



**KOPENDIK : Jurnal Kajian Konseling Pendidikan**

Vol. 1, No. 3, Maret 2022, Hal 15-23

E-ISSN: XXXX-XXXX

P-ISSN: XXXX-XXXX

Available online at [online-journal.unja.ac.id/kopendik](http://online-journal.unja.ac.id/kopendik)

**DAMPAK *BODY SHAME* PADA SISWA X DI SMA NEGERI 13  
KOTA JAMBI (STUDI KASUS PADA SALAH SATU SISWA KELAS XI)**

**IMPACT OF *BODY SHAME* ON STUDENT X AT SMA NEGERI 13  
JAMBI CITY (CASE STUDY ON ONE OF CLASS XI STUDENTS)**

Rifka Nadiyah<sup>1</sup>, Suparjo Herlambang<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Bimbingan Dan Konseling-Universitas Jambi

Email: Rifkanadiyah12@gmail.com

**Abstrak**

*Dampak Body Shame pada konsentrasi belajar yang ditimbulkan ditunjukkan dengan perilaku AZ sering mengalami keterlambatan pengumpulan tugas, dan sering datang terlambat ke sekolah. AZ merasa malas untuk datang ke sekolah jika harus bertemu dengan temannya yang sering membandingkan fisiknya. Dari berbagai hal tersebut menyebabkan AZ sering mengalami penurunan konsentrasi belajar. Dampak Body Shame dilihat dari tingkat Depresi, Dampak tersebut tergambar pada sisi pandang subjek AZ yang sering minder, malu, atas keadaan tubuh fisiknya yang tidak sebanding atau tidak cantik dibanding teman-teman lainnya. Akibat adanya penilaian pandangan dari teman-teman kelas nya yang sering mengejek fisik AZ yang kecil dan mungil serta memiliki warna kulit yang agak gelap, membuat AZ selalu menanamkan mengenai perbandingan dirinya terhadap teman lainnya. Pandangan tersebut menghasilkan rasa malu yang berulang, serta cemas pada diri AZ. Pengalaman emosional yang terbentuk itu lah yang menyebabkan pengaruh Depresi pada AZ atas tindak Body Shame yang dilakukan teman-teman nya. dilihat berdasarkan hilangnya kepercayaan diri, dampak yang terlihat yaitu AZ lebih memilih untuk menyendiri, tertutup dan menolak bersosialisasi dengan teman sehingga membuat AZ minder atas penelian dari teman-teman lainnya tentang fisik AZ, merasa malu bergabung dengan teman lainnya dan menarik diri dari lingkungan sosial.*

**Kata Kunci:** *Siswa, Body Shame*

**Abstract**

*The impact of Body Shame on learning concentration caused is indicated by the behavior of AZ often experiencing delays in collecting assignments, and often arriving late to school. AZ feels lazy to come to school if he has to meet his friend who often compares his physique. From these various things, AZ often experiences a decrease in learning concentration. The impact of Body Shame is seen from the level of depression. This impact is illustrated in the perspective of AZ's subject who is often inferior, embarrassed, over the condition of his physical body that is not comparable or not beautiful compared to other friends. Due to the assessment of the views of his classmates who often mock AZ's small and petite physique and has a slightly dark skin color, AZ always instills in him the comparison of himself to other friends. This view produces repeated shame and anxiety in AZ. The emotional experience that is formed is what causes Depression to affect AZ for the Body Shame act by his friends. seen based on the loss of self-confidence, the visible impact is that AZ prefers to be alone, closed and refuses to socialize with friends so that AZ feels inferior to other friends' observations about AZ's physicality, feels ashamed to join other friends and withdraws from the social environment.*

**Keywords:** *Siswa, Body Shame*

## PENDAHULUAN

*Body Shame* saat ini menjadi trend dan menjadi pembahasan yang serius mengingat banyak perilaku yang di lontarkan kepada korban atau orang yang terkena perundungan mengenai anggota badannya. *Body Shame* adalah tindakan memperlakukan seseorang dengan mengkritik bentuk atau ukuran tubuh, dengan kata lain *Body Shame* adalah perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri sebab penampilan fisiknya, seperti mengejek karena kegendutan (*fat shaming*), mencelanya karena terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*), dan masih banyak contoh lain lagi. Istilah *Body Shame* kadang kala digunakan untuk mencela seseorang, dan bahkan dianggap menjadi guyanan untuk bahan tertawaan bagi siswa-siswa ataupun remaja milenial sekarang ini (Serni, dkk., 2020:134).

Berdasarkan hasil observasi dan data yang peneliti temui dilapangan pada hari rabu 19 Februari 2020 pada kelas X SMA Negeri 13 Kota Jambi terdapat siswa yang mengalami perlakuan *Body Shame* oleh temannya. Pelaku mengatakan mengatakan kepada korban tersebut “eh ada kera itam lewat” dengan sebutan "kera hitam” yang dimaksud kan bahwa korban tersebut memiliki wajah yang seperti kera dan kulit berwarna hitam. Bentuk perlakuan *body shame* lainnya yang peneliti dapatkan adalah seperti adanya tanda lahir di wajah, jerawat sebagai bahan candaan sampai celaan, warna kulit, berat badan, tinggi badan. Perilaku *body shame* di kalangan siswa tersebut terjadi begitu saja tanpa disadari oleh siswa.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada orang yang melakukan tindakan *body shame* kepada seseorang karena alasan bentuk tubuh nya, fenomena ini menunjukkan adanya ketidak sinkronan perilaku manusia yang seharusnya tidak melakukan hal tersebut justru malah melakukannya tanpa tahu efek yang dapat ditimbulkan kepada orang yang terkena *body shame*. **AZ** merupakan siswa perempuan kelas XI IPS 2, berdasarkan hasil wawancara dengan siswa tersebut, **AZ** kerap menerima perlakuan *Body Shame* dengan pemberian julukan mengenai fisik nya yang memiliki badan terlalu pendek, kulit hitam, dan jerawat. **AZ** merasa malu dengan fisik yang dimilikinya, dan memilih untuk tidak ingin berbaur dengan teman lainnya.

Berdasarkan peristiwa atau fenomena yang dialami oleh **AZ** di SMA N 13 Kota Jambi tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang *Body Shame* serta dampaknya terhadap korban yang mengalami *Body Shame*. Maka dari itu peneliti tertarik

mengangkat judul tentang “Dampak *Body Shame* pada siswa X di SMA NEGERI 13 Kota Jambi”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Body Shame***

*Body shame* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Nol & Frederickson, 2003:76). *Body shame* terjadi ketika orang mengevaluasi dirinya relatif terhadap internalisasi dan budaya ideal (Fredrikson & Roberts, 2003:78). Dalam Doleza (2015:85) individu bisa merasakan bahwa perilaku, kepribadian, aktivitas, pikiran, perasaan atau emosi serta situasi itu dapat memalukan.

### **Dampak *Body Shame***

Proses terjadinya *body shame* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh dari lingkungan kemudian pengaruh tersebut memberikan dampak pada individu. Christin (2009:2) mengatakan bahwa tindakan *body shame* memberikan efek negatif bagi korbannya baik secara fisik maupun psikologis. Dampak yang dapat ditimbulkan dari tindakan *body shame* dapat berbentuk antara lain:

- a. Gangguan Makan
- b. Depresi
- c. Hilangnya Kepercayaan Diri
- d. Konsentrasi Belajar

### **Faktor Penyebab *Body Shame***

Dari kegagalan yang dialami, membuat seseorang berusaha untuk melindungi dirinya dari ketidakmampuan untuk tampil sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya. Perasaan malu disebabkan oleh tindakan afektif-defensif dari kegagalan sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya disebabkan oleh ancaman, pengalaman buruk, dan penolakan sosial (Gilbert & Miles, 2002). Ancaman maupun penolakan sosial yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan malu yang disebabkan oleh faktor eksternal sedangkan pengalaman buruk cenderung disebabkan oleh faktor internal.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian kualitatif deskriptif ini menggunakan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Menurut Nawawi (2003:1) data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber.

Sesuai dengan tujuan penelitian serta alur penelitian yang akan dilaksanakan, pada penelitian ini studi kasus digunakan untuk menelaah secara intensif suatu kasus dengan memperhatikan objek secara khusus yang mana variabel pada penelitian ini yaitu mengenai dampak *body shame* yang dialami pada siswa X di SMA N 13 Kota Jambi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Ahmadi (2016:15) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapat data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan empat macam teknik yaitu:

#### **Observasi**

Observasi dalam penelitian ini adalah observasi non partisipatif yaitu observasi yang dilakukan dimana peneliti mengamati perilaku dari jauh dan disebut sebagai pengamatan biasa. Dalam penelitian ini yang akan diobservasi adalah orang yang menjadi subjek penelitian yaitu **AZ**, serta orang-orang yang berada pada lingkungan dan orang terdekat subjek yaitu **UZ** sebagai Guru Bimbingan dan Konseling subjek penelitian dan **SU** sebagai orang terdekat subjek, wali kelas, guru PPKN, dan orangtua subjek.

#### **Wawancara**

Dexter (Ahmadi, 2016:120) wawancara adalah sebuah percakapan dengan tujuan. Pada penelitian ini wawancara yang dilakukan adalah wawancara mendalam. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan dua tahap, yaitu wawancara yang dilakukan untuk mendapatkan subjek yang mengalami *Body Shame* atau yang disebut sebagai wawancara pra penelitian, dan selanjutnya wawancara yang dilakukan pada saat penelitian. Wawancara pra penelitian didapatkan dilakukan terhadap Guru Bimbingan dan Konseling di SMA N 13 Kota Jambi yaitu Guru **UZ** serta siswa **AZ**. Berikut pedoman wawancara yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui siswa yang mengalami *Body Shame*:

## Dokumentasi

Ahmadi (2016:179) Dokumentasi yaitu mengacu pada material (bahan) seperti fotografi, video, film, memo, surat, diari, rekaman kasus klinis, dan sejenisnya yang dapat digunakan sebagai informasi sebagai bagian dari kajian kasus yang sumber data utamanya adalah observasi non partisipan atau wawancara mendalam, dapat ditambah pula seperti usulan, kode etik, buku tahunan, selebaran berita, surat pembaca (surat kabar) dan karangan di surat kabar. Dalam penelitian ini peneliti mengambil dokumentasi melalui rekaman suara partisipan serta informan.

## Triangulasi

Triangulasi teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi non partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak. Denzin & Lincoln (2009:307) triangulasi sumber berarti, untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Sajian Data Penelitian

#### Hasil Observasi

Hasil pengamatan terhadap korban *Body Shame* berinisial AZ yang di peroleh dari peneliti di sekolah terdapat hasil observasi yang telah di rangkum dari sumber informan sebagai berikut :

***Tabel 1. Rangkuman Hasil Observasi Peneliti Terhadap Subjek (12 April 2021)***

---

#### ***Dampak Body Shame***

---

Merasa tidak tertarik dengan mata pelajaran yang sedang berlangsung.  
 Mengerjakan tugas sekolah tidak maksimal.  
 Merasa diacuhkan ketika belajar kelompok.  
 Merasa sekolah adalah tempat yang membosankan.  
 Merasa kurang efektifnya belajar online ketika pandemi.  
 Merasa ingin segera pulang kerumah karena jam pelajaran yang terlalu lama.  
 Tidak betah terlalu lama berada diruang kelas.  
 Merasa diri sendiri adalah sumber penyebab setiap masalah yang terjadi.  
 Membenci setiap orang yang berusaha mencoba mengakrabkan diri kepada saya.  
 Menarik diri dari perkumpulan atau teman bermain karena merasa itu tidak penting.  
 Merasa lemas saat berangkat ke sekolah.  
 Selalu mengantuk ketika pembelajaran dimulai.

---

---

Menolak mengikuti kegiatan belajar kelompok karena merasa lelah.  
Ketika berjalan, terlihat lesu atau kurang berenergi.  
Selalu terlihat termenung ketika di sela aktifitas.  
Waktu kosong yang ada digunakan untuk duduk termenung menyendiri.  
Pernah berfikir untuk bunuh diri karena lelah dengan kehidupan.  
Merasa malu berteman dengan orang lain yang lebih cantik karena memiliki badan yang pendek.  
Malu mengikuti kegiatan ekstra kurikuler tambahan dari sekolah karena memiliki postur tubuh yang pendek dari teman lainnya.  
Menolak mengikuti perlombaan apapun yang diselenggarakan sekolah karena merasa tidak mampu dengan kemampuan diri.  
Belum menentukan target apapun yang akan dicapai karena merasa diri sendiri tidak akan mampu melakukannya.  
Merasa tidak mempunyai bakat atau potensi apapun yang dimiliki.  
Enggan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.  
Merasa nilai jelek yang diterima karena bapak/ibu guru tidak menyukai dirinya.  
Lebih senang menyendiri dikelas dari pada berbincang-bincang dengan teman lainnya dikelas.  
Tidak ada yang mau berteman dengan subjek.  
Merasa tidak nyaman disekolah, karena malu memiliki fisik yang pendek.  
Ketika ada teman yang menjauhi, saya menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak pantas berteman dengan mereka.  
Manyalahkan orang lain setiap ada masalah yang dialami.

---

### **Hasil Wawancara**

Wawancara merupakan tehnik mengumpulkan data dengan menggunakan tanya jawab secara langsung dengan responden agar mendapatkan hasil penelitian yang mendalam tentang dampak *Body Shame* yang dialami oleh AZ. Wawancara dilakukan dengan beberapa responden yaitu subjek, orang tua subjek, guru bimbingan dan konseling, guru PPKN, wali kelas, dan teman dekat subjek.

### **Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini berdasarkan hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan mengenai “Dampak *Body Shame*” pada subjek AZ, maka dari itu dapat dianalisis hasil dari penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

#### **Dampak *Body Shame* dilihat dari Konsentrasi Belajar**

Rigby (2007:37) mengatakan bahwa anak yang menjadi korban *body shame* akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang kesekolah sehingga akan

mempengaruhi konsentrasi belajar dan mengakibatkan prestasi belajar yang akan dicapai menurun. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terhadap partisipan dan informan mengenai dampak *body shame* yang dialami AZ, AZ mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. AZ terlihat sering melamun ketika pelajaran sedang berlangsung. AZ merasa tidak menyukai suasana belajar dikelas karena sering diejek oleh teman dikelasnya soal fisiknya, yang membuat AZ merasa minder, sehingga menurunkan motivasi AZ dalam belajar dan membuat konsentrasi belajar AZ terganggu. AZ juga sering mengalami keterlambatan pengumpulan tugas, serta sering datang terlambat kesekolah. AZ merasa malas untuk datang ke sekolah jika harus bertemu dengan temannya yang sering membandingkan fisiknya.

### **Dampak *Body Shame* dilihat dari Depresi**

Fredrickson & Robert (2003:78) mengatakan hidup di budaya yang mengobyekkan tubuh perempuan dapat mengacaukan alur kesadaran perempuan itu dengan menggandakan persepsi mereka, membujuk perempuan untuk mengambil perspektif pengamat (orang ketiga) tentang diri atau tubuh. Pada situasi yang ekstrem perspektif pengamat terhadap diri mungkin sepenuhnya dapat menggantikan perspektif sendiri perempuan tentang tubuhnya, kondisi ini memungkinkan individu mengalami kondisi kehilangan diri (*loss of self*). Ketika kondisi *loss of self* terus berlanjut dapat menyebabkan depresi karena akan semakin mengambil perspektif pengamat terhadap diri.

### **Dampak *Body Shame* dilihat dari Hilangnya Kepercayaan Diri**

Menurut Lauren dalam Pijar Psikologi (2020:33) sikap, asumsi, dan penilaian negatif terkait berat badan yang diberikan orang lain lebih banyak diterima pada orang yang mengalami kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan. Sikap, asumsi dan penilaian negatif yang diterima menurunkan kepercayaan diri dan penerimaan terhadap diri individu tersebut. Sebagai korban *body shame*, AZ mengakui sering mengalami negative thinking karena AZ takut teman-teman lainnya tidak mau berteman dengan AZ karena AZ memiliki fisik yang tidak secantik teman-temannya. sehingga membuat AZ merasa males dan lebih memilih untuk tidak bersosialisasi dengan kelompok lainnya AZ lebih memilih untuk menyendiri, tertutup dan menolak bersosialisasi dengan teman.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan peneliti yang mengungkapkan terkait dampak *body shame* pada siswa X di SMA Negeri 13 Kota Jambi (Studi Kasus pada salah satu siswa kelas XI) yang dilihat berdasarkan turunnya konsentrasi belajar, depresi, dan hilangnya kepercayaan diri, dampak yang ditimbulkan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dampak *body shame* yang dialami AZ, AZ mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. Az terlihat sering melamun ketika pelajaran sedang berlangsung.

1. Dampak *body shame* pada konsentrasi belajar yang ditimbulkan ditunjukkan dengan perilaku AZ sering mengalami keterlambatan pengumpulan tugas, dan sering datang terlambat ke sekolah. AZ merasa malas untuk datang ke sekolah jika harus bertemu dengan temannya yang sering membandingkan fisiknya. Dari berbagai hal tersebut menyebabkan AZ sering mengalami penurunan konsentrasi belajar.
2. Dampak *body shame* dilihat dari tingkat Depresi, Dampak tersebut tergambar pada sisi pandang subjek AZ yang sering minder, malu, atas keadaan tubuh fisiknya yang tidak sebanding atau tidak cantik dibanding teman-teman lainnya. Akibat adanya penilaian pandangan dari teman-teman kelasnya yang sering mengejek fisik AZ yang kecil dan mungil serta memiliki warna kulit yang agak gelap, membuat AZ selalu menanamkan mengenai perbandingan dirinya terhadap teman lainnya. Pandangan tersebut menghasilkan rasa malu yang berulang, serta cemas pada diri AZ. Pengalaman emosional yang terbentuk itu lah yang menyebabkan pengaruh Depresi pada AZ atas tindak *body shame* yang dilakukan teman-temannya.
3. Dilihat berdasarkan hilangnya kepercayaan diri, dampak yang terlihat yaitu AZ lebih memilih untuk menyendiri, tertutup dan menolak bersosialisasi dengan teman sehingga membuat AZ minder atas penilaian dari teman-teman lainnya tentang fisik AZ, merasa malu bergabung dengan teman lainnya dan menarik diri dari lingkungan sosial.

## REFERENSI

- Ahmadi, R. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Christin. 2009. *Dampak psikologis bullying pada siswa SMA*. Yogyakarta: Gunadarma University. Diakses November 17, (2020), dari <http://www.gunadarma.ac.id>
- Denzin & Lincoln. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Doleza, I. L. (2015). *The Body and Shame, Phenomology, Feminism, and The Socially Shame Body*. London: Lexinton Book.



- Fredrickson & Robert. (2003). *Psychology of Woman Quarterly. Objectification Theory Toward Understanding Woman's Lived Experienced and Mental Health Risk.*
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment.* New York: Brunner-Routledge.
- Rigby, K. 2007. *Bullying in Schools.* Australia: Acer Press.
- Serni, dkk. (2020). *Dampak Body Shaming Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi.* Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi, Volume 5, hlm 132-140.