

DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KONDISI MENTAL PADA REMAJA PEREMPUAN DI PONPES ATH- THOHIRIYYAH

Oleh : Salsabila Adi Rahmadina

Pembimbing : Lia Leliana S.pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Body shaming atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Body shaming menurut Clarity Clinic, adalah perbuatan mempermalukan seseorang berdasarkan bentuk tubuhnya dengan cara mengejek. Hal itu tentu dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi korbannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak body shaming pada remaja perempuan di Ponpes Ath-Thohiriyyah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan wawancara secara mendalam terhadap subjek penelitian (Indepth Interview). Pada remaja perempuan usia 13-16 tahun yang sedang mengalami atau yang sedang mengalami perlakuan body shaming di Ponpes Ath-Thohiriyyah. Setelah dilakukan penelitian ternyata yang menjadi penyebab adanya kasus body shaming adalah adanya perasaan iri terhadap korban. Adapun dampak yang ditimbulkan dari adanya body shaming salah satunya adalah menjadi jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

kata kunci : Remaja, Body shaming, Fisik

Latar Belakang

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan pada remaja pun menimbulkan seputar gaya hidup diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Dari trend seputar gaya hidup yang banyak berkembang dikalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan bagi mereka yang

tidak mengikuti trend. Istilah body shaming ditunjukkan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada Umumnya. Body shaming tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun body shaming sudah termasuk jenis perundungan. Perilaku body shaming dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan

tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya. Disampaikan psikolog anak dan remaja dari EduPsycho Research Institute, Yasinta Indrianti M Psi, fase remaja memang sangat rentan untuk menjadi korban bullying atau bahkan pelaku.

Menurutnya fase remaja merupakan masa pencarian jati diri yang terkadang hal ini tak disikapi secara positif sehingga menyebabkan anak menjadi korban atau perilaku bullying.

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh untuk mencapai kematangan". Suatu usia dimana anak tidak merasakan bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. (Ali & Asrori, 2008:9)

Body shaming atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan, dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung menimbulkan *body shaming*. biasanya orang yang melakukan body shaming sering tidak sadar dengan apa yang dilakukan nya. Menurut Clarity Clinic, body shaming adalah perbuatan mempermalukan seseorang berdasarkan bentuk tubuhnya dengan cara mengejek.

Hal itu tentu dapat menimbulkan Dampak yang buruk bagi korbannya. *Body shaming* ini tentu sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri masing-masing orang.

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, sosiopati subklinis, dan harga diri yang rendah (APA dictionary dalam Chairani 2018).

Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apa yang menjadi penyebab terjadinya adanya kasus body shaming di ponpes Ath-Thohiriyyah?
2. Apa dampak yang ditimbulkan jika di body shaming?
3. Bagaimana kondisi mental remaja putri di ponpes Ath-Thohiriyyah jika di body shaming?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- Untuk mengetahui yang menjadi penyebab terjadinya kasus body shaming di ponpes Ath-Thohiriyyah.
- Untuk mengetahui Dampak yang ditimbulkan jika remaja putri di ponpes Ath-Thohiriyyah sering di body shaming.
- Untuk mengetahui kondisi mental remaja putri di ponpes Ath-Thohiriyyah jika di body shaming.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini mendeskripsikan pemaknaan umum mengenai tindakan body shaming di ponpes Ath-Thohiriyyah dari sudut pandang korban berupa body shaming di ponpes Ath-Thohiriyyah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara mendalam terhadap subjek penelitian (Indepth Interview). Pada remaja perempuan usia 13-16 tahun yang pernah atau sedang mengalami perlakuan body shaming di Ponpes Ath-Thohiriyyah.

Kajian Pustaka

Body Shaming adalah tindakan Body Shaming merupakan tindakan

mengejek atau menghina dengan dengan mengomentari fisik (bentuk tubuh maupun ukuran tubuh) dan penampilan seseorang. Jenis kejahatan ini merupakan bentuk kejahatan baru yang semakin hari semakin berkembang ditengah masyarakat dan dikhawatirkan akan semakin terus berkembang jika tidak segera ditangani secara cepat. Perkembangan Teknologi Informasi sekarang telah membawa pengaruh perubahan yang sangat besar terhadap kehidupan sosial budaya manusia dan dapat dilihat dari perkembangan masyarakat. Saat ini, teknologi telah menjadi sebuah kekuatan yang dapat membelenggu perilaku dan gaya hidup manusia. (Budi Suhariyanto, 2012:3).

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011).

Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012)

Pembahasan

Dari hasil wawancara sebagai narasumber yaitu Nur Laily Rahmaniya & Nabila Ardianeza siswi kelas 9D, Nabila Dwi Naila siswi kelas 9E, mereka mengatakan bahwa yang menjadi penyebab terjadinya body shaming adalah adanya rasa iri yang mendalam terhadap orang tersebut atau perasaan tidak suka kepada orang tersebut. Adapun dampak yang ditimbulkan adanya body shaming terhadap korbannya adalah:

- Korban menjadi pendiam
- Jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar
- Mental korban menjadi down
- Trauma untuk melakukan suatu hal baru
- Merasa *overthinking*

Terkait dengan kondisi mentalnya ada yang mengatakan mentalnya baik-baik saja, menganggap kalau yang dibicarakan hanya angin yang lalu.

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik wawancara dengan sepuluh (10) informan terkait dampak body shaming pada remaja perempuan di ponpes Ath-Thohiriyah, bahwasannya penyebab adanya body shaming adalah ada perasaan iri terhadap korban. Adapun dampak yang ditimbulkan

dari adanya body shaming meliputi korban menjadi pendiam, jarang berinteraksi dengan sekitar, mental korban menjadi down, sering trauma untuk melakukan hal baru, dan *overthinking*.

Daftar Pustaka:

a. Dari skripsi/tesis/desertasi

Tri Fajariani Fauzia, Lintang Ratri Rahmaji (2019). Memahami Pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik Universitas Diponegoro. <https://drive.google.com/file/d/1NcseC-IwN-3VcGgJgx5HtKnTdweYPooV/view?usp=drivesdk>

b. Dari jurnal:

Andika Wahyudi Gani, Novita Maulidya Jalal. Universitas Negeri Makassar. Makassar, South Sulawesi, Indonesia. Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 5 No 2 Bulan Juli 2021

https://drive.google.com/file/d/1NVtuXvM7SHEy-FBPIQoLuy-vBGmyze_c/view?usp=drivesdk

[http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/15557/6.BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Pengertian%20Remaja,.Remaja%20adalah%20suatu%20masa%20dimana%20individu%20berkembang%20dari%20saat%20pertama,fisik%20\(Pratiwi%20C%202012\).](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/15557/6.BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Pengertian%20Remaja,.Remaja%20adalah%20suatu%20masa%20dimana%20individu%20berkembang%20dari%20saat%20pertama,fisik%20(Pratiwi%20C%202012).)

c. Dari internet

https://amp-suara-com.cdn.ampproject.org/v/s/amp.suara.com/health/2017/11/03/111650/ini-alasan-kasus-bullying-paling-banyak-terjadi-pada-remaja?amp_js_v=a6&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFAQrABIIACA%3D%3D#aoh=164345537772

[53&csi=1&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&tf=Dari%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fwww.suara.com%2Fhealth%2F2017%2F11%2F03%2F111650%2Fini-alasan-kasus-bullying-paling-banyak-terjadi-pada-remaja](https%3A%2F%2Fwww.google.com&tf=Dari%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fwww.suara.com%2Fhealth%2F2017%2F11%2F03%2F111650%2Fini-alasan-kasus-bullying-paling-banyak-terjadi-pada-remaja)

Lampiran hasil wawancara:

