

HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA

Esri Rusminingsih^{1*}, Fitri Suciana², Novita Wahyuningsih³

^{1,2,3} Stikes Muhammadiyah Klaten

*Email: esrirusminingsih_esrirusminingsih@yahoo.co.id

Abstrak

Keywords:
Body Shaming;
Intrreraksi Sosial;
Remaja.

Remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologi dan sosial. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih fokus memperhatikan bentuk tubuh dan penampilannya. Bentuk tubuh ideal digunakan remaja sebagai pedoman untuk menilai bentuk tubuh tubuh diri sendiri maupun bentuk tubuh orang lain. Rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan kegagalan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan sosial remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body shaming dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional . Populasi yang digunakan adalah remaja, pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling sejumlah 129 responden. Analisa bivariate menggunakan Kendall-Tau. Hasil : Rerata umur responden $15,92 \pm 6,80$ tahun. Sebagian besar memiliki interaksi sosial baik (56,6%), dan sebagian besar mengalami bodi shaming kategori tinggi sebesar (53,5%). Analisis hubungan body shaming dengan interkasi sosial menunjukkan hasil 0,032 (p value $< 0,05$) dengan nilai r (-0,187). Kesimpulan : Ada hubungan body shaming dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun¹. Data demografi menunjukkan populasi remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari populasi penduduk dunia dan lebih dari setengah remaja hidup di Asia. Jumlah remaja di Indonesia tahun 2018 sudah mencapai 66,3 juta atau sekitar 66% dari jumlah populasi di Indonesia². Remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologi dan sosial. Kematangan fisik diantaranya perubahan pada bentuk badan remaja putri seperti pembesaran payudara, menstruasi, pelebaran panggul, selain itu dari secara emosi remaja lebih

sensitif seperti mudah menangis, cemas, dan frustrasi³.

Perubahan bentuk tubuh yang dialami remaja dapat mengakibatkan rasa kurang percaya diri⁴. Adanya bentuk tubuh ideal yang berkembang ditengah masyarakat saat ini digunakan remaja sebagai pedoman untuk menilai bentuk tubuh tubuh diri sendiri maupun bentuk tubuh orang lain. Apabila didapatkan bentuk tubuh yang tidak ideal, remaja cenderung menghakimi dengan mengejek bentuk tubuh sendiri ataupun orang lain (*body shaming*). Teman sebaya sering menggunakan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu yang memiliki gaya penampilan yang tidak

sesuai dengan standar yang dimilikinya⁵. Data yang diperoleh ada 90% perempuan merasa tidak bahagia dengan kondisi tubuhnya. *Body shaming* lebih sering dialami perempuan karena perempuan cenderung senang memperhatikan penampilan fisiknya⁴. Rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan kegagalan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan sosial remaja dalam membentuk sikap bersosialisasi dengan dunia luar. Di Indonesia pada tahun 2018 ditemukan sejumlah 966 kasus *body shaming* yang dilakukan melalui media massa⁶. Hal ini dapat memberikan dampak psikologis yaitu kehilangan rasa percaya diri bagi korban *body shaming*. Kehilangan kepercayaan diri pada remaja dapat membuat remaja merasa malu dan menjauh dari kehidupan sosial. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara terhadap 10 siswi didapatkan hasil bahwa 70% remaja tersebut pernah mengalami *body shaming*. Salah satu siswi menyampaikan bahwa dia mendapatkan julukan si cebol karena memiliki postur tubuh yang pendek dan berbadan gemuk. Berdasarkan latar belakang diatas muncul rumusan masalah “ Apakah ada hubungan *body shaming* dengan interaksi sosial pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara?”

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan *body shaming* dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Populasi pada penelitian adalah siswi SMK Muhammadiyah 2 Klaten berjumlah 190 orang. Besar sampel ditetapkan berdasarkan rumus Slovin sejumlah 129 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknis *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu usia 15-17 tahun, sudah mengalami menstruasi (*Menarche*). Instrumen yang digunakan untuk menilai *Body Shaming* terdiri dari 25 pertanyaan

dengan indicator meliputi : penampilan fisik, bentuk badan, cara berpakaian, kepercayaan diri, dan kondisi psikologis²⁰. Adapun alat ukur untuk menilai interaksi sosial menggunakan instrumen yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan indicator meliputi : interaksi sosial dalam keluarga, teraksi individu dengan individu dan kontak sosial²¹. Pengambilan data dilakukan menggunakan angket. Analisis bivariat menggunakan uji *Kendall-Tau*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 Rerata Umur, *Menarche*, Tinggi Badan, Berat Badan siswi SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara kelas X (n=129).

	n	Min	Max	Mean	±SD
Umur	129	14	18	15,92	±,680
<i>Menarche</i>	129	10	15	12,69	±1,110
Tinggi Badan	129	140	170	154,60	±6,118
Berat Badan	129	35	70	54,19	±8,307

Berdasarkan tabel 3.1 diatas didapatkan hasil bahwa rerata umur responden 15,92 tahun ±SD 0,680. Usia *menarche* rata-rata 12,69 tahun ±SD 1,110. Tinggi badan rata-rata 154,60 cm ±SD 6,118 dan berat badan rata-rata 54,19 kg ±SD 8,307.

Usia 15 tahun termasuk dalam kategori remaja tengah dengan ciri perkembangan mulai mencari identitas diri, tertarik pada lawan jenis, kemampuan berfikir dan berkhayal mengenai berbagai hal semakin berkembang. Bahaya pada tahap ini yaitu kebingungan peran. Remaja biasanya khawatir tentang tubuh, penampilan dan kemampuan fisik. Ketertarikan pada lawan jenis menyebabkan remaja lebih memperhatikan keadaan tubuh dan penampilannya²⁸.

Rerata usia *menarche* pada penelitian ini 12,69 tahun, ± SD 1,11. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Surakarta yang menunjukkan

bahwa responden mengalami usia *menarche* paling banyak yaitu pada usia 12 tahun⁹. *Menarche* dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan fisik pada remaja seperti pertumbuhan ukuran payudara, tinggi badan, berat badan, rambut kemaluan. Selain itu pada tahap ini remaja mengalami perubahan emosional. Masing-masing remaja mengalami tahapan pubertas yang berbeda-beda, hal ini menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri terhadap perubahan bentuk fisiknya yang berbeda dengan teman sebaya^{27,10}.

Pada penelitian ini rata-rata tinggi badan responden adalah 154 cm dan rata-rata berat badan responden adalah 54 kg, dengan rerata Indeks Massa Tubuh 22,7 kg dan termasuk dalam kategori berat badan normal. Meskipun rerata IMT remaja dalam penelitian ini termasuk dalam kategori normal akan tetapi beberapa remaja memiliki BB berlebihan, dengan BB maksimal 70 kg. Remaja usia 15 sampai 18 tahun dengan IMT >23 mengalami *body shaming*²⁶. Sebagian besar remaja merasa bentuk tubuh yang dimiliki belum ideal karena tidak seimbang dan proporsional¹². *Body Shaming* merupakan tindakan mengomentari penampilan fisik yang dilakukan oleh diri sendiri, teman, maupun orang lain, disebabkan oleh tidak adanya ketidaksesuaian antara penampilan fisik dengan standar ideal yang ditetapkan oleh individu itu sendiri, sehingga menyebabkan timbulnya rasa malu¹⁸.

Tabel 3.2 Hubungan *Body Shaming* dengan Interaksi Sosial siswi di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara kelas X (n=129).

Body Shaming	Interaksi Sosial						r	p value
	Kurang baik		Baik		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	24	18,6	45	34,9	69	53,5	-0,187	0,032
Rendah	32	24,8	28	21,7	60	46,5		
Total	56	43,4	73	56,6	129	100		

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *Body Shaming* dengan Interaksi Sosial dengan nilai p value 0,032 (p value < 0,05) dan nilai r (-0,187) yang

artinya semakin tinggi *Body Shaming* maka interaksi sosial semakin kurang baik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa ada hubungan antara interaksi sosial dengan *body shaming*²². Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik diri sendiri daripada berinteraksi dengan teman sebaya²³. *Body shaming* menyebabkan penurunan kesehatan psikis dan menurunkan keinginan berinteraksi dengan orang lain²⁴. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa tindakan mengomentari penampilan fisik secara negatif pada remaja dapat menyebabkan menurunnya interaksi sosial dengan orang lain²⁵.

Rasa malu pada penampilan atau bentuk tubuh mempengaruhi rasa menghargai diri sendiri pada individu tersebut. Remaja berusaha untuk merubah tubuhnya sesuai dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal menurut remaja itu sendiri maupun orang lain. Kondisi ini dapat mengakibatkan rasa tertekan bahkan merujuk ke depresi¹⁴. Penelitian lain juga menyatakan bahwa *Body Shaming* dapat menjadi gejala awal dari depresi dan hal ini dapat menjadi gangguan psikologis yang berkepanjangan¹⁵. Dampak secara psikologis *Body Shaming* dapat mempengaruhi hubungan pertemanan dengan orang lain¹⁶.

Body shaming tidak hanya dilakukan melalui ucapan, tapi juga dilakukan sekaligus dalam bentuk tindakan-tindakan yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Ucapan dalam *Body Shaming* dapat diutarakan melalui media sosial yang dapat diakses secara terbuka dan luas. Kondisi ini akan mempengaruhi harga diri, perkembangan sosial remaja dan merusak kepercayaan diri¹⁹.

Meskipun mengomentari (bahkan menghina) bentuk tubuh orang lain seringkali dianggap hanya sebagai hal biasa, namun pada penelitian lain menunjukkan bahwa perbuatan tersebut

dapat berdampak pada penurunan kepercayaan ini (*lack of self confidence*), rasa tidak aman (*insecure feeling*); dan berupaya untuk menjadi ideal (*strive to be ideal*). Kehilangan kepercayaan diri pada remaja dapat membuat remaja merasa malu dan menjauh dari kehidupan sosial⁴.

4. KESIMPULAN

Body shaming *Shaming* merupakan tindakan mengomentari penampilan fisik yang dilakukan oleh diri sendiri, teman, maupun orang lain. Bentuk *body shaming* dilakukan melalui ucapan, maupun dalam bentuk tindakan-tindakan yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Kondisi ini akan mempengaruhi harga diri, perkembangan sosial remaja dan merusak kepercayaan diri. Kehilangan kepercayaan diri pada remaja dapat membuat remaja merasa malu dan menjauh dari kehidupan sosial. Terdapat hubungan antara *Body Shaming* dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Stikes Muhammadiyah Klaten, dan seluruh civitas akademika SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

REFERENSI

1. WHO. Child and Adolescent Health and Development. 2015;
2. BKKBN. Survei Demografi Indonesia Kesehatan. 2018; Available from: <http://sdki.bkkbn.go.id/lang=id>
3. Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.; 2014.
4. Sakinah. "ini Bukan Lelucon" Body Shaming, Citra Tubuh,, Dampak dan Cara Mengatasinya. *J Emilk*.2018 :53–67.
5. Widiasti N. L. (2016) 'Profil Citra Tubuh (Body Image) pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling. Skripsi Departemen Psikologi Pendidikan Indonesia.' Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, p. 3. Available at: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://respiratory.upi.edu/23147/&ved=2ahUKEwiJ2oml8bDkAhVZWysKHYtgBigQFjABegQIAxAB&usg=AOvVaw260YkA4SpsQDU0QM5j&cschid=1567384254758>
6. CNN (2018) *Polisi Sudah Terima Laporan Pengaduann Body Shaing*. Jakarta Selatan. Available at: <https://m.cnnindonesia.com/nasional/2018128194119-12-350050/polisi-sudah-terima-laporan-pengaduan-body-shamn>
7. Chairani L. Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *kesehatan*. 2012;12–27.
8. Sugiyono PD. *Metode Peneitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.; 2016.
9. Gustina T. Hubungan Antara Usia Menarache dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta. 2013;
10. Juliyatmi, R. H., & Handayani, L. Juliyatmi, R. H., & Handayani L. Features of Objectified Body Consciousness and Siciocultural Perspective as Predictors of Eating and Body Image Disturbances among Young Women and Men In China. *J Gend Study* ., 2015;1–14.
11. Mrug, S. P., Elliot, M. N., Davies, S. P., Tortolero, S. R., Cuccaro, P. P., & Schuster MA. Early Puberty, Negative Peer Influence, and Problem Behaviors in Adolsecent Girls. 2014;7–14.
12. Isnani F. *Praktik Hidup Sehat dan Persepsi Tubuh Ideal Remaja Putri SMA Negeri 1 Kota Bogor*. IPB.; 2011.
13. Dolezal. (The Body and Shaame Phenomenology, Feminism, and Socially Shape). 2015. United States of America: Lexington Book. 2015;
14. Simoes, Joana Marta, MS. Claudia Ferreira, MS., Ph.D. ALM. Exploring The Effect of External on Body Appreciation Among Portugese Yug Adults: The role of self-Comprassion. 2016;
15. Brewis, A. A., & Bruening M. Weight Shame, Social Connection, and Depressive Symptoms in Late

- Adolescence. Environmetal Res Public Heal ,.
16. Jackson, T., Zheng, P., & Chen H. Features of Objectified Body Consciousness and Siciocultural Perspective as Predictors of Eating and Body Image Disturbances among Young Women and Men In China. *J Gend Study* ,. 2015;1–14.
 17. Hasti, R. & N. Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Kemandirian Perilaku Remaja. *J Ilm Konseling* ,. 2013;317–323.
 18. Dolezal. (2015) ‘(The Body and Shaame Phenomenology, Feminism, and Socially Shape). 2015. United States of America: Lexington Book.’
 19. Rozika, L. A. N. R. (2016) ‘Hubungan antara Harga Diri dan Body Image’, *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 2(3), pp. 172–183.
 20. Mikami, A. Y. et al. (2010) Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. Charlottesville: University of Virginia. doi : 10.1037/a0017420. Adolescent.
 21. Gerungan (2010). Psikologi Sosial. Bandung : PT Refika Aditama.
 22. Duarte, C., Matos, M., Stubbs, R. J., Gale, C., Morris, L., Gouvela, J. P., et al (2017) ‘The Impact of Shame, Self-Criticism and Social Rank on Eating Behaviours in Overweight and Obese Women Participating in a Weight Management Programme’, *Research Articiel*, pp. 1–14.
 23. Sabiston, C.M. Castonguay, A. L. B. J. F. L. (2012) ‘Weight-related actual and ideal self-states, discrepancies, and shame, guilt and pride: examing associations within th process model of self-conscious emotions’, *Body Image*, 9(4), pp. 484–494. Available at: <http://doi.org/10.1016/j.bodyim2012.07.003>
 24. Jean, L. . (2015) ‘Trait body shame prediets health outcomes in college women: A longitudinal investigation’, *Journal of behavioral Medicine*, 38(6), pp. 998–1008. Available at: <http://doi.org/10.1007/s10865-015-9659-9>.
 25. Doğan, U. (2016) ‘Social network usage , shame , guilt and pride among high school students : Model testing’. doi: 10.14687/ijhs.v13i1.3637.
 26. Sun, Q. (2018) ‘Materialism , Body Surveillance , Body Shame , and Body Dissatisfaction : Testing aa Mediation Model’, 9(October), pp. 1–4. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02088.
 27. Musaiger, A.o, bin Zaal, A.A, and D’Souza, R. (2012) ‘Body Weight Perpection among adolescents in Dubai’, *Nutricion Hospitalaria*. United Arab Emirates, 27(6), pp. 1966–1972.
 28. Wong, D. L. (2009) *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 6*. Jakarta: EGC.