Pengalaman siswi di SMK Kesehatan mengalami *body shaming*

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. *Email: rahmiimelisa@ymail.com

Abstract

Female students experiencing body shaming at school

Background: Body shaming is an act of comparing, criticizing, or insulting a person's physical appearance, or self-image by others or oneself that will cause feelings of shame. This is a type of bullying. This phenomenon could occur because of a person's physical condition did not meet with one's and surrounding's expectations. This action have a negative impact to the victim if didnt prevented or handled properly. The act of body shaming was common in women, and this related to the self ideal of teenagers or early adults who experience many changes in their physical appearance.
Purpose: This research aimed to explore the experiences of SMK Kesehatan students who experience body shaming.
Methods: This research used a qualitative methods and phenomenological approach. There were 5 participants selected by purposive sampling technique. Data collected through in-depth interview and data analysis used the Collaizi's method.
Results: This study resulted 4 themes, namely : the incidence of body shaming in school, the causes of body shaming, the impact of body shaming, and the response of body shaming's victim.
Suggenstion: It was suggested that this research could be a basis to develop a prevention and control program for body shaming and bullying in general.

Keywords : Body Shaming; Female Student; Experience; Phenomenology.

Pendahuluan: *Body shaming* merupakan tindakan membandingkan, mengkritik, atau menghina fisik, penampilan, atau citra diri seseorang yang dilakukan oleh orang lain ataupun diri sendiri yang akan menimbulkan perasaan malu. Tindakan body shaming merupakan salah satu tindakan bullying. Fenomena body shaming dapat terjadi karena ketidaksesuaian kondisi fisik seseorang dengan harapan diri sendiri maupun harapan dari lingkungan sekitar. Tindakan ini dapat berdampak negatif pada korbannya, jika tidak dicegah atau diatasi dengan baik. Tindakan body shaming lebih banyak terjadi pada perempuan, hal ini dapat berkaitan dengan ideal diri remaja/dewasa awal yang sedang mengalami banyak perubahan pada fisiknya.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman siswi SMK Kesehatan yang mengalami *body shaming*.
Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskiptif. Terdapat 5 partisipan yang terpilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan analisis data menggunakan metode Collaizi.
Hasil: Penelitian ini menghasilkan 4 tema yaitu: kejadian body shaming di sekolah, penyebab body shaming, dampak body shaming, respon korban body shaming.
Simpulan: Perasaan malu sebagai dampak ketika seseorang mengalami tindakan *body shaming*. Dilakukan oleh teman-teman dan keluarga sendiri yang mengakibatkan kurangnya percaya diri.
Saran: Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pencegahan dan penanggulangan body shaming dan bullying pada umumnya.

Kata kunci : *Body Shaming*; Siswi; Pengalaman; Fenomenologi.

PENDAHULUAN

Kejadian bullying terjadi pada berbagai tempat dan dalam berbagai kondisi. Tindakan bullying juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, diantaranya bullying secara verbal, tindakan fisik, cyber bullying, dan sebagainya. Korban dari body shaming dapat mengalami dampak negatif seperti merasa tidak nyaman bertemu dengan orang lain ataupun merasa kurang percaya diri bahkan tidak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.Tidak sedikit korban *body shaming* mempunyai pengalaman yang buruk atas tindakan yang mereka dapatkan, sehingga peneliti tertarik untuk menggali pengalaman tersebut. Pengalaman remaja

yang mengalami *body shaming* ini berbeda-beda dan hanya dapat terungkap oleh wawancara dan tidak bisa digali secara kuantitatif.

Berdasarkan studi pendahuluan kepada dua orang siswi di salah satu SMK Kesehatan didapatkan bahwa kedua partisipan sama-sama merasa kurang percaya diri. Partisipan pertama merasa sedih, sering menangis malam hari, ada keinginan untuk keluar dari rumah, merasa kurang percaya diri dan merasa kesal. Partisipan kedua mengatakan merasa kesal, kurang percaya diri ketika berpergian keluar rumah, merasa takut terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya, dan merasa cemas.

Rasa kurang percaya diri yang dirasakan oleh partisipan merupakan hal yang wajar ketika partisipan mengalami pengalaman yang buruk berupa kritikan ataupun hinaan terhadap tubuh yang dimiliki. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah cenderung merasa tidak aman, tidak bebas, ragu-ragu dan menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah (Perdana, 2019). Percaya diri seseorang dapat tumbuh apabila individu tersebut mampu melakukan komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya secara baik. Kemampuan melakukan semua itu dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada diri seseorang (Perdana, 2019).

Hal lain yang dirasakan partisipan adalah rasa takut. Rasa takut dianggap oleh beberapa peneliti sebagai salah satu emosi dasar manusia (Umroh, 2019). Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) takut merupakan merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Rasa takut inilah yang bisa menimbulkan kecemasan juga terhadap korban *body shaming* atau partisipan. Supriyono (2012 dalam Kumbara, et al., 2018) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup mempengaruhi tingkah laku.

Hasil penelitian Damanik (2018) menunjukkan bahwa partisipan penelitian mengalami kecemasan dan malu diakibatkan penilaian orang lain mengenai tubuhnya. Hal ini disebabkan karena partisipan mendapatkan penilaian dari diri sendiri dan penilaian lingkungan akan tubuhnya. Kondisi ini mengacu pada pemikiran dari individu lain yang menilai dirinya sebagai seseorang yang kurang baik maupun rendah. Dia juga beranggapan orang lain melihat dengan rendah dirinya sehingga mengakibatkan menilai diri secara rendah (Gilbert & Miles, dalam Cahyani, 2018). Hal ini akan memunculkan konsep diri yang tidak baik, dimana mereka akan menyalahkan diri sendiri hingga memunculkan rasa tidak aman dan nyaman bagi individu dalam berpenampilan.

Hasil penelitian Haryati, dkk. (2021) menunjukkan bahwa peran lingkungan sekitar sangat dibutuhkan untuk membentuk seseorang agar memiliki pandangan yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan lingkungan dengan cara memberikan dukungan dan penguatan kepada korban *body shaming.* Pada akhirnya akan membuat seseorang dapat menghargai dan mengapresiasi tubuhnya sendiri apa adanya atau disebut dengan *body positivity.* Lingkungan sekitar korban *body shaming* diharapkan lebih sadar dan memberi perhatian lebih terkait perilaku *body shaming* yang banyak terjadi serta dapat mulai menerima perbedaan apapun serta tidak mudah menghakimi orang lain karena perbedaan yang dimiliki. Dengan adanya peran lingkungan akan membuat kepercayaan diri korban *body shaming* menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Body Shaming adalah penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang menyebabkan timbul perasaan bahwa tubuhnya memalukan karena penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya (Damanik, 2018). *Body shaming* merupakan tindakan membandingkan, mengkritik, atau menghina fisik, penampilan, atau citra diri seeorang yang dilakukan oleh orang lain ataupun diri sendiri yang akan menimbulkan perasaan malu (Chaplin, 2005 dalam Sari, 2020).

Disampaikan psikolog anak dan remaja dari EduPsycho Research Institute, Yasinta Indrianti M. Psi, fase remaja memang sangat rentan bagi anak 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 mejadi korban atau pelaku *bullying* (Fauziah & Rahmiaji, 2019). Di Indonesia pada tahun 2015 ada sebanyak 206 kasus

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com

body shaming dan terus meningkat sebanyak 966 kasus pada tahun 2018 yang ditangani oleh pihak kepolisian dari seluruh Indonesia dan sudah diselesaikan sebanyak 374 kasus. Hasil survey yang dilakukan oleh KPAI tahun 2019, mencatat ada sebanyak 68% kasus body shaming yang dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020).

Responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban body shaming terbanyak dengan persentase yaitu 67,8%. Sedangkan hasil survey Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo! Health tahun 2016 sekitar 94% remaja perempuan mendapat perlakuan body shaming, sedangkan remaja laki-laki hanya sekitar 64% (Alini, dkk 2021). Berdasarkan hasil penelitian Irmayanti, Rosita dan Hendriana (2020) terhadap siswi SMAN se-kota Cimahi menunjukkan bahwa terdapat persepsi negatif dari para siswi terhadap bentuk tubuhnya dan orang lain. Dari jumlah siswi 1385 didapatkan data sebanyak 308 siswi dan 180 diantaranya cenderung memiliki nilai tinggi terhadap *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian Zulfanny (2022) didapatkan fakta bahwa fenomena *body shaming* tidak hanya sekedar gemuk dan kurus. *Body shaming* yang dilakukan oleh individu lain mulai meluas ke seluruh penampilan seperti warna kulit, rambut, bahkan banyaknya jerawat.

Permasalahan *body shaming* ini akan mempengaruhi kesehatan seseorang, terutama kesehatan jiwa. Dalam ranah keperawatan, permasalahan ini perlu menjadi perhatian dalam keperawatan jiwa. Diperlukan tindakan untuk mencegah terjadinya *body shaming* yang akan menjadi stressor bagi kesehatan jiwa seseorang. Dan juga diperlukan tindakan untuk memulihkan seseorang yang sudah mengalami tindakan *body shaming*. Edukasi mengenai tindakan *body shaming* dan pengaruhnya pada kesehatan jiwa seseorang, dan konseling untuk korban *body shaming* diperlukan dalam peran perawat. Untuk mengetahui lebih dalam mengenai kejadian *body shaming* dan dampaknya pada kesehatan seseorang maka diperlukan penelitian mengenai 'pengalaman siswi SMK kesehatanyang mengalami *body shaming'.*

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengetahui pengalaman siswi SMK yang mengalami *body shaming*. Partisipan pada penelitian ini adalah siswi di salah satu SMK kesehatan di Kota Cimahi. Melalui teknik *purposive sampling* didapatkan partisipan sebanyak 5 orang. Penelitian dilaksanakan di salah satu SMK kesehatan di Kota Cimahi. Pengambilan data dengan teknik *indepth intervieuw* dilakukan pada Bulan Juni 2022.

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan membuat transkrip wawancara dan membacanya berulang-ulang sebanyak 3-4 kali agar peneliti dapat memahami pernyataan-pernyataan partisipan tentang pengalamannya mengalami *body shaming*di sekolahnya. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi kata kunci dan kemudian diberi tanda pada pernyataan yang penting dan selanjutnya dikelompokkan. Selanjutnya peneliti menentukan arti setiap pernyataan yang penting dari semua partisipan. Lalu peneliti mengelompokkan data ke dalam berbagai kategori untuk selanjutnya dipahami secara utuh dan menentukan tema-tema yang muncul. Dan selanjutnya peneliti memvalidasi hasil analisis berupa tema- tema dengan cara menunjukkan kisi-kisi tema terhadap partisipan.

Informasi yang didapatkan adalah informasi primer, karena penelitian langsung memperoleh data. Sumber informasi yaitu siswi SMK kesehatan di Kota Cimahi. Untuk menjamin keabsahan penelitian ada empat kriteria yang dilakukan, yaitu *credibility* (derajat kepercayaan), *transferability* (keteralihan), *dependability* (ketergantungan), dan *confirmability* (kepastian).

HASIL

Peneliti menggunakan metoda analisa Collaizi dan mendapatkan 4 tema; yaitu 1) Kejadian *body shaming* di sekolah, 2) Penyebab *body shaming*, 3) Dampak *body shaming*, dan 4) Respon korban *body shaming*.

PEMBAHASAN

Kejadian *body shaming* di sekolah

Dalam penelitian ini, dapat digambarkan mengenai bagaimana kejadian body shaming yang dialami oleh partisipan. *Body shaming* merupakan tindakan membandingkan, mengkritik, atau menghina fisik, penampilan, atau citra diri seeorang yang dilakukan oleh orang lain ataupun diri sendiri yang akan

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com

menimbulkan perasaan malu (Chaplin, 2005 dalam Sari, 2020). Perasaan malu merupakan suatu respon ketika seseorang mengalami tindakan *body shaming*.

Partisipan memahami kejadian *body shaming* sebagai tindakan menjelekkan kondisi fisiknya, pandangan buruk orang lain mengenai dirinya, dan mengejek. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rahmawati dan Zuhdi, 2022) bahwa informan yang mengalami perlakuan body shaming membuatnya merasa rendah diri, dimana informan tidak memiliki rasa percaya terhadap dirinya serta merasa malu dan minder dengan orang lain, sebab mereka merasa tidak bisa memenuhi standar yang ada di masyarakat. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki suatu yang diinginkan (Anthony, 1992 dalam Andiwijaya & Liauw, 2019).

Penyebab *body shaming*

Dalam penelitian ini, didapatkan faktor yang menyebabkan terjadinya *body shaming.* Penelitian Sihombing (2021) menjelaskan bahwa pelaku *body shaming* melakukan *body shaming* karena mereka mungkin memiliki kemampuan empati yang rendah. Ketidakmampuan pelaku untuk berempati menyebabkan mereka kurang mampu untuk melihat dari sudut pandang orang lain, mengenali perasaan orang lain dan menyesuaikan kepeduliannya dengan tepat. Kurangnya rasa peka akan kondisi orang lain membuat pelaku tidak memahami akan kondisi yang dialami korban seperti perasaan sedih, tidak nyaman dan perasaan dihina yang dialaminya.

Adapun pelaku *body shaming* merupakan teman-teman terdekat bahkan keluarga. Adapun faktor yang membuat partisipan merasa tidak percaya diri adalah kondisi muka yang berjerawat disebabkan oleh hormon serta bentuk tubuh yang dimiliki. Rasa kurang percaya diri yang dirasakan oleh partisipan merupakan hal yang wajar ketika partisipan mengalami pengalaman yang buruk berupa kritikan ataupun hinaan terhadap tubuh yang dimiliki.

Dampak *body shaming*

Kejadian *bodyshaming* memberikan dampak kepada partisipan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dampak adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi (Suharso & Retnoningsih, 2011).

Dalam penelitian ini peneliti menemukan dampak yang dirasakan oleh partisipan merupakan dampak negatif yaitu adanya rasa malu ketika bertemu dengan orang baru, dan merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menganggu pola makan sehari-hari agar dapat memiliki bentuk tubuh yang diinginkan.

Menurut (Khairunnisa, 2020) dampak negatif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi, atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang buruk dan menimbulkan akibat tertentu. Akibat yang ditimbulkan dari tindakan *body shaming* ini salah satunya adanya perasaan malu ketika bertemu dengan orang baru. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Damanik (2018), bahwa partisipan penelitian mengalami kecemasan dan malu diakibatkan penilaian orang lain mengenai tubuhnya. Hal ini disebabkan karena partisipan mendapatkan penilaian dari diri sendiri dan penilaian lingkungan akan tubuhnya.

Akibat lain yang ditimbulkan dari tindakan *body shaming* pada penelitian ini partisipan merasa tidak percaya diri sehingga menganggu pola aktivitas makan sehari-hari demi memiliki bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Penderita cenderung memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah karena mereka merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang kurus dan langsing (Eating Disorders Venture, 2006 dalam Sari & Rosyidah, 2020).

Pendapat yang hampir sama juga disampaikan oleh Krisnani, dkk (2017 dalam Sari & Rosyidah, 2020) yang menyatakan bahwa faktor genetik, kepercayaan diri yang rendah, pola makan dan citra tubuh merupakan sebagian dari faktor penyebab dari pola makan yang menyimpang. Remaja perempuan yang merasa kurang mampu menerima diri apa adanya, dengan beranggapan bahwa memiliki tubuh kurus akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan pergaulan disekitarnya, menjadikan sebagai tantangan

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com

untuk melakukan diet walaupun dengan cara ekstrim yang dapat membahayakan kesehatannya dan menimbulkan kecenderungan anorexia nervosa 6 (Ratnawati, Dkk., 2012 dalam Sari & Rosyidah, 2020).

Respon korban *body shaming*

Menurut Jhon. M. Echoles dan Hassan Shadily (2019) Respon berasal dari kata *response*, yang berarti jawaban, balasan atau tanggapan *(reaction).* Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, respon diartikan sebagai tanggapan, jawaban dan reaksi psikologis-metabolik terhadap tibanya suatu rangsang, ada yang bersifat otomatis seperti refleksi dan reaksi emosional langsung, adapula yang bersifat terkendali. Respon seseorang yang mengalami body shaming akan beragam tergantung pengalaman yang mereka alami. Respons pada prosesnya didahului oleh sikap individu, karena sikap merupakan kecenderungan atau kesediaan seseorang untuk bertingkah laku saat menghadapi suatu rangsangan tertentu, yang didalamnya terdapat aksi dan reaksi terhadap lingkungannya. Adapun respon seseorang yang mengalami body shaming salah satunya sikap membandingkan diri dengan orang lain. Contohnya ketika membuka media sosial melihat artis yang memiliki bentuk tubuh yang ideal tak jarang kita langsung membandingkan bentuk tubuh sendiri dengan bentuk tubuh salah satu artis tersebut, sehingga hal itu dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Dalam penelitian ini didapatkan upaya partisipan setelah mendapatkan perlakuan *body shaming* yang dikategorikan menjadi respon partisipan saat mendapatkan perilaku *body shaming.*serta upaya di masa yang akan datang terhadap tindakan dan pelaku *body shaming*.

Menurut Jhon. M. Echoles dan Hassan Shadily (2019) Respon berasal dari kata *response*, yang berarti jawaban, balasan atau tanggapan *(reaction).* Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, respon diartikan sebagai tanggapan, jawaban dan reaksi psikologis-metabolik terhadap tibanya suatu rangsang, ada yang bersifat otomatis seperti refleksi dan reaksi emosional langsung, adapula yang bersifat terkendali. Respon seseorang yang mengalami body shaming akan beragam tergantung pengalaman yang mereka alami. Respons pada prosesnya didahului oleh sikap individu, karena sikap merupakan kecenderungan atau kesediaan seseorang untuk bertingkah laku saat menghadapi suatu rangsangan tertentu, yang didalamnya terdapat aksi dan reaksi terhadap lingkungannya. Adapun respon partisipan yang mengalami *body shaming* dikategorikan sebagai respons pasif dan asertif (Sihombing, 2021).

Respon pasif merupakan respon dimana individu tidak mampu mengungkapkan perasaan yang dialami, sifat tidak berani mengemukakan keinginan dan pendapat sendiri, tidak ingin menjadi konflik karena takut akan tidak disukai atau menyakiti perasaan orang lain.Pada beberapa informan menunjukan respons pasif yang menerima begitu saja tindakan body shaming yang menimpa mereka. Mereka menerima dengan pasrah segala bentuk komentar menyinggung ataupun ejekan yang dilontarkan oleh teman-teman mereka tanpa berani untuk melakukan suatu penolakan. Menurut keterangan partisipan *body shaming* yang mereka alami menmbulkan rasa sakit hati yang membuat mereka sering menangis sehingga merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri dalam melakukan interaksi.

Respon asertif merupakan respons pengungkapan marah tanpa menyakiti, melukai perasaan orang lain. Perilaku asertif memerlukan rasa percaya diri yang tinggi. Dengan rasa percaya diri, maka siswi yang mengalami *body shaming* akan berani menolak perlakuan *body shaming* yang mereka alami meskipun sebetulnya merasa tidak enak hati.

Mereka mengungkapkan respons tegas yang tidak setuju terhadap tindakan body shaming yang menimpa mereka dan berusaha mengungkapkan pengertian untuk sebuah penolakan. Mereka bersikap asertif untuk mengekspresikan hak pribadinya. Mereka menganggap bahwa tindakan *body shaming* yang dilontarkan sudah termasuk kekerasan yang mereka alami.

Mereka yang menunjukan sikap asertif adalah mereka yang sudah memiliki kesadaran dan paham dengan pengetahuan tentang *body shaming* yang merupakan suatu tindakan kekerasan. Dengan melakukan interaksi terhadap pelaku mereka menunjukan sikap terbuka dan adanya sebuah harapan agar pelaku *body shaming* tidak lagi melakukan perbuatannya. Hal ini yang dilakukan oleh partisipan 2 terhadap *body shaming* yang dilontarkan oleh teman-temannya. Dari beberapa respon partisipan tersebut berupa tindakan yang dilakukan

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com

partisipan setelah mendapatkan *body shaming* dan berupa upaya yang akan dilakukan partisipan terhadap tindakan dan pelaku *body shaming*.

Dalam penelitian ini menurut keterangan partisipan respon yang ditunjukkan oleh partisipan sangat beragam. Ada yang bersikap menjauhi pelaku dan adapula yang bersikap sewajarnya saja tidak menjauhi dan berusaha untuk bersikap masa bodoh. Bagaimanapun tindakan *body shaming* yang dialami partisipan sangat berpengaruh terhadap dirinya karena rasa tersakiti yang dirasakan oleh partisipan dapat membekas serta *body shaming* yang dialami dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Dan didapatkan upaya yang akan dilakukan di masa yang akan datang yaitu menjauhi pelaku *body shaming*untuk menghindari dampak negatif pada diri sendiri

SIMPULAN

Perasaan malu sebagai dampak ketika seseorang mengalami tindakan body shaming. Kejadian body shaming sebagai tindakan menjelekkan kondisi fisiknya, pandangan buruk orang lain mengenai dirinya, dan mengejek. Dilakukan oleh teman-teman dan keluarga sendiri yang mengakibatkan kurangnya percaya diri. Sebagian responden meresspon dengan pasif dan asertif terhadap body shaming.

SARAN

Bagi Institusi sekolah hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* rentan terjadi terutama pada siswi di sekolah. Oleh karena itu disarankan pada institusi sekolah untuk merancang kegiatan untuk memberikan pemahaman pada siswa/i didiknya mengenai buruknya tindakan *body shaming* dan dampaknya pada seseorang.

Bagi siswi di sekolah diharapkan dapat bersikap asertif sehingga dirinya tidak menjadi pelaku *body shaming*, dapat mencegah dan menghadapi pelaku *body shaming.* Serta meningkatkan kemampuan koping individu agar kondisi kesehatan jiwanya tetap optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Alini, dkk. (2021). *Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok*, *Laporan Penelitian.* Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Riau.

Andiwijaya & Liauw. (2019). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jakarta: Jurnal Stupa.* Vol 1(2), Oktober 2019. ISBN 2685-5631.

Cahyani, R.R. (2018). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Body Shaming, Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.

Damanik, T. (2018). *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame, Skripsi*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Echols, J. M., & Shadily, H. (1975). Kamus inggris indonesia.

Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, *7*(3), 238-248.

Haryati, dkk. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami *Body Shaming*. *Bulletin f Counseling and psychotherapy*. Vol 3(2).

Irmayanti, dkk. (2020). Persepsi Body Shame Pada Siswi SMA Negeri Se-Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol 5(2).

KBBI, 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at : https://kbbi.web.id/takut [Diakses 11 Juli 2022].

KBBI, 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).* [Online] Available at : https://kbbi.web.id/dampak [Diakses 06 Agustus 2022].

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 28-35.

Perdana, F. J. (2019). Pentingnya kepercayaan diri dan motivasi sosial dalam keaktifan mengikuti proses kegiatan belajar. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, *8*(2).

Pratama, A. S & Rahmasari, D. (2020). Hubungan Antara Body Shaming dan Happiness dengan Konsep Diri sebagai Variabel Mediator. Surabaya: *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 7(3), 5-94.

Rahmawati & Zuhdi. (2022). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungangung. Tulungangung : *Jurnal Ilmiah BK*. Vol 5(1) 27-33.

Retnoningsih, S. (2011). Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Widya Karya. Semarang*.

Roosihermiatie, B., Leksani, I. N. E., Oktarina, O., &

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com

Khairunnisa, M. (2020). Tenageer Behaviors and Teenager Pregnancies in Limakoli Village, Rote Ndao District, East Nusa Tenggara Province, Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *23*(4), 284-293.

Sari, R. P. (2020). *Hubungan Body Shaming dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di SMKN 7 Tangerang Selatan, Skripsi*. Jakarta. Universitas Islam Syarif Hidayatullah.

Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(2), 202-217.

Sihombing, J. (2021). *Fenomena Body Shaming Terhadap Perempuan (Studi Kasus Mahasiswi FISIP USU), Skripsi.* Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.

Umroh, L. (2019). *Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku Desensitisasi In Vivo untuk Mengatasi Fobia terhadap Lem Kertas pada Anak Usia 5-6 Tahun: studi kasus tk islam al-istikmal juwet nanom gresik* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Zulfanny, A. (2022). *Fenomena Body Shaming Sebagai Bentuk Perilaku Kekerasan Kepada Perempuan Dalam Teori Interseksionalitas Crenshaw di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo, Skripsi.* Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa*, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi KesehatanUniversitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi penulis: Rahmi Imelisa. * Email: rahmiimelisa@ymail.com