



Volume 2	Issue 1	May (2023)	DOI: 10.47540/ijcs.v2i1.802	Page: 5 – 8
----------	---------	------------	-----------------------------	-------------

Penyuluhan *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Afina Afiyati Khairun¹, Muhammad Ali Equatora², Teuku Zulyadi¹, Hijrah Saputra¹

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia

²Department of Community Guidance, Politeknik Ilmu Pemasarakatan, Indonesia

Corresponding Author: Afina Afiyati Khairun; Email: 200405049@student.ar-raniry.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Body Shaming, Counseling, Mental Health.

Received : 06 February 2023

Revised : 21 March 2023

Accepted : 22 March 2023

ABSTRACT

Body Shaming is a form of social action that negatively impacts individuals. The action is in the form of insults that have a negative impact on the mental health of individuals. This counseling was held at SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. This activity was carried out because in this high school, there are classes that often occur bullying including body shaming both to teachers and fellow students. This counseling was carried out by presenting, explaining, and opening a question-and-answer session related to body shaming material. This activity increases students' understanding of body shaming and understands the impact of body shaming and how to overcome it. It is hoped that students will avoid and realize the negative impact of body shaming so that their mental health of students is maintained.

PENDAHULUAN

Body shaming adalah istilah populer untuk jenis interaksi sosial negatif yang sering terjadi di media sosial. Namun, ada kekurangan definisi ilmiah yang jelas tentang *body shaming* dan data tentang hubungannya dengan konsep lain dalam penelitian agresi sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa *body shaming* dianggap sebagai tindakan yang tidak diulangi di mana seseorang mengungkapkan pendapat/komentar yang tidak diminta, sebagian besar negatif tentang tubuh korban, tanpa harus bermaksud menyakitinya. Tetap saja, korban menganggap komentar itu negatif. *Body shaming* dapat berupa nasihat yang bermaksud baik hingga hinaan yang jahat dan dapat terjadi secara verbal dan nonverbal. Peserta melihat kesamaan antara *body shaming* dan godaan penampilan. *Body shaming* dapat menjadi alat untuk mengina dan dapat berkembang menjadi *cyberbullying* dengan pengulangan dari waktu ke waktu. Secara keseluruhan, *body shaming* adalah bentuk agresi sosial yang berdampak negatif pada individu (Schlüter *et al.*, 2021).

Saat ini *body shaming* terjadi dimana-mana. *Body shaming* sering terjadi di kalangan remaja karena bagi mereka standar kecantikan yang ideal adalah berkulit putih, bertubuh langsing dan tinggi. Namun, *body shaming* tidak hanya untuk orang

yang memiliki berat badan berlebih, tetapi juga untuk orang yang bertubuh kurus. Hal ini berdampak negatif bagi korban, antara lain merasa malu, tidak percaya diri, cemas, diet ketat, gangguan makan dan gangguan mental lainnya.

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan fisik, mental, seksual, perubahan perkembangan psikologis dan sosial. Gejala ini dapat memiliki konsekuensi jangka panjang untuk individu, terutama dalam hal kesehatan mental. Mempermalukan tubuh, mempermalukan berat badan, atau berdasarkan penampilan pelecehan dapat digambarkan sebagai tindakan mengejek atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Hal ini sering menyebabkan harga diri rendah, ketidakpuasan tubuh rendah, dan gejala depresi, yang konsisten dengan semakin banyak pekerjaan yang menekankan peran berbahaya dari pelecehan berbasis penampilan di kalangan remaja (Gam *et al.*, 2020).

Pelaku *body shaming* tentunya memiliki alasan yang berbagai seperti iri, merasa bahwa tubuhnya lebih sempurna, karena suka mengejek orang lain atau bahkan alasan pelaku adalah karena pelaku pernah mengalami *body shaming* dimasa lalunya. Oleh karenanya ia merasa perbuatan tersebut adalah hal yang biasa dan bisa dijadikan candaan untuk orang lain. Alasan lain yang bisa menjadi alasan

pelaku adalah karena lingkungan sosialnya mendukung dan menganggap tindakan tersebut tidak untuk menyakiti hati orang lain.

Tulisan ilmiah ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar pada hari Kamis pada tanggal 1 Desember 2022, sasaran pada kegiatan ini adalah siswa/siswi yang duduk di bangku kelas 2 IPS 3. Sekolah ini dipilih dikarenakan terdapat kelas yang rawan terhadap bullying termasuk *body shaming*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan tentang bahaya *body shaming* ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yaitu presentasi, menjelaskan dan membuka sesi tanya jawab terkait materi *body shaming*. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswa/siswi yang duduk di bangku kelas 2 IPS 3 yang menurut guru-guru disana kelas yang mereka pilih adalah kelas yang rawan terhadap bullying termasuk *body shaming*.

Pada kegiatan penyuluhan ini terdapat beberapa kegiatan yang telah disiapkan, yang pertama pembukaan oleh moderator. Kedua, memaparkan video animasi tentang *body shaming*. Ketiga, memaparkan materi yang berisi tentang apa itu *body shaming*, aspek, jenis, dampak, upaya pencegahan dan Undang-Undang tentang *body shaming*. Kegiatan yang terakhir membuka sesi tanya jawab antara pemateri dan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan, penulis melihat tidak semua siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah tau dan paham apa itu *body shaming* sehingga peneliti harus menjelaskan mulai dari aspek *body shaming* sampai Undang-Undang tentang *body shaming*. Yang pertama aspek-aspek *Body Shaming* (Chairani. 2018). 1) Mengomentari diri sendiri serta membandingkannya dengan orang lain yang dianggap ideal. Misalnya seseorang yang melihat dirinya lebih gemuk daripada orang lain. 2) Mengomentari penampilan atau fisik seseorang di depan orang tersebut dan membandingkannya dengan orang lain. Seperti mengatakan bahwa orang tersebut memiliki kulit yang gelap sehingga harus memakai pemutih wajah. 3) Mengomentari penampilan atau fisik orang lain tanpa sepengetahuan orang tersebut. Seperti mengarsipkan

penampilan teman yang pakaiannya terlihat kurang bagus atau tidak pantas.

Jenis-jenis *Body Shaming* menurut Dolezal (2015) *Acute Body Shame: Acute body shame* diartikan sebagai rasa malu yang akut dikarenakan bentuk tubuh yang dimiliki. *Acute body shame* lebih menjelaskan terkait aspek dari perilaku tubuh, contohnya adalah tingkah laku ataupun perubahan seseorang. Rasa malu terhadap tubuh ini sering dialami di dalam interaksi sosial yang hal itu dapat menyebabkan seseorang menjadi gagal dalam mempresentasikan dirinya. *Acute body shame* tergolong sebagai rasa malu yang wajar di dalam masyarakat. *Acute body shame* berkaitan dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti gerakan, gaya berbicara, tingkah laku, dan kenyamanan yang berhubungan dengan presentasi diri. Biasanya hal ini disebut dengan embarrassment atau rasa malu. *Acute body shame* terjadi pada kasus-kasus dalam interaksi sosial, seperti ketika seseorang sedang berbicara kemudian mengalami kegagapan atau gagal dalam berperilaku yang diharapkan di lingkungan sosial, sering muncul sebagai akibat dari pelanggaran perilaku, penampilan, atau hilangnya kendali sementara atas tubuh dan fungsi tubuh seseorang. 2) *Chronic Body Shame: Chronic body shame* ini berkaitan dengan tubuh seseorang yang lebih berkelanjutan atau permanen, seperti berat badan, tinggi badan, atau warna kulit. *Chronic body shame* juga dapat timbul karena beberapa stigma atau kelainan tubuh, seperti jerawat, penuaan, dan sebagainya. Apa pun yang menyebabkannya, jenis *body shaming* ini datang secara kronis dan berulang-ulang ke dalam kesadaran seseorang dan membawa rasa sakit yang berulang atau mungkin terus-menerus. Rasa malu dalam hal ini akan menjadi lebih akut mungkin pada saat seseorang menginternalisasi penilaian diri, menyebabkan pengalaman tubuh berkurang sehingga mempengaruhi harga diri dan penilaian diri. Adapun contoh *body shaming* terdiri dari beberapa bagian yaitu: 1) *Fat shaming*, 2) *Short shaming*, 3) *Skinny shaming*, 4) *Athletic shaming*.

Menurut Riadi.M dalam Cahyani 2018 dampak negatif *body shaming* yaitu: 1) Gangguan Makan dan Kesehatan: *body shame* merupakan penyebab harga diri yang rendah dan berkaitan dengan pola makan. Seseorang cenderung melakukan perubahan pada tubuhnya dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengonsumsi

makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *body shame* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan. Selain memberikan dampak pada gangguan makan, *body shaming* memiliki dampak pada kesehatan seseorang, seperti melakukan diet mati-matian, minum obat pelangsing, memakai obat pemutih instan, dan berbagai macam upaya lain yang justru akan berdampak lebih serius pada tubuhnya. 2) Depresi: depresi dapat dialami seseorang karena perspektif negatif yang terus menghantui seseorang. Kurangnya kepuasan terhadap bentuk tubuh atau keadaan tubuh merupakan pemicu seseorang mengalami depresi. Depresi tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi laki-laki juga dapat mengalami depresi, tetapi tidak sebanyak perempuan. 3) *Self-Esteem*: Individu yang mengalami *body shaming* akan melakukan penilaian diri dengan terus melakukan *body checking* pada tubuhnya atau penampilannya, selain itu tentunya individu juga akan melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya. Ketika individu merasa malu dengan kondisi tubuhnya maka individu tersebut akan merasa tidak percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah. Ketika seseorang sering melakukan penilaian terhadap penampilan diri mereka sendiri, kondisi tersebut cenderung akan berdampak pada tingkat *self-esteem* yang rendah. Individu dengan harga diri rendah akan beranggapan dirinya memiliki keterbatasan, merasa bersalah karena kekurangannya, dan berada dalam kondisi yang tidak aman.

Salah satu contoh korban *body shaming* nonverbal ialah anak dari Tasya Kamila. Dikutip dari *Asian parent* anak Tasya Kamila yang masih berusia dua bulan mengalami *body shaming*. Hal ini terjadi Ketika Tasya membagikan foto anaknya di sosial media lalu dikomentari oleh salah seorang pengikutnya dengan kata-kata yang menghina fisik anaknya. Meskipun Tasya memahami bahwa hal tersebut adalah risiko pengguna media sosial, namun tindakan seorang pengikutnya tersebut tidak dibenarkan. Namun Tasya menanggapi hal tersebut dengan kepala dingin dan tasya berpesan kepada pengikutnya agar menjaga komentarnya tidak ingin kejadian serupa terulang kembali.

Seiring perkembangan jaman *body shaming* banyak dibicarakan oleh orang dengan timbulnya beberapa kasus dalam penghinaan dan ejekan di

kalangan media sosial. Maka dari itu kita sebagai pengguna media sosial harus berhati-hati ketika mengomentari di kolom komentar media sosial karena menghina di media sosial bisa diketahui banyak orang, apalagi yang bersangkutan merasa terhina dan dia bisa melaporkan atas hinaan tersebut (Anggraini, 2020). Korban *body shaming* di dunia maya di lindungi oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik Pasal 27 Ayat 3 Mengatakan “Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik”.

Penelitian Gani dan Jalal (2021) pada penelitian persepsi remaja tentang *body shaming* menjelaskan bahwa sebanyak 17,9 persen remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang lain, perlakuan *body shaming* dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya yakni sebesar 67,5 persen. Perlakuan *body shaming* yang dialami remaja paling banyak terkait hal berat badan atau gendut sebesar 57,1 persen. Pengalaman tersebut menyebabkan 42,9 persen remaja membentuk pemikiran untuk melawan, tetapi masih lebih banyak 57,1 persen memilih diam. Pemikiran tersebut menyebabkan munculnya 64,3 persen remaja memilih diam dan menutup diri, 39,3 persen menjadi tidak percaya diri, 21,4 persen menarik diri dari lingkungan. Penelitian ini menjelaskan bagaimana *body shaming* sering terjadi di lingkungan remaja, bahkan dapat memberikan dampak yang buruk terhadap kepribadian dan kehidupan sosial remaja.

Terdapat beberapa upaya pencegahan agar *body shaming* tidak terjadi, upaya ini menekankan kesadaran diri dari pelaku dan kepercayaan diri dari korban. Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *body shaming*: 1) Berhenti Berbicara Penampilan Orang Lain, Sikap toleransi perlu dilakukan dan diterima secara sosial. 2) Bicara Tentang Tubuh Sendiri, Salah satu tantangan terbesar adalah membicarakan tubuh sendiri. 3) Tidak Ada Manusia Sempurna, Sadari jika tidak ada manusia yang sempurna. Fisik dan penampilan orang lain tidak sama dengan diri sendiri. 4) Akui saat Anda Salah, Dalam kehidupan sehari-hari, jika Anda mengingat perkataan men-

jelekkan pada orang lain, cobalah untuk meminta maaf. 5) Keluar dari Persembunyian, Melatih kepercayaan diri jika Anda menjadi korban *body shaming*. Cobalah berhenti untuk menutupi penampilan dan bentuk tubuh.

Semua materi yang telah dijabarkan di atas membuat dijelaskan kepada siswa kelas 2 IPS 3 SMA Negeri 1 Darul Imarah, sehingga siswa menjadi paham dan berkomitmen untuk tidak menghina teman sebaya ataupun kalangan lainnya. Menurut pendapat para guru sering kali kegiatan belajar mengajar tidak terlaksana sebagaimana mestinya. Siswa/siswi di kelas tidak memiliki kesadaran untuk belajar dan menghormati guru, sehingga guru kewalahan. Ketika mengajar di kelas tersebut. Penyuluhan ini secara umum menarik perhatian siswa/siswi tetapi terdapat beberapa siswa/siswi yang mengabaikan kegiatan ini, hal ini terjadi karena siswa/siswi tersebut lalai dengan telepon selulernya, mungkin diperlukan sosialisasi lebih lanjut yang menarik minat siswa/siswi secara keseluruhan. Pada akhir kegiatan penerbit membuka sesi diskusi yang ditanggapi dengan antusias oleh para peserta, penerbit juga memberikan hadiah kepada tiga orang siswa/siswi yang bertanya dan tiga orang siswa yang dapat menjawab pertanyaan dari penerbit.

KESIMPULAN

Body shaming dapat berupa nasihat yang bermaksud baik hingga hinaan yang jahat dan dapat terjadi secara verbal dan nonverbal. *Body shaming* dapat menjadi alat untuk mengina fisik seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif bagi korbannya. Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 1 Darul Imarah karena terdapat kelas yang rawan terhadap bullying termasuk *body shaming*. Dengan adanya kegiatan ini siswa menjadi paham apa yang dimaksud dengan *body shaming* dan mengerti dampak dari *body shaming* serta cara untuk menangulangnya. Karena itu, diharapkan agar siswa/siswi menghindari dan sadar dampak negatif *body shaming* sehingga kesehatan mental para siswa terjaga.

REFERENSI

Afifah, F. (2019). Anak Tasya Kamila kena *body shaming*, ini pesannya untuk warganet!. Diakses pada 12/25/2022, dari <https://id.theasianparent.com/anak-tasya-kamila>

Anggraini, A. (2020). Upaya Hukum Penghinaan (*body Shaming*) Dikalangan Media Sosial Menurut Hukum Pidana Dan Uu Iti. *Jurnal Lex Justitia*, 1(2), 113-124.

Chairani, L. (2018). *Body Shame* dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12-27.

Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.

Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). *Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors*. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324.

Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang *Body Shaming*. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-7.

Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). *Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification*. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-12.

Riadi, Muchlisin. (2022). *Body Shaming* (Pengertian, Aspek, Jenis, Dampak dan Penyebab). Diakses pada 12/25/2022, dari <https://www.kajianpustaka.com/2022/06/body-shaming.html>