

**STUDI DESKRIPTIF DAMPAK NEGATIF PERILAKU
BODY SHAMING DI MEDIA SOSIAL PADA SISWA
SMK NEGERI 1 BANJARMASIN**

Wulan Sahdini

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

WulanSahdini@icloud.com

ABSTRACT

Body Shaming is a phenomenon that is currently widely seen on social media such as Instagram, TikTok, and WhatsApp through the comments column of someone's post or update. This is unwittingly very unethical and causes dangerous things especially for mental health. *Body Shaming* certainly gives its own pressure effect for people who experience it. *Body Shaming* is also a form of bullying that is rarely known today. This study aims to determine the negative impact that causes *Body Shaming* in SMK Negeri 1 Banjarmasin. The research method used in this study is a qualitative approach with descriptive research type, data collection techniques obtained by conducting observations, interviews, documentation and then data analysis involving several informants who are especially active in social media to conduct in-depth interviews with BK teachers and students. The output of the study show that (1) *Body Shaming* occurs a lot in women, because women have different beauty standards (2) Women are also sensitive when talking about body shape (3) Individual development stages in students are different. Suggestions for future researchers can carry out further research with different types of research.

Keywords: Descriptive Study, Negative Impact, *Body Shaming*

**STUDI DESKRIPTIF DAMPAK NEGATIF PERILAKU
BODY SHAMING DI MEDIA SOSIAL PADA SISWA
SMK NEGERI 1 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Body Shaming ialah fenomena yang akhir-akhir ini marak muncul di media sosial seperti instagram, tiktok, dan whatsapp lewat sesi komentar unggahan ataupun update individu. Hal tersebut tidaklah beretika serta memunculkan dampak berbahaya, terutama pada kesehatan mental. *Body Shaming* pasti menyebabkan efek berupa tekanan bagi individu yang merasakannya. *Body Shaming* pun tergolong perwujudan dari *Bullying* yang saat ini tidak banyak dipahami. Riset dilaksanakan dengan tujuan mengetahui dampak negatif yang menyebabkan terjadinya *Body Shaming* di SMK Negeri 1 Banjarmasin. Metode risetnya menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis riset deskriptif, sedangkan teknik pengumpulan data didapatkan melalui kegiatan observasi, wawancara, dokumentasi kemudian data yang dianalisis melibatkan beberapa informan yang khususnya aktif di media sosial untuk melakukan wawancara mendalam dengan guru bk dan siswa. Adapun hasil riset menunjukkan bahwa (1) *Body Shaming* umumnya dialami oleh perempuan, sebab mereka memiliki standar kecantikan yang berbeda-beda (2) Perempuan juga sensitif apabila berbicara terkait rupa tubuh (3) Tahap perkembangan individu pada siswa bervariasi. Saran untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lanjutan dengan jenis penelitian yang berbeda-beda.

Kata kunci : Studi Deskriptif, Dampak Negatif, *Body Shaming*

PENDAHULUAN

Media Sosial berdasarkan penuturan Henderi, Muhammad Yusup, dan Yuliana Isma Graba (2007:3) memiliki definisi yang mengarah pada situs sosial nirkabel berupa domain web yang memberi peluang kepada individu dalam mengkonstruksikan identitas publik maupun semi publik terhadap sistem yang dibatasi, *list* pengguna lainnya terkait kepada siapa mereka terkoneksi, serta meninjau penjelajahan daftar koneksi mereka yang disediakan oleh pihak lain pada sebuah sistem. Jadi media sosial (medsos) adalah sebuah perantara untuk memudahkan manusia berinteraksi tanpa adanya pembatasan ruang serta waktu. Medsos ini memang sangat krusial dalam hidup masyarakat di era sekarang. Pesatnya pertumbuhan internet di masa sekarang juga memunculkan rasa cemas bagi orang tua yang khawatir kepada anaknya akan unsur pornografi serta kekhawatiran terhadap efek candu *gadget*.

Di dalam penggunaan media sosial pastinya memiliki aturan pemakaian terkait bagaimana cara bermedia social secara baik sekaligus bijak. Tetapi kebanyakan orang salah menggunakan media sosial dan terjadilah *Body Shaming* di media sosial, terdapat beragam riset yang menyelidiki tentang *Body Shaming* dalam ranah pendidikan. Namun kebanyakan konsumen di media

sosial (*netizen*) sering kali memanfaatkan media sosial secara tidak bijak serta tiada etika, sama halnya pada kasus melontarkan komentar di media sosial yang terlampaui batas dari kewajarannya sehingga memunculkan istilah *haters* serta *pembullying* dengan kepedulian maupun sok tahu lalu mengambil simpulan bahwa argumen mereka-lah paling tepat tanpa mengetahui kebenarannya terlebih dahulu (Dolezal, 2015).

Hal tersebut dilandasi dari definisi *Body Shaming* yang mengarah pada pemikiran individu terhadap fisiknya sehingga menimbulkan rasa malu sekaligus ketidaknyamanan. *Body shaming* meliputi keseluruhan ranah fisik individu yang bisa dipandang orang lain. Dimulai dari rupa badan, tinggi badan, hingga warna kulit (Eva, 2016).

Konsep tersebut melingkupi ukuran ideal ataupun tidak ideal, cantik, putih, sehat, bersih, kuat serta lain sebagainya. Fisik mewakili beragam hal seperti identitas sosial serta dekonstruksi moral, sehingga tubuh menjadi tolok ukur standar nilai dimasyarakat. Tubuh (laki-laki dan perempuan) di media, tidaklah hanya *dieksploitasi*, tetapi juga menjadi sumber dan tujuan berbagai sifat konsumtif masyarakat, media menjadikan tubuh manusia membutuhkan sangat banyak produk demi mencapai standar '*ideal*'.

Imbasnya, paradigma tubuh tersebut kemudian diyakini hingga diakui oleh masyarakat sehingga fisik yang tidak menggapai konsep standar itu sangatlah mungkin mengalami pelecehan atau dinyatakan sebagai *Body Shaming* (Lestari, 2018).

Hal tersebut didukung riset Lamont (2015) terkait *Body Shaming* yang berkorelasi terhadap kesehatan fisik individu. Pernyataan ini selaras riset sebelumnya dari Moradi, Dirks dan Matteson (2005) yang mengungkapkan bahwa *Body Shaming* bisa memprediksi keberadaan gangguan makan: *anorexia* beserta *bulimia nervosa* dan *binge eating* yakni dampak *Body Shaming* ialah diet ekstrim, timbulnya perilaku obsesif kompulsif (sering menimbang berat badan, memeriksa penampilan diri), menimbulkan emosi (malu, marah, cemas, takut, benci, dan berbagai respon lainnya), mampu membangkitkan gangguan mental seperti gangguan makan, dismorfik tubuh hingga menjauhkan diri dari lingkungannya.

Berdasarkan fenomena tersebut dampak *Body Shaming* secara umum yaitu depresi yang mengakibatkan individu menderita depresi, terutama bagi kalangan remaja. Tindakan tersebut juga menyakiti harga diri seseorang. Setelah itu, korban dapat merasa putus asa, dan bahkan membenci tubuhnya sendiri. Gangguan makan efek *Body Shaming*

dari gangguan makan ini membuat remaja menjaga berat badannya yang sehat, sehingga tidak diolok gendut atau ceking dan membuat frustrasi sehingga cenderung semakin makan berlebihan ataupun sebaliknya juga bisa makan sampai mengalami kurang gizi (diet ketat).

Dan yang terakhir gangguan kecemasan sampai serangan panik yang berlebihan seperti korban yang secara kontinu menderita *Body Shaming* yang cepat atau lambat dapat mengasihani dirinya sendiri sampai harga dirinya luntur sampai tidak percaya diri. Korban mungkin saja menganggap dirinya tidaklah berharga, tidak layak bahagia, ataupun tidak memiliki kehormatan, menjadikan dirinya menarik diri dari lingkaran sosial, serta memutuskan mengisolasi diri sendiri. Apabila tidak secepatnya memperoleh pertolongan medis, korban bisa mengidap gangguan kecemasan (Santrock 2003).

Permasalahan itulah yang kemudian menarik minat peneliti melakukan penelitian pada perilaku siswa yang mendapat perlakuan *Body Shaming* di media sosial pada siswa SMK Negeri 1 Banjarmasin yang belakang ini kasusnya sering terjadi yang harus diteliti agar masalah dapat diselesaikan. Jadi, peneliti akan menelaah secara rinci terkait proses cara kerja teori ini terhadap kasus *Body Shaming* di medsos yang bagaimana pun di era ini menjadi

kecemasan bagi siswa yang ada disekolah.

Penjabaran di atas didukung dengan adanya studi pendahuluan yang dilakukan kepada guru BK yang diwawancarai terkait dampak perilaku *netizen* terhadap *Body Shaming* pada pengguna media sosial remaja pada siswa kelas XI Jurusan TJKT SMK Negeri 1 Banjarmasin cocok dengan kriteria yang sedang saya cari yaitu siswa yang pernah mengalami *Body Shaming* di media sosial yang terbawa sampai kesekolah, antara lain kriteria yang saya cari seperti anak yang mendapatkan *Body Shaming* dari teman-temannya dan menjadi kurang percaya diri berada dilingkungan sekolah yang membuat dirinya menarik diri dari lingkungan sekolahnya.

Hasil wawancara dengan guru BK yang peneliti temui tersebut mereka mengatakan bahwa sosial media sangat berpengaruh bagi siswa kebanyakan siswa lebih memilih mementingkan dunia maya seperti social medianya daripada aktif di sekolah, di ketahui bahwa banyak terdapat kasus *Body Shaming* yang dilakukan para siswa kelas XI Jurusan TJKT di SMK Negeri 1 Banjarmasin, sehingga dapat dikatakan masalah yang saya angkat ada di dalam sekolah tersebut.

Hasil wawancara bersama Guru BK SMK Negeri 1 Banjarmasin ada beberapa siswa yang diceritakan guru

BK tersebut, individu yang menjadi korban *Body Shaming* memperlihatkan tanggapan cenderung negatif. Perlakuan *Body Shaming* yang awalnya atas dasar candaan/gurauan saja namun menjadi perkelahian. Kasus *Body Shaming* yang sering terjadi di sekolah ada perkelahian siswa kelas XI Jurusan TJKT yang sering terjadi yang pertama karena berkomentar di salah satu akun instagramnya yang mengarah ke komentar yang negatif membuat korban *Body Shaming* ini terbawa sampai ke sekolah dan yang dikomentari ini tidak terima, lalu terjadilah *Body Shaming* secara berhadapan langsung saling mengejek satu sama lain dengan nada yang tinggi seperti bertengkar. Puncak emosinya, siswa yang memperoleh tindakan *Body Shaming* itu pun menangis.

Meskipun bukanlah kontak fisik merugikan, tetapi *Body Shaming* telah tergolong klasifikasi perundungan secara verbal berupa perkataan. Pada pergaulan sehari-hari tidaklah jarang terdapat kalimat candaan seperti “Badan kamu gendut muka kamu jerawat” yang berujung pada *Body Shaming*, tetapi tinggal korban *Body Shaming* ini merasa tidak nyaman atau biasa saja, jika merasa biasa saja karena sudah sering diejek bias saja korban *Body Shaming* tidak sadar bahkan merasa biasa saja. Terdapat 4 Bidang Bimbingan dan Konseling yaitu : Bidang pengembangan belajar, bidang pengembangan karir, bidang

pengembangan pribadi dan bidang pengembangan sosial. Perilaku *Body Shaming* di media sosial berkaitan dengan salah satu bidang yang terdapat di Bimbingan dan Konseling yaitu maka penelitian ini penting untuk dilakukan agar BK mengetahui dampak negatif perilaku *Body Shaming* di media sosial pada siswa SMK Negeri 1 Banjarmasin. Dari sini peneliti tertarik untuk mengangkat judul “**Studi deskriptif : Dampak negatif perilaku *Body Shaming* di media sosial pada siswa SMK Negeri 1 Banjarmasin**”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui dampak yang menyebabkan terjadinya *Body Shaming* di SMK Negeri 1 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Riset dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif. Data utama pada riset ini bersumber dari kata-kata, tindakan, dan sisanya berupa data tambahan berbentuk dokumen, dll.

Menurut Siyoto dan Sodik (2015) metode riset kualitatif bisa dimaknai sebagai metode yang dipakai untuk menyelidiki sampel maupun populasi tertentu, pengumpulan data memakai instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, yang bermaksud melakukan uji hipotesis yang sudah ditentukan.

Adapun alasan saya menapa memilih metode penelitian ialah karena masalah dalam riset masih belum jelas atau tidak ada data yang sesuai terkait problematika yang akan diselidiki. Jadi, peneliti turun langsung ke lapangan untuk melaksanakan eksplorasi kepada obyek riset. Fokusnya pada tujuan mengenai penelitian ini menjadi pengungkapan bagaimana sebenarnya Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengungkapkan dampak negatif dari perilaku *Body Shaming* di Sosial Media Sosial terhadap siswa SMK Negeri 1 Banjarmasin yang dituangkan dalam bentuk kata-kata.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan melalui perhitungan deskripsi statistik data dapat diketahui gambaran mengenai hasil analisis data perilaku *Body Shaming* pada sampel yang diambil, dan kemudian dapat digambarkan ciri-ciri perilaku *Body Shaming* dan dampak perilaku *Body Shaming* kelas XI SMK Negeri 1 Banjarmasin.

Menurunnya rasa percaya diri siswa di kelas

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan, siswa telah banyak tahu apa yang dimaksud *Body Shaming* disertai dampak negatif dari perilaku *Body Shaming*. Siswa sadar fenomena berupa *Body Shaming* berkaitan kuat dengan keseharian. Bukanlah hanya secara langsung, tetapi di media sosial mayoritas orang

juga melakukannya. Selain itu, banyak juga yang melakukannya hanya karena beralasan iseng atau bercanda tanpa tahu pasti apa implikasi yang disebabkan dari *Body Shaming* itu sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan Yolanda, Suarti, dan Muzanni (2021), *Body Shaming* mempunyai dampak terhadap kepercayaan diri, tepatnya kepada siswa SMA/SMK. *Body Shaming* secara signifikan mampu menghilangkan rasa percaya diri dan hal ini tidaklah bisa dianggap remeh sebab setiap orang mempunyai tingkatan kepercayaan diri yang bervariasi. *Body Shaming* diketahui mengakibatkan rasa malu, terbebani, tertekan sampai putus asa bagi orang yang menerimanya (Rahmawati & Zuhdi 2022), hal ini diakibatkan individu merasa tidak selaras dengan standar kecantikan sehingga cenderung menilai dirinya di bawah standar. Akibatnya, tingkat kepercayaan diri korban menjadi semakin rendah.

Gilbert (2007) mengungkapkan *Body Shaming* bisa dimaknai sebagai bentuk perilaku atau sebuah sikap yang memandang ukuran badan, berat tubuh, hingga penampilan dirinya dengan pihak lain serta mengkritik penampilan lainnya tanpa diketahui pihak tersebut (Rachmah & Baharuddin, 2019). (Chairani, 2018). Sikap *Body Shaming* cenderung dilakukan oleh

pihak terdekat seperti teman yang sering mengejek rupa tubuhnya tidak sempurna sehingga menjadikan korban tidak percaya diri, menjadi direndahkan oleh orang sekitar serta mencari cara dalam membentuk rupa badan menjadi lebih ideal (Samosi & Sawitri, 2015).

Berupaya Untuk Menjadi ideal di sosial media

Hasil penelitian yang dilaksanakan melalui perhitungan deskripsi statistik data dapat diketahui gambaran mengenai indikator “Berupaya menjadi ideal di sosial media” dimana siswa sebagai pelaku banyak melakukan *Body Shaming* di media sosial dan secara langsung kepada korban, hasil wawancara dengan Guru BK beserta siswa, mendapatkan gambaran mengenai ciri-ciri perilaku *Body Shaming* bahwa pada umumnya perilaku *Body Shaming* di sosial media terjadi pada siswa seperti saling mengejek dan berkomentar negatif di akun media sosial milik pribadi dari korban masing-masing dengan komentar negatif seperti “Kok kamu gendutan” untuk temannya yang memiliki berat badan berlebih atau komentar negatif seperti “Kok kamu kurusan” untuk temannya yang berbadan kurus, “Muka jerawat” untuk temannya yang memiliki muka berjerawat, “Kulit gelap dan bau badan” untuk temannya yang memiliki warna kulit agak gelap dan bau badan dikelas.

Ketika remaja merenung tentang dirinya, mereka kehilangan jadi diri

yang sesungguhnya karena paradigma *netizen* yang dinilai itu sebenarnya berpengaruh di dunia nyata. Kondisi itu bisa memperbesar probabilitas terbentuknya representasi diri negatif, sebab remaja tidak mau menerima dirinya dengan seutuhnya (Davis, 2012). Komentar buruk yang diperoleh oleh siswa, siswa sempat merasa dan meyakini bahwa bentuk tubuhnya yang kurang dan tidak sempurna menjadi beban untuk dirinya, bahkan kepikiran dengan pembicaraan orang tentang dirinya. Tubuh diartikan Synnot dan Howes (1999:147) sebagai sebuah konstruksi sosial yang setiap individu mempunyai pandangan berbeda.

Berujung pada depresi (Stres)

Hasil penelitian yang dilaksanakan melalui perhitungan deskripsi statistik data dapat diketahui gambaran mengenai indikator “Berujung pada depresi (Stres)” dimana korban yang mengalami dampak dari *Body Shaming* merasa malu dengan penampilan fisiknya yang tidak menarik, kemudian marah dengan perilaku teman yang suka mengejek dan menghina penampilannya. Korban mengalami gangguan mental yang berujung menjadi depresi (stres). Ada siswa yang merasakan teman-temannya mengkritik penampilan tubuh dirinya dari belakang hal itu diketahui siswa, ketika siswa dikantin dan ingin kembali kedalam kelas, siswa sempat mendengarkan pembicaraan teman-

temannya yang sedang mengejek tubuhnya yang gemuk dan tidak cantik. Karena merasa malu dan tidak percaya diri lagi, siswa hanya bisa mengatasi dengan menghindari dari lingkungan teman-temannya itu.

Implikasi *Body Shaming* menurut Pratiwi, seorang psikolog (2019), dampak psikolog yang dialami para korban *Body Shaming* sangat masif serta berbahaya, objektifikasi terkait penampilan tubuh bagi korban mempunyai konsekuensi psikologis tertentu berupa : (1)Memiliki pandangan-pandangan negatif terhadap orang baru atau asing. (2)Mempunyai masalah terhadap kecemasan dan kepercayaan diri. (3)Resiko tinggi berupa gangguan makan. (4) Cenderung rentan mengalami depresi sampai aksi bunuh diri.

Body Shaming sangatlah masif keberadaannya sebagai sesuatu yang remeh sebab orang berpikir bahwa komentar tidak bertanggung jawab yang dilontarkan tiada mempunyai arti kepada lawan bicara yang disampaikan, faktanya realita kehidupan tidaklah sesederhana itu apabila semua orang bisa memahami perasaan masing-masing individu. Implikasi *Body Shaming* terhadap kesehatan tubuh tidaklah lepas dari gangguan psikologis ataupun mental, penyakit yang sering ditemui pada korban ialah obesitas, gangguan pola makan berupa Bulimia Nervosa, sampai Anoreksia Nervosa. Bulimia

nervose adalah penyakit gangguan makan ketika pelakunya ingin menjaga berat badan dengan tidak makan sama sekali ataupun sedikit-sedikit lalu di suatu saat pelaku makan dengan porsi sangat berlebihan yang kemudian menimbulkan rasa bersalah dengan memuntahkannya secara paksa maupun lewat bantuan obat pencernaan (Lubis, 2016).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai “Studi Deskriptif Dampak Negatif Dari Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial Terhadap Siswa SMK Negeri 1 Banjarmasin” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil analisis deskripsi data perilaku *Body Shaming* mengkritiki penampilan orang lain didepan mereka merupakan ciri-ciri *Body Shaming* yang banyak terjadi di SMK Negeri 1 Banjarmasin

seperti mengejek, menghina, dan membandingkan penampilan tubuh korban karena berbadan gemuk atau kurus, berkulit hitam atau berjerawat, memiliki badan yang tinggi atau pendek secara langsung dan dilakukan terus menerus.

2. Kemudian hasil analisis deskripsi data perilaku *Body Shaming* membuktikan bahwa dampak yang banyak di alami korban perilaku *Body Shaming* yaitu munculnya emosi dan gangguan mental seperti merasa cemas berlebihan yang berkaitan dengan penampilan fisiknya, membenci teman yang suka mengejek bentuk tubuhnya, tetap diet walaupun mengalami permasalahan kesehatan, melakukan apapun demi mendapatkan berat badan ideal.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, Syarifah. 2020. *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Pada Korban Body shaming*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel.
- Doni, Fahlepi Roma. 2017. Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2),15- 23. Dari <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/ijse/article/download/2816/1838>
- Fauzia, Tri Fajariani, dkk. 2019. Memahami Pengalaman *Body shaming* pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Universitas Diponegoro*. Dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/viewFile/24148/21901>
- Gunarsa, Singgih D, Yulia Singgih D G. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, Rahmad, dkk. 2019. Hubungan Pelakuan *Body shaming* dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1),79- 86. Dari <https://core.ac.uk/download/pdf/234037463.pdf>
- Mawaddah, Nadiatul. 2020. *Dampak Body shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang*. Skripsi. Riau: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Rachmah, Eva Nur. 2019. "Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial". *Jurnal Psikologi Sosial* (Diakses dari <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf> [14 November 2019]).
- Sakinah. 2018. Ini Bukan Lelucon: *Body shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1),54- 57. Dari <http://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/download/41/66>
- Yayasan Wakaf Paramadina. Rachmah, Eva nur, Fahyuni B. 2019. *Faktor Pembentuk Perilaku Body shaming di Media*. Dari <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>