

## PERSEPSI BODY SHAME PADA SISWI SMA NEGERI SE-KOTA CIMAH

Rima Irmayanti<sup>1</sup>, Tita Rosita<sup>2</sup>, Heris Hendriana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Siliwangi  
Email: rima1605@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Siliwangi,  
Email: titarosita749@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Matematika FPMS IKIP Siliwangi,  
Email: hendriana@stkipsiliwangi.ac.id

### **Abstract**

*Adolescents are considered as individuals who are in the transition from childhood to adulthood. When teenagers are in transition, they talk a lot about themselves and their environment. Exploring outside that makes teenagers in the worst place in the conversation. Behaviors and sayings that are considered joking by teenagers, not a few that lead to a shy body but they themselves do not realize it. Thus it is necessary for research to reveal the perceptions of teenagers about body shame. The research methodology used is quantitative research methods, namely by using a questionnaire on female students of class X in the high school in Cimahi. Sampling is done using the Slovin technique. Slovin technique is used so that the sample used can be seen as a representative perception of female students of class X SMA in Cimahi City. The data obtained shows that the perception profile of the body is shy on female students of class X in the high school across Cimahi in a high position. This data can be interpreted about the general perception of female students of class X in the Cimahi City Senior High School to be more negative about body shame.*

*Keywords: Perception, Body Shame, High School Student*

### **Abstrak**

Remaja dianggap sebagai individu yang sedang berada pada masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Ketika remaja sedang berada pada masa peralihan, mereka banyak melakukan eksplorasi terhadap diri dan lingkungannya. Perilaku eksplorasi ini lah yang terkadang membuat remaja berada pada kondisi paling buruk dalam hidupnya. Hal ini tentu tidak seiring sejalan dengan harapan dan nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat. Perilaku dan ucapan yang dianggap candaan oleh remaja, tidak sedikit yang mengarah pada *body shame* tetapi mereka sendiri tidak menyadarinya. Dengan kondisi demikian lah perlu adanya penelitian yang mengungkap tentang persepsi para remaja tentang *body shame*. Metodologi penelitian yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey, yaitu dengan menyebarkan angket pada siswi-siswi kelas X SMA Negeri yang ada di kota Cimahi. Pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan teknik slovin. Teknik slovin digunakan agar sample yang digunakan dapat menggambarkan persepsi siswi kelas X SMA Negeri se-kota Cimahi secara representatif. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa profil persepsi *body shame* pada siswi kelas X SMA Negeri se-kota Cimahi berada pada kategori tinggi. Data ini dapat diartikan bahwa secara umum persepsi para siswi kelas X SMA Negeri se-kota Cimahi lebih negatif terhadap *body shame*.

**Kata kunci:** Persepsi, Body Shame, Siswi SMA

## PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai periode terpenting bagi perkembangan individu. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan pada dirinya. Baik dari segi fisik, kognitif, emosi, sosial, moral, kepribadian, maupun dalam kesadaran beragama (Yusuf, 2014). Dari segi fisik yang paling menonjol adalah dengan berfungsinya organ-organ seksual sehingga mampu untuk bereproduksi, segi kognitifnya remaja telah mampu untuk berpikir secara logis dan sistematis dalam memecahkan masalah, segi emosi remaja mulai merasakan dorongan-dorongan kuat dalam dirinya untuk dapat lebih dekat dengan lawan jenis sehingga muncul perasaan-perasaan yang sebelumnya tidak mereka rasakan, seperti cinta. Segi sosial remaja mulai dapat memahami lingkungan sekitarnya. Segi moral remaja mulai terdorong untuk dapat melakukan berbagai perilaku yang dinilai baik oleh orang lain. Segi kepribadian remaja mulai mencari identitas dirinya. Segi kesadaran beragama remaja dapat memahami akan keyakinannya dalam beragama.

Perubahan yang terjadi sebagai akibat dari adanya perkembangan tersebut, menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri dengan kondisi dan lingkungan yang sedang dihadapinya saat ini sebagai seorang remaja. Penyesuaian diri ini tidak selamanya berjalan dengan lancar, terdapat beberapa faktor penghambat yang berasal dari dalam atau luar dirinya. Faktor penghambat yang berasal dari dalam diri atau internal merupakan hambatan yang diakibatkan oleh dirinya sendiri seperti kurangnya rasa percaya diri, kurang dapat mengendalikan emosi, sulit untuk mengungkapkan pendapat hambatan lainnya sebagai akibat dari kurangnya pemahaman terhadap dirinya sendiri. Sedangkan faktor yang berasal dari luar dirinya atau eksternal lebih mengarah pada lingkungan yang kurang dapat

membantu proses perkembangan remaja, seperti kurangnya dukungan dari orang terdekat baik itu keluarga maupun teman, sehingga tidak sedikit remaja yang pada akhirnya menunjukkan perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral di masyarakat.

Sebagai salah satu respon remaja terhadap hambatan perkembangan yang dialaminya ditunjukkan melalui perilaku-perilaku yang sebenarnya dapat merugikan dirinya. Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan karena mengiblatkan diri pada berbagai produk iklan yang muncul di televisi menyebabkan remaja melakukan berbagai cara agar dapat muncul menyerupai fisik dari artis iklan. Hal ini dapat memunculkan citra tubuh yang negatif pada remaja. Stuart menyebutkan bahwa citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi (Stuart, dalam Lintang, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2015) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada siswa SMA Negeri di Manado. Diet yang dilakukan remaja terkadang tidak sesuai dengan aturan yang tepat sehingga mereka melakukan kegiatan diet menurut keinginan sendiri tanpa memikirkan dampak negatif yang mungkin akan muncul. Citra tubuh bukan saja terjadi pada perempuan tetapi juga pada laki-laki.

Citra tubuh ini ternyata cukup erat kaitannya dengan *body shame*. *Body shame* adalah munculnya rasa malu pada diri seseorang terhadap salah satu bagian tubuh, ketika memperoleh penilaian dari orang lain maupun dirinya sendiri ternyata tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan (Noll & Frederickson, 1998). Dampak terbesar dari orang yang mengalami *body shaming* bukan sekedar memandang dirinya jelek saja tetapi bisa

berdampak pada rasa malu dan bahkan membenci diri sendiri.

Satu perilaku yang ditunjukkan berkaitan dengan body shame adalah dari ucapan atau bahasa yang digunakan. Bahasa merupakan unsur penting dalam berkomunikasi dengan seseorang. Namun bahasa juga dapat menyebabkan persepsi yang berbeda bagi orang yang mendengarnya. Candaan atau gurauan yang muncul dari bahasa dapat menyebabkan dampak berbeda bagi sebagian orang. Tidak sedikit individu yang merasa tersinggung dari sebuah bahasa, hingga sampai menyebabkan nyawa pun melayang.

Di Indonesia sendiri, *body shame* menjadi topik penting hingga memunculkan undang-undang yang mengatur terkait hal ini. "Pasal 27 ayat 3 UU ITE menyebut bahwa setiap orang dengan 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 dipidana paling lama 4 (empat) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 750 juta. Sementara apabila melecehkan tubuh orang secara verbal, langsung ditujukan kepada seseorang, dikenai Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukuman 9 bulan" (Mailoa, 2018).

Dengan munculnya berbagai permasalahan *body shame* pada diri remaja, maka perlu adanya penelitian yang menungkap persepsi remaja memandang *body shame* itu sendiri. Remaja yang diangkat terutama mereka yang berusia 16-18 tahun, pada usia tersebut remaja telah berada pada tingkat sekolah menengah atas. Untuk itu penelitian ini mengangkat judul "Persepsi Body Shame pada Siswi SMA Negeri se-Kota Cimahi"

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hal ini dikarenakan pengambilan data menggunakan angket yang menghasilkan sejumlah angka yang kemudian dianalisis menggunakan SPSS dan Excel.

Populasi penelitian terdiri dari siswi SMA Negeri se kota cimahi yang berjumlah 1385 siswi sedangkan sampel penelitian berjumlah 308 siswi yang diambil melalui Teknik Slovin. Teknik ini digunakan agar sampel yang diambil benar-benar dapat mewakili populasi. Rumus yang digunakan yakni sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

*n*: jumlah sampel

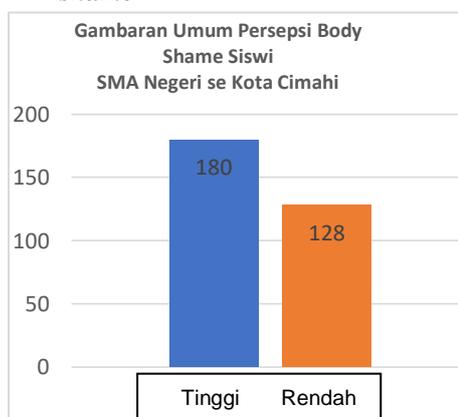
*N*: jumlah populasi

*e*: batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditunjukkan dari pemerolehan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa. Skor siswa yang berupa angka di konversi menjadi dua kategori, yaitu tinggi, dan rendah.

### A. Gambaran umum persepsi *body shame*



Gambar 1

Pada gambar 1 menunjukkan bahwa secara umum, persepsi siswi SMA Negeri se Kota Cimahi terhadap *body shame* berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti para siswi memandang negatif terhadap bentuk tubuhnya, baik itu karena membandingkan diri dengan orang lain, maupun karena ada kritikan atau ucapan orang lain terhadap bentuk tubuh mereka.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat persepsi *body shame* pada siswi SMA Negeri se kota Cimahi terhadap bentuk tubuhnya cukup tinggi. Hal ini berarti para siswi memandang negatif terhadap bentuk tubuhnya.

Sedangkan pemerolehan skor siswi pada setiap aspek ditunjukkan pada table berikut.

Aspek	Tinggi	Rendah
Mengkritik Penampilan Sendiri, melalui penilaian/ perbandingan dengan orang lain	150	158
Mengkritik Penampilan orang lain di depan orangnya.	136	172
Mengkritik Penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.	180	128

Tabel 1 menunjukkan bahwa secara umum siswi kelas X SMA Negeri se-kota Cimahi cenderung lebih menyukai mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya dibandingkan memperoleh kritikan dari orang lain. Data ini menunjukkan bahwa para siswi kelas X SMA Negeri se-Kota Cimahi memiliki persepsi yang negatif pada aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuannya dibandingkan dengan dua aspek lainnya.

Secara lebih rinci, penjelasan dari setiap indikator dipaparkan melalui grafik yang ditampilkan sebagai berikut.

#### a. Mengkritik penampilan sendiri



Gambar 2

Pada indikator mengkritik penampilan sendiri, kebanyakan siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa para siswi cukup dapat memandang positif terhadap penampilannya sendiri.

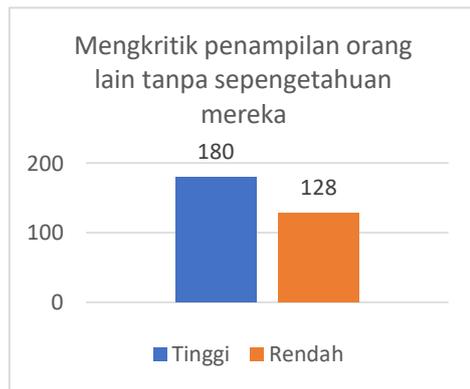
#### b. Mengkritik Penampilan orang lain di depan orangnya



Gambar 3

Pada indikator mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya, sebanyak 172 siswi berada pada kategori rendah dan sebanyak 136 siswi berada pada kategori Tinggi. Perbandingan antara keduanya yaitu sebesar 11,7 %. Hal ini menunjukkan bahwa para siswi memandang lebih positif terhadap penampilan orang lain.

#### c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (orangnya)



Gambar 4

Pada indikator mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (orangnya), menunjukkan bahwa kebanyakan siswi lebih memandang negatif terhadap penampilan orang lain tanpa diketahui orangnya. Dengan kata lain, kritikan terhadap orang lain dilakukan dibelakang orang tersebut.

## PEMBAHASAN

Siswi usia sekolah menengah atas merupakan individu yang sedang berada pada masa remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Yusuf (2014) yang menyatakan bahwa siswa yang berada pada jenjang sekolah menengah berada pada masa remaja. Pada masa ini terdapat berbagai perubahan yang terjadi dalam diri individu, baik dari segi fisik maupun psikisnya. Tentunya hal ini membuat remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi. Perubahan ini ada yang dapat diterima oleh remaja ada pula yang tidak. Penerimaan terhadap perubahan yang terjadi dapat berdampak positif terhadap perkembangan individu itu sendiri, namun sebaliknya jika penolakan yang terjadi maka dampak negatif yang akan dirasakan remaja.

Penolakan terhadap perubahan tersebut tertuang dalam perilaku yang mencerminkan adanya ketidaksetujuan terhadap bentuk fisik sehingga berimbas pada dampak negatif yang diterima.

Salah satunya dengan kemunculan *body shame*. Menurut Suryanie (Bestiana, 2012) remaja putri yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya karena perubahan-perubahan fisik yang dialaminya, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya.

Hasil penelitian terhadap siswi SMA Negeri se-kota Cimahi menunjukkan bahwa terdapat persepsi yang negatif dari para siswi terhadap bentuk tubuh dirinya dan orang lain. Dari 308 siswi, 180 diantaranya cenderung memiliki nilai tinggi terhadap *body shame*. Tinggi di sini lebih mengarah pada tingginya persepsi siswi dalam memandang negatif bentuk tubuh sendiri ataupun orang lain. Jika hal tersebut tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang akan mengarah pada perilaku *bullying*.

Dilihat dari tiga aspek yang diukur yaitu, mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian/ perbandingan dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya, mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya, terdapat satu aspek yang memiliki nilai tinggi terbanyak yaitu mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.

*Body shame* merupakan dampak dari adanya gambaran seseorang terhadap tubuhnya atau orang lain atau dapat dikatakan sebagai gambaran tubuh. Gambaran tubuh merupakan sikap seseorang dalam menilai tubuhnya baik secara positif maupun negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gambaran tubuh ini, di antaranya jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal (Andea, 2010). Penjelasan lebih lanjut yakni sebagai berikut.

Jenis kelamin. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas

dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas.

Media massa. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus dalam hal ini berarti dengan level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan perempuan percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot.

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai tinggi terbanyak ada pada mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya, masuk pada faktor hubungan interpersonal. Kecenderungan untuk membandingkan inilah yang menyebabkan konsep diri remaja menjadi negatif sehingga muncul perasaan-perasaan terhadap fisik yang kurang tepat.

Tingginya kategori pada aspek mengkritik orang lain tanpa sepengetahuan orangnya sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosita, Irmayanti, dan Hendriana (2019) yang menunjukkan bahwa 61% merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.

Menurut Vargas (2015), salah satu ciri dari *body shame* yaitu adanya kritikan terhadap penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya (seperti: "Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!").

Dengan tingginya tingkat *body shame* pada siswi SMA Negeri se-Kota Cimahi maka selanjutnya perlu ada penanganan lebih lanjut agar para siswi

khususnya dapat lebih berperilaku dan memandang diri dan orang lain secara lebih positif.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu secara umum persepsi siswi SMA Negeri se-kota Cimahi terhadap *body shame* cenderung negatif, hal ini terlihat dari pemerolehan kategori tinggi oleh kebanyakan siswi SMA. Selain itu, dari tiga aspek yang diuji terdapat satu aspek yang memiliki kategori nilai tertinggi yakni mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya dibandingkan dua aspek lainnya yang meliputi mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian/ perbandingan dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andea, R. 2010. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja*. Skripsi pada FP USU: tidak diterbitkan.
- Bestiana, & D, Citra. 2012. Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. 2002. *Body image : Handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press.
- Lintang, A., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. 2015. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Moiloa, M. (2018). *Stop Body Shaming atau Dihukum Penjara*. Tersedia Online <https://news.detik.com/x/detail/intermeso/20181230/Stop-Body-Shaming-atau-Masuk-Penjara/> (diakses pada tanggal 4 agustus 2019)
- Noll, S.M & Fredrickson, B.L. 1998. A meditative model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of*

- Women Quarterly*, 22 (199). 623-636.  
Printed in United States of America.
- Rosita, T. Irmayanti, R. & Hendriana, H.  
2019. Body Shame pada Siswa dan  
Siswi Kelas X di SMAN 5 Cimahi.  
*Journal of Innovative Counseling :  
Theory, Practice & Research*, 3 (2):  
pp. 76-82
- Vargas, E. 2015. *Body-shaming: What is  
it & why do we do it?*.tersedia online]  
[https://www.  
waldeneatingdisorders.com/bodysham  
ing-what-is-it-why-do-we-doit/](https://www.waldeneatingdisorders.com/bodyshaming-what-is-it-why-do-we-do-it/)  
(diakses pada tanggal 16/2/2017)
- Yusuf, S. 2014. *Perkembangan Anak dan  
Remaja*. Bandung: Rosda