpengaruh terhadap keseharian mereka. AF mengatakan bahwa selama mendapatkan *body shaming* selama SD sampai dengan SMP, nilai AF di sekolah turun. DS sempat merasa bahwa *body shaming* yang dilontarkan itu adalah fakta, saat itu DS menerima bahwa dirinya jelek dan tidak bisa bersanding dengan teman-temannya. *Body shaming* dapat menyebabkan seseorang hanya fokus pada kekurangan yang ada pada dirinya. Ketika fokus pada kekurangan diri tanpa melihat gambaran manusia

secara lebih luas, pandangan terhadap diri sendiri akan lebih sempit (Neff, 2011). Untuk *beauty vlogger* dapat menampilkan *vlog* kecantikan dengan baik tentunya dibutuhkan penerimaan diri yang baik.

DS berusaha untuk menerima diri apa adanya meskipun masih merasa dirinya kurang. Menurut DS tidak ada satupun manusia yang sempurna. Ketika seseorang memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan menerima diri apa adanya, seseorang akan menyadari bahwa dirinya lebih dari kelemahan yang dipikirkan (Neff & Germer, 2018). DS juga menyampaikan bahwa dirinya akan berusaha mengacuhkan komentar *body shaming* karena merasa komentar tersebut tidak memengaruhi perkembangan dirinya menjadi *beauty vlogger*. Sama seperti DS, AF menyadari kalau dirinya memiliki kekurangan tapi AF berusaha dengan terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Seseorang akan menjadi lebih percaya diri ketika mampu memaknai kelemahan sebagai motivasi dan menerima diri (Pratama & Rahmasari, 2020). Alasan AF menjadi *beauty vlogger* adalah karena AF ingin membantu orang lain yang memiliki pengalaman yang sama agar dapat lebih percaya diri. Selain itu DS, ingin meyakinkan banyak orang kalau semua kulit itu cantik. Berdasarkan alasan yang dimiliki masing-masing, kedua partisipan memproses pemaknaan kelemahan yang dimiliki dengan motivasi untuk konten *vlog*, hingga membantu mereka menemukan apa yang mereka ingin lakukan dan membantu untuk dapat menerima keadaan sendiri.

Cara yang membantu kedua partisipan untuk dapat lebih menerima diri memiliki perbedaan. AF mengatakan bahwa cara yang dilakukan adalah dengan memperbaiki penampilan fisiknya semampunya. Hal ini dilakukan agar AF merasa lebih percaya diri. Memiliki citra diri yang positif dapat mempengaruhi penerimaan diri ke arah yang positif pula (Hasmalawati, 2017). Cara yang dilakukan DS adalah dengan menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini membantu DS agar dapat lebih fokus pada kelebihan dibandingkan kekurangannya. Penerimaan diri merupakan kondisi individu yang dapat menerima dirinya, baik atas kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki (Bernard, 2013).

Terdapat hal-hal yang menjadi faktor pendukung kedua partisipan, yang pertama adalah pemahaman mengenai diri. Penerimaan diri perlu didasari oleh keinginan yang kuat untuk dapat memperbaiki diri dan memperbaiki kekurangan yang dimiliki (Bernard, 2013). Menjadi *beauty vlogger* merupakan cara kedua partisipan untuk dapat mengekspresikan diri atau aktualisasi diri. Dengan memenuhi kebutuhan aktualisasi diri membantu individu agar dapat menemukan potensi dalam diri individu (Mariezska dkk, 2018). Kedua partisipan berusaha untuk menggali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dengan tujuan agar dapat berkembang menjadi lebih baik dengan potensi yang dimiliki dan dapat menyikapi suatu permasalahan. Dengan memahami dan merefleksikan kekurangan yang dimiliki, individu dapat membangun kepercayaan diri dan menerima diri (Pratama & Rahmasari, 2020).

Kepercayaan diri juga merupakan poin penting untuk menjadi *beauty vlogger*.

Adapun pengalaman yang dianggap membantu kedua partisipan hingga akhirnya menemukan bahwa dirinya memiliki nilai positif. Menurut AF, pencapaiannya mendapatkan *subscriber* sebanyak 43,5 ribu membuatnya sadar bahwa AF memiliki potensi yang positif dibidang kecantikan, dimana sebelumnya AF mendapatkan *body shaming* dan membuatnya merasa tidak percaya diri atas penampilan fisiknya. DS merasa bahwa pencapaian yang turut membantunya untuk dapat lebih menerima diri adalah dapat bekerja sebagai *beauty vlogger*. Dikarenakan *body shaming* yang pernah dialami, membuat DS berpikir tidak akan bisa bekerja dibidang kecantikan. DS sangat bersyukur atas keputusannya menjadi *beauty vlogger*, hal ini membuat DS merasa memiliki nilai diri yang positif karena dapat membantu orang lain untuk menerima warna kulit mereka dan memiliki peran sebagai individu dewasa yang dapat mengidupi dirinya sendiri. Penerimaan diri lebih dari sekedar tindakan untuk tidak memikirkan hal-hal negatif terkait diri, namun mengambil peran untuk dapat merasa nyaman dengan diri sendiri dengan tetap mempertanggungjawabkan keputusan secara dewasa (Barry, 2019).

AF dan DS menganggap saat ini sudah tidak memiliki hambatan untuk dapat menerima diri dari lingkungan sosial mereka, kedua partisipan berada di lingkungan sosial yang dikategorikan baik. Kedua partisipan memiliki teman dan keluarga yang mendukung dan menerima mereka apa adanya. Dukungan sosial ikut memiliki peran dalam penerimaan diri individu. Memiliki dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa terlindungi secara eksternal (Huang dkk, 2020). Hal ini dikarenakan dukungan sosial merupakan penguatan positif saat individu mengalami kesulitan, sehingga individu akan lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif. Selain itu, DS memiliki orangtua yang suportif. Selama mendapat *body shaming*, orangtua DS tidak pernah membenarkan perkataan negatif atas penampilan fisik DS. DS juga memiliki hubungan yang dekat dan terbuka dengan orangtuanya. Sama halnya dengan AF yang memiliki hubungan baik dengan orangtuanya, orangtua AF juga mendukung pekerjaan AF sebagai *beauty vlogger*. Meskipun AF menyatakan bahwa masih ada beberapa hal yang ditutupi dari orangtuanya. Dukungan yang terus diberikan oleh orangtua akan jauh lebih efektif dalam mendorong individu dalam jangka yang panjang (Neff & Germer, 2018).

Penerimaan diri berkaitan dengan memiliki konsep diri yang positif. Kedua partisipan sudah dapat memandang penampilan fisik mereka dengan lebih positif. AF berfokus untuk dapat merawat diri sendiri dengan lebih baik daripada berusaha untuk menjadi orang lain. AF menganggap setiap orang memiliki kecantikannya masing-masing, sehingga tidak perlu untuk merubah diri sesuai dengan yang orang lain inginkan. Individu yang dapat berbelas kasih terhadap dirinya, tidak hanya akan memiliki

kepercayaan diri yang baik, namun juga akan terus berjuang dalam mengembangkan potensi yang dimiliki (Neff & Germer, 2018). Sama halnya dengan DS, saat ini tidak berfokus pada penampilan fisik tetapi lebih mengutamakan potensi yang dimilikinya. DS merasa perlu untuk dapat selalu mengembangkan kelebihan yang dimiliki. Menurut Bernard (2013), penerimaan diri merupakan suatu kondisi stabil dimana seseorang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan ketika menerima situasi negatif tidak semata menilai dirinya sebagai sesuatu yang negatif. Jika kedua partisipan menerima komentar *body shaming* saat ini, kedua partisipan dapat lebih menyikapinya dengan tidak menghiraukan komentar tersebut dan meyakini diri jika hal tersebut tidak membuat nilai positif atas diri mereka berkurang.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung hingga dapat menerima diri. Kesamaan yang dimiliki kedua partisipan adalah mengalami *body shaming* dalam jangka waktu yang lama. Pada AF, *body shaming* yang diberikan terkait wajah yang dikatakan seram, terlalu berminyak, sampai mengatakan bahwa wajahnya membuat risih, sedangkan DS mendapatkan komentar terkait kulit gelap, rambut, dan giginya. Dampak dari *body shaming* yang dialami membuat kedua partisipan merasa tidak percaya diri, sedih, merasa bahwa hal tersebut adalah fakta, hingga tidak melanjutkan membuat konten selama beberapa saat.

Perbedaan yang dimiliki kedua partisipan adalah cara-cara yang ditempuh untuk dapat menerima diri. Pada partisipan AF, melakukan perubahan penampilan melalui berbagai cara untuk terlihat lebih baik, sedangkan DS berusaha untuk terus menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Adapun faktor-faktor yang membantu kedua partisipan untuk dapat menerima diri yaitu memiliki pemahaman yang baik mengenai diri sendiri, memiliki pengalaman berhasil, memiliki pemikiran yang luas, serta memiliki konsep diri yang positif.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah dijelaskan, adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Partisipan penelitian

Kepada kedua partisipan perlu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, tidak perlu menghiraukan komentar negatif terkait penampilan fisik, namun lebih memfokuskan diri untuk menggali nilai positif dalam diri.

2. Peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dengan lebih luas pembahasan mengenai *body shaming* pada *beauty content creator*. Pada penelitian selanjutnya dapat membahas mengenai *beauty content creator* pada

platform lain seperti Instagram, Twitter, TikTok, dan platform media sosial lainnya. Selain itu peneliti selanjutnya dapat membahas secara lebih dalam mengenai tahapan yang dilalui hingga dapat mencapai penerimaan diri.

3. Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat membantu melaporkan ketika menemukan komentar-komentar *body shaming* pada platform media sosial manapun. Diharapkan juga masyarakat untuk dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak menyakiti atau menyinggung terkait fisik yang dimiliki seseorang.

4. Lembaga Pemerintahan

Body shaming dapat dikategorikan sebagai penghinaan terhadap orang lain. Untuk lembaga pemerintahan diharapkan untuk dapat menindak tegas hukuman atas orang yang melakukan *body shaming*. Tujuannya agar pelaku *body shaming* merasa jera karena merugikan orang lain, sehingga dapat menekan perilaku *body shaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. W., & Yenny, Y. (2019). Body shaming di dunia maya: Studi netnografi pada akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantika. *Promedia*, 1, 166–188.
- Barry, H. (2019). *Self Acceptance: How to Banish The Self-Esteem Myth, Accept Yourself Unconditionally and Revolutionize Your Mental Health*. Orion Spring.
- Bernard, M. E. [Ed]. (2013). *The strength of Self-Acceptance*. Springer.
- Chen, J.-L., & Dermawan, A. (2020). The Influence of YouTube Beauty Vloggers on Indonesian Consumers' Purchase Intention of Local Cosmetic Products. *International Journal of Business and Management*, 15(5), 100. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v15n5p100>
- CNN Indonesia. (2019, August 21). *YouTube Ungkap 2 Tipe Video Kesukaan Penonton Indonesia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20190821190938-185-423530/youtube-ungkap-2-tipe-video-kesukaan-penonton-indonesia>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan*. Pustaka Pelajar.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22), 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Jaman, J., Hannie, H., & Simatupang, M. (2020). Sentiment Analysis of the Body-Shaming Beauty Vlog Comments. *Proceedings of the Proceedings of the 7th Mathematics, Science, and Computer Science Education International Seminar, MSCEIS 2019, 12 October 2019, Bandung, West Java, Indonesia*, 1, 1128–1137. <https://doi.org/10.4108/eai.12-10-2019.2296530>
- Mahameruaji, J. N., Puspitasari, L., Rosfiantika, E., & Rahmawan, D. (2018). Bisnis Vlogging dalam Industri Media Digital di Indonesia. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 15(1), 61–74. <https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1007>
- Mariezka, F. I., Hafiar, H., & Yustikasari, Y. (2018). PEMAKNAAN PROFESI BEAUTY VLOGGER MELALUI PENGALAMAN KOMUNIKASI. *Nyimak: Journal of Communication*, 2(2), 95. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i2.920>
- Neff, K. (2011). The Proven Power of Being Kind to Yourself. In *Harper Collins Publisher*.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. The Guilford Press.
- Prameswari, V., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Penerimaan diri pada perempuan korban pelecehan seksual yang dilakukan oleh keluarga. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04), 62–78.
- Pratama, A. S. N., & Rahmasari, D. (2020). Hubungan antara body shaming dan happiness dengan konsep diri sebagai variabel mediator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 85–93.
- Putri, I. A. K., & Tobing, D. H. (2016). Gambaran penerimaan diri pada perempuan Bali pengidap HIV-AIDS. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(9), 395–406. <https://doi.org/10.2654-4024>
- Sari, N. P., & Rahmasari, D. (2020). Self-compassion caregiver pecandu napza di BNN Provinsi Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 132–148.
- Stewart, C., & Cash, W. (2012). *Interviu: Prinsip dan Praktik* (Edisi 13). Salemba Humanika.
- Utamie, A., Safitri, J., & Fauzia, R. (2019). Gambaran penerimaan diri pada pasien penderita spinal cord injury ditinjau dari dukungan sosial. *Kognisia*, 2, 31–36. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1603>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. McGraw-Hill Education. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- ZAP Clinic Index, & MarkPlus. (2020). ZAP Beauty Index 2020. In *Zap Clinic Index*. <https://zapclinic.com/zapbeautyindex>