

PERSPEKTIF REMAJA SMA TERHADAP *BODY SHAMING* DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Fikri Ayyubi

(Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP Unisma)

Email: 21801071144@unisma.ac.id

Abstrak

Body shaming merupakan tindakan verbal yang mengomentari negatif seseorang tentang bentuk tubuhnya. *Body shaming* juga termasuk salah satu jenis perundungan yang sering terjadi di lingkungan remaja yaitu perundungan verbal. Banyak yang beranggapan bahwa *body shaming* ini hanya sekedar memotivasi seseorang untuk berubah menjadi lebih baik, namun nyatanya itu salah justru membuat korban *body shaming* terkena dampak dari tindakan verbal ini. Dampak tersebut meliputi kesehatan mental remaja yaitu tidak percaya diri, menjadi orang yang tertutup, tidak mudah bergaul, tidak menjadi diri sendiri serta depresi. Tujuan dari penelitian ini mengetahui perspektif remaja SMA terhadap *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini yaitu diketahui perspektif remaja SMA terhadap *body shaming* yaitu pengetahuan remaja tentang *body shaming*, dampak dari *body shaming* dan solusi dari *body shaming*.

Kata kunci: *Body shaming*, Perspektif remaja

PENDAHULUAN

Kegiatan manusia tidak lepas dari hal-hal yang menyenangkan. Kegiatan menyenangkan tersebut meliputi membaca, menulis, menonton film dan lain sebagainya. Namun, dalam kegiatan menyenangkan tersebut terdapat sebuah penghambat manusia untuk menjalaninya. Penghambat untuk menjalani kegiatan menyenangkan tersebut adalah *bullying* atau dalam Bahasa Indonesia disebut dengan perundungan. Perundungan atau *bullying* merupakan tindakan tercela dengan maksud menyakiti fisik hingga mental dari satu orang ke satu orang lainnya. Namun, Perundungan ini terjadi kebanyakan terhadap anak-anak dibawah umur. Menurut Burualogo (2019:15) *Bullying* atau dalam Bahasa Indonesia dikenal dengan sebagai perundungan, merupakan persoalan serius pada anak-anak disebagian besar di dunia ini. Memang, saat ini perundungan masih menjadi permasalahan serius di dunia. Kasus perundungan untuk saat ini tidak hanya terjadi kepada anak-anak saja, melainkan remaja hingga dewasa pun juga dapat mengalami perundungan.

Perundungan ini biasa terjadi bukan dari orang sembarangan datang menghampiri, bahkan perundungan ini terjadi dari orang-orang terdekat kita. Seperti teman, sahabat, pasangan bahkan keluarga juga dapat melakukan perundungan. Jewel (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang mengalami ejekan, penolakan dan perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalaminya. Menurut Juwita (2018 : 277) Hal tersebut dapat ditanggulangi atau diatasi dengan cara memaafkan pelaku Berbeda dengan usia dewasa ketika mengalami perundungan, biasanya ketika dewasa dalam mengalami perundungan lebih bijak dalam mengambil keputusan.

Banyak jenis perundungan yang memungkinkan untuk dilakukan terhadap seorang remaja. Perundungan tersebut meliputi : perundungan *verbal* (*verbal bullying*), perundungan fisik (*phisycal bullying*), perundungan sosial (*social bullying*), penghinaan pada bentuk tubuh seseorang (*Body shaming*) dan lainnya. Dari hal tersebut peneliti hanya memfokuskan pada perundungan yang berjenis *Body shaming*. Selayaknya penghinaan, *Body shaming* juga termasuk salah satu perundungan yang memberikan dampak negatif bagi setiap manusia. Menurut Fadilah (2021:2) *Body shaming* merupakan upaya seseorang dalam mengkritisi bentuk tubuh, ini terjadi karena ketidak puasan dengan bentuk fisik seseorang. Hal ini menyebabkan berkurangnya rasa percaya diri dan dapat memicu masalah mental pada korban perundungan *body shaming*. Bisa disimpulkan bahwa *Body shaming* merupakan perundungan yang memfokuskan terhadap penghinaan pada bentuk tubuh seseorang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah pendekatan interpretatif kualitatif yang mana jenis penelitian ini dilakukan dengan prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa interpretatif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif dilakukan dengan cara mendeskripsikan data-data yang ada, dalam konteks penelitian ini akan dipaparkan mengenai data dalam bentuk transkrip yang didapat

dari objek penelitian (responden remaja) yang dilakukan dengan metode kuesioner dan wawancara mendalam. Semua data yang diambil dari penelitian ini berasal dari kuesioner dan wawancara mendalam berupa kejadian nyata dari seorang pelajar SMAN 1 Kraksaan.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan teknik catat melalui metode kuesioner dan wawancara mendalam. Peneliti menyebarkan kusioner dan wawancara mendalam melalui media *google form* yang sudah peneliti buat. Peneliti mencatat jawaban dari kuesioner dan wawancara mendalam yang sudah peneliti sebar di SMAN 1 Kraksaan. Kemudian melakukan pengkodean pada tiap data yang sudah ditemukan untuk mempermudah pengelompokan data. Pada tahap ini peneliti harus benar-benar mengetahui remaja sesuai dengan subbab yang telah peneliti tentukan dan dapat menarik kesimpulan dari jawaban yang sudah peneliti dapatkan.

Pengecekan keabsahan data yaitu berupa ketekunan selama melakukan penelitian ini penting untuk dilakukan supaya mendapatkan kedalaman analisis data. Selain itu, peneliti menggunakan triangulasi metode yaitu membandingkan informasi dengan cara yang berbeda tentang metode kuesioner dan wawancara mendalam. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori perspektif behavior tentang kelangsungan penelitian perspektif remaja ini. Teknik analisis data yang digunakan sesuai dengan Miles & Huberman yang terdiri dari tiga kegiatan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Alur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, (1) melihat, mencatat dan memahami jawaban remaja SMA dari kuesioner dan wawancara mendalam, (2) melakukan pengkodean, (3) menentukan jawaban yang sesuai dengan subbab (4) membuat kesimpulan dari hasil analisis secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, jawaban dari kuesioner dan wawancara mendalam meliputi remaja SMA berumur 15 – 19 tahun. Hal ini dapat dikatakan bahwa kuesioner dan wawancara mendalam tersebar satu SMA. Jawaban tersebut telah dipilah sebagai hasil akhir dari penelitian ini. Hasil akhir dari penelitian ini terdiri dari tiga subbab meliputi (1) pengetahuan remaja tentang perundungan (2) pengetahuan remaja tentang *body shaming* (3) dampak *body shaming* terhadap remaja (4) solusi dari permasalahan *body shaming*.

1) Pengetahuan remaja tentang perundungan.

Perundungan merupakan tindak kekerasan secara fisik ataupun verbal yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seorang pelaku. Pengetahuan remaja tentang perundungan ini terdapat dalam jawaban dari enam belas responden penelitian. Seluruh responden penelitian sepakat bahwa mereka mengetahui makna tentang apa yang dimaksud dengan perundungan. Peneliti mengambil temuan tiga data jawaban dari responden penelitian sebagai acuan untuk mendapatkan pemaknaan dalam penelitian ini.

“Ya, Bullying menurut pendapat saya yaitu pihak lain yang tidak suka terhadap kita entah itu membully fisik diri kita sendiri tanpa adanya sebab akibat. Tiba - tiba saja orang tersebut melakukan bullying.” (N/U/D1/K1/05).

“Ya, Salah satu tindak kriminal remaja yang merendahkan salah satu pihak secara terus menerus.” (N/U/D1/K1/12).

“Ya, Bullying merupakan perilaku menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis. baik dalam bentuk kekerasan verbal dan fisik yang dilakukan secara berulang kali.” (N/U/D1/K1/15)

Dapat disimpulkan dari ketiga temuan data tersebut bahwa perundungan merupakan suatu tindak kekerasan fisik yang menjadikan seseorang sebagai kepuasan hati semata dan hanya memberikan kesenangan sementara terhadap pelaku perundungan. Menurut Borualogo (2019) perundungan merupakan suatu

tindakan mengintimidasi seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai usaha pelaku untuk mengontrol perilaku korban. Hal ini dapat diketahui bahwa perundungan adalah suatu tindakan tercela yang dilakukan secara fisik oleh pelaku terhadap seseorang yang dirundung atau yang menjadi korban perundungan.

2) Pengetahuan remaja tentang *body shaming*

Selayaknya perundungan, *body shaming* termasuk salah satu jenis perundungan. Terdapat lima jenis perundungan dalam kehidupan sehari-hari remaja yakni Perundungan fisik, Perundungan verbal, *Agresi relasional* (ujaran kebencian), *Cyberbullying* (perundungan dunia maya), dan Perundungan seksual. Dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tentang perundungan verbal. Bentuk-bentuk dari perundungan verbal ialah membentak, memaki-maki, bergosip, menghina, meledek, mencela, mempermalukan, dan lain sebagainya. Dari segi bentuk perundungan verbal, peneliti mengerucutkan penelitian ini untuk mendapatkan hasil dan pembahasan yaitu menghina. Maksud dari menghina dalam penelitian ini merupakan menghina bentuk tubuh seseorang atau biasa disebut dengan *body shaming*. Dari pernyataan tersebut disetujui oleh seluruh responden penelitian bahwa *body shaming* adalah termasuk salah satu jenis perundungan. Peneliti mengambil temuan tiga data jawaban dari responden penelitian sebagai acuan untuk mendapatkan pemaknaan dalam penelitian ini.

“Ya, karena tujuannya hanya untuk kesenangan sebelah pihak, sedangkan pihak yang di body shaming tidak merasa senang” (N/U/D2/K2/06).

“Ya, Body shaming yaitu mencela dan mempermalukan orang lain dengan mengatakan bahwa orang itu mengejek secara langsung fisiknya entah itu jelek, gendut, bau, pesek, jerawat, hitam. Body shaming termasuk dalam permasalahan dalam jenis perundungan.” (N/U/D2/K2/05).

“Ya, Salah satu bullying dengan cara membedakan atau merendahkan bentuk tubuh manusia dengan seseorang yang mengaku dirinya sempurna.” (N/U/D2/K2/12).

Dari ketiga temuan data diatas dapat dimaknai bahwa *body shaming* termasuk salah satu jenis perundungan. Ketiga responden tersebut dapat memahami bahwa bentuk kekerasan secara verbal termasuk salah satu bentuk perundungan. Sebab, *body shaming* merupakan mengomentari negatif kekurangan dari fisik seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang. Maka dari itu, *body shaming* yang dilakukan secara berulang-ulang tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

3) Dampak *body shaming* bagi Remaja

Dalam kasus *body shaming* yang ditemukan di dunia sedikit banyak merupakan kesengajaan seseorang untuk berkomentar dan mengkritik seseorang mengenai bentuk tubuhnya. Sebab, dengan mengkritik bentuk tubuh sudah terlihat jelas bahwa pelaku memandang dirinya tinggi daripada korban. Tidak hanya mengkritik tetapi juga menjelek-jelekkan korban seakan-akan pelaku adalah manusia terbaik dalam lingkungannya. Hal ini dapat dikatakan bahwa *body shaming* merupakan tindak kekerasan secara verbal yang tidak memiliki dampak negatif bagi remaja. Dampak bagi remaja dapat ditemukan dalam temuan data yang telah peneliti rangkum sebagai berikut.

“Ya, mereka membuat saya minder terhadap diri sendiri, membuat hilang percaya diri.” (N/U/D3/K3/08).

“Ya, Karena saya sendiri tidak bisa memilih ingin bentuk tubuh seperti apa.” (N/U/D3/K3/14).

“Iya, karena body shaming sangat mengganggu bagi kesehatan mental saya, saya selalu merasa tidak percaya diri ketika bertemu dengan orang-orang, saya menjadi orang yang lebih tertutup, saya jadi membenci diri sendiri, dan saya lupa untuk bersyukur karena sudah diberi kesehatan hingga saat ini.” (N/U/D5/K5/13).

Dari temuan ketiga data diatas dapat dimaknai bahwa dalam kehidupan sehari-hari remaja perundungan *body shaming* masih dilakukan dan mengakibatkan ketersinggungan pada korban. Ketersinggungan tersebut mengakibatkan remaja mengalami minder, susah bergaul, tidak bersyukur dan tidak menjadi dirinya sendiri. Maka dari itu, perundungan *body shaming* dalam

kehidupan sehari-hari remaja sangat tidak dianjurkan untuk dilakukan dikarenakan akan menyebabkan ketersinggungan dalam hati korban.

4) Solusi dari permasalahan *body shaming*

Merasa kekurangan pada setiap manusia adalah hal yang wajar namun, jika itu dipikir secara berlebihan akan menimbulkan rasa stres hingga depresi. Hal ini dapat dikaitkan dengan permasalahan *body shaming* yang merujuk pada korban. Istilah dari *body shaming* sendiri merupakan tindakan mengomentari hingga menjelek-jelekkan bentuk tubuh seseorang secara berulang-ulang dengan tujuan untuk memotivasi korban agar menjadi lebih baik namun, sayangnya hal tersebut justru menyakiti hati korban. Korban *body shaming* memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-harinya. Dari pernyataan tersebut peneliti menemukan solusi permasalahan *body shaming* dari temuan data yang sudah peneliti rangkum sebagai berikut.

“Tidak perlu ada alasan buat seseorang bisa menilai orang lain, apalagi bentuk tubuh orang lain.” (N/U/D4/K4/03).

“Saya tidak menyetujui apa saja yang terjadi ketika seseorang mengomentari bentuk tubuh orang lain karena hal itu adalah perbuatan mencabuli ciptaan Tuhan”
(N/U/D4/K4/04).

“Hati manusia tidak ada yang tahu, persepsi setiap orang itu berbeda. Di saat kita membicarakan bentuk tubuh seseorang, bisa saja ada yang tersinggung dan merasa sakit hati. Jadi, daripada kita membicarakan fisik orang lain lebih baik kita membicarakan hal-hal yang lebih penting dan bermanfaat.” (N/U/D4/K4/15).

Dari ketiga temuan data di atas dapat dimaknai bahwa tidak ada yang setuju mengenai pembicaraan tentang bentuk tubuh seseorang. Sebab membicarakan bentuk tubuh seseorang atau biasa disebut dengan *body shaming* menyebabkan hati dari seorang korban terluka serta membuat seseorang tidak merasa bersyukur atas apa yang diberikan oleh Tuhannya. Maka dari itu, hati-hati dalam berbicara siapa sangka perkataan tersebut merujuk kepada perundungan *body shaming*. Tanamkan pola pikir bahwa manusia tidak ada yang sempurna dan

berhenti berbicara tentang penampilan ataupun bentuk tubuh seseorang. Sebab, tindakan *body shaming* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat mempengaruhi suasana hati seorang korban.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai perspektif remaja terhadap *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut. Remaja dalam penelitian ini adalah siswa SMA berumur 15 – 19 tahun yang menempuh sekolah di SMAN 1 Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Dalam penelitian ini memfokuskan hanya pada remaja SMA disebabkan bahwa remaja masih dalam masa labil atau memiliki sifat yang berubah-ubah. Mental dari seorang remaja juga terkadang masih belum cukup kuat untuk menghadapi permasalahan perundungan *body shaming*. Maka dari itu, temuan data dari penelitian ini berupa kejadian nyata dari remaja yang pernah mengalami perundungan *body shaming* dalam hidupnya. Tindakan *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari remaja memberikan dampak negatif bagi kesehatan mentalnya. Dampak negatif tersebut meliputi : memiliki kepribadian tertutup, hilangnya kepercayaan diri, sakit hati mendalam, kesedihan yang berlarut, tidak bersyukur atas diri sendiri, serta memberikan rasa trauma bagi korban.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan diatas, maka disampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak sebagai berikut. Bagi Guru diharapkan dengan penelitian ini guru dapat terbuka dalam permasalahan perundungan *body shaming* yang terjadi dilingkungan khususnya sekolah. Sebab terjadinya tindakan perundungan *body shaming* sering terjadi dilingkungan sekolah. Bagi Sekolah diharapkan dengan penelitian ini dapat menggunakan hasil yang didapatkan bahwa perundungan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari memang sering terjadi dalam kehidupan remaja saat ini. Penelitian ini sebaiknya dijadikan sebagai bahan untuk sekolah menyediakan

fasilitas yang memadai supaya meminimalkan angka perundungan di sekolah khususnya *body shaming*.

Bagi Pembaca dan Peneliti selanjutnya diharapkan dengan penelitian ini dapat memperdalam fokus penelitian terkait dampak dari *body shaming* terhadap psikologi siswa. Serta menjadikan acuan atau referensi mengenai hasil temuan kasus perundungan *body shaming* dalam kehidupan remaja sehari-hari. Tidak hanya perundungan *body shaming* tetapi juga pornografi, ujaran kebencian, *cyberbullying*, dan lain sebagainya yang dapat menimbulkan perundungan di dunia nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada ibu Dr. Ari Ambarwati, S.S., M.Pd. dan Ibu Elva Riezky Maharany. S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi dan kepada semua pihak yang memberikan dukungan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarwati, Ari, (2020). *Mistifikasi Mitos Psikologis Perempuan Dalam Cerita Kecilkecil Punya Karya (Kkp) Karya Penulis Perempuan Anak*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang: Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia, Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Afifiyah, Siti. 2019. *Arti Perundungan, Empat Jenis Perundungan Anak*, (Online), (<https://www.tagar.id/arti-perundungan-empat-jenis-perundungan-anak>, diakses 30 juni 2022)
- Boroualogo, Ihsana Sabrian, & Gumilang, Erlang. *Kasus Perundungan Anak di Jawa Barat: Temuan Awal Children's Worlds Survey di Indonesia*. Jurnal Ilmiah Psikologi 6(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Zalyana. (2016). *PERBANDINGAN KONSEP BELAJAR, STRATEGI PEMBELAJARAN DAN PERAN GURU (PERSPEKTIF BEHAVIORISME*

DAN KONSTRUKTIVISME). Jurnal Al-Hikmah. 13(1)

- Fajri, Dwi Lutfiatul. 2022. *Memahami Bullying, Penyebab dan Cara Mengatasinya*, (Online),
(<https://katadata.co.id/intan/berita/61d314fbc28b2/memahami-bullying-penyebab-dan-cara-mengatasinya>, diakses 26 juni 2022)
- Naim, Muhammad. 2017. *Dalam Hati Siapa Yang Tahu*, (Online),
(<https://akuislam.com/blog/renungan/dalam-hati-siapa-yang-tahu/>, diakses 25 juni 2022)
- Dona, Shenan. 2016. *Isi Hati Manusia, Siapa Yang Tahu?*, (Online),
(<https://www.hipwee.com/narasi/didalam-hati-manusia-siapa-yang-tahu/>, diakses 25 juni 2022)
- Shihab, Quraish. 2018. *Saat Tuhan Menciptakan Manusia*, (Online),
(<https://mediaindonesia.com/tafsir-al-mishbah/163304/saat-tuhan-menciptakan-manusia>, diakses 25 juni 2022)
- Cindy. 2022. *5 Bahaya Memendam Emosi, Bisa Sebabkan Kematian?*, (Online),
(<https://m.medcom.id/gaya/fitness-health/nbwMJO6K-5-bahaya-memendam-emosi-bisa-sebabkan-kematian> diakses 04 juni 2022)
- Latifa, Shella. 2021. *Apa Saja Sanksi Pidana bagi Pelaku Bullying? Begini Penjelasan Ahli Hukum*, (Online),
(<https://m.tribunnews.com/nasional/2021/09/06/apa-saja-sanksi-pidana-bagi-pelaku-bullying-begini-penjelasan-ahli-hukum?page=all> diakses 05 juni 2022)
- Fajri, Dwi Latifatul. 2022. *Dampak Body shaming Pada Mental dan Cara Mengatasinya*, (Online),
(<https://katadata.co.id/intan/berita/620690c1f1da5/dampak-body-shaming-pada-mental-dan-cara-mengatasinya#:~:text=Berikut%20dampak%20body%20shaming%3A,meningkatkan%20resiko%20kegemukan%20atau%20obesitas> diakses 12 juli 2022)
- Adelia, Audra Levana. 2021. *Manajemen Emosi: Cara Mengendalikan Emosi*

dalam Diri, (Online), (<https://satupersen.net/blog/manajemen-emosi-cara-mengendalikan-emosi> diakses 04 juni 2022)

Sartana & Afriyeni, Nelia. *PERUNDUNGAN MAYA (CYBER BULLYING) PADA REMAJA AWAL*. Jurnal Psikologi Insight 1(1).

Ramadhani, Neila. *Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber*. Jurnal Psikologi. 43(1)

Juwita, Vita Ratna & Kustanti, Erin Ratna. *HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KORBAN PERUNDUNGAN*. Jurnal Empati 7(1).

Sobry, Al. 2021. *Pelajar Mesti Tahu 5 Bentuk Bullying yang Masuk Perbuatan Kriminal, Sanksinya Berat!*, (Online), (<https://hai.grid.id/read/072913705/pelajar-mesti-tahu-5-bentuk-bullying-yang-masuk-perbuatan-kriminal-sanksinya-berat?page=all>, diakses 24 juni 2022)

Malang, 09 September 2022
Pembimbing I



Dr. Ari Ambarwati, SS, M.Pd
NIP. 130701197232227