

## Persepsi Remaja Tentang Body Shaming

<sup>1st</sup>Andika Wahyudi Gani, <sup>2nd</sup> Novita Maulidya Jalal

<sup>1st</sup> Universitas Negeri Makassar, <sup>2nd</sup> Universitas Negeri Makassar  
Makassar, South Sulawesi, Indonesia

E-mail : andikawgani@unm.ac.id ., novitamaulidya@yahoo.com

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana mahasiswa mempersepsikan body shaming. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan survei terkait persepsi, kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian adalah 28 mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian. Hasil penelitian diketahui bahwa remaja kerap kali menganggap dirinya memperoleh body shaming yakni sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan body shaming dari orang lain, 75% menyatakan kadang-kadang ia mendapat perlakuan body shaming. Perlakuan body shaming dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya yakni sebesar 67,5%. Perlakuan body shaming yang dialami remaja paling banyak terkait hal berat badan atau gendut sebesar 57,1%. Pengalaman tersebut menyebabkan 42,9% remaja membentuk pemikiran untuk melawan, tetapi masih lebih banyak 57,1% memilih diam. Pemikiran tersebut menyebabkan munculnya 64,3% remaja memilih diam dan menutup diri, 39,3% menjadi tidak percaya diri, 21,4 % menarik diri dari lingkungan.

**Kata kunci : Persepsi, Remaja, Body Shaming**

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to see how students perceive an embarrassing body. The research method used is descriptive quantitative. Data collection was carried out by perceptual perception, then analyzed quantitatively with the proportion technique. The research subjects were 28 students who were willing to take part in the research. The results of the study show that adolescents often consider themselves to be embarrassed by the body, namely 17.9% of adolescents think that they often get humiliated treatment from others, 75% sometimes they get treatment given by the body. Body shaming treatment was mostly done by cellphone friends at 67.5%. The light body shaming treatment for adolescents related to body weight or obesity was 57.1%. This experience caused 42.9% of adolescents to form thoughts to fight, but still 57.1% chose to remain silent. This thought led to 64.3% of adolescents who chose to be silent and shut themselves off, 39.3% who considered themselves to be distrustful, 21.4% who withdrew from the environment..*

**Keywords: Perception, Youth, Body Shaming**

## 1. PENDAHULUAN

Beberapa kasus yang kerap kali terjadi di kalangan remaja saat era teknologi ini adalah terjadinya kekerasan (*bullying*) yang menimbulkan korban, baik korban psikis ataupun fisik. *Bullying* atau kekerasan terbagi menjadi dua, yaitu kekerasan fisik dan kekerasan psikis (verbal). Kasus *bullying* di era digital saat ini yang sedang marak adalah terjadinya kasus *bullying* mengenai *body shaming* baik itu secara langsung maupun yang sering kita jumpai di media sosial seperti di laman *instagram*, *facebook*, *youtube* dan lain sebagainya. Tidak sedikit remaja yang juga kehilangan rasa percaya diri karena perubahan bentuk tubuhnya. Fenomena yang muncul saat ini yaitu munculnya tindakan *body shaming* yakni tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang (Chaplin, 2005).

*Body shaming* yang terjadi pada dunia maya kerap kali terjadi di *social media* (*sosmed*) seperti *instagram*. Berdasarkan data dari pengaduan mengenai kasus *body shaming* ada 966 kasus penghinaan fisik (*body shaming*) yang ditangani polisi diseluruh Indonesia sepanjang tahun 2018. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada bentuk ukuran tubuh ideal karena *body shaming* tidak sekedar terkait *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), tetapi *body shaming* juga mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, yang dilakukan terhadap perempuan.

Perhatian khusus pada *body shaming* memang perlu dilakukan

karena perilaku tersebut ternyata punya dampak yang cukup besar. Dalam kajian psikologi, korban *body shame* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik 2018). Selain itu, gejala psikologis yang dialami korban menurut penelitian psikologis adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, *sosipati subklinis*, dan harga diri yang rendah (APA dictionary dalam Chairani 2018). Dalam beberapa kasus efek dari *body shaming* banyak wanita yang mengalami depresi dan melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki fisiknya. Selain dampak psikologis, *body shaming* juga termasuk tindak pidana yang dapat dijerat dengan Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik Nomor 11 Tahun 2008, Pasal 27 Ayat 3, sebagaimana yang telah diubah oleh UU No. 19 Tahun 2016

Kondisi psikologis pada korban *body shaming* salah satunya adalah korban mengalami kecemasan (*anxiety*). Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 4 Februari dan 5 Februari 2020 salah tiga remaja putri di korban *Body Shaming* diketahui ia ingin pindah sekolah disebabkan rasa malu karena seringkali diejek tentang fisiknya oleh temannya. Hal tersebut membuat ia takut ke sekolah dan merasa cemas jika orang lain mengomentari fisiknya lagi di sekolah baru. Remaja lainnya mengakui bahwa ia sudah lama tidak ke sekolah karena merasa malu dan takut diejek oleh teman-temannya.

Bagaimana remaja memandang dan menilai bentuk fisiknya, serta bagaimana remaja menilai segala

pengalaman yang ia hadapi dari lingkungan sekitarnya mengenai fisiknya disebut dengan persepsi. Sulastri (2012) menyatakan bahwa persepsi adalah pengalaman seseorang terkait objek atau peristiwa yang terbentuk karena adanya informasi yang disimpulkan dan ditafsirkan oleh orang tersebut

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana persepsi remaja tentang body shaming?

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian survey deskriptif. Metode survey merupakan penelitian yang sumber data dan informasi utamanya diperoleh dari responden sebagai sampel penelitian dengan menggunakan kuesioner atau angket sebagai instrumen pengumpulan data. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang terdiri atas pertanyaan tertutup dan terbuka. Analisis data dalam penelitian ini ialah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode, dan mengategorikannya. Adanya kegiatan mengelompokkan, membuat suatu urutan, memanipulasi serta menyingkatkan data adalah supaya data mudah untuk dibaca.

Populasi adalah mahasiswa yang melaksanakan system belajar daring. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang telah disebutkan di atas yakni 28 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Makassar pada sebuah kelas di Mata Kuliah Bidang Psikologi Perkembangan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan

dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik random sampling yakni mahasiswa yang ingin mengikuti suvei ini.

## 3. LANDASAN TEORI

### a. Persepsi

Sumanto (2014) menyatakan persepsi adalah suatu kesadaran dan penilaian individu akan adanya oranglain atau perilaku orang lain yang terjadi di sekitarnya. Sugihartono (Amiruddin, 2020) menyatakan kemampuan otak manusia untuk menerjemahkan stimulus atau proses untuk menerjemahkan stimulus yang masuk ke dalam alat indera individu disebut sebagai persepsi.

Rakhmat (2005) memaparkan bahwa persepsi dibagi menjadi dua bentuk yaitu positif dan negatif. Bagaimana manusia menilai positif tentang dirinya dan pengalaman hidupnya akan membentuk persepsi positif tentang peristiwa tersebut, demikian pula sebaliknya. Rozie (2018) menyatakan persepsi membentuk tanggapan atas apa yang individu lihat dari sebuah obyek dan akan mempengaruhi pola pikir individu tersebut. Ada yang mempersepsikan sesuatu itu baik atau persepsi yang positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi tindakan individu yang tampak atau nyata.

### b. *Bullying Fisik (Body Shaming)*

#### 1. Defenisi

Body shaming (Brigitta, Aristarchus & Ryan, 2018) merupakan suatu bentuk kekerasan verbal-emosional

yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar.

2. Ciri-ciri Body Shaming
 

Vargas (2015) memaparkan tiga ciri-ciri body shaming yakni:

  - a. Mengeritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk dari orang lain.
  - b. Mengeritik orang lain di depan mereka. Misalnya, mengatakan kulit orang lain lebih gelap sehingga perlu melakukan perawatan.
  - c. Mengeritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

3. Dampak
 

Body shaming merupakan tindakan kekerasan verbal (fisik) atau pembullying, segala bentuk penghinaan yang dilakukan di media sosial termasuk dalam tindak pidana (Geofani,2019). Pelaku Body Shaming di social media dapat dijerat dengan Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik Nomor 11 Tahun 2008, Pasal 27 Ayat 3, sebagaimana yang telah diubah oleh UU No. 19 Tahun 2016.

Damanik (2018) memaparkan dinamika psikologis yang mengalami body shaming bahwa individu yang mengalami body shaming akan lebih

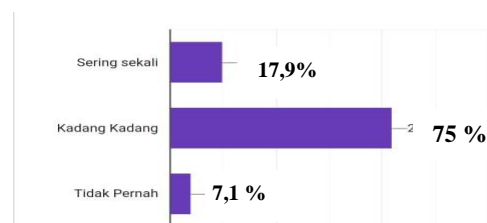
memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (self-objectification) yang akan berdampak pada munculnya rasa cemas dan malu. Perasaan malu timbul dari penilaian diri yang disebabkan perasaan cemas atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Dolezal,2015).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

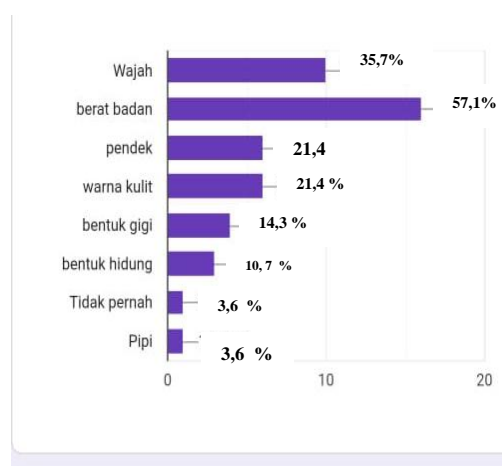
##### a. Hasil

Pengumpulan data dilakukan dengan survei terkait persepsi, kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian adalah 28 mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian. Hasil penelitian adalah sebagai berikut:

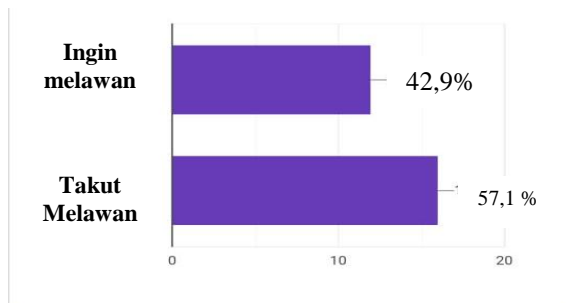
Tabel 1. Pendapat Remaja tentang Intensitas seringkali Merasa Diejek oleh Orang Lain



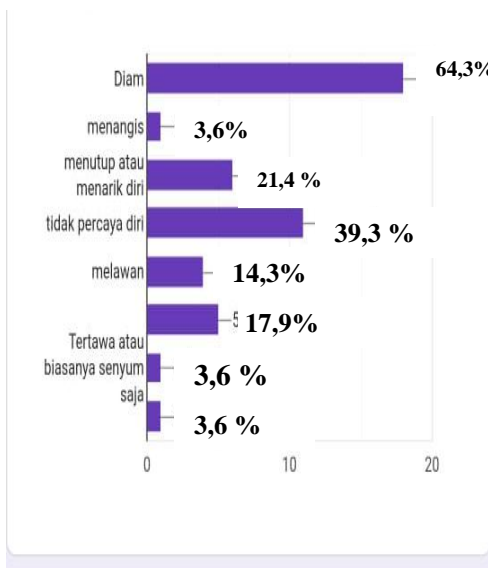
Tabel 2. Pendapat Remaja tentang Bagian Fisiknya yang Dianggap Jelek/Buruk oleh Orang Lain



Tabel 3. Perasaan Remaja ketika mendapat Body Shaming dari Orang Lain



Tabel 4. Perilaku Remaja ketika mendapat Body Shaming dari Orang Lain



Tabel 4. Orang Lain yang Dianggap seringkali Membully Fisik (Body Shaming) pada Subjek



membully badan seseorang (Dolezal,

2015). Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan body shaming dari orang lain, 75% menyatakan kadang-kadang ia mendapat perlakuan body shaming, serta hanya 7,1% yang menyatakan tidak pernah memperoleh perlakuan body shaming orang lain.

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa orang lain yang dianggap paling banyak melakukan body shaming terhadap diri remaja yakni 67,5% berasal dari pertemanannya. Perubahan sosial yang terjadi, yaitu remaja akan lebih dekat dengan teman sebayanya dan memisahkan diri dari orang tua dengan maksud menemukan jati diri, remaja membentuk kelompok dan mengekspresikan segala potensi yang dimiliki. Pada masa remaja cenderung ingin mencoba hal-hal baru, baik hal positif maupun hal negatif, hal negatif salah satunya adalah kenakalan remaja. Menurut asumsi peneliti, usia remaja pada saat ini merupakan usia dimana remaja mulai berpikir tentang bentuk tubuhnya dan bagaimana cara dia mengatasi perubahan tersebut dan melihat dari bentuk tubuh orang lain, artis ataupun teman-temannya yang lain dan disitulah menimbulkan perlakuan body shaming dari melihat bentuk tubuh temanya yang kurus ataupun yang gendut.

Hal di atas sejalan dengan data yang diperoleh dari penelitian ini yakni 57,1% remaja menganggap bahwa berat badan remaja adalah bagian fisik yang paling sering memperoleh body shaming dari orang lain. Pengalaman tersebut membuat remaja menilai fisiknya

menjadi buruk sehingga terbentuk persepsi negative terhadap dirinya terkait berat badan. Rakhmat (2005) memaparkan bahwa persepsi dibagi menjadi dua bentuk yaitu positif dan negatif. Bagaimana manusia menilai positif tentang dirinya dan pengalaman hidupnya akan membentuk persepsi positif tentang peristiwa tersebut, demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 42,9% remaja berfikir untuk melawan, tetapi 57,1% berfikir untuk tetap diam ketika diejek terkait fisiknya. Rozie (2018) menyatakan persepsi membentuk tanggapan atas apa yang individu lihat dari sebuah obyek dan akan mempengaruhi pola pikir individu tersebut. Hal tersebut berarti bahwa pengalaman yang dialami oleh remaja terkait body shaming kemudian membentuk pemikiran remaja terkait permasalahan tersebut, dimana terdapat remaja yang berfikir untuk melakukan perlindungan diri dengan cara melawan, namun sebagian besar berfikir untuk mengalah dengan cara diam. Hal ini sejalan dengan pendapat Damanik (2018) bahwa dinamika psikologis yang mengalami body shaming bahwa individu yang mengalami body shaming akan berdampak pada munculnya rasa cemas dan malu, salah satunya dengan diam atau tertutup.

Rozie (2018) menyatakan persepsi individu baik itu persepsi positif maupun persepsi negative terhadap suatu kejadian akan mempengaruhi tindakan individu yang tampak atau nyata. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 64,3% remaja memilih diam dan menutup diri,

39,3% menjadi tidak percaya diri, 21,4 % menarik diri dari lingkungan sosialnya, 17,9% menertawakan saja sikap orang lain kepadanya, 14,3% melawan, dan 3,6% menyatakan dianggap biasa saja.

## 5. KESIMPULAN

### a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja kerap kali menganggap dirinya memperoleh body shaming yakni sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan body shaming dari orang lain, 75% menyatakan kadang-kadang ia mendapat perlakuan body shaming. Perlakuan body shaming dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya yakni sebesar 67,5%. Perlakuan body shaming yang dialami remaja paling banyak terkait hal berat badan atau gendut sebesar 57,1%. Pengalaman tersebut menyebabkan 42,9% remaja membentuk pemikiran untuk melawan, tetapi masih lebih banyak 57,1% memilih diam. Pemikiran tersebut menyebabkan munculnya 64,3% remaja memilih diam dan menutup diri, 39,3% menjadi tidak percaya diri, 21,4 % menarik diri dari lingkungan.

### b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan:

1. Pemberian psikoedukasi kepada remaja, keluarga, dan masyarakat tentang dampak body shaming pada remaja.
2. Pemberian penguatan kepada korban body shaming untuk meningkatkan asertifitas dan kepercayaan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L.R. 1980. Content Validity and Reliability of Single Items of Questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40: 955-959. DOI 10.1177/001316448004000419.
- Alawiyah, D. 2019. Pendekatan Person-Centered Dalam Menangani Body Shaming Pada Wanita. *Jurnal Mimbar Volume 1 Nomor 1*
- Amiruddin, B, "The perception of educators and education manpower on learning programs from home, Persepsi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program belajar dari rumah," *Jurnal As-Salam*, vol. 4, no. 1, pp. 28-36, 2020. doi: 10.37249/as-salam.v4i1.146.
- Azwar, S. 2011. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2010. *Reliabilitas dan Validitas : edisi 3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Pres
- Damanik, T. M. 2018. Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
- Dolezal, L. 2015. The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body. Lexington Books: London.
- Geofani, D. 2019. Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Pada Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir Di Pekanbaru. *JOM FISIP Vol. 6: Edisi II*
- Muhajir. 2019. Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *MIMIKRI : Volume 5 Nomor*
- Rozie, F, "Primary school teachers' perceptions about the use of instructional media as a tool to achieve learning objectives, Persepsi guru sekolah dasar tentang penggunaan media pembelajaran sebagai alat bantu pencapaian tujuan pembelajaran," *Widyagogik: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, vol. 5, no. 2, pp. 1-12, 2018. ISSN: 2541-5468.
- Sugiyono. 2008. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulastri. 2012. Persepsi Mahasiswa Terhadap Pemberitaan Terorisme Di Televisi. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta. Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga