

## ***Beauty Bullying or Body Shaming?*** **Upaya Pencegahan *Body Shaming* Pada Remaja**

Yunita Kurniawati<sup>1</sup>, Sumi Lestari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya

<sup>1</sup>email: [yunitak@ub.ac.id](mailto:yunitak@ub.ac.id), <sup>2</sup>email: [lestari.sumi@ub.ac.id](mailto:lestari.sumi@ub.ac.id)

### **Abstrak**

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan kematangan seksual yang berdampak pada perubahan bentuk tubuh, sehingga perhatian pada citra tubuh menuntun pada usaha-usaha mengontrol berat badan. Namun demikian, hal tersebut tentunya tidak dengan mudah dilakukan, sehingga remaja menjadi rentan terhadap permasalahan citra tubuh. Hal tersebut didukung dengan aspek psikososial dimana pada usia tersebut lingkup sosial remaja telah berfokus pada teman sebaya, sehingga peran dari teman sebaya tentu mempengaruhi kondisi psikososial remaja, khususnya kesehatan mental remaja. Tidak sedikit memunculkan perilaku-perilaku beresiko pada remaja, seperti *bullying*, khususnya *Body shaming*. *Body shaming* pada remaja beresiko mengurangi kesehatan mental pada individu, seperti rentan melakukan perilaku diet yang salah, mengalami gangguan makan, gelotophobia, dan sebagainya. Berdasar hal itu, pemerintah melalui UU ITE (Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik) Pasal 45 ayat 1 dan Pasal 27 ayat 3 dan Pasal 310 KUHP turut menekankan pentingnya menghindari *Body shaming*. Psikoedukasi tentang *body shaming* perlu diberikan sejak dini, yaitu salah satu program pencegahan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengertian, dampak-dampak, dan strategi mengurangi *Body shaming*. Hasil dari kegiatan ini siswa lebih memahami dampak *body shaming* dan memberi kesempatan untuk remaja terbuka dengan pengalamannya.

**Kata Kunci:** *body shaming, psikoedukasi, remaja*

### **Abstract**

*The characteristic of adolescence is reaching sexual maturation, therefore focused on body shape, so the attention to body image leads to efforts control of weight. However, it is certainly not easy to do, and adolescence becomes vulnerable to body image issue. In psychosocial aspect, adolescence will focus on peers, so the peers have a role in mental health of adolescent. Otherwise, adolescence prone to do risk taking behavior, such as bullying especially body shaming. Body shaming in adolescents has the risk of reducing mental health, such as being prone to wrong dietary behavior, experiencing eating disorder and gelotophobia. The government through the ITE law (UU Informasi dan Transaksi Elektronik) Pasal 45 ayat 1 dan Pasal 27 ayat 3 dan Pasal 310 KUHP also emphasizes the important of avoiding body shaming. Psychoeducation about body shaming need to be given as a preventive program to increase understanding of body shaming in adolescence. The result, psychoeducation increased awareness of body shaming and provide opportunities to open up their body shaming experiences.*

**Keyword:** *body shaming, psychoeducation, adolescence*

Submitted: 8 Maret 2021

Revision: 7 April 2021

Accepted: 17 Mei 2021

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, sehingga terjadi perubahan-perubahan pada beberapa aspek, yaitu perubahan pada aspek fisik, kognitif, serta sosioemosional. Perubahan tersebut dimulai dari perubahan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai tercapainya kemandirian pada remaja (Papalia & Feldman, 2014). Para ahli perkembangan (Santrock, 2016) membagi tahap perkembangan remaja menjadi dua periode yaitu remaja awal (*early adolescence*) ditandai dengan masa pubertas dan remaja akhir (*late adolescence*) yang ditandai dengan adanya minat pada karier, berpacaran, dan eksplorasi identitas diri.

Pada masa pubertas yang dimulai usia 8 tahun bagi anak perempuan dan 9 tahun pada anak laki-laki terjadi perubahan pada aspek fisik, seperti perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder pada kedua jenis kelamin. Perubahan fisik tersebut mengakibatkan peningkatan pada tinggi, berat, otot, dan tulang selama masa remaja. Perubahan tersebut membuat remaja lebih peduli pada penampilan fisik daripada aspek lainnya, sehingga beberapa remaja kurang senang untuk melihat penampilan mereka di cermin (Papalia & Feldman, 2014). Selaras dengan perkembangan fisik, pada perkembangan otak yang kurang matang pada remaja sehingga mereka membiarkan perasaan mengesampingkan logika dan persuasi. Dampaknya remaja lebih impulsif, kurang mampu membuat perencanaan dengan baik, kontrol impuls dan regulasi emosi yang masih kurang memadai.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan teman sebayanya, sehingga peran teman sebaya cukup penting pada kehidupan remaja. Pada aspek sosioemosional, remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Hal tersebut berdampak pada perasaan senang ketika mereka diterima oleh kelompok atau teman sebayanya, dan sebaliknya mereka akan menjadi cemas dan stress ketika mendapat penolakan teman sebaya. Pengaruh teman sebaya memberikan pengaruh positif maupun negatif pada remaja. Pengaruh negative teman sebaya seperti pada penelitian yang dilakukan (Webb, Zimmer-Gembeck, & Mastro, 2016), bahwa kurangnya penerimaan teman sebaya dan viktimisasi teman sebaya berkontribusi pada terpaparnya stress hingga mengalami *body dysmorphic disorder*. Isolasi sosial teman sebaya juga dapat menyebabkan permasalahan-permasalahan seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, hingga depresi dan kesulitan

akademik. Sebaliknya, hubungan yang baik atau positif dengan teman sebaya merupakan hal yang penting untuk perkembangan sosial pada remaja (Adam & Berzonsky, 2006); (Papalia & Feldman, 2014); (Santrock, 2016).

Perubahan fisik pada remaja dapat menjadi suatu permasalahan tersendiri, sehingga tidak sedikit remaja merasa malu dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Tekanan sosial khususnya dari teman sebaya mengenai bentuk tubuh ideal, serta perkembangan otak yang belum matang membuat remaja cenderung impulsive sehingga mendorong untuk melakukan *Body shaming*. *Body shaming* merupakan suatu bentuk perilaku negatif dengan mengomentari penampilan dan bentuk tubuh (Lestari & Kurniawati, 2020).

*Body shaming* tentunya terjadi karena suatu alasan yang melatarbelakangi. Pada buku psikologi kecantikan, dijelaskan beberapa penyebab *body shaming*, diantaranya: (1) adanya standar kecantikan sebagai kontrol sosial; (2) menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar dan sebuah lelucon sehari-hari; (3) menyamakan dan menerapkan standar kecantikan diri pada orang lain; dan (4) tidak mengetahui bagaimana dampak *body shaming* pada orang lain (Lestari & Kurniawati, 2020). Media turut mempengaruhi terjadinya permasalahan *body shaming*. Media masa banyak menampilkan model-model yang memiliki bentuk tubuh langsing atau kurus yang menjadikannya sebagai standar kecantikan..

Ciri-ciri dari *Body shaming* diantaranya: (a). mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain; (b). mengkritik penampilan orang lain di depan mereka; dan (c) mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (Chairani, 2018). *Body shaming* dapat terjadi baik pada remaja perempuan maupun laki-laki, dan dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial.

Penelitian (Lestari, Marianti, & Rachmayani, 2019) pada remaja di kota Malang menjelaskan prevalensi *Body shaming* sebesar 79%, yang meliputi bagian wajah sebesar 47%, postur tubuh 27%, hidung 16 %, kulit 15%, dan berat badan 12%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* cukup banyak terjadi pada remaja. *Body shaming* pada remaja beresiko mengurangi kesehatan mental pada individu, seperti rentan melakukan perilaku diet yang salah, menyebabkan harga diri rendah, beresiko mengalami gangguan makan, *gelotophobia*, dan sebagainya (Garofano, Marin, & Dios, 2019); (Iannoaccone, D'Olimpio, Cella, & Cotrufo, 2016); (Kar, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Brewis & Bruening, 2018) pada 1.443 mahasiswa baru menjelaskan bahwa *body shaming* secara langsung dan berulang dapat memprediksi level symptom depresi, khususnya pada remaja yang memiliki berat badan *overweight*. Demikian pula pada penelitian lainnya (Iannoaccone, D'Olimpio, Cella, & Cotrufo, 2016) terhadap 111 siswa (13 hingga 19 tahun), juga menjelaskan bahwa baik pada remaja obesitas maupun non obesitas yang memiliki harga diri yang rendah dapat beresiko mengalami gangguan makan jika mendapatkan *body shaming*. Individu yang tinggal pada lingkungan yang mendukung terjadinya *body shaming*, turut memberi andil dalam kesehatan mental remaja, karena hal tersebut semakin membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengurangi berat badan.

*Body shaming* memiliki dampak baik fisik, psikologis dan sosial pada individu, diantaranya yaitu perilaku diet ekstrem yang dapat mengganggu kesehatan, modifikasi tubuh sebagai bentuk *body dissatisfaction*, serta dampak sosial yang berupa menarik diri dari interaksi sosial akibat menurunnya rasa percaya diri (Lestari & Kurniawati, 2020). Untuk mengurangi dampak *Body shaming*, pemerintah membuat undang-undang khususnya jika perilaku tersebut dilakukan melalui media sosial, yaitu UU ITE (Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik) Pasal 45 ayat 1 dan Pasal 27 ayat 3, menyebutkan bahwa setiap orang yang 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 dapat dipidanakan paling lama 6 tahun dan atau denda sebanyak Rp. 750 juta. Apabila *Body shaming* dilakukan secara verbal atau langsung ditujukan kepada seseorang, dikenakan Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukumannya 9 bulan. Kemudian *Body shaming* yang langsung ditujukan kepada korban dilakukan secara tertulis dalam bentuk narasi, melalui transmisi di media sosial, dikenakan pasal 311 KUHP dengan hukuman 4 tahun. Namun demikian, pada tahun 2018 masih terdapat 966 kasus *Body shaming* yang dilaporkan dan 374 kasus telah diselesaikan (Santoso, 2018).

Berdasarkan dampak dan resiko *body shaming* terhadap kesehatan mental, sehingga perlu adanya program pencegahan melalui psikoedukasi *body shaming* pada remaja. Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok atau komunitas yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai

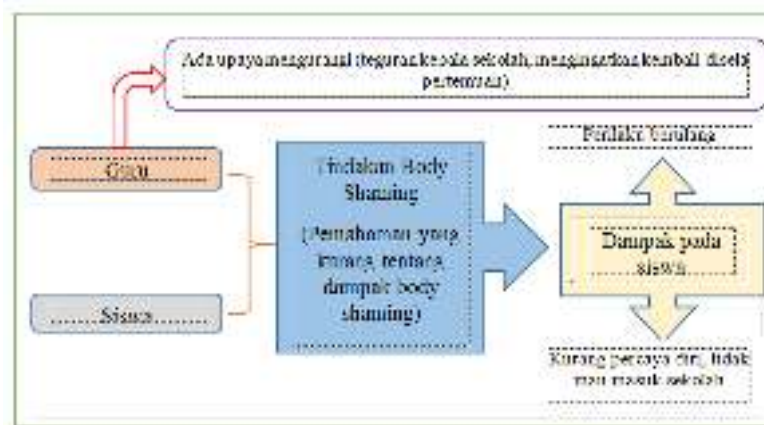
tantangan yang signifikan dalam kehidupan, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, serta mengembangkan keterampilan-keterampilan individu dalam menghadapi atau mengatasi permasalahannya (Walsh, 2010). Psikoedukasi bertujuan untuk mengurangi dan menyelesaikan permasalahan yang selama ini dihadapi. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan, terutama keluarga (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Remaja yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, sekolah dan teman sebaya akan berkembang dengan cara yang positif dan sehat, sehingga mampu melewati masa remaja dengan sehat fisik dan mental (Papalia & Feldman, 2014).

## METODE

Psikoedukasi dapat diberikan secara: a). langsung dalam bentuk ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan, dan b). tidak langsung dalam bentuk penyebaran leaflet, pamphlet, iklan layanan masyarakat dan lain-lain yang memberikan edukasi tentang isu dan atau permasalahan yang berkembang di masyarakat (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Pada kegiatan ini, psikoedukasi dilakukan secara tidak langsung melalui leaflet. Psikoedukasi dilaksanakan pada bulan Juni 2020 pada siswa kelas 7 dan 8 di salah satu SMP kota Malang, Jawa Timur.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim penulis terlebih dahulu melakukan wawancara kepada guru sebagai langkah analisis kebutuhan. Berdasarkan hasil wawancara pada pihak Sekolah Menengah Pertama (SMP) diketahui bahwa perilaku *Body shaming* terjadi di sekolah. Perilaku tersebut biasa terjadi pada siswa siswi. Hal itu dilakukan sebagai bentuk candaan kepada temannya. Namun demikian, siswa tidak mengetahui bahwa perilaku tersebut memiliki dampak pada siswa yang mendapatkan *body shaming*. Terdapat seorang siswa yang tidak mau masuk sekolah kembali karena mendapatkan *body shaming* dari teman-temannya. *Body shaming* yang dilakukan biasanya berupa ucapan verbal mengenai penampilan secara keseluruhan, bentuk tubuh, maupun bau badan. *Body shaming* tidak hanya dilakukan oleh

siswa, namun juga guru. Namun demikian, pihak sekolah telah melakukan upaya pencegahan terulangnya kembali *body shaming* pada guru dengan memberikan teguran dan mengingatkan kembali pada seluruh guru untuk tidak melakukan *body shaming*. Para siswa kurang mengetahui bahwa yang dilakukan merupakan suatu tindakan *body shaming* dan dampak dari *body shaming* serta aturan hukum yang telah tersedia untuk melaporkan adanya tindakan *body shaming*.



Gambar 1. Hasil pengambilan data

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, maka dapat dijabarkan dalam analisis SWOT seperti pada tabel 1 berikut.

Tabel.1. *Need Assessment* dengan menggunakan analisis SWOT sebelum psikoedukasi

Strength	Weakness	Opportunities	Threats
Pihak sekolah mendukung pelaksanaan edukasi pada siswa sebagai upaya pencegahan dari dampak negatif <i>Body shaming</i> pada siswa didik.	Sekolah belum memiliki tenaga profesional untuk memberikan psikoedukasi mengenai <i>Body shaming</i>	1. Terjalannya kerjasama antar instansi berimplikasi pada kelancaran akses informasi untuk menggali permasalahan dan penerapan program psikoedukasi 2. Siswa tidak mengetahui tindakan <i>Body</i>	Pelaksanaan psikoedukasi mengacu pada jadwal sekolah dengan mempertimbangkan waktu ujian dan hari libur sekolah

*shaming* yang dilakukan, sehingga untuk mengurangi meluasnya tindakan dan dampak *Body shaming* maka perlu dilakukan pencegahan

Tujuan psikoedukasi yang dilakukan ialah memberikan dan meningkatkan pemahaman kepada remaja mengenai *Body shaming* yang meliputi pengertian dan dampak.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi covid 19 mengubah kebijakan belajar siswa yang semula tatap muka disekolah menjadi daring sesuai dengan keputusan menteri pendidikan tahun 2020, sehingga siswa turut beradaptasi dengan kebijakan baru yaitu belajar secara daring di rumah. Perubahan tersebut turut mempengaruhi proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dirancang sebelumnya, sehingga dengan keterbatasan yang ada, maka psikoedukasi dilaksanakan secara tidak langsung melalui pemberian leaflet.



Gambar 2. Leaflet kegiatan

Kondisi pandemi turut memengaruhi pemberian evaluasi kegiatan. Pengisian lembar evaluasi juga tidak dapat diawasi oleh guru maupun tim pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi kegiatan diisi oleh 21 orang siswa dari seluruh siswa kelas 7 dan 8. Secara umum,



hasil *posttest* menunjukkan siswa mengetahui tentang *body shaming* dan dampaknya. Sebanyak 23, 81 % siswa masih menyebut wajar melakukan *body shaming*, dan sebanyak 76,19% menjelaskan bahwa perilaku tersebut tidak wajar dilakukan. Beberapa siswa juga menjelaskan pernah mendapatkan *body shaming* dan memiliki dampak secara psikologis, seperti perasaan minder, tidak percaya diri dan malu. Berdasarkan uraian tersebut, maka kegiatan ini sesuai dengan tujuannya yaitu menambah pemahaman siswa mengenai *body shaming*, sekaligus mendorong siswa untuk menceritakan dan terbuka dengan pengalamannya mendapatkan *body shaming*.

Kurangnya informasi mengenai *body shaming* turut mempengaruhi kondisi remaja, khususnya pada siswa SMP yang salah satu tahap perkembangannya adalah fokus pada penampilan fisik untuk mencapai identitas diri. Tentunya, Ketika siswa SMP tidak dapat mencapai standar teman sebaya yang ada, khususnya terkait penampilan fisik, akan beresiko mengalami permasalahan fisik, psikologis serta sosial. Salah satunya adalah rentan mengalami *body shaming*. Ketika siswa mengalami hal tersebut tentu dapat memberikan berbagai dampak, fisik seperti rentan melakukan diet ketat sehingga mengganggu metabolisme tubuh, kurang gizi dan sebagainya. Dampak psikologis juga dapat terjadi yaitu rasa percaya diri yang kurang, menurunnya *self-esteem* individu, rentan mengalami gangguan makan hingga depresi. Dampak social yang dapat dirasakan adalah munculnya perasaan malu dan tidak berdaya, sehingga membatasi aktivitas sosial.

Pada konten leaflet turut menyertakan penyebab permasalahan *body shaming*, yang telah dijelaskan sebelumnya. Salah satu hal yang menjadi penyebabnya adalah penggunaan media. Sikap remaja turut dipengaruhi oleh media, yang dapat bermanfaat bagi remaja untuk mengetahui dan menentukan tren dan standar nilai yang ada . Namun demikian, tidak menutup kemungkinan informasi yang diperoleh memiliki konten negative, seperti mengomentari penampilan fisik orang lain yang tidak sesuai dengan aturan yang ditentukan oleh media (standar kecantikan). Yang mendorong individu tersebut mengalami *body shaming*. Oleh karena itu, upaya pemberian psikoedukasi pada remaja perlu mempertimbangkan beberapa hal seperti upaya meningkatkan self-worth untuk mencapai tugas perkembangannya, yaitu mencapai identitas diri yang positif (Brown, 2004).



Senada dengan penelitian (Puspitasari, Tantiani, Anggaunitakiranantika, & Wardhana, 2019) pada remaja mengenai upaya peningkatan *body acceptance* melalui Gerakan *say no to body shaming* dilakukan sebagai salah satu usaha yang bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai *body shaming*. Melalui usaha pencegahan tersebut, diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja mengenai *body shaming*, sehingga remaja diarahkan untuk dapat menerima keadaan penampilan fisiknya hingga tercapai *body acceptance*.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi mengenai *body shaming* dilaksanakan secara daring melalui media poster atau leaflet pada siswa siswi kelas 7 dan 8. Hasil kegiatan sesuai dengan tujuannya, yaitu mampu menambah pemahaman siswa mengenai *body shaming*, baik tentang pengertian, penyebab maupun dampaknya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa beberapa siswa pernah mendapatkan *body shaming*, sehingga berdasarkan hal tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk menghindari hal tersebut terulang kembali serta meminimalisir dampak *body shaming*. Mengingat remaja saat ini banyak menggunakan media social, sehingga kedepannya dapat mempertimbangkan kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui media social.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, G., & Berzonsky, M. (2006). *Blackwell handbook of adolescence*. Oxford: Blackwell publishing ltd.
- Brewis, A. A., & Bruening, M. (2018). Weight shame, social connection, and depressive symptoms in late adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 15, 1-12. doi:10.3390/ijerph15050891
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational group. Process and practice. second edition*. New york: Brunner-Routledge.
- Chairani, L. (2018). Body shame dan gangguan makan. kajian meta analisis. *Buletin Psikologi*, 26, 12-27. doi:10.22146/buletinpsikologi.27084
- Garofano, A. M., Marin, j. T., & Dios, H. C. (2019). Beyond the big five: The fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs. *Personality*

*and individual differences, 138, 219-224.*

- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Iannoaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating Behaviors, 21*, 80-83.
- Kar, P. (2019). Dieting and body shaming. *BMJ*. doi:10.1136/bmj.l1222
- Lestari, S., & Kurniawati, Y. (2020). *Psikologi kecantikan. Beauty is pain & disorder*. Malang: Edulitera.
- Lestari, S., Marianti, s., & Rachmayani, D. (2019). Mapping the mental health literacy: Are you body shaming. *9th Global conference on business and social science*.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia. Edisi 12*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., Anggaunitakiranantika, & Wardhana, L. W. (2019, Desember). Upaya peningkatan body acceptance baseline melalui gerakan say no to body shaming di kalangan pelajar kota Mojokerto. *Plakat, 1(2)*, 110-119.
- Santoso, A. (2018). *Polisi tangani 966 kasus body shaming selama 2018*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4321990>: <https://news.detik.com/berita/d-4321990>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence. Sixteenth Edition*. New York: McGrawHill.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Chicago: Lyceum books, Inc.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Mastro, S. (2016). Stress exposure and generation: A Conjoint longitudinal model of bodydysmorphic symptoms, peer acceptance, popularity, and victimization. *Body Image, 14-18*.