

## ANALISIS KORBAN *BODY SHAMING* DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS PADA 2 ORANG SISWA DIMTS DDI BANGKIR)

**Delfiyana**

Program studi BK FIP Universitas Negeri Makassar  
[delfiyanahusen@gmail.com](mailto:delfiyanahusen@gmail.com)

### ***ABSTRACT***

The problem in this study is the victim of body shaming and its handling. The purpose of this study is to find out 1) Description of victims of body shaming in NA and NS students 2) Factors that cause victims of body shaming in NA and NS students 3) Efforts to deal with victims of body shaming using assertive training techniques for NA and NS students. This study uses a qualitative approach with a case study method. The subjects of this study were two students who were identified as victims of body shaming. Collecting data using interview and documentation instruments. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results showed that 1) Body shaming carried out by NA as a victim was ashamed of his own facial appearance which was overgrown with acne, compared his physical appearance, especially body weight with his friends around him, often criticized his appearance, especially on his body parts, namely the face and skin, giving negative assessment of himself, prefers to be alone because he feels pressured by a body shape that is not like most other students, and has an eating disorder by reducing the amount of nutritional intake. The subject of NS as a victim of body shaming is that he often compares himself with others, often criticizes his appearance, is ashamed of his current appearance, the fashion he wears often gets body shaming from his friends, and is on a strict diet so that he is malnourished. 2). Factors that affect body shaming in both subjects are dissatisfaction with body shape that is fat and not in accordance with ideal standards, the inability to say no when someone criticizes their appearance, appearance that is not in accordance with current fashion, perceptions of the image of a beautiful woman with an inappropriate body image. appropriate, the view of the community environment that demands an ideal image of a female figure, gender acceptance that focuses more on women in appearance, the peer environment that sets high beauty standards, families who often comment on the subject's appearance and mass media/advertising standards that are not in accordance with the subject's body shape 3) Handling body shaming in counselees is done by using assertive training techniques showing a decrease in body shaming behavior in both subjects. This change occurred because of the firmness of the two subjects in expressing their thoughts and feelings to their friends.

Keywords: Body Shaming Victims, Assertive Training

## ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu korban *body shaming* dan penanganannya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui 1) Gambaran korban *body shaming* siswa NA dan NS 2) Faktor-faktor yang menjadi penyebab korban *body shaming* pada siswa NA dan NS 3) Upaya penanganan korban *body shaming* dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa NA dan NS. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *case study*. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa yang teridentifikasi korban *body shaming*. Pengumpulan data menggunakan instrumen wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) *Body shaming* yang dilakukan oleh NA sebagai korban adalah malu pada penampilan wajah sendiri yang banyak ditumbuhi jerawat, membandingkan penampilan fisiknya terutama berat tubuh dengan teman-teman disekitarnya, sering mengkritik penampilannya terutama pada bagian tubuhnya yaitu wajah dan kulit, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri karena merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi. Adapun subjek NS sebagai korban *body shaming* adalah sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sering memberikan kritikan terhadap penampilannya, malu dengan penampilannya yang sekarang, *fashion* yang dikenakannya sering mendapatkan *body shaming* dari teman-temannya, dan diet ketat sehingga kekurangan gizi. 2). Faktor yang memengaruhi *body shaming* pada kedua subjek yaitu faktor ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut dan tidak sesuai dengan standar ideal, ketidakmampuan mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya, penampilan yang kurang sesuai dengan *fashion* sekarang, persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai, pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan, penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan, lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek 3) Penanganan *body shaming* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *assertive training* menunjukkan adanya penurunan perilaku *body shaming* pada kedua subjek. Perubahan tersebut terjadi karena adanya ketegasan kedua subjek dalam mengemukakan pikiran dan perasaannya kepada teman-temannya.

Kata Kunci: Korban *Body Shaming*, *Assertive Trainin*

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti pada internet, memunculkan berbagai tren yang berkembang pesat di masyarakat. Terutama tren seputar gaya hidup dikalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. marak penggunaan media sosial dikalangan remaja pun turut memunculkan banyak iklan atau akun seputar kecantikan, perawatan tubuh, maupun kesehatan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong para remaja untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma suatu komoditas dan konsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sudah menjadi tren dikalangan remaja khususnya kaum wanita.

Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang

sering disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Sakinah (2018) menyebutkan istilah *body shaming* ditujukan untuk membully mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan siswa pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan memfokuskan pada bentuk fisik seperti gendut, pesek, cungkkring dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

*Body shaming* memang sering sekali kita jumpai dikehidupan sehari-hari. Nurvita dan Handayani (2015) mengemukakan bahwa *body shaming* merupakan tindakan mengomentari bentuk tubuh yang tidak ideal. Terkadang hanya karena korban memiliki bentuk tubuh tidak ideal, seseorang berkomentar tanpa memikirkan perasaan orang yang dikomentarnya. Pemilihan

*body*

*shaming* sebagai objek kasus pada penelitian ini disebabkan banyaknya fenomena-fenomena *body shaming* di lingkungan sekitar baik yang disadari maupun tidak disadari. Banyak individu yang menganggap bahwa *body shaming* hanya sekedar bercanda padahal ucapan seperti itu berdampak buruk bagi mental individu yang menjadi korban bully sehingga mereka melakukan segala upaya untuk menghindari *body shaming*.

Perilaku *body shaming* umumnya dinilai sebagai hal biasa dan wajar. Tetapi para pelaku *body shaming* tidak sadar akan dampak yang akan terjadi pada si korban yang mendapat perlakuan tersebut. Meskipun pelaku bermaksud untuk bergurau, namun hal tersebut dapat berdampak negatif apabila korban merasa tersinggung. Korban dapat merasa sedih, malu, bahkan kemudian menarik diri dari pergaulan dan pada akhirnya merasa depresi bahkan berakibat pada aksi bunuh diri, seperti yang terjadi pada akhir Tahun 2018 dimana seorang mahasiswa di Thailand tega menggantung dirinya karena tidak



tahan dengan panggilan “gendut” yang disematkan oleh teman-temannya.

Hasil penelitian Fauzia dan Rahmiaji (2019), menunjukkan terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku. Selanjutnya, hasil penelitian Eva (2016) menunjukkan efek dari perlakuan *body shaming* sangat banyak negatifnya pada korban yang mendapatkan *body shaming*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang yang dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Tindakan dari *body shaming* tanpa disadari dapat memberikan pengaruh negatif yang besar bagi para penerimanya. Karena, tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologi termasuk juga

kurangnya rasa ketidakpercayaan diri seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 14 Januari 2020 diketahui bahwa terdapat 2 catatan kasus *body shaming*. Catatan tersebut berasal dari laporan salah satu korban *body shaming* yang kemudian ditindaklanjuti oleh guru BK. Pada catatan kasus pertama yaitu siswa NA yang tidak masuk selama 3 hari berturut-turut dikarenakan merasa malu dengan kondisi dirinya sendiri yang ditumbuhi oleh jerawat sehingga NA memutuskan tidak masuk sekolah sebelum jerawatnya hilang. Adapun pada catatan kasus kedua yaitu siswa NS yang memiliki absesnsi sakit selama seminggu karena menjalani diet ketat. Siswa NS sakit dikarenakan NS sering diejek gendut dan jelek oleh teman-temannya sehingga NS menjalani diet untuk menurunkan berat badannya melalui program diet yang berakibat pada melemahnya kondisi fisik hingga masuk ke Rumah Sakit.

Masalah *body shaming*

perlu ditangani karena akan memberikan dampak negatif pada orang yang



mengalaminya seperti kurang percaya diri, menutup diri dan lebih senang menyendiri, menjadi pendiam dan melakukan hal ekstrem contohnya diet, minum obat-obatan herbal untuk memperbaiki kondisi fisiknya. Guru BK memiliki fungsi dan tanggungjawab dalam membantu siswa guna mengurangi perilaku *body shaming* di lingkungan sekolah dengan menggunakan teknik Bimbingan dan Konseling. Pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan jenis masalah yang dihadapi dan faktor penyebab masalah tersebut terjadi.

Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *asertive training* dari pendekatan behavior untuk menangani *body shaming* pada siswa. Asumsi penggunaan pelatihan asertif kepada siswa dikarenakan siswa yang mengalami *body shaming* cenderung tidak mampu untuk bersikap tegas dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Siswa hanya berpikir untuk bagaimana menyelesaikan atau mengakhiri obrolan dengan cepat, langkah yang umumnya dilakukan adalah

dengan

meng"iya"kan semua  
pembicaraan dari  
temannya

meskipun pembicaraan tersebut  
sifatnya merugikan dirinya sendiri.  
Siswa tidak mampu terbuka  
menyuarakan perasaan dan  
pikirannya ketika mengalami  
*body shaming*.

Penelitian

mengenai efektivitas *asertive  
training* telah dilakukan oleh  
Arumsari, (2017). dengan hasil  
penelitian yang menunjukkan  
bahwa strategi Konseling Latihan  
Asertif dapat mereduksi perilaku  
bullying pada remaja. Penelitian  
lainnya dilakukan oleh Farida dan  
Bakhtiar (2018) yang  
menunjukkan bahwa aseertive  
training sangat berpengaruh  
terhadap perilaku bullying  
disekolah. Persamaan kedua  
penelitian tersebut dengan  
variabel yang peneliti ajukan  
adalah *body shaming* pada siswa  
sekolah merupakan salah satu  
bentuk perilaku bullying verbal  
yang dilakukan oleh remaja. Selain  
itu, kedua penelitian di atas  
relevan dengan variabel  
treatment yang peneliti tawarkan  
yaitu *asertive training* karena  
orang yang memiliki tingkah laku

atau perilaku asertif orang yang  
berpendapat dari

orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Pelatihan asertif disini membantu siswa untuk bersosialisasi dengan baik, mampu merespon emosional lawan bicaranya sehingga tidak ada konflik yang berarti bagi siswa tersebut.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian melalui analisis dan studi kasus yang berjudul "Analisis Dan Penanganan korban *Body Shaming* (Studi Kasus Dua Orang Siswa di MTs DDI Bangkir)"

### ***Body Shaming***

Menurut Clarke & Kiselica (Rismajayanti dan Priyatno, 2019), *body shaming* merupakan tindakan seseorang yang mencela atas suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan atau tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya, *Body Shaming* dapat dikatakan sebagai salah satu



bentuk diri merundung (*bullying*) yang sejatinya sudah terjadi sejak dulu hingga sekarang, dimana media berperan besar dalam melanggengkan praktek-prakteknya. Oxford Dictionary (Putri, 2018) mendefinisikan *body shaming* sebagai tindakan atau mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuhnya, tetapi *body shaming* hanya ditujukan kepada bentuk agresi dimana satu orang atau sekelompok orang berulang kali melecehkan korban secara verbal atau fisik tanpa provokasi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan tindakan yang mengomentari bentuk tubuh seseorang, *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal atau dengan lewat kata-kata secara sederhana. *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif, pola makan, penampilan dan ketidakpercayaan diri.

### Ciri-ciri *Body shaming*



*Body shaming* atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Secara sederhana, *body shaming* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang. Istilah *body shaming* juga merujuk pada istilah *body image* yang menurut kamus psikologi (Chaplin, 2005) citra tubuh atau biasa disebut *body image* adalah ide seseorang mengenai penampilannya dihadapan orang lain

Vargas (Chairani, 2018) mengemukakan ciri-ciri dari perilaku *body shaming* sebagai berikut:

- 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penampilan atau perbandingan dengan orang lain
- 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka

3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.

adalah bentuk *body shaming* yang

**c. Bentuk-bentuk**

***body shaming***

*Body shaming*

memili jenis dan bentuk yang bermacam-macam. Bentuk-bentuk *body shaming* menurut Cash (Hidayat, Malfasari dan Herniyanti, 2019) antara lain yaitu:

1) *Fat Shaming*

*Fat shaming* adalah bentuk *body shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk tubuh yang gemuk dan kelebihan berat badan. Dengan memanggil nama, membuat lelucon serta menggunakan bahasa yang negatif untuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk kedalam kategori ini.

2) *Skinny/ Thin Shaming*

*Skinny shaming*

mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk tubuh yang kurus dan kurang berat badan. Seseorang menilai bahwa memiliki bentuk tubuh yang kurus maka mereka mengalami kurang gizi serta memberikan komentar negatif lainnya

3) Rambut Tubuh/ Tubuh berbulu

Rambut atau tubuh yang berbulu yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut- rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

4) Warna kulit

Warna kulit merupakan salah satu bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

kritikan diri sendiri dan menyerang dengan kata-kata yang

## Aspek *Body Shaming*

### *Body*

*shaming* merupakan perasaan malu pada diri sendiri terkait dengan kondisi tubuh. Gilbert dan Miles (2002) mengemukakan perasaan malu tersebut meliputi:

#### 1) Komponen Kognitif Sosial

Hal ini mengacu pada pemikiran yang berasal dari orang lain yang menilai individu sebagai seseorang yang rendah dan kurang baik.

Orang lain melihat dengan rendah sehingga mengakibatkan individu tersebut memandang dirinya juga secara rendah

#### 2) Komponen

mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam. Komponen ini mengacu pada pandangan diri sendiri secara buruk yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasarkan pada

merendahkan diri sehingga mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu pada diri sendiri

3) Komponen emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuannya dalam mengikuti standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar

4) Komponen perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindari dari lingkungan sekitar karena rasa tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah orang lain serta merasa terancam

5) Komponen psikologis

Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan-tuntutan untuk mampu

menyesuaikan dengan standar yang ada. Selain itu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal.

### **Dampak *Body Shaming***

Proses terjadinya *body shaming* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh diri lingkungan kemudian pengaruh tersebut memberikan dampak pada individu. Dampak tersebut antara lain:

1. Gangguan Makan
2. Depresi

### **Pengertian *Assertive Training***

Aryani dan Bakhtiar (2018) memberikan penjelasan bahwa asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak. Sinring (2011) mengatakan bahwa teknik *assertive training* merupakan teknik yang



dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal, di mana individu yang mempunyai kesulitan-kesulitan perasaan sesuai atau tepat untuk menyatakannya.

*modelling, social reward dan*

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan mudah tersinggung.

### **Karakteristik individu yang cocok dalam penggunaan *Assertive Training***

Willis (2004) menjelaskan karakteristik yang cocok menggunakan teknik ini yaitu individu yang memiliki kebiasaan respon-cemas (*anxiety-response*) dalam hubungan antarpribadi yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat. Latihan asertif terdiri dari 4 komponen, yaitu: *role playing*,

*coaching*. Selain itu, individu yang sedang dalam situasi sosial dan antarpribadi, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial, takut untuk ditinggalkan, kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya (Corey, 2015).

individu untuk

### **Tujuan Assertive Training**

Melalui pelatihan asertif ini diharapkan seseorang dapat mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terbuka dan dapat mempertahankan hak-hak pribadi dengan tetap memperhatikan dan menghargai hak-hak orang lain. Sehingga individu terhindar dari kecemasan dan permasalahan yang dikarenakan ia tidak berani mengungkapkan penolakan (Corey, 2015).

Pelatihan asertif mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan keterampilan perilaku, mengajarkan pada



mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain, serta meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial, dan menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi (McLeod, 2010).

rasa

### **Manfaat Assertive training**

Menurut Corey (2015: 429), *assertive training* akan membantu bagi orang-orang yang:

- 1) Mereka yang tidak mampu mengungkapkan rasa amarah atau terganggu.
- 2) Mereka yang sulit untuk mengatakan tidak.
- 3) Mereka yang terlalu sopan dan membiarkan orang lain memanfaatkannya.
- 4) Mereka yang sulit mengungkapkan mengungkapkan



kasih dan respons-  
respons positif  
yang lain.

- 5) Mereka yang  
merasa bahwa  
mereka tidak ada  
hak untuk  
mengungkapkan  
pendapat, apa  
yang mereka  
percayai, dan apa  
yang mereka  
rasakan.

### **Tahap Assertive Training**

Mahmud (2014)  
menjelaskan prosedur  
pelaksanaan *assertif training*  
sebagai berikut:

- 1) Analisis kebutuhan  
latihan keasertifan
- 2) Mencantumkan  
bahan informasi
- 3) Berlatih membangun  
harga diri
- 4) Berlatih melakukan  
penolakan dan berkata  
tidak
- 5) Mengerjakan  
pekerjaan rumah
- 6) Membahas hasil  
pekerjaan rumah
- 7) Mengakhiri  
pekerjaan terminasi



## Kelebihan dan Kelemahan

### *Assertive Training*

- 1) Kelebihan teknik *assertive training*
  - a) Pelaksanaannya yang cukup sederhana,
  - b) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi supaya lelah dan jenuh dalam berlatih, dapat dilakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohnya sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli memikirkan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di

depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud konseli.

c) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

d) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi

atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

2) Kelemahan, pelatihan asertif ini akan tampak pada:

a) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu

yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.

b)



Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.

keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam mengenai

### **Metode Penelitian**

maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan desain penelitian deskriptif yang dapat berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati melalui pemberian *treatment* yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh individu.

Winkel (Rahardjo & Gudnanto, 2016) mengartikan studi kasus sebagai suatu metode untuk mempelajari



tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Sehingga peneliti menggunakan metode studi kasus (*case study*) terhadap *body shaming* dan penanganannya pada dua orang siswa di MTs DDI Bangkir Yin (2014) juga menjelaskan bahwa studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan mengapa atau bagaimana

## **Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran Perilaku Korban *Body Shaming***

Citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya

Hasil penelitian terhadap dua subjek yaitu NA dan NS menunjukkan perilaku korban *body shaming* yang cenderung maladaptif. Perilaku yang dilakukan oleh NA sebagai korban *body shaming* adalah malu pada penampilan wajah sendiri yang banyak ditumbuhi jerawat, membandingkan penampilan fisiknya terutama berat tubuh dengan teman-teman disekitarnya, sering mengkritik penampilannya terutama pada bagian tubuhnya yaitu wajah dan kulit, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya karena takut akan mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya, merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi. Adapun subjek NS sebagai korban *body shaming* adalah sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sering memberikan kritikan terhadap penampilannya, Malu dengan penampilannya yang sekarang, fashion yang di



kenakannya sering mendapatkan *body shaming* dari teman-temannya, dan diet ketat sehingga kekurangan gizi dan masuk Rumah Sakit.

terjadinya *body*

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Cash (Hidayat, Malfasari dan Herniyanti, 2019) yang menyatakan bahwa karakteristik korban *body shaming* dilihat dari aspek malu terhadap diri sendiri, mengkritik penampilan diri, tidak percaya diri dengan kondisi tubuh dan menutup diri. Selain itu, hasil penelitian dari Dolezal (Damanik, 2018) juga menyebutkan bahwa karakteristik korban *body shaming* didasarkan pada aspek perasaan yakni membandingkan diri dengan orang lain, memberi kritik yang keras pada diri sendiri ketika tidak sesuai dengan ekspektasi, malu pada penampilan diri sendiri dan mengalami masalah kesehatan fisik seperti anoreksia

## **2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Korban *Body Shaming***

Kasus *body shaming* tidak serta merta langsung terjadi, akan tetapi ada beberapa komponen yang mempengaruhi



*shaming*. Perilaku korban *body shaming* diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada konseli NA sebagai korban yang dilakukan oleh subjek NA dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut dan tidak sesuai dengan standar ideal. NA merasa bahwa bentuk tubuhnya yang besar dan gendut sering menjadi bahan bullyan teman-temannya. Ia sering diejek sebagai "gajah" yang pada akhirnya membuat ia tidak puas terhadap apa yang ada dalam dirinya. Faktor lainnya adalah ketidakmampuan NA mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya. NA cenderung diam ketika ada yang mengatakn dirinya gendut padahal NA tidak ada masalah dengan penampilannya tersebut. Akibatnya teman-teman NA menjadi terbiasa mengejeknya dengan istilah gendut. Penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang juga turut membuat NA mengalami *body shaming*. Setiap pakaian yang dikenakan oleh NA sering dikritik oleh teman-teman terdekatnya. Selanjutnya, faktor persepsi

mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. NA menyakini bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang bertubuh langsing, tidak gendut seperti dirinya. Pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan juga turut andil dalam perilaku *body shaming* NA. NA merasa bahwa citra perempuan yang baik adalah citra yang ditampilkan oleh media massa dan iklan. Penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan serta lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi juga membuat NA merasa bahwa ia tidak cantik dengan tubuh yang gendut. Selanjutnya, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan Standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek.

Sementara itu, pada subjek NS, sebagai korban yang dilakukan oleh subjek NS dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang jerawat dan tidak sesuai dengan standar ideal. NS merasa



bahwa penampilannya yang jerawat sering menjadi bahan bullyan teman-temannya. Faktor lainnya adalah ketidakmampuan NS mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya. NS cenderung diam ketika ada yang mengatakn dirinya jelek padahal NS tidak ada masalah dengan penampilannya atau jerawatnya tersebut. Akibatnya teman-teman NS menjadi terbiasa mengejeknya dengan istilah jerawat. Penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang juga turut membuat NS mengalami *body shaming*. Setiap pakaian yang dikenakan oleh NS sering dikritik oleh teman-teman terdekatnya. Selanjutnya, faktor persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. NS menyakini bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang bertubuh langsing, tidak gendut seperti dirinya. Pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan juga turut andil dalam perilaku *body shaming* NS. NS merasa bahwa citra perempuan yang baik adalah citra yang



ditampilkan oleh media massa dan iklan. Penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan serta lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi juga membuat NS merasa bahwa ia tidak cantik dengan muka yang penuh jerawat. Selanjutnya, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan Standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek.

### **3. Upaya Penanganan Perilaku Korban *Body Shaming* dengan *aseertive training***

Dalam kaitannya dengan fenomena siswa yang menjadi korban *body shaming* yang akan dibahas dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa perilaku korban *body shaming* dikarenakan ketidakmampuan mereka untuk berkata tegas kepada teman yang mengejeknya. Seseorang berperilaku setelah menerima stimulus yang membuatnya tidak mampu melalui aktifitas kognisinya dengan baik. Karena itu untuk menangani perilaku

ini harus dilakukan suatu proses konseling yang mampu memberikan mereka keterampilan bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat mengurangi perilaku maladaptif dari korban *body shaming*. Mahmud dan Sunarty (2012: 8) mengemukakan, bahwa “penggunaan teknik *assertive training* ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak- haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya”. Tujuan pelatihan asertif adalah untuk menyenangkan orang lain di sekeliling siswa yang mengalami kesulitan dalam membukadiri dan menghindari konflik dengan segala akibatnya. Orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang

sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Pelatihan asertif disini membantu siswa untuk bersosialisasi dengan baik, mampu merespon emosional lawan bicaranya sehingga tidak ada konflik yang berarti bagi siswa tersebut.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang korban *body shaming* dan penanganannya adalah sebagai berikut:

1. *Body shaming* yang dilakukan oleh NA sebagai korban adalah malu pada penampilan wajah sendiri yang banyak ditumbuhi jerawat, membandingkan penampilan fisiknya terutama berat tubuh dengan teman-teman disekitarnya, sering mengkritik penampilannya terutama pada bagian tubuhnya yaitu wajah dan kulit, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya karena takut akan mendapatkan perlakuan *body*

*shaming* dari orang-orang sekitarnya, merasa tertekan

dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi. Adapun subjek NS sebagai korban *body shaming* adalah sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sering memberikan kritikan terhadap penampilannya, Malu dengan penampilannya yang sekarang, fashion yang di kenakannya sering mendapatkan *body shaming* dari teman-temannya, dan diet ketat sehingga kekurangan gizi dan masuk Rumah Sakit

2. Faktor yang memengaruhi *body shaming* pada kedua subjek yaitu faktor

ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut dan tidak sesuai dengan standar ideal, ketidakmampuan mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya, penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang, persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai, pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan, penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan

dalam berpenampilan, lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek

3. Penanganan korban *body shaming* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *assertive training*

menunjukkan adanya penurunan perilaku korban *body shaming* pada kedua subjek. Perubahan

tersebut terjadi karena adanya ketegasan kedua subjek dalam mengemukakan pikiran dan perasaannya kepada teman-temannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, S., P, Pranayama, B., dan Sutanto, A..

2018.

Perancangan Kampanye Sizter's Project sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*. Vol 1 No 12 hal

1-

9

Arumsari, C. 2017. Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative*

*Counseling*. Theory, Practice, and Research, 1(01), 31-39

Aryani, F dan Bakhtiar, M. I. 2018. Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students. *Jurnal Konselor*. Volume 7 Number 2. hal 78-88



- Asytharika. 2016. Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 26 Bandar Lampung *Disertasi* (tidak diterbitkan).
- Chairani, Lisyia, 2018, Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis, *Jurnal Ilmiah Buletin Psikologi*. Vol.26, No. 1 Hal 12-27
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Corey, G. 2015. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Alihabahasa Mulyarto. Bandung: PT. RefikaAditama.
- Damanik, T. M. 2018. Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
- Daruma, A. Razak, Samad, S dan Bakar, A. 2004. *Studi Kasus*. Makassar: FIP-UNM
- Duarte. 2017. The impact of early shame memories in Binge Eating Disorder: The mediator effect of current body image shame and cognitive fusion. *Psychiatry Research*, Vol 25 No 8 hal 511– 517
- Ellis, A. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Eva, L. 2016. Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference ? *BSc in Psychology*. Vol 3 No 1 Hal 11-

