

PREVALENSI BODY SHAMING PADA REMAJA SMP

Henny Kusumawati^{1*}, Aida Nur Kamilah¹

1. Akademi Keperawatan Keris Husada

*Email: henny_cgri@yahoo.com

Abstrak

Perilaku *body shaming* merupakan tindakan mengkritik atau mencela fisik, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, tinggi badang seseorang. *Body shaming* merupakan salah satu jenis perundungan dengan melihat aspek penampilan fisik seseorang secara negatif. *Body shaming* dapat memberikan dampak negatif pada remaja salah satunya yaitu harga diri negatif yang dapat menimbulkan emosi serta perilaku negatif terhadap diri sendiri seperti menurunnya rasa percaya diri, mudah marah dan menarik diri dari lingkungan serta memandang diri akan mengalami kegagalan, tidak berdaya, dan merasa kurang percaya diri akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Tujuan dari studi ini adalah mengetahui prevalensi *body shaming* pada siswa/i di SMP Islam Al-Istiqomah. Desain studi ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi studi ini yaitu remaja putra dan putri berusia 12-16 tahun dengan sampel sebanyak 121 responden. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 82 orang (67.5%) dan usia terbanyak responden 14 tahun yaitu 73 orang (60.4%) dan sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi 72 orang (60%). Kesimpulan dari studi ini adalah sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk melihat dampak psikologis *body shaming* pada remaja. Selain itu diperlukan upaya preventif untuk mengatasi *body shaming* pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, *Body Shaming*

PREVALENCE OF BODY SHAMING IN JUNIOR SCHOOL ADOLESCENTS

Abstract

Body shaming behavior is an act of criticizing or criticizing someone's physical appearance, skin color, body shape, height. Body shaming is a type of bullying that involves looking at aspects of someone's physical appearance negatively. Body shaming can have a negative impact on teenagers, one of which is negative self-esteem which can give rise to negative emotions and behavior towards oneself such as decreased self-confidence, irritability and withdrawal from the environment as well as seeing oneself as a failure, helpless and feeling inadequate. confident in your ability to solve problems. The aim of this study is to determine the prevalence of body shaming among students at Al-Istiqomah Islamic Middle School. The design of this study is descriptive quantitative. The population of this study is young men and women aged 12-16 years with a sample of 121 respondents. The results of the study show that the majority of respondents were female, 82 people (67.5%) and the majority of respondents were 14 years old, namely 73 people (60.4%) and the majority of respondents had a high experience of body shaming, 72 people (60%). The conclusion of this study is that the majority of respondents had high experiences of body shaming. Further research can be carried out to look at the psychological impact of body shaming on teenagers. Apart from that, preventive efforts are needed to overcome body shaming in teenagers.

Keywords: Adolescents, Self-Esteem, Body Shaming

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) tahun 2018 Mendefinisikan remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun. Berdasarkan pada tahun 2021 menunjukkan peningkatan jumlah demografi remaja rentang usia 10 hingga 19 tahun berjumlah 44.512,9 juta jiwa dari sebelumnya pada tahun 2020 berjumlah

44.311,8 juta jiwa. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan demografi remaja usia 10 hingga 19 tahun di Indonesia berjumlah 44.311,8 juta jiwa. dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021).

Salah satu tugas utama perkembangan remaja adalah pembentukan identitas diri, sehingga

remaja harus membentuk identitas sendiri agar tidak mengalami kebingungan identitas. Remaja berada pada tahap lima dalam perkembangan psikososial yaitu tahap identitas *versus* kebingungan identitas. Pada tahap ini remaja sering mengalami kebingungan identitas akibat perubahan-perubahan dalam aspek perkembangannya sehingga remaja tidak dapat mengatasi krisis identitas tersebut (Santrock, 2016 ; Rosenberg dari Dewi Valentina, 2018; Erikson, 1989).

Krisis identitas dapat menyebabkan remaja tidak mampu membuat komitmen yang jelas tentang berbagai peran kehidupan, individu juga mengalami berbagai bentuk gangguan (masalah dengan kemampuan mengendalikan emosi, masalah menempatkan diri dengan teman sebaya, masalah dengan penampilan dirinya, tidak mendapat sosok yang tepat untuk menemukan identitas diri yang baik). Gangguan perkembangan identitas menjadi salah satu faktor pemicu kenakalan pada remaja. Hal ini ditandai oleh kegagalan dalam membuat integrasi aspek-aspek identitas sehingga cenderung dimanifestasikan dalam perilaku destruktif.

Penampilan fisik dapat menjadi salah satu identitas remaja karena pada masa ini terjadi proses pubertas yang menyebabkan perubahan bentuk tubuh. Penampilan fisik menjadi hal terpenting dalam masa tumbuh kembangnya dan dapat menjadi suatu permasalahan tersendiri yang menyebabkan

gangguan perkembangan identitas. Remaja akan memberikan perhatian berlebihan dan fokus pada perubahan fisiknya. Selain itu pengaruh teman sebaya sangat kuat dan menjadi hal penting untuk dapat diterima dalam kelompoknya. Penampilan fisik dapat membuat remaja merasa takut dalam hubungan sosialnya disebabkan karena tidak sedikit remaja merasa malu serta tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Kelompok remaja kebanyakan mengucilkan remaja lainnya karena ada hal-hal yang berbeda seperti warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, gesture, dan selera (Apriliyanti dkk, 2016). Hal tersebut memicu tindakan *body shaming* bagi mereka yang dianggap temannya tidak sesuai dengan standar yang ada.

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2020, penelitian ini menyatakan bahwa dari total responden berjumlah 50 orang, menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (60%) dan laki-laki 20 orang (40%). Dan jumlah responden yang mengalami *body shaming* tinggi yaitu 35 responden (70%) dan *body shaming* rendah yaitu 15 responden (30%) (Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 2021).

Fauzia & Rahmiaji (2019) mengatakan istilah *body shaming* ditujukan guna mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya.

Adapun menurut Fatmawati et al. (2021) *body shaming* dapat diartikan sebagai kritikan atau komentar yang bersifat negatif mengenai bentuk tubuh yang dilakukan pelaku ke korbannya. *Body shaming* merupakan tindakan memperlakukan tubuh dengan berkomentar dan mengkritik atau mencela fisik, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh dan tinggi badan seseorang yang menimbulkan perasaan malu terhadap diri sendiri akibat dari penilaian diri sendiri maupun orang lain karena bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal sehingga berdampak pada tidak dapat menghargai bentuk tubuh sendiri dan kurangnya rasa percaya diri, sehingga menimbulkan harga diri rendah (Damanik, 2018; Rahayu, 2019).

Metode

Desain studi ini adalah kuantitatif deskriptif. Studi ini dilakukan di SMP Islam Al Istiqomah dan populasi studi adalah remaja putra dan putri dengan rentang usia 12-16 tahun. Total responden dalam studi ini berjumlah 121 orang. Sedangkan untuk variabel yang di teliti dalam studi ini adalah gambaran harga diri dan pengalaman *body shaming* pada remaja SMP.

Cara pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuisisioner melalui *whatsapp* grup kelas siswa oleh wali kelas dalam bentuk *googleform*. Data yang telah diisi kemudian diterima dan diolah oleh penulis.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=121)

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Perempuan	82	67.5%
2	Laki-Laki	39	32.5%
Jumlah		121	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 82 responden (67.5%) dan laki-laki 39 responden (32.5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=121)

No.	Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	12	2	1.6%
2	13	30	24.8%
3	14	73	60.4%
4	15	13	10.7%
5	16	3	2.5%
Jumlah		121	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu 73 responden (60.4%) dan responden paling sedikit berusia 12 tahun yaitu 2 responden (1.6%), sedangkan responden usia 13 tahun berjumlah 30 responden (24.8%), responden usia 15 tahun berjumlah 13 responden (10.7%), dan responden berusia 16 tahun berjumlah 3 responden (2.5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pengalaman *Body Shaming* (n=121)

No.	<i>Body Shaming</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	72	60%
2	Rendah	49	40%

Jumlah	121	100%
Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa dari 121 responden sebagian besar responden mengalami <i>body shaming</i> yang tinggi yaitu sebanyak 72 orang (60%) dan berjumlah 49 responden (40%) mengalami <i>body shaming</i> rendah.		

Pembahasan

Pada studi ini, dari total 121 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 82 orang (67.5%) dan laki-laki 39 orang (32.5%) dengan jumlah usia terbanyak adalah 14 tahun berjumlah 73 orang (60.4%) dan sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi yaitu 72 orang (60%) dan *body shaming* rendah berjumlah 49 orang (40%). Dalam studi ini belum dapat menunjukkan bagaimana gambaran tentang pengalaman *body shaming* dalam bentuk jumlah atau presentase berdasarkan jenis kelamin dan usia, sehingga perlu dilakukan uji statistik lebih lanjut untuk mengetahui jumlah atau presentase dari jenis kelamin dan usia tersebut.

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body shame* seseorang. Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body shame* atau menjadi pelaku tindakan *body shaming*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulliyanti, Nuraenah, dkk) pada tahun 2020.

Penelitian ini menyatakan bahwa dari total sampel 78 responden sebagian besar bejenis kelamin perempuan berjumlah 47 orang (60%) dan laki-laki sebanyak 31 orang (40%). Dan sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi sebanyak 40 (51,3%). Pada penelitian ini mayoritas yang mengalami *body shaming* tinggi lebih banyak pada remaja berjenis kelamin perempuan yaitu 25 orang (53%) dibandingkan laki-laki 15 orang (48%).

Body shaming tinggi lebih banyak dialami oleh perempuan karena penampilan dan ideal diri menjadi prioritas ketika memasuki masa remaja dan remaja yang kelamin perempuan akan berusaha agar memiliki ideal diri yang baik serta perempuan dianggap lebih lemah dari laki-laki sehingga peluang mengalami *body shaming* lebih besar daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) yang menyatakan bahwa pengalaman *body shaming* mayoritas terjadi pada remaja perempuan karena remaja perempuan yang mengalami *body shaming*, individu akan memiliki pemikiran dimana akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat, dan berbagai macam perubahan emosi juga turut dirasakan oleh remaja perempuan yang dianggap mudah terbawa perasaan dan emosional, dengan diawali rasa malu, kesal, marah dan sakit hati sehingga merasa sensitif dan mudah tersinggung.

Usia remaja merupakan bagian terpenting dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan merupakan usia rentan terhadap kenakalan remaja karena seorang remaja berada pada fase pencarian jati diri. Hal ini sejalan dengan penjelasan Erickson (1989) yang menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan kelima, yaitu tahap identitas dan kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*). Pada tahap ini remaja mulai mencari jati diri dengan mengeksplorasi diri dan berusaha mengembangkan citra diri yang sesuai dengan identitas dan peran dalam masyarakat, akibatnya remaja sering mengalami kebingungan identitas karena perubahan-perubahan dalam aspek perkembangannya sehingga tidak dapat mengatasi krisis identitas tersebut. Krisis identitas adalah salah satu faktor pemicu kenakalan pada remaja yang ditandai dengan tidak mampu dalam memenuhi tuntutan peran yang dibebankan sehingga membentuk identitas negatif dan cenderung dimanifestasikan dalam perilaku destruktif salah satunya adalah tindakan *body shaming* (Santrock 2016; Rosenberg dari Dewi Valentina, 2018; Ika Permanasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nani Barorah Nasution, dkk pada tahun 2020. Penelitian ini menyatakan

bahwa dari total responden berjumlah 60 orang dengan usia terbanyak adalah 14 tahun dengan jumlah 35 orang (58.3%) dan mayoritas memiliki pengalaman *body shaming* tinggi juga dialami oleh remaja usia 14 tahun yaitu sebanyak 22 orang (63%). Hal tersebut dikarenakan pada rentang usia tersebut individu mulai menyadari perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya dan merupakan kelompok usia remaja yang sedang mengalami masa peralihan dimana individu tidak bisa dikatakan sebagai anak kecil, namun pertumbuhan fisik dan mental belum bisa dianggap dewasa. Hal ini sejalan dengan penjelasan yang menyebutkan bahwa pada masa ini remaja mengalami *storm* dan stress, dimana sering terjadi pergolakan emosi yang labil dan diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan psikis yang sangat rentan terpengaruh oleh lingkungan.

Berdasarkan penelitian pada tahun 2020 tentang pengalaman *body shaming* pada remaja menyatakan bahwa dari total responden berjumlah 50 orang, menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi yaitu 35 responden (70%) dan *body shaming* rendah yaitu 15 responden (30%). (Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 2021; Alini, 2021).

Tingginya kejadian *body shaming* pada beberapa penelitian di atas, akan memberikan

dampak negatif pada remaja. Dampak *body shaming* pada remaja yaitu: Pertama, semakin kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasa tidak aman. Kedua, berupaya untuk menjadi ideal. Ketiga, Perlakuan *body shaming* pada remaja juga dapat menyebabkan individu mengalami rasa malu, marah, perasaan mudah tersinggung, harga diri rendah. (Sakinah, 2018; Verury Verona Handayani, 2020).

Beberapa dampak *body shaming* berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah diuraikan di atas, sangat membahayakan masa depan remaja. Oleh karena itu dibutuhkan berbagai upaya penanganan dalam mengatasi permasalahan *body shaming* pada remaja. Upaya penanganan atau pencegahan *body shaming* yaitu: Pertama, mulai dari sendiri. Individu seringkali menyalahkan perilaku orang lain yang pernah melakukan tindakan *body shaming* terhadap seseorang, tetapi tanpa disadari seseorang tidak akan melakukan hal yang tidak baik kepada individu, jika individu tidak melakukan hal yang tidak baik juga kepada seseorang. Kedua, berhenti memberi julukan kepada orang lain. Karena julukan seperti *gendut*, *pendek*, *cupu*, dan lain-lain memang terlihat hanya bercanda atau tidak serius. Namun, seseorang yang menerima perkataan tersebut dapat memikirkan perkataan secara terus menerus dan menyakiti hati. Ketiga, saling menghargai dan toleransi antar sesama. Keempat, fokus melakukan hal positif.

Seperti, mendalami hal yang disukai akan lebih bermanfaat dibandingkan menghabiskan waktu untuk mengomentari penampilan fisik orang lain.

Sedangkan berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zahro Varisna, Rohmadani dkk) Pada tahun 2021 tentang psikoedukasi untuk penanganan *body shaming* pada remaja. Penelitian ini menyatakan bahwa, peserta yang merupakan remaja menjadi tahu bahwa individu baru memasuki tahap perkembangan remaja, salah satu yang harus dicapai yaitu dalam aspek pribadi sosial dan remaja menyadari bahwa satu ataupun beberapa dari bentuk tubuh yang dimiliki ada yang tidak ideal, seperti ukuran tubuh (ada yang terlalu kurus, gemuk, pendek, tinggi), dan lainnya. Dan remaja menjadi lebih *aware* atau sadar dan paham bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna dan pasti memiliki kelemahan, dan kelebihan serta lebih ingin menggali potensi diri sehingga kepercayaan diri lebih meningkat dan terhindar dari salah satu dampak *body shaming* yaitu harga diri rendah.

Kesimpulan

Hasil studi tentang gambaran harga diri dan pengalaman *body shaming* pada siswa/i di SMP Islam Al-Istiqomah, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia, dari total 121 responden.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 82 orang (67.5%) dan laki-laki 39 orang (32.5%) dan sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu berjumlah 73 orang (60.4%).

- Sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi yaitu berjumlah 72 orang (60%).

Saran

Pertama, dalam studi ini hanya menghasilkan data dasar tentang karakteristik pada remaja SMP pengalaman *body shaming* pada remaja SMP. Pengalaman *body shaming* dapat berdampak negative terhadap perkembangan identitas remaja. Oleh karena itu, untuk mengetahui dampak psikologis akibat *body shaming* dapat dilakukan pada penelitian selanjutnya. Kedua, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* seorang remaja, namun dalam studi ini belum diketahui sehingga dapat dilakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman *body shaming* seorang remaja.

Referensi

- Alini, Langen Nidhana Meisyalla. 2022. *Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/2371> Volume 5 nomor 2
- Apriliyanti, A., Mudjiran, & Ridha, M. (2016). Hubungan Konsep Diri Siswa Dengan Tingkah Laku Sosial Siswa. *Jurnal Education : Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 25-29. Universitas Negeri Padang. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/62>. Diperoleh pada tanggal 05 Maret 2021.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2020. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1 (Diakses Pada Tanggal 21 Maret 2022 Pukul 18.00)
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2021. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1 (Diakses Pada Tanggal 21 Maret 2022 Pukul 18.00)
- Coopersmith. 2007 (dalam Riska Sari, 2019). *The Anecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Damanik, Tuti M. 2018. *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame*. Yogyakarta (Skripsi dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. Semarang: Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>. Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2021.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13.

<https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>

ndiri.co.id/index.php/pustakamitra/article/view/39/8 Vol 1 No 1

- Febrianti. 2020. *Hubungan Perlakuan Body Shaming Terhadap Harga Diri Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Babat Supat*.
[Repository.unsri.ac.id/38060/61/RAM A 14201 04021381621067 0027018 902 01 front_ref.pdf](https://repository.unsri.ac.id/38060/61/RAM_A_14201_04021381621067_0027018_902_01_front_ref.pdf) (Diakses Pada Tanggal 21 Maret 2022 Pukul 18.45 Wib)
- Nasution, NB., Simajuntak Ernita. 2020. *Pengaruh Body Shaming terhadap Self Esteem Siswa SMP*.
Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian dan Pengembangan, Vol. 5 No. 7.
Universitas Negeri Malang.
<https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/13770>
- Rakhmawati, Siti Harni. 2019. *Harga Diri Siswa SMK Yang Menjadi Korban Bullying di Yogyakarta*. Skripsi:
Universitas Ahmad Dahlan.
<http://lib.unnes.ac.id/38503/1/1301415034.pdf> (Diakses Pada Tanggal 03 Juli 2022 Pukul 14.00 WIB)
- Sakinah. 2018. *"Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. Jurnal Emik, 1(1), 53-67.
- Saniya. 2019. *Dampak Perilaku Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Remaja di Pekanbaru*. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 3(1), 9-16.
- Santrock, J.W. 2016. *Adolescence Sixteenth Edition*. United States: Mc Graw Hill Education
- WHO. (2018). *WHO Adolscent Health*.
<https://www.who.int/southeastasia/healthtopics/adolscent-health> (Di Akses Pada Tanggal 20 Maret 2022 Pukul 18.30 Wib)
- Zahro Varisna Rohmadani. 2021. *Psikoedukasi untuk Penanganan Body Shaming Remaja*.
<https://jurnal.pustakagalerima>