

Research Article

Dampak Perilaku Body Shaming Terhadap Psikologis Peserta Didik Tingkat Madrasah Aliyah

Dinda Dwi Azizah,¹ Fatimah Azzahra,² Nurfarida Deliani,³ Juliana Batubara⁴

1. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, dindadwiazizah@gmail.com
2. Universitas Andalas, fatimahazzahra1175@gmail.com
3. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, nurfaridadeliani@uinib.ac.id
4. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, juliana@uinib.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : March 8, 2024

Revised : April 20, 2024

Accepted : May 26, 2024

Available online : June 5, 2024

How to Cite: Dinda Dwi Azizah, Fatimah Azzahra, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. 2024. "Dampak Perilaku Body Shaming Terhadap Psikologis Peserta Didik Tingkat Madrasah Aliyah". Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 10 (2):598-610. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i2.917.

Abstract: *This study was conducted to explore the form of body shaming behavior for high school students in Padang City, West Sumatra. In this study, the subjects are 4 madrasah aliyah that are categorized as superior in Padang City, West Sumatra consisting of twelve informants, these informants are students who have directly experienced body shaming behavior at school. This research is descriptive qualitative research and the data collection techniques used in this research are interviews, observation, and documentation. While the data analysis technique used is the Miles and Huberman technique, namely collecting data, after the data is collected, then the analysis is carried out, then reducing the data and concluding the research. Furthermore, the results of data analysis are presented in the form of narrative descriptions. The results obtained through this research related to the impact of body shaming behavior that occurs at school consist of 5 themes, namely 1) increased negative emotions such as anger, annoyance, and embarrassment; 2) mental distress such as fear, discomfort, resentment, and being provoked, and getting angry quickly; 3) decreased psychological well-being; 4) lack of comfort; 5) avoiding school by pretending to be sick.*

Keywords: Behavioral Impact, Body Shaming, Learners.

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi bentuk dari perilaku *body shaming* bagi peserta didik tingkat madrasah aliyah di Kota Padang Sumatera Barat. Dalam penelitian ini, subyeknya yakni 4 madrasah aliyah yang berkategori unggul di Kota Padang Sumatera Barat yang terdiri dari dua belas orang informan, informan ini merupakan peserta didik yang pernah mengalami langsung perilaku *body shaming* di sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis

data yang digunakan adalah teknik Miles dan Huberman yaitu mengumpulkan data, setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis, selanjutnya mereduksi data dan menyimpulkan penelitian. Selanjutnya hasil analisis data disajikan dalam bentuk uraian naratif. Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini terkait dampak perilaku *body shaming* yang terjadi di sekolah terdiri dari 5 tema, yaitu 1) meningkatnya emosial yang bersifat negatif seperti marah, kesal, dan malu; 2) mental merasa tertekan seperti takut, tidak nyaman, dendam, dan jadi murah terpancing, dan cepat marah; 3) menurunnya kesejahteraan psikologis; 4) kurangnya rasa kenyamanan; 5) menghindari sekolah dengan cara berpura-pura sakit.

Kata kunci: Dampak Perilaku, Body Shaming, Peserta didik.

PENDAHULUAN

Sesuai dengan usianya peserta didik madrasah aliyah sedang berada dalam fase atau periode remaja. Masa perkembangan di usia remaja cenderung mengalami badai emosi (Annisavitry & Budiani, 2017; Gebrina, 2016; Jannah, 2017). Salah satu badai emosi yang dialami remaja adalah rendahnya tingkat kecerdasan emosional. Situasi ini mengakibatkan peserta didik cenderung melakukan tindakan-tindakan negatif di sekolah, misalnya ditemukan bahwa beberapa peserta didik menunjukkan perilaku yang kurang sopan, menggunakan kata-kata yang tidak pantas, bersikap acuh tak acuh, enggan bekerja sama, tidak merespons nasehat dari guru, dan ketika guru tidak hadir di kelas, mereka cenderung keluar dari kelas dan mengganggu teman sebaya (Sembiring & Sijabat, 2023). Selain itu, mereka cenderung mengolok-olok dan merendahkan teman-teman mereka. (Lestari et al., 2019). Hal senada diungkapkan oleh (Ramli & Prianto, 2019), bahwa permasalahan yang sering muncul akibat rendahnya tingkat kecerdasan emosional peserta didik adalah seputar lemahnya kemampuan mengontrol emosi. Hal tersebut akan berpengaruh kepada hal hal yang tidak baik seperti perundungan yang suka berkomentar buruk tentang tubuh orang lain, atau sering disebut dengan *body shaming*.

Akhir-akhir ini perilaku *body shaming* sangat menarik dibicarakan sehubungan dengan meluasnya perilaku yang suka mengomentari, mengejek, dan menghina fisik seseorang baik itu secara langsung maupun tidak langsung (Nurhamida, 2022). *Body shaming* adalah tindakan atau praktik memperlakukan seseorang dengan memberikan komentar yang mengejek atau mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuh mereka (Oxford University Press, 2019b). *Body shaming* juga ditujukan untuk mengejek seseorang secara verbal yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya, contohnya yaitu penyebutan dengan kata gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik ((Fauzia & Rahmiaji, 2019; Khairun et al., 2023). Secara keseluruhan, *body shaming* adalah bentuk agresi sosial yang berdampak negatif pada individu (Schlüter et al., 2023). Perbedaan antara *body shaming* dengan bullying yaitu jika *body shaming* hanya spesifik ditujukan pada bentuk dan ukuran tubuh, sedangkan bullying mencakup hal yang lebih besar dan didefinisikan sebagai bentuk agresi kepada orang lain baik secara verbal maupun fisik (Karyanti & Aminudin, 2019; Sukendar, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yahoo Health dengan 2000 partisipan berusia 13-64 tahun, 94% remaja perempuan dan 64% remaja laki-laki pernah dipermalukan secara online terkait tubuh mereka (Miller, 2016). Menurut (Gam et al., 2020), prevalensi *body shaming* selama 1 tahun di kalangan remaja yang bersekolah (n-

359) adalah 44,9%. Penelitian lain membahas konsekuensi dari *body shaming* terhadap kesehatan dan perilaku seseorang. Misalnya, *body shaming* telah ditemukan dapat mengurangi kepercayaan diri (Fauzia & Rahmiaji, 2019) mungkin dapat mempengaruhi perilaku makan (Flak, 2021) ketidakhadiran di sekolah (Gam et al., 2020), dan meningkatkan tingkat kesusahan dan rasa tidak aman (Sugiati, 2019).

Sedangkan pada tahun 2015 Indonesia memiliki 206 jumlah kasus *body shaming* dan semakin meningkat menjadi sebanyak 966 kasus pada tahun 2018. Dan pada tahun 2018 polisi bisa menyelesaikan 374 kasus *body shaming* dari 966 kasus yang ada, sisanya hingga saat ini kasus tersebut belum dapat terselesaikan. KPAI mencatat berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh peserta didik SMK di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020). Sedangkan berdasarkan hasil survey ZAP Clinic pada tahun 2020 didapatkan bahwa sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming*. Responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban *body shaming* terbanyak dengan persentase 67,8%. Hasil survey yang dilakukan (Putri et al., 2018) ditemukan sebanyak 96% peserta didik SMA pernah menjadi korban ataupun pelaku *body shaming*. Sedangkan hasil survey Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo! Health tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 94% remaja perempuan mendapat perlakuan *body shaming*, sedangkan remaja laki-laki hanya sekitar 64%.

Pelaku *body shaming* biasanya datang dari orang terdekat seperti orang tua, sahabat, teman, guru di sekolah bahkan masyarakat. Hal tersebut juga diungkapkan oleh (Miller, 2016) bahwa peristiwa *body shaming* ini sangat disayangkan karena banyak orang yang tidak memiliki kesadaran penuh dalam memilih kata maupun kalimat dalam sebuah komunikasi yang besar dampaknya oleh lawan bicara, bahkan banyak korban yang mengaku bahwa mengalami kejadian tersebut dari dalam lingkungan rumah oleh orangtua ataupun kerabatnya sendiri.

Pada penelitian sebelumnya yang mengkaji mengenai fenomena perilaku *body shaming* telah dilakukan oleh Fauzia & Rahmiaji (2019), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa peran *body shaming* pada kerentanan, kemunculan, dan keberlangsungan gangguan makan lebih kuat dibandingkan dengan konsep malu secara umum. Disamping itu penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (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. Selain itu Iannaccone et al., (2016); Kar, (2019); Moya-Garofano et al., (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *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. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ramahardhila & Supriyono (2022), *body shaming* paling berdampak pada psikis korban, seperti memicu keinginan bunuh diri pada korban, merasakan tidak percaya diri atas bentuk fisik dan penampilan dirinya, merasa takut, dan khawatir dalam mengekspresikan dirinya. Selain itu dampak serius pada korban yaitu mulai dari depresi, introvert, psychosomatic dan yang paling fatal, korban bisa bunuh diri. Menurut Goleman & Hermaya (2002), hal itu merupakan indikator kecerdasan emosi.

Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa masih minimnya pengetahuan mengenai tindakan dari perlakuan *body shaming* dan bahayanya dampak dari perilaku tersebut. Oleh karena dari itu diperlukan kajian baru untuk melihat fenomena dampak dari perilaku *body shaming* yang dikomunikasikan di ruang publik berbasis digital. Maka melalui penelitian ini diharapkan bisa memberikan penguatan kepada masyarakat khususnya peserta didik agar memperhatikan dampak dari perilaku *body shaming* sehingga bisa meminimalisir perilaku negatif pada diri anak, dan membantu menjadi warga negara yang baik dalam dimensi-dimensi rasional (intelektual), spiritual, emosional, dan sosial. Sehingga berdampak pada peningkatan dalam mengenal dan mengelola emosi diri, memotivasi diri, empati, dan belajar membina hubungan dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

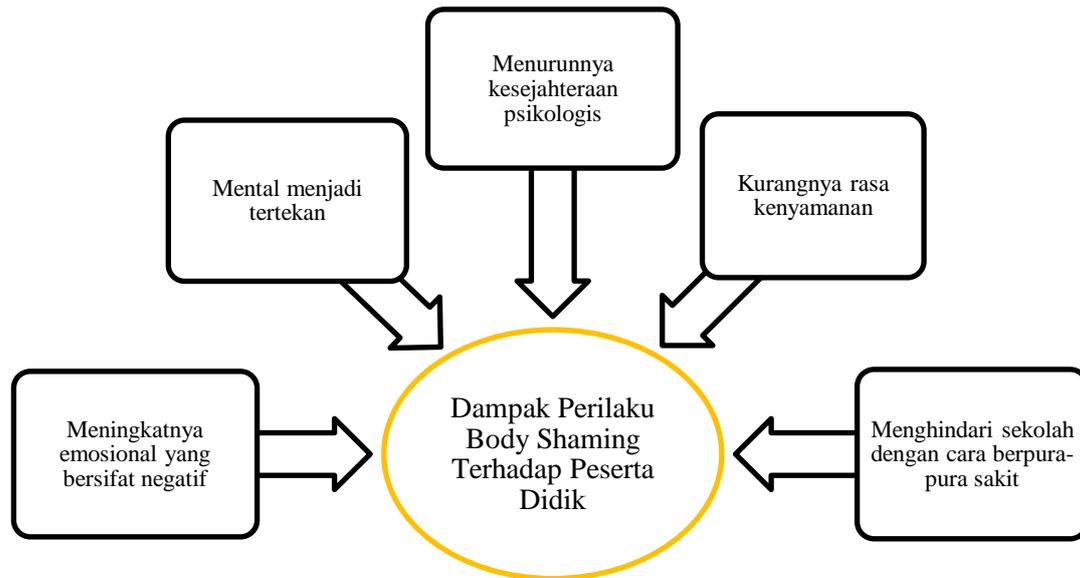
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif (Agustina et al., 2019; Bagou & Suking, 2020; Hafizha et al., 2022). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk mendiskripsikan suatu gejala, peristiwa, serta keaslian yang terjadi pada saat ini. Dengan kata lain penelitian deskriptif mengambil suatu permasalahan atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual (Ningrum, 2015). Sedangkan penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami suatu fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Penelitian kualitatif juga dilakukan dalam setting tertentu yang ada dalam kehidupan nyata dengan maksud menginvestigasi dan memahami fenomena: apa yang terjadi? mengapa terjadi? dan bagaimana itu semua bisa terjadi? (Laela, 2020).

Sumber data dalam penelitian ini adalah 4 madrasah aliyah yang berkategori unggul di Kota Padang Sumatera Barat yang terdiri dari dua belas orang informan, informan tersebut merupakan peserta didik madrasah aliyah yang pernah mengalami perilaku *body shaming*. Seluruh informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Elkhaira et al., (2020); Engkizar et al., (2018); Syafril et al., (2020) pemilihan informan harus memenuhi empat kriteria, yaitu aktif dalam bidang yang diteliti, mempunyai kompetensi terkait permasalahan yang diteliti, bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi, dan jujur memberikan informasi sesuai dengan fakta dilapangan.

Setelah memilih informan, teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik Miles dan Huberman yaitu mengumpulkan data, setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis, selanjutnya mereduksi data dan menyimpulkan penelitian. (Azizah & Murniyetti, 2023). Selanjutnya hasil analisis data disajikan dalam bentuk uraian naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan dua belas informan terkait dengan dampak perilaku *body shaming* bagi peserta didik di madrasah aliyah. Untuk melihat lebih jelas hasil penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Deskripsi Dampak Perilaku Body Shaming terhadap Peserta Didik

Berdasarkan gambar 1, dapat dijelaskan bahwa setelah diadakan wawancara mendalam dengan dua belas informan maka terdapat lima tema dampak perilaku *body shaming*, lima tema tersebut yaitu: 1) meningkatnya emosional yang bersifat negatif seperti marah, kesal, dan malu; 2) mental merasa tertekan seperti takut, tidak nyaman, dendam, dan jadi mudah terpancing, dan cepat marah; 3) menurunnya kesejahteraan psikologis; 4) Kurangnya rasa kenyamanan sehingga; 5) menghindari sekolah dengan cara berpura-pura sakit.

Berikut ini akan penulis deskripsikan kutipan wawancara dengan informan berdasarkan lima tema sebagaimana telah dijelaskan di atas. Adapun deskripsi wawancara yang akan penulis tampilkan adalah kutipan pernyataan singkat dari informan ketika wawancara dilakukan. Kutipan-kutipan wawancara tersebut walaupun berbeda-beda, namun sebenarnya mempunyai tujuan dan maksud yang kurang lebih sama.

Tema pertama, meningkatnya emosional yang buruk, menurut informan salah satu dampak dari perilaku *body shaming* yaitu peserta didik lebih cenderung merasa malu ketika fisik dikomentari jelek oleh orang lain, merasa marah ketika orang lain mengolok-olok bentuk dan ukuran tubuh, dan merasa sedih bahkan menangis karena merasa badan tidak ideal. Tema ini dinyatakan oleh informan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7 sebagaimana petikan wawancara pada table 1 berikut:

Tabel 1. Petikan Wawancara Tema Dampak Pertama

Tema	Informan	Petikan Wawancara
Meningkatnya emosional yang bersifat negatif	1	"...saya sangat merasa malu ketika teman saya kerap kali mengomentari bentuk tubuh saya seperti gendut, seperti ibu-ibu, bahkan sayapun dibilang tidak pandai merawat badan"

2	<i>"...ya pastinya saya pernah terbawa emosi sehingga saya marah sekali kepada pelaku yang selalu menilai dan mengkritik bentuk dari ukuran tubuh saya"</i>
3	<i>"...bahkan saya pernah berkelahi fisik dengan teman saya yang selalu mengolok-olok ukuran tubuh saya, karena saya selalu dibilang anak sekolah dasar masuk ke madrasah aliyah"</i>
4	<i>"...malu sudah pasti malu karena saya merasa dipermalukan didepan umum ketika teman saya menghina bentuk tubuh saya, tapi saya hanya diam saya dan mendoakannya"</i>
5	<i>"...tidak tahu kenapa saya pernah langsung saja menangis ketika ada seseorang yang menghina bentuk ukuran tubuh saya, walaupun sebenarnya saya tahu orang itu hanya bercanda"</i>
6	<i>"...sudah terlalu sering saya dikomentari dengan bentuk badan saya yang gendut, dan ukuran badan saya yang kecil, dan pastinya saya merasa sedih banget dan mengurung diri didalam kamar"</i>
7	<i>"...sering kali saya menangis sendirian ketika kepikiran dengan omongan orang yang sering menghina badan saya yang kurus dan merasa badan saya sangat tidak ideal"</i>

Tema kedua, mental menjadi tertekan seperti takut, tidak nyaman, dendam, dan mudah terpancing amarah, Tema ini dinyatakan oleh informan 9, 11, dan 12 sebagaimana petikan wawancara pada table 2 berikut:

Tabel 2. Petikan Wawancara Tema Dampak Kedua

Tema	Informan	Petikan Wawancara
Mental menjadi tertekan	9	<i>"...dampak dari perbuatan body shaming ini pasti mental kita akan menjadi seorang yang penakut dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan tersebut. Contohnya saya ketika di hina dengan warna kulit saya yang agak gelap saya menjadi takut untuk membalas atau membela diri, karena saya merasa tidak pantas dan memiliki kekurangan yang sangat jelas didepan orang banyak, karena saya sangat tahu di Indonesia ini standar kecantikan seseorang itu adalah berkulit putih"</i>
	11	<i>"...saya sangat menjadi tidak nyaman di jika bertemu dengan sekelompok teman-teman saya yang suka mengolok-olok fisik orang, mental saya akan menjadi down jika mendengar perkataan mereka yang sangat tajam dan tidak pantas itu, bahkan saya sangat</i>

demdam dan tidak ingin rasanya untuk bertemu dengan mereka”.

12 *“...pastinya mental saya menjadi sangat tertekan karena omongan orang-orang yang merasa sempurna itu, dan bahkan saya sangat mudah untuk terpancing buat marah ketika saya di ejek karena saya gendut. Tapi alhamdulillah hal tersebut tidak membuat say membalas perbuatan tersebut”*

Tema ketiga, menurunnya kesejahteraan psikologis, menurut informan selain emosionalnya menjadi buruk dan mentalnya merasa tertekan, dampak dari perilaku *body shaming* ini juga membuat psikologinya menjadi menurun. Tema ini dinyatakan oleh informan 1 dan 8 sebagaimana petikan wawancara pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Petikan Wawancara Tema Dampak Ketiga

Tema	Informan	Petikan Wawancara
Menurunnya kesejahteraan psikologi	1	<i>“...saya menjadi kurang percaya diri dan kurnag menerima keadaan bentuk fisik saya, karena saya merasa tidak pantas ada ditengah-tengah lingkungan itu, dan jadinya saya memiliki komunikasi yang kurang baik dengan lingkungan”</i>
	8	<i>“...saya sangat meresa tertekan dengan ejekan orang sekitar karena fisik saya, dan merasa menjadi tinggi, kurus, dan berkulit putih itu adalah fokus utama. Oleh karena itu saya pernah jatuh sakit karena melakukan diet ekstrim agar kelihatan gagah”</i>

Tema keempat, suasana lingkungan sekolah menjadi tidak menyenangkan, menurut informan dampak dari perilaku *body shaming* itu membuat suasana lingkungan sekolah menjadi sangat tidak menyenangkan. Tema ini dinyatakan oleh informan 2, 3, dan 10 sebagaimana petikan wawancara pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Petikan Wawancara Tema Dampak Keempat

Tema	Informan	Petikan Wawancara
Kurangnya rasa kenyamanan	2	<i>“...ya, suasana sekolah sangat tidak menyenangkan bagi saya dan sangat tidak nyaman karena lingkungannya tidak sehat, suka menghina tubuh orang lain, merasa paling sempurna, tidak memikirkan perasaan orang lain, bahkan tidak hanya teman saja yang suka menghina fisik orang lain tapi</i>

gurupun juga ada yang suka melakukan perilaku body shaming itu”.

3	<i>“...jelas sangat tidak nyaman ketika orang lain menghina atau mengejek tubuh saya, padahal perbuatan itu sangat besar dampaknya oleh orang lain, tapi pelaku malah menjadikan hal itu sebagai lelucon”.</i>
10	<i>“...dimanapun kita berada pasti kita membutuhkan kenyamanan, tapi disekolah saya sering merasa tidak nyaman karena perbuatan teman sayang yang suka body shaming itu. Kadang tidak hanya teman saja, bahkan guru juga ada seperti itu”.</i>

Tema kelima, suasana lingkungan Madarasah yang menyenangkan, menurut informan lingkungan Madarasah sangat mempengaruhi proses belajar siswa di Madarasah, dimana di lingkungan Madrasah tersebut sangat bersih, luas dan menyenangkan yang mampu membangkitkan semangat siswa dalam belajar. Tema ini dinyatakan oleh informan 4, 5, dan 6 sebagaimana petikan wawancara pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Petikan Wawancara Tema Dampak Kelima

Tema	Informan	Petikan Wawancara
Menghindari sekolah dengan cara berpura-pura sakit	4	<i>“...sering saya berpura-pura sakit agar tidak sekolah, karena saya rasanya tidak ingin bertemu dengan orang-orang yang suka mengejek badan saya yang kurus dan kulit saya yang gelap”</i>
	5	<i>“...lingkungan sekolah adalah lingkungan yang membuat saya sangat tidak nyaman makanya saya sering pura-pura sakit agar tidak masuk sekolah, karena saya sangat tidak suka ketike orang merendahkan saya hanya karna saya pendek”</i>
	6	<i>“pura-pura sakit itu adalah jalan alternatif agar tidak bertemu dengan teman yang suka menghina saya karena saya berkulit agak gelap, dan bahkan saya sering kali disama-samakan denga hewan”</i>

Terkait dampak perilaku *body shaming* bagi peserta didik madrasah aliyah, hasil penelitian ini secara nyata mendapati lima tema penting. Agar lebih menarik dan mudah dipahami maka lima temuan penelitian ini akan penulis bahas berdasarkan teori,

pendapat pakar, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas permasalahan ini dalam konteks isu yang kurang lebih sama.

Pertama adalah, meningkatnya emosional yang bersifat negatif. Jika dianalisa tema pertama ini merupakan dampak yang sudah lumrah terjadi untuk meningkatkan rasa percaya diri, semangat dan sejenisnya. Sebagaimana telah penulis singgung sebelumnya bahwa pada dasarnya emosional tidak hanya muncul setelah seseorang masuk ke dalam dunia pembelajaran, akan tetapi emosional telah muncul ketika seseorang merasakan apa yang dirasakan. Seperti yang dinyatakan (Hm, 2016) emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan dengan perasaan. Sedangkan menurut Yuliani (2013) emosional negatif merupakan suatu wujud dari emosi dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa emosional merupakan wujud dari emosi itu sendiri, ketika seseorang memiliki emosi yang kurang baik maka emosional yang muncul akan bersifat kurang baik juga dan dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Dan ketika seseorang gagal mengendalikan emosi negatif maka keadaan suasana hati seseorang juga menjadi buruk.

Kedua adalah mental menjadi tertekan, pemerintah tengah menggalakkan pendidikan karakter pada seluruh jenjang pendidikan di Indonesia termasuk di dalamnya para remaja. Hal tersebut dikarenakan sangat maraknya perundungan di sekolah, salah satunya yaitu perilaku *body shaming* (Saipudin et al., 2021). Salah satu dampak yang terjadi dalam perilaku *body shaming* adalah mental menjadi tertekan. Menurut Paturrochmah (2020) mental adalah hal yang mampu mempengaruhi tindakan yang dipengaruhi pikiran. Jika mental seseorang tidak kuat untuk dikendalikan maka mental itu menjadi lemah bahkan tertekan. Mental tertekan itu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya emosi, pola pikir, dan perilaku (Isrokatun et al., 2022). Contoh dampak mental tertekan dalam perilaku *body shaming* ini yaitu seseorang menjadi takut, tidak nyaman, dendam, dan mudah terpancing untuk cepat marah.

Hasil penelitian oleh Ramahardhila & Supriyono (2022) menunjukkan bahwa korban yang mengalami *body shaming* merasa kurang percaya diri, terkadang perlakuan itu membuat mereka suka membandingkan dirinya, adanya perasaan malu, stress dan tertekan. Hal ini selaras pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati et al., (2021) bahwa adanya hubungan antara *body shaming* pada self confident remaja yang dari adanya dampak *body shaming* yang didapatkan oleh korban dapat berpengaruh pada kondisi mental akibat dari adanya komentar buruk seputar bentuk fisik dan tubuh korban yang akhirnya memicu pada rasa kepercayaan diri korban yang terganggu. Selain itu, Sakinah, (2018) menyatakan bahwa *body shaming* menimbulkan dampak bagi korban terhadap rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak aman, malu, hingga berupaya untuk menjadi ideal. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, jadi sudah jelas bahwa perilaku *body shaming* sangat berpengaruh terhadap mental seseorang.

Ketiga adalah Menurunnya kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan psikologi adalah salah satu bentuk dampak dari perilaku *body shaming*. Menurut Kurniasari et al., (2019) kesejahteraan psikologi merupakan hubungan positif dengan orang lain. (Sumakul & Ruata, 2020) menyatakan bahwa dampak dari kesejahteraan psikologis

yaitu berupa stres, kurang percaya diri, kecemasan atau tertekan, dan depresi yang dirasakan pada tingkat sedang hingga berat. (Aisyah & Chisol, 2020) mengatakan bahwa apabila kesejahteraan psikologi positif, maka akan berdampak baik dan positif juga.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologi sangat erat keterkaitannya dengan hubungan seseorang terhadap orang lain. Maka jika kesejahteraan psikologi seseorang menurun maka hubungan seseorang dengan orang lain akan mengalami permasalahan.

Keempat kurangnya rasa kenyamanan. Kenyamanan adalah suatu kondisi perasaan seseorang merasa aman, damai, tentram, dan menyenangkan (Ningrum, 2015). Kenyamanan juga merupakan gaya hidup yang menyenangkan dan penuh semangat kenyamanan perasaan kegembiraan (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Jika lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, tidak aman, maka terjadi kegelisahan yang membuat seseorang ingin keluar dari situasi ketidaknyamanan tersebut (Annisavitry & Budiani, 2017). Maka dapat disimpulkan bahwa jika rasa kenyamanan seseorang berkurang maka suasana hati dan pikiran seseorang itu menjadi tidak menyenangkan.

Kelima menghindari sekolah dengan cara berpura-pura sakit. Banyak terdapat peserta didik berpura-pura sakit agar tidak masuk sekolah, hal ini dilakukan karena beberapa faktor, diantaranya yaitu karena peserta didik mengalami perundungan di sekolah, salah satunya yaitu menjadi korban dari perilaku *body shaming* (Kar, 2019; Ramahardhila & Supriyono, 2022; Saipudin et al., 2021). Jelaslah bahwa dengan cara berpura-pura sakit berpengaruh dengan hasil yang didapati oleh peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dampak dari perilaku *body shaming* terhadap peserta didik madrasah aliyah yaitu: 1) meningkatnya emosional peserta didik yang bersifat negatif seperti marah, kesal, dan malu; 2) mental peserta didik merasa tertekan seperti takut, tidak nyaman, dendam, dan jadi mudah terpancing, dan cepat marah; 3) menurunnya kesejahteraan psikologis peserta didik, seperti mengalami ketakutan dan kecemasan saat berada di sekolah, dan penyesuaian sosial yang buruk; 4) kurangnya rasa kenyamanan yang membuat peserta didik menjadi tidak betah di sekolah; 5) menghindari sekolah dengan cara berpura-pura sakit, dikarenakan peserta didik ingin menghindari perilaku *body shaming*

Bagi peserta didik, peneliti merekomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku *body shaming* dan kemauan bekerja sama, toleransi, saling menghargai, dan perlu adanya pendekatan lebih dalam dengan sesama peserta didik untuk menjaga kesehatan mental secara kooperatif. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk melihat hubungan variabel lain dengan perilaku *body shaming* seperti bentuk dan faktor terjadinya perilaku *body shaming*, gaya kepemimpinan untuk meminimalisir perilaku *body shaming*, media komunikasi yang digunakan, dan cara interaksi antara pelaku dan korban.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122.
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6.
- Azizah, D. D., & Murniyetti, M. (2023). Pelaksanaan Program Tahfidz Al-Qur'an Dalam Membentuk Karakter Religius Peserta Didik. *An-Nuha*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.24036/annuha.v3i1.275>
- Bagou, D. Y., & Sukung, A. (2020). Analisis kompetensi profesional guru. *Jambura Journal of Educational Management*, 122–130.
- Elkhaira, I., BP, N. A., Engkizar, E., Munawir, K., Arifin, Z., Asril, Z., Syafril, S., & Mathew, I. B. D. (2020). Seven Student Motivations for Choosing the Department of Early Childhood Teacher Education in Higher Education. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 95–108.
- Engkizar, E., Alfurqan, A., Murniyetti, M., & Muliati, I. (2018). Behavior and Factors Causing Plagiarism Among Undergraduate Students in Accomplishing the Coursework on Religion Education Subject. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 1(1), 98–112.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Flak, S. R. (2021). *The influence of maternal body-shaming comments and bodily shame on portion size* [PhD Thesis, University of South Florida].
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: Prevalence and predictors. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(4), 1324.
- Gebrina, A. (2016). *Gambaran Tipe Kepribadian Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Warnet Queen* [PhD Thesis, Fakultas Kedokteran (UNISBA)].
- Goleman, D., & Hermaya, T. (2002). *Emotional Intelligence (Kecerdasan emosional): Mengapa EI lebih penting daripada IQ*.
- Hafizha, D., Ananda, R., & Aprinawati, I. (2022). Analisis Pemahaman Guru Terhadap Gaya Belajar Siswa di SDN 020 Ridan Permai. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 8(1), 25–33.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib*, 2(2), 198–213.
- Iannaccone, 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.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kar, P. (2019). Partha Kar: Dieting and *body shaming*. *BMJ*, 364.

- Karyanti, M. P., & Aminudin, S. P. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. Penerbit K-Media.
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan Body Shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 5–8.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52–58.
- Laela, I. (2020). *Pandangan Siswa Terhadap Perilaku Kekerasan Di Sdn 4 Terusan Raya Kota Kapuas*.
- Lestari, D. P., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat kecerdasan emosi peserta didik kelas XI di SMA negeri 15 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 11–20.
- Miller, K. (2016). *The Shocking Results of Yahoo Health's Body-Positivity Survey*. Yahoo.
- Moya-Garofano, A., Torres-Marin, J., & Carretero-Dios, H. (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.
- Ningrum, A. W. (2015). *Studi tentang perilaku bullying di sekolah menengah pertama Se-Kecamatan Prajurit Kulon Kota Mojokerto serta penanganan oleh guru BK* [PhD Thesis, State University of Surabaya].
- NURHAMIDA, S. (2022). *Pengaruh body shaming dimedia sosial instagram terhadap self confidence anggota KSR PMI-Unit Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Oxford University Press. (2019b). *Defnition of fat shaming in English by Oxford Dictionaries*. Retrieved January 19, 2019.
- Paturrochmah, H. (2020). Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Islam dalam Menumbuhkan Sikap Mental Positif. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 200–217.
- Pratama, A. S., & Rahmasari, D. (2020). Hubungan antara Body shaming dan Happiness dengan Konsep diri sebagai variabel mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 85–94.
- Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 9.
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961–970.
- Ramli, R., & Prianto, N. (2019). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Al-Ibrah*, 8(1), 14–29.
- Saipudin, S. H., Hamidah, H., Ilmiani, A. M., & Musthofa, K. (2021). Menggaungkan Pendidikan Qawlan Ma'rufa sebagai Etika Pergaulan dalam Menyikapi Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(1), 36–55.
- Sakinah, I. B. L. (2018). Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 54.
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2023). Body Shaming: An Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1), 26–37. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>

- Sembiring, M., & Sijabat, E. S. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Katolik Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Ipa Di Sma Santo Antonius Bangun Mulia Medan. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 40(2), 55–76.
- Sugiati, T. (2019). The influence of *body shaming* toward FISIP Airlangga University students' behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 11(02), 16–24.
- Sukendar, M. U. (2018). Iklan Televisi Dan Anak (Studi tentang Iklan Susu Zee terhadap Perubahan Sikap dan Perilaku Anak d Sora Day Care Surakarta). *Jurnal Ikon*, 4(2), 17–28.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1–7.
- Syafril, S., Aini, N. R., Pahrudin, A., & Yaumas, N. E. (2020). Spirit of Mathematics Critical Thinking Skills (CTS). *Journal of Physics: Conference Series*, 1467(1), 012069.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Um press.
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151–155.