



Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Cici Cahyani¹, Bintang Nurheni², Elisa Br Lumban Tobing³, Onyx Nifty⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Medan

Alamat: Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: Cicicahyani858@gmail.com

Abstract. *The issue of verbal bullying or body shaming is the driving force behind this research. Interview results indicate that some students at SMPN 13 Medan have experienced body shaming. The aim of this research is to understand how body shaming impacts adolescents at SMPN 13 Medan. Physical shaming is also a form of verbal bullying, which means using words to hurt or insult someone. Among teenagers, body shaming has a negative impact on the next generation. This research focuses on the impact of body shaming on adolescents. This research uses a qualitative method with a case study approach. The main objective of this research is to understand how body shaming affects adolescents deeply, physically, mentally and socially. The data collection methods in this research are observation, interviews, documentation, and voice recordings. Additionally, the data analysis methods used in this research are data reduction, data presentation, or information recognition.*

Keywords: *Impact, Body Shaming, Mental Health, Teenagers.*

Abstrak. Isu perundungan verbal atau body shaming adalah pendorong penelitian ini. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa di SMPN 13 Medan telah mengalami body shaming. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana body shaming berdampak pada remaja di SMPN 13 Medan. Mempermalukan secara fisik juga termasuk dalam penindasan verbal, yang berarti menggunakan kata-kata untuk menyakiti atau menghina seseorang. Di antara remaja, body shaming berdampak negatif pada generasi berikutnya. Penelitian ini berfokus pada dampak body shaming terhadap remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus sebagai pendekatannya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana body shaming memengaruhi remaja secara mendalam, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dokumentasi, dan rekaman suara. Selain itu, metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, atau pengenalan informasi.

Kata kunci: Pengaruh, Body Shaming, Kesehatan Mental, Remaja.

LATAR BELAKANG

Body shaming, atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang, telah menjadi tren yang mengkhawatirkan di kalangan remaja. Tren ini marak terjadi di media sosial dan lingkungan sekitar, di mana remaja saling mengkritik dan mempermalukan penampilan fisik satu sama lain. Dampak body shaming pada remaja sangatlah serius. Remaja yang menjadi korban body shaming berisiko tinggi mengalami depresi, kecemasan, gangguan makan, dan bahkan bunuh diri. Body shaming juga dapat merusak citra diri remaja dan membuat mereka sulit untuk menerima diri mereka sendiri. Beberapa faktor berkontribusi terhadap body shaming pada remaja. Salah satu faktor utamanya adalah standar kecantikan ideal yang tidak realistis yang dipaksakan kepada remaja. Media sosial, dengan gambar dan video orang-orang yang dianggap "ideal", memainkan peran besar dalam menyebarkan standar kecantikan ini. Faktor lain termasuk tekanan teman sebaya, di mana remaja merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang ditentukan oleh teman-teman mereka. Penting bagi orang dewasa untuk menyadari bahaya body shaming dan mengambil tindakan untuk mencegahnya.

Received: Mei 31, 2024; Accepted: Juni 07, 2024; Published: Agustus 31, 2024

* Cici Cahyani Cicicahyani858@gmail.com

Orang tua dapat berbicara dengan anak-anak mereka tentang body shaming dan membantu mereka untuk mengembangkan citra diri yang positif. Guru dan konselor sekolah juga dapat memainkan peran penting dalam mendidik remaja tentang body shaming dan bagaimana cara mengatasinya.

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang umumnya berlangsung dari usia 11 hingga 20 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Perubahan fisik yang terlihat jelas pada remaja pria:

- Tumbuhnya jakun di bagian leher
- Suara yang semakin berat
- Pertumbuhan rambut halus di bagian tubuh tertentu
- Pertambahan tinggi badan yang pesat

Perubahan fisik yang dialami remaja putri:

- Menstruasi, yaitu kondisi di mana rahim siap untuk dibuahi namun tidak terjadi, dan kemudian mengeluarkan darah atau gumpalan darah.

Perubahan fisik ini, khususnya menstruasi, dapat terasa asing dan membingungkan bagi remaja putri yang baru memasuki masa pubertas. Kurangnya informasi dan edukasi tentang perubahan fisik ini dapat menimbulkan rasa malu dan ketakutan. Oleh karena itu, penting untuk membekali remaja putri dengan informasi yang tepat tentang masa pubertas dan perubahan fisik yang akan mereka alami. Hal ini dapat membantu mereka untuk memahami dan menerima perubahan tersebut dengan lebih mudah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Bogdan & Taylor (dalam Sujarweni, 2014: 9), penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus pada data berupa bahasa atau dokumen yang diperoleh dari hasil observasi perilaku orang. Metode studi kasus dipilih untuk menyelidiki peristiwa atau kasus secara mendalam, baik pada individu maupun kelompok. Sujarweni (2014: 22) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan penyelidikan terhadap individu atau peristiwa secara berkelompok atau perseorangan untuk memahami lebih dalam kasus yang sedang diselidiki. Subjek penelitian ini adalah peserta kelas 7, 8, dan 9 SMPN 13 Medan yang berinisial CC, BN, dan ET. Mereka akan berperan sebagai informan, yaitu pihak yang memberikan informasi mengenai permasalahan yang sedang diteliti. Peneliti, yang merupakan remaja yang pernah mengalami

kejadian serupa, akan menjadi objek penelitian dalam studi kasus ini.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan rekaman audio. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Setelah pengumpulan data, dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas data dengan menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi data bertujuan untuk memastikan kredibilitas dan keabsahan data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Body shaming atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi korbannya. Dampak ini dapat manifestasi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari fisik, mental, hingga sosial. Salah satu dampak utama body shaming adalah hilangnya rasa percaya diri. Korban body shaming seringkali merasa malu dan tidak nyaman dengan penampilan mereka, sehingga mereka mulai menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat berakibat pada depresi, kecemasan, dan bahkan isolasi sosial. Dampak lain dari body shaming adalah gangguan kesehatan mental dan fisik. Korban body shaming lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, gangguan makan, dan bahkan bunuh diri. Selain itu, body shaming juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti obesitas, anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa.

Di samping dampak pada individu, body shaming juga dapat berdampak negatif pada masyarakat secara keseluruhan. Budaya body shaming dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak inklusif bagi semua orang, terutama bagi mereka yang tidak memenuhi standar kecantikan ideal. Hal ini dapat memperkuat stigma terhadap orang-orang dengan berat badan berlebih, orang dengan cacat fisik, dan orang-orang dari kelompok minoritas lainnya. Penting untuk memahami bahwa body shaming bukanlah hal yang sepele. Dampaknya dapat sangat merusak bagi korbannya. Oleh karena itu, penting untuk melawan budaya body shaming dan menciptakan lingkungan yang lebih positif dan inklusif bagi semua orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Body shaming adalah salah satu jenis pelecehan yang sudah ada sejak lama, dan media memainkan peran besar dalam mempertahankannya. "Tindakan atau praktik memperlakukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuhnya", menurut Oxford Dictionary, adalah definisi body shaming. Bullying adalah lingkaran besarnya, didefinisikan sebagai "bentuk agresi dimana satu orang atau sekelompok

orang berulang kali melecehkan korban secara agresif", verbal atau fisik tanpa provokasi (Clarke & Kiselica, 1997 dalam Xin Ma). Berdasarkan penelitian yang peneliti temukan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP N 13 MEDAN kelas 7, 8 dan 9 Berbagai informasi dari beberapa informan dan partisipan menunjukkan bahwa body shaming mempunyai dampak negatif, yaitu sesuai dengan emosi yang muncul, mereka tidak suka bertemu dengan teman lain dan sendirian atau hanya bersama teman dekat lingkungan tempat Anda berada. Bahkan ketika partisipan bertemu orang baru, partisipan merasa malu karena orang-orang selalu mengomentari tubuhnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyelesaikan Artikel Jurnal, penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa atas karunia dan hidayahnya yang telah memberi mereka kemampuan untuk melaksanakan dan menyelesaikannya. Kepada Bapak Dosen Abdinur Batubara, S.Pd., M.Pd, sebagai dosen pembimbing, atas bimbingan dan integritas dalam artikel jurnal. Kedua orang tua kami, yang telah memberikan dukungan dan doa mereka saat kami menyelesaikan Artikel Jurnal kami, dan rekan-rekan saya di Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Medan

DAFTAR REFERENSI

- Coping with Body Shaming. (2017). Retrieved May 15, 2024, from Google Books.
- CYBERBULLYING & BODY SHAMING. (2019). Retrieved May 15, 2024, from Google Books.
- Diannur, R. (2019). Fenomena body shaming di kalangan mahasiswa. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49.
- Febrianti, Y., & Fitria, K. (2020). Pemaknaan dan sikap perilaku body shaming di media sosial (sebuah studi etnografi digital di Instagram). *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 3(1).
- Fellicia Ayu Sekonda, Tri Nurbaiti Rahmawati, & Nelyahardi Gutji. (2022). Dampak body shaming pada remaja diajukan di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3144–3148.
- Juwita Anugrah, R.E.T.N.O. (2022). Dampak body shaming di kalangan remaja putri SMP Negeri 26 Muaro Jambi (Doctoral dissertation, BK).
- Kusrini, I., & Satiningsih, S. (2023). Proses penerimaan diri pada individu yang mengalami body shaming. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 506–521.
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? Young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.

- Lestari, S., & Kurniawati, Y. (2020). Psikologi kecantikan. Beauty is pain & disorder. Malang: Edulitera.
- MA, M. (2019). Body shaming, citra tubuh, dan perilaku konsumtif (kajian budaya populer). *MIMIKRI*, 5(1), 77–90.
- None Arif Widodo, & Nurul Hakiki. (2022). Body shaming pada remaja putri: Solusi perundungan (bullying) berbasis nilai-nilai Islam. *Deleted Journal*, 1(2), 16–30.
- Rachmah, E.N. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. Presented at Seminar Nasional Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0, Aula C1, May 4, 2019.
- Rahayu, E.P., & Tandyonomanu, D. (2019). Dampak penerimaan pesan "body shaming" terhadap "self confidence" remaja perempuan di media sosial Instagram. *The Commercium*, 2(1).
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body shaming: An exploratory study on its definition and classification. *International journal of bullying prevention*, 1-12.
- Sujarweni, V.W. (2014). Metodologi penelitian lengkap, praktis dan mudah dipahami. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Tri Fajariani Fauzia, & Lintang Ratri Rahmiaji. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.