

Dampak Body Shaming di kalangan Remaja Putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi

Retno Juwita Anugrah¹, Akmal Sutja², Affan Yusra³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Jambi

e-mail: retnojuwitaanugrah14@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi lebih dalam mengenai apa saja dampak-dampak dari body shaming yang dialami oleh siswi SMP Negeri 26 Muaro Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk deskriptif. Tempat penelitian adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri Muaro Jambi yaitu SMP N 26 Muaro Jambi. Sumber penelitian ini adalah siswa yang pernah mengalami body shaming di kalangan remaja putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang disebarakan kepada responden ditentukan sample penelitian. Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan data yang diperoleh terlihat bahwa angkat persentase rata-rata keseluruhan dari variabel penelitian pada angka persen 60 % dapat di kategorikan pada kualitas "Tinggi" dari jumlah presentasi 60-88 % data yang diperoleh dari dampak body shaming. Dari hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada sekolah dan khususnya guru BK untuk lebih perhatian terhadap korban body shaming yang terjadi di sekolah dan memberikan tindakan yang sesuai, baik kepada korban maupun pelaku body shaming serta saran kepada korban body shaming diharapkan mereka berani terbuka menceritakan mengenai perilaku body shaming yang terjadi pada dirinya, hal tersebut dapat menjadi tindak lanjut oleh pihak sekolah secara tepat untuk menciptakan lingkungan yang positif dan kondusif bebas dari body shaming.

Kata Kunci : Dampak, Body Shaming, Kalangan Remaja Putri

Abstract

This study aims to find out more in-depth information about what are the impacts of body shaming experienced by students of SMP Negeri 26 Muaro Jambi. This type of research is quantitative research in descriptive form. The place of research is one of the Muaro Jambi State Junior High Schools, namely SMP N 26 Muaro Jambi. The sources of this research are students who have experienced body shaming among young women. The data collection technique used is a questionnaire distributed to respondents determined by the research sample. The results of this study show that the data obtained shows that the overall average percentage of the research variables at the percentage of 60% can be categorized as "High" quality from the number of presentations. 60-88% of the data obtained from the impact of body shaming. From the results of the study, researchers suggest to schools and especially BK teachers to pay more attention to victims of body shaming that occur in schools and provide appropriate action, both to victims and perpetrators of body shaming and advice to victims of body shaming, it is hoped that they will dare to openly tell about the body shaming behavior that has occurred to them, this can be a follow-up by the school appropriately to create a positive and conducive environment free from body shaming.

Keywords: Impact, Body Shaming, Young Women

PENDAHULUAN

Body shaming saat ini menjadi trend dan menjadi pembahasan yang serius mengingat banyak perilaku yang di lontarkan kepada korban atau orang yang terkena

perundungan mengenai anggota badannya. Body shaming adalah tindakan memperlakukan seseorang dengan mengkritik bentuk atau ukuran tubuh, dengan kata lain body shaming adalah perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri sebab penampilan fisiknya, seperti mengejek karena kegendutan (fat shaming), mencelanya karena terlalu kurus (skinny shaming), ataupun menghina karena jelek (ugly shaming), dan masih banyak contoh lain lagi. Istilah body shaming kadang kala digunakan untuk mencela seseorang, dan bahkan dianggap menjadi guyanan untuk bahan tertawaan bagi siswa-siswi ataupun remaja milenial sekarang ini (Serni, dkk., 2020:134).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa remaja ini memiliki kematangan emosi yang sangat labil. Dalam kehidupan sosial remaja akan menghadapi berbagai permasalahan dalam pergaulan di lingkungan sekitar baik di sekolah maupun keluarga, remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahannya sehingga mengetahui tugas-tugas tersebut dan dapat mencegah konflik yang nantinya akan ditimbulkan oleh remaja tersebut dalam masyarakat.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja meliputi perubahan emosi, cara berpikir dan perubahan pada fisiknya. Salah satu perubahan yang dialami remaja yang tampak sangat signifikan adalah perubahan pada fisiknya, perubahan ini jelas sekali sangat terlihat. Pada remaja putra akan tumbuh jakun dilehernya seiring dengan suara yang mulai pecah atau berat, atau mulai tumbuh rambut halus di bagian-bagian tertentu pada tubuhnya, pertumbuhan tinggi yang drastis biasanya turut terjadi. Lain lagi dengan perubahan fisik pada remaja putri, memasuki masa remaja, remaja putri mengalami apa yang dinamakan dengan menstruasi, kondisi dimana keadaan rahim telah siap dibuahi namun tidak segera di buahi kemudian akan menjadi luruh berbentuk darah atau gumpalan darah kecil.

Perubahan fisik lainnya adalah mulai tumbuhnya payudara, rambut halus di ketiak dan sekitar kemaluan pun mulai kelihatan. Lalu postur tubuh pun secara cepat memperlihatkan perubahan. Tungkai yang mulai menampakkan pertumbuhannya, pinggul pun mulai berlemak dan akan kelihatan lebih lebar dari masa sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi dengan cepat ini tentu saja memiliki tantangan tersendiri bagi remaja sebab tidak semua orang beruntung memiliki fisik yang rupawan. Tidak sedikit orang yang memiliki hidung pesek, pun banyak orang yang jauh dari kata langsing.

Berdasarkan peristiwa atau kejadian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang body shaming serta terhadap korban remaja putri. Karena belum banyak penelitian yang meneliti tentang hal ini dan juga peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu orang-orang dalam mengatasi body shaming. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul tentang "Dampak Body Shaming di Kalangan Remaja Putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian Kuantitatif dengan metode deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan data secara sistematis dan faktual sesuai dengan data yang diperoleh yang menggambarkan keadaan subjek saat itu, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki bersangkutan dengan judul penelitian. Dalam penelitian ini sample berjumlah 32 dengan menyebarkan Instrumen Penelitian (angket).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh melalui hasil penyebaran angket dari 32 orang siswi responden dan diolah menggunakan rumus persentase formula C. Diperoleh hasil penelitian yang dapat dilihat dari tabel 4.8 di bawah bahwa rata-rata persentase frekuensi jawaban responden dari 22 item pernyataan menunjukkan 60 % penyebab dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi berdasarkan kriteria penafsiran persentase menurut Sutja, dkk (2017:99) berada pada frekuensi "**Tinggi**".

Tabel 1 Rekapitulasi hasil penelitian berdasarkan indikator penelitian dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi

Indikator	N	Jumlah Item	Total	%	Klasifikasi
Percaya Diri	32 Siswa	4	384	60	Tinggi
Malu		5	428	66,9	Tinggi
Marah		4	357	55,8	Sedang
Tersinggung		5	471	58,9	Sedang
Stres		4	468	73,1	Tinggi
Jumlah		22	2108	60	Tinggi

Dapat kita lihat pada indikator Stres terlihat bahwa memiliki persentase frekuensi menunjukkan 73,1 % siswi yang mengalami dampak body shaming yang berdasarkan kriteria penafsiran persentase menurut Sutja, dkk (2017:99) berada pada frekuensi "Tinggi". Kemudian pada item ke 13 yang menyatakan "saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan" dan item ke 14 yang menyatakan "saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia" mendapatkan persentase paling tinggi di antara item lainnya. Dalam hal ini dibutuhkan kerja sama antara guru BK dan sekolah memantau fenomena yang terjadi di sekolah agar tidak terjadi yang tidak diinginkan untuk sekarang dan yang akan datang.

Tabel 2 Dekripsi hasil penelitian dampak body shaming tentang percaya diri di kalangan remaja putri di SMP Negeri 26 Muaro Jambi.

Item	SL			SR			KD			JR			TP			JUMLAH		
	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%
1+	2	10	6,25	6	24	19	6	18	18,75	8	12	25	10	10	31,25	32	74	2,1
2+	0	0	0	4	16	12,50	11	33	34,38	10	20	31,25	7	70	21,88	32	139	3,95
3+	1	5	3,13	2	8	6,25	10	30	31,25	9	18	28,13	10	10	31,25	32	71	2,02
4-	1	1	3,13	5	10	15,63	17	51	53,13	7	28	21,88	2	10	6,25	32	100	2,84
Jlh	16			58			132			78			100			384 60		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil 60 % angka persentase tersebut dapat dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian berada pada posisi 60-88 % maka dapat dikategorikan "Tinggi". Fathi dalam Lestari (2019) mengemukakan bahwa keyakinan yang lemah terhadap sesuatu ataupun kemampuan pada dirinya yang terlalu cemas, merasa tidak bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dan kurang berinteraksi dengan orang lain.

Tabel 3. Dekripsi hasil penelitian dampak body shaming terhadap malu di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi.

Item	SL			SR			KD			JR			TP			JUMLAH		
	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%
5-	1	1	3,13	4	8	12,50	14	42	43,75	10	40	31,25	3	15	9,375	32	106	3,01
6-	0	0	0	4	8	12,50	11	33	34,38	10	40	31,25	1	5	3,125	32	86	2,44
7+	0	0	0	8	32	25,00	10	30	31,25	10	20	31,25	4	4	12,5	32	86	2,44
19+	0	0	0	3	12	9	14	42	43,75	8	16	25,00	7	7	21,88	32	77	2,19
21+	1	5	3,13	3	12	9	13	39	40,63	8	16	25,00	7	1	21,88	32	73	2,07
Jlh	6			72			186			132			32			428 66,9		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil 66,9 % angka persentase tersebut dapat dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian berada pada posisi 60-88 % maka dapat dikategorikan "**Tinggi**". Menurut Fathi dalam Lestari (2019) mengemukakan bahwa malu dengan fisik diri sendiri, ketika ingin berinteraksi dengan orang lain dan terhadap pandangan orang lain kepada dirinya, tidak banyak berbicara dan membuat dirinya selalu merasa takut.

Tabel 4 Dekripsi hasil penelitian dampak body shaming tentang marah di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi.

Item	SL			SR			KD			JR			TP			JUMLAH		
	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%
8-	3	3	9,38	8	16	25,00	15	45	46,88	5	20	15,63	1	4	3,13	32	88	2,5
18+	0	0	0	4	16	12,50	12	36	37,50	9	18	28,13	7	7	21,88	32	77	2,19
20+	1	1	3,13	2	4	6,25	13	39	40,63	12	48	37,5	4	20	12,5	32	112	3,18
22+	0	0	0	4	16	13	14	42	43,75	8	16	25	6	6	18,75	32	80	2,27
Jlh	4			52			162			102			37			357 55,8		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil 55,8 % angka persentase tersebut dapat dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian berada pada posisi 41-59 % maka dapat dikategorikan "**Sedang**". Hal ini selaras dengan pendapat Fathi dalam Lestari (2019) menyebutkan bahwa emosi yang ditandai oleh pertentangan terhadap seseorang perasaan setelah diperlakukan tidak benar secara ucapan, pandangan dari tingkah laku dari seseorang.

Tabel 5 Dekripsi hasil penelitian dampak body shaming Tentang tersinggung di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi.

Item	SL			SR			KD			JR			TP			JUMLAH		
	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%
B	3	3	9,38	5	10	15,63	14	42	43,75	7	28	21,88	3	15	9,38	32	98	2,5
10-	2	2	6,25	5	10	15,63	12	36	37,50	10	40	31,25	3	15	9,375	32	103	2,78
15-	2	2	6,25	11	22	34,38	15	45	46,88	3	12	9,375	1	5	3,13	32	86	2,44
16-	0	0	0	12	24	37,50	9	27	28,13	9	36	28,13	2	10	6,25	32	97	2,76
17-	2	2	6,25	16	32	50	4	12	12,50	9	36	28,13	1	5	3,13	32	87	2,47
Jlh	9			98			162			152			50			471 58,9		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil 58,9 % angka persentase tersebut dapat dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian berada pada posisi 41-59 % maka dapat dikategorikan "**Sedang**". Menurut Fathi dalam Lestari (2019) menyebutkan tersinggung karena ucapan dan perbuatan yang di lontarkan seseorang.

Tabel 6 Dekripsi hasil penelitian dampak body shaming tentang stres di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi.

Item	SL			SR			KD			JR			TP			JUMLAH		
	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%	F	B	%
11-	3	3	9,38	3	6	9,38	11	33	34,38	14	56	43,75	1	5	3,125	32	103	2,93
12-	2	2	6,25	4	8	12,50	6	18	18,75	17	68	53,13	3	15	9,38	32	111	3,15
13-	1	1	3,13	2	4	6,25	7	21	21,88	9	36	28,13	13	65	40,63	32	127	3,61
14-	0	0	0	3	6	9,38	8	24	25	8	32	25	13	65	40,63	32	127	3,61
Jlh	6			24			96			192			150			468 73,1		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil 73,1 % angka persentase tersebut dapat dikategorikan berdasarkan tabel kriteria penilaian berada pada posisi 60-88 % maka dapat dikategorikan "Tinggi". Hal ini selaras dengan pendaapat Fathi dalam Lestari (2019) menyebutkan stres dengan keadaan dirinya yang mendapat tindakan body shaming selalu berfikir negatif terhadap tubuhnya dan selalu takut melakukan sesuatu di depan teman-temannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penyebaran angket dampak body shaming dengan jumlah item 22 item yang disebarkan kepada 32 orang responden, yang diolah menggunakan rumus formula C bahwa dampak body shaming di kalangan remaja putri di SMP Negeri 26 Muaro Jambi secara umum berada pada tingkat "**Tinggi**" sebesar 60% dilihat dari **kriteria penafsiran persentase**. Kemudian hasil penelitian berdasarkan indikator penelitian adalah sebagai berikut:

Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi pada indikator percaya diri dilihat dari kriteria penafsiran presentase berada pada tingkatan "**Tinggi**" yaitu (60%). Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi pada indikator malu dilihat dari kriteria penafsiran presentase berada pada tingkatan "**Tinggi**" yaitu (66,9%). Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi pada indikator marah dilihat dari kriteria penafsiran presentase berada pada tingkatan "**Sedang**" yaitu (55,8%). Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi pada indikator tersinggung dilihat dari kriteria penafsiran presentase berada pada tingkatan "**Sedang**" yaitu (58,9%). Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi pada indikator stres dilihat dari kriteria penafsiran presentase berada pada tingkatan "**Tinggi**" yaitu (73,1%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, dkk. 2016. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aminudin, K. 2019, Cyberbullying & Body Shaming. Yogyakarta: K- Media
- Chairani, L. 2018, Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. Buletin Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dharmawan, D. 2014, Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Fajriana, T, L R. 2019, Memahami Pengalaman Body shaming Pada Remaja Perempuan, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro.
- Lestari S. 2019 Bullying or Body shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder (Philanthropy Journal of Psychology Vol 3 Nomor 1, departemen of psychology, universitas Briwijaya Malang.
- Matos. 2013. Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41(4), 479–493. <https://doi.org/10.1017/S1352465812001099>
- 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.
- Psikologi, P. 2020. Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Samosir, P, D, S, R. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. 2015.

- Serni, dkk. 2020. Dampak Body Shaming Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, Volume 5, hlm 132-140.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabert
- Sutja, A. 2017. *Panduan Penulisan Skripsi*. Jambi: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas jambi.
- Sukarelawati. 2019. *Komunikasi Intrapersonal Membentuk Sikap Remaja*. Bogor: PT Penerbit IPB Press.