

Body Shame pada Siswa

Tita Rosita¹⁾, Rima Irmayanti²⁾, Heris Hendriana³⁾

*) IKIP Siliwangi

✉ (e-mail) titarosita749@gmail.com, rimal6o5@gmail.com, hendriana@stkipsiliwangi.ac.id

Abstrak. This study aims to describe the students' body shame in class X students at SMAN 5 Cimahi. Body shame is a person's shame in one part of his body and this often occurs during puberty in early adolescence, because in early adolescence many changes in body shape began. This study uses a survey method. The population in this study were students of SMAN 5 Cimahi with a total of 341 people, 150 male students and 191 female students. The sampling technique in this study is nonprobability sampling, so that the sample in this study were all students of class X SMAN 5 Cimahi. The results showed that the level of body shame of all class X students of SMAN 5 Cimahi showed that the highest percentage aspect was criticizing the appearance of others without the knowledge of the person. Then, the next category is the aspect of criticizing the appearance of others in front of the person. The aspect of criticizing one's own appearance through assessment or comparison with other people has a low category compared to other aspects. The description of the profile of body shame based on sex, namely the aspect of criticizing the appearance of others without the knowledge of the person has a high percentage of male students 64% and in the same aspect the low percentage is 36%; 58% female students and in the same aspect the low percentage is 42%.

Keywords: Youth development, body shame.

Rekomendasi Citasi: Rosita, Irmayanti & Hendriana. (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

Article History: Received on 04/25/2019; Revised on 05/30/2019; Accepted on 06/03/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

A. Pendahuluan

Usia peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan usia remaja. usia remaja menurut Monks (2006) yaitu usia 12-21 tahun dan usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu usia 12-15 tahun masa remaja awal, usia 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 masa remaja akhir (Monks. dkk, 2006). Pada masa ini, perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock, 2003).

Gross (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa para remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, sedangkan para remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot mereka meningkat. Selain itu penelitian lain menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh lebih banyak terjadi pada wanita dari pada laki-laki, meski termanifestasi pada kedua jenis kelamin

tersebut (Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Perry, 2004).

Para 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 (Suryanie dalam Bestiana, 2012). Bentuk penolakan muncul dalam sikap malu terhadap bagian dari bentuk tubuh atau dikenal dengan istilah *body shame*. Menurut McKinley & Hyde (1996) bahwa *body shame* sebagai rasa malu dan rasa bersalah yang muncul ketika penampilan seseorang tidak sesuai dengan standar ideal.

Malu akan kondisi tubuh kemudian menjadi trend dengan istilah *body shaming*. Adapun ciri-ciri perilaku *body shaming*, diantaranya (Vargas, 2015) : 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: "Saya sangat jelek dibandingkan dia." "Lihatlah betapa luas bahu.") 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: "Dengan paha itu, Anda tidak akan pernah mendapatkan teman kencan."), 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. (seperti: "Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak menyanjung, "Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!").

Remaja putri maupun putra saat ini berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari 5 kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, orang tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Berdasarkan penjelasan fenomena di atas, peneliti memandang perlu melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran *body shame* siswa dan siswi kelas X di SMAN 5 Cimahi.

Metode

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode survey. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 11) metode survey yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angket sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis. Adapun tujuan penelitian survey yaitu memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat-sifat, serta karakter-karakter yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMAN 5 Cimahi dengan jumlah 341 orang; siswa 150 orang dan siswi 191 orang. Menurut Sugiyono, (2007, hlm. 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiono, 2012, hlm. 95), sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu semua siswa kelas X SMAN 5 Cimahi.

Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian ini mencakup; (1) profil tingkat *body shame* dari keseluruhan siswa kelas X SMAN 5 Cimahi dan (2) profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin.

1. Profil tingkat *body shame* seluruh siswa-siswi kelas X di SMAN 5 Cimahi yaitu dapat dilihat pada tabel 1.1 dan gambar 1.1.

Tabel 1.1 Profil Tingkat *Body Shame* Siswa dan Siswi Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Aspek <i>Body Shame</i>	Kategorisasi				Total	
	Tinggi		Rendah		Frekuensi	%
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Mengkritik Penampilan Sendiri, melalui penilaian/perbandingan dengan orang lain	180	53%	161	47%	341	100%
Mengkritik Penampilan orang lain di depan orangnya.	194	57%	147	43%	341	100%
Mengkritik Penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.	208	61%	133	39%	341	100%

Profil tingkat *body shame* seluruh siswa-siswi kelas X SMAN 5 Cimahi juga disajikan dalam bentuk diagram, yaitu sebagai berikut:



Gambar 1.1 Diagram Profil Tingkat *Body Shame* Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Tabel 1.1 dan diagram 1.1 menunjukkan bahwa tingkat *body shame* pada aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain yaitu ada 180 (53%) siswa-siswi berada pada kategori tinggi dan 161 (47%) berada pada kategori rendah; aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya yaitu 194 (57%) siswa-siswi berada pada kategori tinggi dan 147(43%) berada pada kategori rendah; dan aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya yaitu 208 (61%) siswa-siswi berada pada kategori tinggi dan 133 (39%) berada pada kategori rendah.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa *body shame* siswa/i kelas X SMAN 5 Cimahi pada aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya memiliki kategori yang tinggi dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Kemudian kategori selanjutnya yang tinggi yaitu aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya. Adapun

aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain memiliki kategori yang rendah dibandingkan dengan aspek yang lainnya.

Adanya perbedaan tiap aspek *body shame* merupakan emosi sadar diri yang dihasilkan dari persepsi bahwa tubuh seseorang gagal memenuhi citra tubuh sesuai dengan norma sosial yang berkembang di lingkungan sosial remaja. *Body shame* yaitu munculnya rasa malu pada diri seseorang terhadap salah satu bagian tubuh, saat memperoleh penilaian dari orang lain maupun dirinya sendiri ternyata tidak sesuai dengan *ideal self* yang diharapkan (Noll & Frederickson, 1998). Sehingga beberapa remaja yang merasa malu terhadap bentuk tubuhnya (*body shame*) cenderung mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya dan bahkan sebagian diantara mereka ada yang mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya langsung.

Di Indonesia jika ada orang yang melakukan *body shaming* terutama di media sosial sudah diatur oleh undang-undang yaitu tercantum dalam Pasal 27 ayat 3 UU ITE yang menyebutkan 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).

2. Profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin.

- a. Profil tingkat *body shame* pada siswa laki-laki

Tabel 2.1 Profil Tingkat *Body Shame* Siswa Laki-Laki Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Aspek <i>Body Shame</i>	Kategorisasi				Total	
	Tinggi		Rendah		Frekuensi	%
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian/perbandingan dengan orang lain	91	61 %	59	39 %	150	100 %
Mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya.	94	63 %	56	37 %	150	100 %
Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.	96	64 %	54	36 %	150	100 %

Profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin laki-laki di kelas X SMAN 5 Cimahi juga disajikan dalam bentuk diagram, yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.1 Diagram Profil Tingkat *Body Shame* Siswa Laki-Laki Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Tabel 2.1 dan diagram 2.1 menunjukkan bahwa tingkat *body shame* berdasarkan kategori jenis kelamin laki-laki, pada

aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain yaitu ada 91 (61%) berada pada kategori tinggi dan 59 (39%) berada pada kategori rendah; aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya yaitu 94 (57%) berada pada kategori tinggi dan 56 (37%) berada pada kategori rendah; dan aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya yaitu 96 (64%) berada pada kategori tinggi dan 54 (36%) berada pada kategori rendah.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa *body shame* remaja laki-laki kelas X SMAN 5 Cimahi pada aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya memiliki kategori yang tinggi dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Kemudian kategori selanjutnya yang tinggi yaitu aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya. Adapun aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain memiliki kategori yang rendah dibandingkan dengan aspek yang lainnya.

Profil *body shame* di kelas X SMAN 5 Cimahi berdasarkan jenis kelamin laki-laki menunjukkan bahwa dari ketiga aspek *body shame* tersebut, yaitu 61% s/d 64% pada tingkat persentase yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak diantara mereka merasa malu terhadap salah satu bagian tubuhnya, dibandingkan dengan prosentase pada tiap aspek *body shame* yang rendah yaitu 36% s/d 39%.

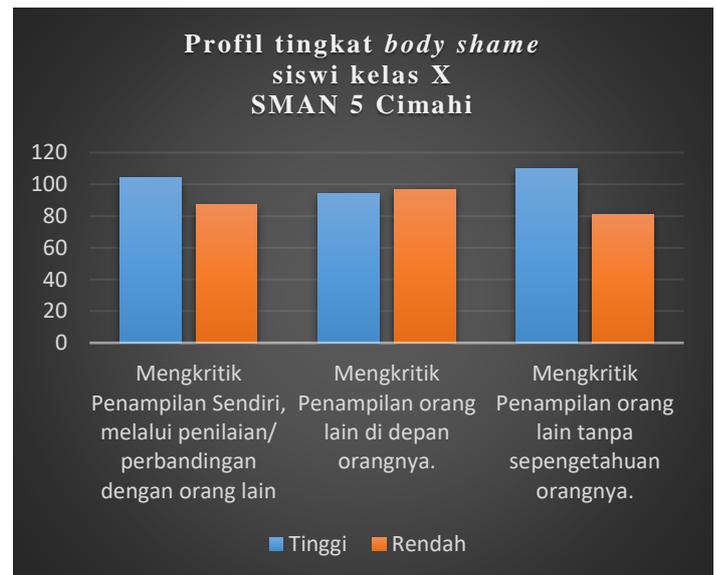
b. Profil tingkat *body shame* pada siswi perempuan

Tabel 2.1 Profil Tingkat Body Shame Siswi Perempuan Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Aspek Body Shame	Kategorisasi				Total	
	Tinggi		Rendah			
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Mengkritik penampilan	104	54%	87	46%	191	100%

sendiri, melalui penilaian/ perbandingan dengan orang lain						
Mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya.	94	49%	97	51%	191	100%
Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.	110	58%	81	42%	191	100%

Profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin perempuan kelas X SMAN 5 Cimahi juga disajikan dalam bentuk diagram, yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.2 Diagram Profil Tingkat Body Shame Siswi Kelas X di SMAN 5 Cimahi

Tabel 2.2 dan diagram 2.2 menunjukkan bahwa tingkat *body shame* berdasarkan kategori jenis kelamin perempuan, pada aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain yaitu ada 104 (54%) siswi berada pada kategori tinggi dan 87 (46%) berada pada kategori rendah; aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya yaitu 94 (49%) berada pada

kategori tinggi dan 97 (51%) berada pada kategori rendah; dan aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya yaitu 110 (58%) berada pada kategori tinggi dan 81 (42%) berada pada kategori rendah.

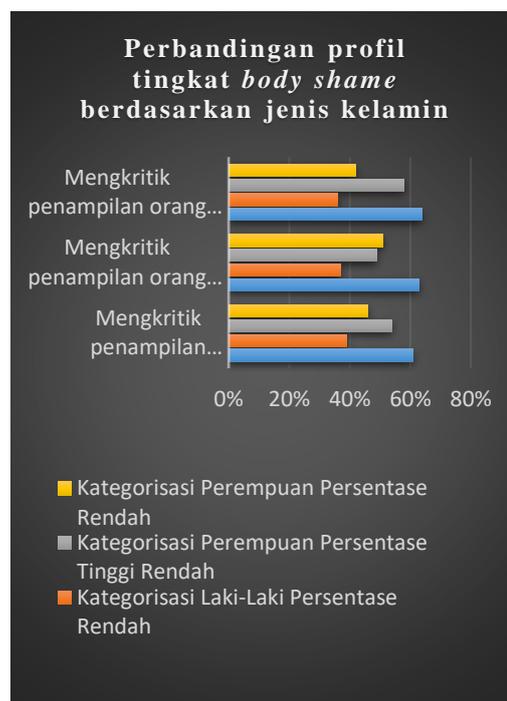
Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa body shame remaja perempuan kelas X SMAN 5 Cimahi pada aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya memiliki kategori yang tinggi dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Kemudian kategori selanjutnya yang tinggi yaitu aspek mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain. Adapun aspek mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya memiliki kategori yang rendah dibandingkan dengan aspek yang lainnya.

Profil body shame di kelas X SMAN 5 Cimahi berdasarkan jenis kelamin perempuan menunjukkan bahwa dari ketiga aspek body shame tersebut, yaitu 49% s/d 58% pada tingkat persentase yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak diantara mereka merasa malu terhadap salah satu bagian tubuhnya, dibandingkan dengan prosentase pada tiap aspek body shame yang rendah yaitu 42% s/d 51%.

c. Perbandingan hasil persentase tingkat body shame antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

orang lain di depan orangnya.				
Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.	64 %	36 %	58 %	42 %

Perbandingan profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan siswa kelas X SMAN 5 Cimahi juga disajikan dalam bentuk diagram, yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1 Diagram Perbedaan Profil Tingkat Body Shame Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3.1 Perbedaan Profil Tingkat Body Shame Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek <i>Body Shame</i>	Kategorisasi			
	Laki-Laki		Perempuan	
	Persentase Tinggi	Persentase Rendah	Persentase Tinggi	Persentase Rendah
Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian/perbandingan dengan orang lain	61 %	39 %	54 %	46 %
Mengkritik penampilan	63 %	37 %	49 %	51 %

Tabel 3.1 dan diagram 3.2 menunjukkan bahwa perbedaan tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin yaitu semua aspek *body shame* pada laki-laki memiliki tingkat persentase yang lebih tinggi, dibandingkan dengan perempuan pada setiap aspek tingkat persentasenya cukup berimbang. Hal ini menggambarkan bahwa, remaja laki-laki kelas X di SMAN 5 Cimahi kecenderungan tingkat *body shame*-nya tinggi dibanding perempuan. Namun ada kesamaannya aspek *body shame* baik laki-laki atau perempuan yaitu mereka

mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan deskripsi profil *body shame* siswa kelas X di SMAN 5 Cimahi. Hasil analisis tingkat *body shame* seluruh siswa kelas X SMAN 5 Cimahi menunjukkan bahwa 208 siswa atau 61% merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya. Hal ini tidak jauh berbeda dengan deskripsi profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin yaitu aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya memiliki persentase yang tinggi pada siswa laki-laki 64 % dan siswa perempuan 58 %.

Daftar Rujukan

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Bestiana, dan D. Citra (2012). Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., & Perry, C. L. (2004). Weight-control behaviors among adolescent girls and boys: Implications for dietary intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(6), 913–920.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22 (4), 623-636.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja (6th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vargas, E. (2015). *Body-shaming: What is it & why do we do it?*. <https://www.waldeneatingdisorders.com/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/> diunduh pada tanggal 16/2/2017

