

Dampak *Body Shaming* pada Remaja diajukan di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi

Fellicia Ayu Sekonda¹, Tri Nurbaiti Rahmawati², Nelyahardi Gutji³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi

Email: felliciaas@unja.ac.id¹, trinurbaitirh@gmail.com², nelyahardi.fkip@unja.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya kasus perundungan secara verbal yaitu *body shaming*. Pada SMA Ferdy Ferry Putra ini terdapat beberapa orang yang mengalami tindakan *body shaming*, dibuktikan dari hasil wawancara. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak bagi diri remaja yang mendapat perilaku *body shaming* di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. *Body shaming* ini termasuk kedalam perundungan secara verbal yaitu menyakiti dan menghina dengan menggunakan kata-kata. Perilaku *body shaming* pada remaja memiliki dampak negatif bagi diri remaja. Pada penelitian ini hanya meneliti remaja yang mendapatkan perilaku *body shaming*, untuk mengetahui bagaimana dampak yang timbul pada diri remaja tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu: a) observasi, b) Wawancara, c) Dokumentasi, d) Rekaman suara, adapun teknik analisis data penelitian ini yaitu: a) data *reduction* (reduksi data), b) *data display* (penyajian data), c) *Conclusion drawing* (pengambilan kesimpulan). Dengan jumlah partisipan yaitu sebanyak tiga partisipan dan informan sebanyak tiga orang. Dari hasil penelitian ini terungkap bahwa dampak dari *body shaming* pada remaja yaitu remaja menarik diri dari lingkungan sekitar dimana mereka lebih memilih untuk tidak berkumpul dengan teman yang lain melainkan lebih senang menyendiri atau hanya dengan teman dekat saja, timbulnya rasa malu untuk bertemu dengan orang baru yang. Hasil penelitian ini memberikan saran bagi remaja yang melakukan *body shaming* agar tidak lagi melakukan *body shaming*, karenaberdampak negatif bagi remaja yang mendapat perilaku seperti itu.

Kata kunci: *Dampak Body Shaming, Menarik Diri Dari Lingkungan*

Abstract

This research was motivated by a case of verbal bullying, namely *body shaming*. At Ferdy Ferry Putra High School, there were several people who experienced *body shaming*, as evidenced by the results of interviews. The purpose of this study was to determine the impact on adolescents who received *body shaming* behavior at Ferdy Ferry Putra High School, Jambi City. This *body shaming* is included in verbal bullying, which is hurting and insulting by using words. *Body shaming* behavior in adolescents has a negative impact on adolescents. In this study, it only examined adolescents who got *body shaming* behaviors, to find out how the impact that arose on the teenagers. This type of research is qualitative research with a case study approach. The data collection techniques in this study are: a) observation, b) Interviews, c) Documentation, d) Sound recordings, as for data analysis techniques for this study, namely: a) data reduction, b) data display (presentation of data), c) Conclusion drawing (conclusion making). With the number of participants, namely as many as three participants and informants as many as three people. From this study, it was revealed that the impact of *body shaming* in adolescents is that adolescents withdraw from the surrounding environment where they prefer not to gather with other friends but rather prefer to be alone or only with close friends, the

emergence of shame to meet new people. The results of this study provide advice for adolescents who do body shaming to no longer do body shaming, because it has a negative impact on adolescents who get such behavior

Keywords : *The Impact Of Body Shaming, Withdrawing From The Environment*

PENDAHULUAN

Remaja masa dimana hidup penuh dengan hal-hal baru dari mulai mengenal lawan jenis sampai fase mencari jati diri. Remaja juga identik dengan perubahan pada bentuk tubuh dan penampilannya, mulai dari perubahan fisik tumbuhnya rambut-rambut, mulai adanya jerawat dan masih banyak lagi perubahan pada diri remaja baik secara fisik dan psikis. Individu yang bisa dikatakan remaja jika ia memasuki umur belasan tahun seperti yang dikemukakan oleh Wirawan dalam Mulyatiningsih. dkk., (2006: 3) Batasan remaja di Indonesia, yaitu mulai dari usia 11-24 tahun dan belum menikah. Bagi mereka yang berusia 11-24 tahun tetapi sudah menikah, mereka tidak disebut remaja. Sementara mereka yang berusia 24 tahun ke atas tetapi belum menikah dan masih menggantungkan hidupnya kepada orang tua, masih disebut remaja. Seseorang yang masih duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA) masih dikatakan remaja karena memiliki usia 15 hingga 18 tahun. Awal masa remaja biasanya disebut usia belasan sampai ia mencapai usia dua puluh tahun.

Dalam dunia pendidikan permasalahan tentang kasus perundungan sudah muncul sejak lama. Dan kasus perundungan ini masih sering terjadi, seperti kasus *bullying verbal* yaitu *body shaming* seperti memaki, mengejek bahkan menghina fisik seseorang yang tidak sesuai dengan standar kecantikan. Sekarang ini *body shaming* menjadi isu populer di masyarakat. Hal ini sesuai dengan pandangan Chomet (2018:6) bahwa *body shaming* ada dimanapun bahkan disekitar kita, datang dari berbagai arah dan bentuk baik kalian model, orang biasa bahkan artis tidak peduli siapa kalian atau bagaimanapun penampilan kalian. *Body shaming* itu merupakan perilaku menghina fisik orang lain atau mengolok-olok, dan bisa dikatakan sebagai salah satu bentuk perundungan. Seperti yang dikemukakan oleh Setiawati dalam Rizkiyah & Apsari (2019) *body shaming* disebut juga sebagai bentuk perundungan atau kekerasan secara verbal yang menyakitkan dan tidak menyenangkan karena ucapan. *Body shaming* ini tidak pantas untuk ditiru karena memiliki dampak bagi mereka yang mengalaminya seperti merasa tidak percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya termasuk fisiknya mereka akan merasa tidak aman. Menurut Fathi dalam Lestari (2019) dampak dari *body shaming* ialah percaya diri rendah, timbulnya rasa malu dan menarik diri dari lingkungan.

Dari fenomena di lapangan peneliti menemukan adanya perilaku *body shaming* pada siswa/i dengan berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling pada hari senin tanggal 1 desember 2020 pukul 08:30 di ruang bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa memang di sekolah menengah atas tersebut ada yang mendapat perilaku *body shaming*, beliau mengatakan ada tiga orang yang mendapat perilaku tersebut, yaitu dua orang perempuan dan satu laki-laki mereka mendapat perlakuan *body shaming* karena merasa mereka bertiga tidak sama dengan anak lainnya seperti badan yang gemuk atau yang terlalu kurus. Awalnya memang seperti bercanda tetapi candaan itu sudah termasuk kedalam perundungan penghinaan terhadap fisik. Dari hasil wawancara tersebut peneliti mendapat ada tiga orang yang mengalami kasus *body shaming*.

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling peneliti melanjutkan wawancara dengan korban *body shaming* pada hari senin 1 desember 2020 jam 13 : 00 di ruang bimbingan dan konseling korban dari *body shaming* ada tiga orang wawancara dilakukan secara bergantian korban pertama berinisial SAD menceritakan bahwa ia mendapat perlakuan *body shaming* dari teman-temannya, yaitu badan SAD ini gendut, SAD merasa perlakuan itu membuat mereka sedih dan merasa

malu, Korban kedua berinisial GD dia mendapat perlakuan *body shaming* yaitu dihina karena kulitnya hitam dia merasa malu dihina seperti itu dan korban yang terakhir adalah laki-laki berinisial TTS dia dihina karena memiliki kulit yang gelap dan badan yang kurus. Mereka melakukan *body shaming* itu tanpa memikirkan perasaan dan dampak bagi diri si korban bahwa perilaku tersebut akan menyakiti mereka. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Dampak *Body Shaming* Pada Siswa di SMA Ferdy Ferry Kota Jambi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Bogdan & Taylor dalam Sujarweni (2014: 9) Menjelaskan penelitian kualitatif merupakan penelitian data berupa ucapan atau tulisan yang didapat dari perilaku orang yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yaitu penelitian yang meneliti peristiwa atau kasus dari individu maupun kelompok. Sujarweni (2014: 22) Mengatakan bahwa studi kasus merupakan penelitian mengenai manusia maupun peristiwa secara kelompok maupun individu untuk mendalami suatu kasus yang sedang diteliti. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang mendapat perilaku *body shaming* yang berinisial SAD, GD dan TTS, sebagai partisipan yang merupakan remaja kelas 12 IPA di SMA ferdy ferry putra kota jambi, sedangkan ND , LS dan guru BK sebagai informan atau orang-orang yang memberikan informasi terkait permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, rekaman suara. Adapun teknik analisis data penelitian ini yaitu: a) data *reduction* (reduksi data), b) *data display* (penyajian data), c) *Conclusion drawing* (pengambilan kesimpulan). Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengujian terhadap kredibilitas dan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak merupakan akibat atau sesuatu yang terpengaruh baik berakibat negatif maupun positif dari sebuah tindakan yang dilakukan oleh suatu kelompok atau orang tertentu. Dalam perilaku *body shaming* akan berakibat buruk nantinya jika terus dilakukan. *Body shaming* merupakan perbuatan yang menghina atau mengomentari fisik seseorang, yang dimana ejekan tersebut dapat berdampak negatif bagi seseorang yang mendapat perilaku seperti itu. Sekarang ini *body shaming* menjadi isu populer di masyarakat. Tidak hanya dikalangan dikalangan artis tetapi juga di lingkungan sekitar *body shaming* pun sudah menjadi suatu hal yang sering dilakukan di dunia nyata ataupun di dunia maya. *Body shaming* itu merupakan perilaku menghina fisik orang lain, dan bisa dikatakan sebagai salah satu bentuk perundungan. Seperti yang dikemukakan oleh Setiawati dalam Rizkiyah & Apsari (2019) bahwa *Body shaming* disebut juga sebagai bentuk perundungan atau kekerasan secara verbal yang menyakitkan dan tidak menyenangkan karena ucapan. *Body shaming* atau penghinaan terhadap tubuh, membuat seseorang kehilangan pandangan positif terhadap dirinya.

Menurut Rachmah & Baharudin dalam Nurmala, dkk., (2020: 44) *Body shaming* merupakan bentuk kritikan secara negatif, baik sengaja maupun tidak sengaja terhadap fisik seseorang. Adapun dampak dari perilaku *body shaming* ini korban akan merasa tidak percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya termasuk fisiknya mereka akan merasa minder. Sedangkan menurut Mukhlis dalam Lestari (2019) mengatakan bahwa *body shaming* ini berdampak pada kehidupan sehari-hari dari segi fisik, psikologis dan juga menarik diri dari lingkungan sekitar. Sedangkan menurut Sakinah dalam Nurmala, dkk., (2020: 46) Dampak *body shaming* membuat seseorang semakin tidak percaya diri,

merasa tidak nyaman. Sama seperti pendapat Fathi dalam Lestari (2019) Dampak dari *body shaming* adalah:

1. Percaya diri rendah, keyakinan yang lemah terhadap sesuatu ataupun kemampuan pada dirinya.
2. Merasa malu, malu dengan keadaan fisik diri sendiri.
3. Marah dan mudah tersinggung, dalam beraktivitas mudah tersinggung dengan perkataan atau perbuatan
4. Mengalami stress, stress dengan keadaannya dirinya yang mendapat tindakan *body shaming* selalu berfikir negatif terhadap tubuhnya,

Sama seperti pendapat Lamont dalam Lestari (2019) Dampak dari *body shaming* yaitu :

1. Gangguan makan bulimia, merupakan gangguan makan seperti makan yang berlebihan lalu merasa bersalah atau menyesal penderita bulimia akan menggunakan obat untuk membuang cairan tubuh atau buang air besar karena penderita takut berat badannya bertambah akibat makan terlalu banyak.
2. Gangguan mental, merupakan gangguan seperti depresi akibat mengalami kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan.
3. *Anoreksia*, merupakan kondisi gangguan perilaku makan yang dimana seseorang membatasi makan karena rasa takut berat badan akan bertambah.
4. *Binge eating* (pesta makan), merupakan gangguan makan dalam jumlah banyak dimana setelah itu akan merasa bersalah karena telah mengkonsumsi makanan terlalu banyak.

Dari beberapa pernyataan partisipan bahwa perilaku *body shaming* memang memberikan dampak bagi mereka, adapun dampak negatif dari tindakan *body shaming*: a. Menarik diri dari lingkungan, b. merasa malu

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengolahan data analisis penelitian peneliti memperoleh kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah sebagai berikut :

Berdasarkan temuan yang peneliti temukan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA ferdy ferry putra kota jambi kelas 12 IPA, bahwasanya perilaku *body shaming* ini memiliki dampak terhadap orang yang mendapat perilaku tersebut. Dampak negatif dari *body shaming* berdasarkan dari berbagai informasi dari beberapa informan dan juga partisipan ialah mereka menarik diri dari lingkungan sekitar dimana mereka lebih memilih untuk tidak berkumpul dengan teman yang lain melainkan lebih senang menyendiri atau hanya dengan teman dekat saja, timbulnya rasa malu karena fisik yang selalu dikomentari bahkan untuk bertemu dengan orang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Chomet, N. 2018 *Coping With Body Shaming*. New York: Rosen Publishing Faiza, N.F. 2021. Dian Sukma, Kala Lara. Yogyakarta: Stiletto Indie Book
- Fauzia, T.F, dkk. 2019. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. Semarang. Irmayani, N.R, dkk. 2020 *Kinerja Pendamping Program Keluarga Harapan Pasca Diklat Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga*. Jakarta: Pusitbang kesos
- Khairani,A.I & Manurung, W.R.A. 2019 *Metode Penelitian Kualitatif Case Study*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.
- Kurnianigtyas, L.Y & Mahendra, A.N, *Implementasi strategi pembelajaran kooperatif teknik jigsaw untuk meningkatkan keaktifan belajar akuntansi pada siswa kelas X akuntansi 3 SMK Negeri 7*

- Yogyakarta tahun ajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, X (1) (2012), 66-77
- Mulyatiningsih, R. dkk. 2004. *Bimbingan Pribadi-sosial, Belajar, Dan Karier*. Jakarta: PT Grasindo
- Nurdin, Ismail & Hartati Sri, 2019 *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nurmala, I. dkk. 2020. *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator For Youth)*. Surabaya: Airlangga University Press
- Octavia, S.A. 2020 *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Rachmah, E.N, *Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial*. Univ 45 Surabaya; Disajikan pada Seminar Nasional Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0. Aula C1, 4 Mei 2019.
- Ranny, dkk. 2017. *Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling*. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2,40-47
- Rizkiyah, I & Nurliana Cipta, A, *Strategi coping perempuan terhadap standarisasi cantik di masyarakat*. *Jurnal Perempuan, agama dan jender*, 18 (2) (2019),133-152.
- Sugiarto, E. 2015. *Menyusun proposal penelitian kualitatif skripsi dan tesis*. Yogyakarta: Suaka media.
- Sugiyono, 2020. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sakinah, *Body Shaming, Citra tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. *Jurnal Emik*,1 (1) (2018),53-67.
- Saputri, M,E & Moordiningsih. *Pembentukan konsep diri remaja pada keluarga jawa yang beragama islam*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4,261-268
- Sujarweni, V.W. 2014 *Metodologi penelitian lengkap, praktis dan mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustakabarupress