

RESILIENSI SISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

¹Nurul Azmi, ²Eko Sujadi, ³Harmalis

^{1,2,3}Institut Agama Islam Negeri Kerinci

ekosujadi91@gmail.com

Abstract: *This study aims to describe the resilience of students who experience body shaming. This study uses a qualitative method with a narrative approach. This study's informants were five students who experienced body shaming. The results showed that students who experienced body shaming generally did not like their body parts, especially those that often-received body-shaming treatment. Informants internalize environmental assessments that cause them to make their bodies objects/self-objectification. Increased self-objectification causes individuals to become more anxious, feel ashamed, feel inferior, insecure, lack self-confidence, and often reflect and cry. This shows they do not have too good resilience. This study indicates the importance of prevention and intervention programs for students who experience body shaming through guidance and counselling services to achieve effective daily lives.*

Keywords: *Resilience, Body Shaming.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi siswi yang mengalami body shaming. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak lima orang siswi yang mengalami body shaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mengalami body shaming umumnya tidak terlalu menyukai bagian tubuhnya, terutama pada bagian-bagian yang sering mendapatkan perlakuan body shaming. Informan menginternalisasi penilaian lingkungan yang menyebabkan mereka menjadikan tubuh sebagai obyek/self-objectification. Meningkatnya self-objectification menyebabkan individu semakin cemas, merasa malu, minder, insecure, kurang percaya diri, sering merenung dan menangis. Ini menunjukkan mereka belum memiliki resiliensi yang terlalu baik. Penelitian ini mengindikasikan pentingnya program pencegahan dan intervensi terhadap siswi yang mengalami body shaming melalui pelayanan bimbingan dan konseling sehingga mereka mencapai kehidupan efektif sehari-hari.

Kata kunci: Resiliensi, Body Shaming

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya yang terencana dalam proses pembimbingan dan pembelajaran bagi setiap individu agar berkembang dan tumbuh menjadi manusia yang mandiri, bertanggungjawab, kreatif, berilmu, sehat, dan berakhlak mulia baik dilihat dari aspek jasmani maupun dari aspek rohaninya. Untuk itu, pendidikan harus mampu menjadi motor penggerak yang baik untuk memfasilitasi pembangunan moral bangsa, sehingga setiap peserta didik mempunyai kesadaran kehidupan

berbangsa dan bernegara yang harmonis dan demokratis dengan tetap memperhatikan sendi-sendi Negara Kewarganegaraan Republik Indonesia (NKRI) dan norma-norma sosial yang ada di masyarakat yang telah menjadi kesepakatan kita bersama. Namun terkadang terjadi beberapa permasalahan yang justru terjadi di dunia pendidikan itu sendiri, salah satunya yakni perlakuan *bullying*.

Bullying atau perundungan bukan lagi merupakan kasus baru yang baru saja muncul saat ini, namun sudah ada dan terjadi sejak

beberapa tahun yang lalu. Dari masa ke masa, perilaku *bullying* masih dianggap sebagai hal yang sangat menakutkan di kalangan para remaja. *Bullying* juga merupakan suatu bentuk perilaku menyimpang yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti sikap mengolok-olok, memaki, mengancam, mengucilkan, memaksa dengan serangan, menggugjing di depan umum, menghina sampai pada batas tertentu, dan bahkan memunculkan perilaku pertengkaran atau perkelahian yang dapat memicu jatuhnya korban jiwa ataupun korban akan merasa terancam, trauma maupun tertindas (Serni et al., 2020).

Cukup bermacam-macam kasus *bullying* dan kekerasan yang terjadi di kalangan pelajar, salah satunya adalah *verbal bullying* atau kekerasan secara verbal. Salah satu bentuk kekerasan secara verbal yang sering terjadi adalah *body shaming* yang menjadikan peserta didik perempuan (siswi) menjadi target utamanya. *Body shaming* adalah suatu perilaku mengkritik, mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif dan buruk (Puspitasari et al., 2019).

Body shaming dapat dikategorikan sebagai suatu tindakan *bullying* karena merupakan suatu kekerasan verbal (ucapan) dan juga *non verbal* (tindakan). *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, kita perlu menjaga

kenyamanan dengan saling menghargai kekurangan satu sama lain dan menghindari ucapan dan tindakan yang mengusik kenyamanan orang-orang di sekitar kita dengan tidak melakukan *body shaming* atau menganggap *body shaming* sebagai candaaan semata. Selain itu, kita perlu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri masing-masing agar tidak dicemaskan (*insecure*) ketika mengalami *body shaming* dari lingkungan sekitar karena dengan demikian seseorang tidak membiarkan dirinya untuk dikontrol oleh orang lain (Sakinah, 2018).

Body shaming juga menjadi permasalahan yang serius di dunia pendidikan. Misalnya sebuah studi mengungkapkan hampir setengah dari responden pernah mengalami *body shaming* setidaknya sekali dalam satu tahun terakhir (Gam et al., 2020). Kemudian studi yang dilakukan Ayu et al menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* dalam kategori yang sedang (Ayu et al., 2022). Kemudian penelitian yang dilakukan Allado mengungkapkan bahwa *body shaming* masih dialami oleh siswa yang dijadikan responden penelitian (Allado, 2019). Penelitian mengungkapkan bahwa *body shaming* akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang (Ramadhany & Putri, 2021), citra diri (Hidayat et al., 2019), dan perilaku komunikasi (Serni et al., 2020).

Remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* perlu memiliki resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas sistem yang dinamis untuk bertahan atau pulih dari tantangan

signifikan yang mengancam stabilitas, kelangsungan hidup, atau perkembangannya (Putra et al., 2022; Sapienza & Masten, 2011; Sujadi et al., 2021). Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai proses protektif atau positif yang mengurangi hasil maladaptif dalam kondisi yang beresiko (Greenberg, 2006). Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidupnya. Apabila remaja yang mengalami *body shaming* memiliki resiliensi, maka mereka dapat mencegah timbulnya rasa tertekan yang semakin besar, sebaliknya jika resiliensi yang dimiliki rendah, mereka cenderung terjebak pada kondisi tekanan yang tinggi.

Seringkali kita temukan individu tidak memiliki resiliensi yang baik ketika berhadapan dengan permasalahan (Sujadi et al., 2021). Manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Hal ini berdasarkan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan ketika berada di lapangan, ditemukan bahwa siswi yang menjadi korban *body shaming* ini kerap merasa kurang percaya diri dan bahkan menyerah pada keadaan yang ia terima. Mereka juga kerap kali merasa minder, susah bergaul, dan gampang merasa sedih. Maka dalam hal ini, resiliensi sangat dibutuhkan. Meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat

memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, siswa dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri pribadi (Nur Azmy & Hartini, 2021).

Mencermati fenomena sosial yang terjadi saat ini, maka diketahui betapa pentingnya daya tahan (resiliensi) bagi individu remaja agar mampu menghadapi tantangan-tantangan di dalam kehidupannya, dan dapat terhindar dari stres, depresi, dan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi. Dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi (Mufidah, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui resiliensi yang dimiliki oleh remaja wanita yang mendapatkan perlakuan *body shaming*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif. Penelitian ini menggunakan sampel bertujuan (*purposive sample*). Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemukan 9 siswi yang menjadi korban dari *body shaming* dengan kriteria-kriteria tertentu seperti berkulit gelap, berbadan gendut dan terlalu kurus, tubuh terlalu tinggi dan pendek, mulut atau gigi terlalu mengalami gangguan, berhidung pesek, wajah berjerawat, dan lain sebagainya. Namun dari sembilan siswi tersebut hanya lima orang yang memiliki resiliensi yang rendah dan sesuai dengan kriteria penelitian, satu diantaranya tidak bersedia menjadi informan penelitian, sedangkan tiga lainnya menganggap hal tersebut menjadi hal yang biasa saja dan tak terlalu dipermasalahkannya. Adapun kelima informan yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil pengamatan langsung yaitu sebagai berikut:

Table 1. Partisipan

Inisial	Kriteria	Informasi
MGL	Bibir tebal dan berjerawat	Bibir tebal dan berjerawat
NN	Obesitas dan berjerawat	Berat 62 Kg dan berjerawat
SPPK	Obesitas	Berat 92 Kg
TQAP	Perawakan pendek dan berkulit hitam	Tinggi 142 CM, berat 45 KG, dan berkulit hitam
ZLD	Permasalahan gigi	Gigi tidak rapi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara. Wawancara dilakukan di tempat yang nyaman dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Setelah dilaksanakan sesi

wawancara, maka peneliti dan partisipan akan mendiskusikan transkrip tersebut. Jika disetujui, maka wawancara akan dilanjutkan pada sesi selanjutnya. Setiap partisipan diwawancarai sebanyak 3 atau 4 kali dengan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa daerah untuk memenuhi prinsip kenyamanan. Untuk memastikan kepercayaan pada penelitian ini, kami melakukan beberapa cara seperti *prolonged engagement*, *external audit*, *member checking*, dan *thick description*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *interactive model* Miles & Huberman yang meliputi *data collection*, *data reduction*, *data display*, dan *conclusions* (Miles et al., 2014).

HASIL

Penilaian Informan Terhadap Tubuhnya dan Standar yang Mereka Anggap Ideal untuk Dirinya

Kelima informan memiliki kriteria tertentu untuk tubuh yang dianggap ideal untuk dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara kelima informan memang terbukti memiliki pengalaman tidak menyenangkan terhadap penghinaan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dibahas oleh peneliti.

Tubuh yang ideal itu adalah yang wajahnya *glowing* dan tidak ada jerawat. *Glowing* disini diartikan berdasarkan cerita informan antara lain yaitu wajah yang mulus dan bersih dari jerawat. (MGL)

Tubuh yang ideal itu adalah badan yang kurus ramping dan wajah yang cerah tanpa jerawat.

NN juga mengatakan bahwa berat badannya yang sekarang mengharuskannya dia untuk diet. (NN)

Tubuh yang ideal itu adalah yang bisa memperbaiki diri lebih baik lagi, mengintropeksi diri, dan mengontrol apa-apa saja yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh diri sendiri. (SPPK)

Tubuh yang ideal itu adalah *glow up*. Dalam artian kulit yang lebih cerah, putih, kurus dan tinggi. (TQAP)

Tidak ada kriteria khusus baginya untuk tubuh yang ideal dan ia lebih memilih untuk diam walaupun sering diejek. Ia juga sering menangis di malam hari karna kepikiran oleh kata-kata kasar yang dilontarkan oleh si pelaku *body shaming* tadi. (ZLD)

Berdasarkan penilaian kelima informan tersebut terhadap bentuk tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal, dapat peneliti simpulkan bahwa ada beberapa penilaian terhadap bagian tubuh dari kelima informan yang disukai maupun yang tidak disukai. Adapun bagian tubuh yang mereka sukai yaitu seperti tinggi badan, pipi *chuby*, wajah, mata (ciri khas sendiri berupa tahi lalat), dan bahkan ada yang tidak memiliki satupun bagian tubuh yang mereka sukai. Sedangkan bagian tubuh yang tidak mereka sukai yaitu seperti wajah berjerawat, bibir tebal, badan gendut bahkan ada yang menilai bahwa badannya lebih besar dari ukuran badan perempuan seusianya, bibir kering, warna kulit gelap, gigi tidak rapi dan sedikit maju.

Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming*

Resiliensi dibagi menjadi beberapa dimensi di antaranya regulasi emosi, control impuls, optimisme, causal analysis, empati, efikasi diri dan reaching out. Proses wawancara yang dilakukan terhadap informan penelitian terus berkembang untuk diperoleh data yang luas, selanjutnya peneliti mereduksi data-data tersebut untuk dikelompokkan ke dalam beberapa dimensi resiliensi sebagaimana tertera di tabel 2 berikut.

Tabel 2. Resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*

Indikator	Hasil Wawancara
Regulasi emosi	Adapun regulasi emosi yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti berusaha berubah atau belajar lebih baik lagi, menghindari pelaku <i>body shaming</i> sebagai sebuah bentuk pencegahan agar kejadian tersebut tidak terulang kembali atau sebagai pencegahan agar tidak merasa sakit hati lagi, berusaha merawat diri, diet, berbicara pelan atau halus saat menasehati pelaku, intropeksi diri, sabar, mengontrol atau menahan emosi, menganggap itu candaan, lebih semangat, percaya diri, tidak <i>insecure</i> , diam, menutup telinga, bersikap bodoamat, tidak kepikiran, tidak mempedulikan, tetap santai, dan mengistirahatkan diri.
Kontrol impuls	Adapun kontrol impuls dari kelima informan penelitian yaitu seperti memiliki keinginan kuat untuk berubah lebih baik lagi kedepannya, bersikap biasa saja, berusaha untuk tidak dendam, menguatkan diri agar tidak cengeng (mudah nangis), bersikap diam, pasrah, sabar, tak banyak bicara ketika bertemu atau mengenal orang baru, merawat diri agar percaya diri, menjaga jarak, menjauh, atau menepi dari orang lain, mengajak

Indikator	Hasil Wawancara
	teman mengobrol agar tak kepikiran, dan bahkan ada yang memiliki keinginan untuk membalas perbuatan dan melawan si pelaku <i>body shaming</i> .
Optimisme	Adapun sikap optimis yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti berusaha untuk bersikap optimis bahwa kedepannya pasti bisa berubah dan membuktikan bahwa tak ada lagi kekurangan dalam dirinya yang bisa menjadi bahan <i>body shaming</i> oleh teman-temannya, membiasakan hal-hal yang akan mempengaruhi proses perubahannya, memulai untuk merawat diri dan juga menerapkan pola hidup terutama pola makan yang sehat, optimis bahwa masa di masa depan semoga ia bisa mengejar cita-citanya, bahkan ada yang belum memikirkan masa depan, tapi ia ingin sukses dengan tetap rajin dalam belajar.
<i>Causal analysis</i>	Adapun <i>causal analysis</i> yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti ada yang mengatakan bahwa akibat dari perlakuan <i>body shaming</i> yang mereka terima, mereka menjadi sering merenung dan memilih untuk sabar, sering melamun sendirian dan berharap agar suatu saat tidak mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> yang sama, berusaha untuk tetap berpikiran positif pada si pelaku, selalu intpeksi diri untuk berubah lebih baik lagi, dan menjadikan pengalaman ini sebagai pelajaran kedepannya. Penyebab mereka mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> adalah adanya kekurangan pada fisik atau tubuh tertentu yang juga tak mereka sukai dan mereka merasa mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> karna apa yang orang itu katakan dan olokkan pada mereka memang benar tapi mereka berusaha untuk merubah dirinya waupun olokan itu membuat mereka sakit hati.
Empati	Adapun sikap empati yang dimiliki oleh kelima informan

Indikator	Hasil Wawancara
	penelitian yaitu seperti sesama korban tetap harus saling <i>support</i> dengan memberikan semangat maupun nasehat seperti yang mereka lakukan pada korban <i>body shaming</i> lainnya, berusaha menghibur dengan mengajak teman yang juga merupakan korban <i>body shaming</i> tadi jalan-jalan agar tak <i>overthinking</i> lagi mengenai penilaian orang-orang, merasa kasihan terhadap orang-orang yang juga menjadi korban <i>body shaming</i> seperti mereka dan menurut mereka orang-orang yang menjadi korban seperti itu jangan dijauhi tetapi di dekati, memberikan kata-kata motivasi, menyuruh untuk bersikap sabar dan tidak terlalu mendengarkan perkataan orang-orang atau si pelaku <i>body shaming</i> tersebut.
Efikasi diri	Adapun efikasi diri yang dimiliki oleh kelima informan yaitu seperti ada yang mampu menyelesaikan masalahnya, namun ia kerap merenung, ada yang berusaha untuk menyelesaikannya namun pikiran-pikiran negatif selalu membayangnya, bahkan ada yang belum bisa dan belum sepenuhnya bisa menyelesaikan masalahnya sendiri karna masih ada hal-hal yang menghambat dirinya, dan ada yang belum bisa menyelesaikan masalahnya, tapi ia berusaha melakukan beberapa hal yang bisa membantunya.
<i>Reaching out</i>	Adapun <i>reaching out</i> yang dimiliki oleh kelima informan yaitu seperti berusaha menjadi lebih baik lagi kedepannya dan tidak mudah untuk <i>overthinking</i> lagi, berusaha untuk melupakan perlakuan <i>body shaming</i> tersebut dan berharap agar tak terulang lagi, menenangkan diri, menyemangati dirinya sendiri dengan memotivasi diri, dan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal tersebut dan lebih semangat lagi untuk berubah ke arah yang lebih baik

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa *indikator resiliensi* yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. Namun lebih dari itu resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpanya.

Dampak Pengalaman Resiliensi Rendah yang dimiliki Informan

Resiliensi yang dimiliki oleh partisipan dalam menghadapi perlakuan *body shaming* beragam. Meskipun terdapat beberapa partisipan yang cenderung memiliki resiliensi yang baik, namun perlakuan dan tekanan yang diterima terkadang tidak bisa diterima begitu saja. Tetap terdapat perasaan emosi yang negative sebagai respon dari tekanan tersebut.

Saya membalas setiap ejekan yang ia terima dengan ejekan yang sama seperti ejekan atas kekurangan fisik si pelaku. (MGL)

Ini menandakan bahwa informan sendiri memiliki dendam dan keinginan untuk membalas perlakuan si pelaku dengan perlakuan yang sama atau setimpal. Tujuannya adalah agar merasa adil dalam artian sama-sama tersakiti. Dampak yang diterima oleh informan adalah ia menjadi sering *overthinking*. Dan sejauh ini yang paling berat adalah ia mengatakan bahwa ia sampai malas untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang-orang.

Saya merasa sangat kecewa. Saya sakit hati dan merasa sedih atas perlakuan *body shaming* yang saya terima. Ini sangat mempengaruhi kefokusannya dalam belajar. Saya sering merenung dan sering kepikiran atas perkataan orang yang telah melakukan *body shaming* pada saya. (NN)

Saya tetap berusaha untuk berpikiran positif. Beberapa hal saya anggap biasa saja dan tidak apa-apa karena ada baiknya, namun sebagian lagi saya merasa sakit hati atas perlakuan *body shaming* yang saya terima. Akibat perlakuan tersebut, dulu saya sempat dijauhi oleh teman-temannya akibat ukuran badannya yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan-perempuan lain seusianya. Saya sering merasa *insecure* dan menjadi *overthinking*. Sejauh ini dampak berat yang saya alami adalah ketika ia dijauhi oleh lingkungan sekitarnya dan sering begadang di malam hari akibat selalu kepikiran perkataan orang atas penilaian fisik dan saya juga menjadi sering membandingkan diri saya dengan diri orang lain. (SPPK)

Saya sangat sedih dan sakit hati karna mendapatkan perlakuan *body shaming*. Saya menjadi mudah *insecure*-an. Dampak yang paling berat sejauh ini adalah ketika saya mengatakan bahwa saya mengalami *insecure* parah akibat warna kulitnya yang lebih gelap dibandingkan dengan teman-teman. Saya tidak mau ikut foto setiap ada acara, baik acara keluarga maupun acara apapun. Setiap berfoto, saya selalu tidak berani untuk menunjukkan wajahnya. (TQAP)

Saya merasa sedih karena mendapatkan perlakuan *body shaming*. Saya sering menangis di malam hari karna kepikiran dengan

kata-kata orang yang menghina fisik saya. (ZLD)

Adapun dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami oleh kelima informan penelitian yaitu seperti sering *overthinking*, malas untuk keluar rumah, bertemu dengan orang-orang dan berfoto, merasa sangat sedih, kecewa, dan sakit hati, mempengaruhi kefokusannya dalam belajar, sering merenung, menangis, mudah *insecure*, dijauhi oleh lingkungan sekitar, sering begadang di malam hari akibat selalu kepikiran perkataan orang atas penilaian fisiknya, sering membandingkan dirinya dengan diri orang lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan penelitian mengalami perlakuan *body shaming*. Kelima informan memiliki penilaian bahwa tubuhnya memalukan dan membuat mereka tidak suka. Informan MGL pernah menilai bahwa ia tidak menyukai bibirnya yang tebal dan wajahnya karena jerawat. Akibatnya ia menjadi sedih dan sering *overthinking*. Informan NN menilai dirinya gendut, pendek, hidungnya besar dan wajahnya jerawat. Akibatnya ia menjadi sedih, sakit hati, sering melamun dan tidak fokus belajar. SPPK menilai bahwa dirinya berbeda akibat badan yang terlalu besar dan beda dari orang-orang atau remaja seusianya. Akibatnya ia merasa *insecure*, sedih, dijauhi dan malu. Informan TQAP menilai bahwa dirinya jelek akibat warna kulit yang sangat gelap. Akibatnya ia sering merasa minder

ketika diajak berfoto. Sedangkan ZLD menilai bahwa giginya tidak rapi, sedikit maju dan ia sering menangis di malam hari karena perkataan orang-orang.

Hasil tersebut sesuai dengan pengertian *body shaming* yang merupakan perasaan malu yang dialami individu berkaitan dengan penilaian terhadap tubuhnya. Ini juga sesuai dengan pengertian resiliensi yang merupakan bentuk ketahanan diri individu, ada yang merasa sedih, kesal, sakit hati, sering merenung, menangis, dan *overthinking* (Martínez-González et al., 2021; Schlüter et al., 2021). Pengalaman *body shaming* yang dialami kelima informan penelitian ini merupakan sumber resiliensi. Hal ini disebabkan karena kelima informan mendapatkan penilaian dari diri sendiri dan penilaian lingkungan akan tubuhnya. Menurut Dewanti dan Suprpti terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari beberapa sumber yaitu seperti sumber internal (lingkungan), contohnya dari teman sebaya serta lingkungan sekitar dan sumber internal (diri sendiri) yang muncul dari *mind set* dan minat (Dewanti & Suprpti, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan menilai tubuhnya memalukan, yang dipengaruhi oleh penilaian lingkungan. Penilaian lingkungan yang didapatkan informan kemudian diinternalisasi dan menjadi standar tubuh ideal menurut informan. Kelima informan menjelaskan bagaimana penilaian lingkungan sekitar terhadap tubuhnya. Ini sesuai dengan pemahaman *body shaming* yang menjelaskan bahwa adanya suatu bentuk

perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal (Lestari, 2020; Sujadi et al., 2020).

Informan ZLD menilai bahwa hampir tidak ada bagian tubuhnya yang menarik dan ia sukai. TQAP mengatakan bahwa pipi *chuby* dan mata adalah bagian yang paling ia sukai karena memiliki ciri khas tersendiri. SPPK mengatakan bahwa wajah adalah bagian tubuh yang ia sukai. NN mengatakan bahwa pipi yang *chuby* merupakan bagian tubuh yang paling ia sukai. MGL mengatakan bahwa tinggi badan adalah hal yang paling ia sukai karena menurutnya banyak teman-teman yang selalu memujinya dan menginginkan tinggi badan seperti itu. ZLD mengatakan bahwa tidak ada kriteria khusus baginya untuk menjadi cantik yang ideal. TQAP mengatakan bahwa cantik ideal menurut lingkungan sekitarnya adalah berkulit putih, kurus, dan tinggi. MGL mengatakan bahwa tinggi badan adalah hal yang paling ia sukai dari dirinya karena semua cantik ideal menurutnya yaitu wajah glowing dan tidak ada bruntusan jerawat. Sedangkan NN mengatakan bahwa wajah yang glowing, mulus, dan tanpa jerawat adalah impian semua perempuan termasuk dirinya. Dan SPPK mengatakan bahwa memiliki badan kurus adalah impian yang ia inginkan karena badannya terlalu besar untuk ukuran remaja perempuan seusianya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan melalui proses internalisasi penilaian lingkungan atas tubuhnya. Proses internalisasi

merupakan ciri individu yang mengalami *body shaming*. Internalisasi penilaian lingkungan sudah memotivasi kelima informan melakukan perilaku yang bertujuan untuk mengubah hal yang dinilai memalukan \ baik dalam bentuk ukuran tubuh (NN=badan gendut dan wajah berjerawat, MGL=bibir tebal dan wajah berjerawat, SPPK=badan gendut, TQAP=berkulit gelap, dan ZLD=gigi tidak rapi atau sedikit maju) dan semua hal yang berkaitan dengan tubuh.

Lestari dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa dampak *body shaming* adalah diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), memunculkan emosi (marah, malu, benci, cemas, takut, dan lain sebagainya), dapat memicu adanya gangguan mental (gangguan tidur, belajar dan gangguan dismorfik tubuh) serta menarik diri dari lingkungan sekitar (Lestari, 2020). Selanjutnya dampak lain *body shaming* yaitu seperti percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress (Lestari, 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Kane yang menyatakan bahwa salah satu dampak adanya *body shaming* adalah gangguan makan yaitu bulimia dan anorexia (Kane et al., 2019).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa melakukan diet seperti yang dilakukan oleh informan NN dan SPPK menyebabkan informan semakin memperhatikan tubuhnya dan lebih cemas dengan perubahan yang dialaminya apabila gagal dalam mencapai target

berat badan yang mereka inginkan. Selanjutnya MGL dan NN melakukan upaya untuk mempercantik wajahnya agar tampak mulus dan tidak ada jerawat lagi dengan berusaha mencoba berbagai produk kecantikan. TQAP sendiri mengupayakan agar kulitnya tampak lebih cerah, ia tak menginginkan kulit yang seputih wanita lain, karna baginya yang terpenting adalah cantik itu tak harus putih, yang penting kulit menjadi cerah dan lebih sehat agar hal ini bisa membuatnya lebih percaya diri lagi.

Kelima informan menghindari penolakan dari lingkungan terhadap tubuhnya. Kelima informan memiliki cara masing-masing untuk menghindari penolakan. Namun pertahanan diri atau resiliensi yang rendah dan usaha yang dilakukan tidak mampu mengurangi *body shaming* yang dialami oleh kelima informan, bahkan usaha yang dilakukan terkadang membuat informan menjadi sering *overthinking*, menangis, hingga mengganggu waktu tidur dan tingkat fokus belajarnya.

Secara spesifik, hasil penelitian menunjukkan bahwa informan penelitian mengalami berbagai dampak akibat resiliensi atau pertahanan dirinya yang rendah. Informan mengalami rasa malu, cemas, minder, *insecure*, *overthinking*, susah tidur, menjadi tidak fokus belajar dan lain sebagainya. Hal ini diakibatkan oleh penilaian orang lain mengenai tubuhnya. Ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan resiliensi yang rendah dapat menimbulkan beberapa gangguan kecemasan, stres dan depresi (Bitsika et al., 2013; Catalano

et al., 2011; Devi et al., 2021; Tung et al., 2014). Padahal dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera. Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi (Mufidah, 2017).

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, peneliti hanya melakukan wawancara terhadap lima partisipan; besar kemungkinan masih terdapat beberapa individu yang mengalami *body shaming*. Kedua, terdapat indikasi bahwa beberapa di antara partisipan enggan untuk membuka diri secara lebih dalam sehingga data yang diperoleh masih perlu penyelidikan lebih jauh.

SIMPULAN

Penelitian ini memaparkan resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*. Kelima informan penelitian ini menginternalisasikan penilaian lingkungan terhadap tubuhnya. Internalisasi yang dilakukan menyebabkan informan penelitian memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh sebagai obyek. Meningkatnya *self-objectification* menyebabkan individu semakin cemas, merasa malu, minder, *insecure*, kurang percaya diri, sering merenung dan menangis. Kelima informan penelitian pernah mengalami penolakan dari lingkungan dan menyebabkan informan penelitian menjadi lebih sensitif

lingkungan. Informan penelitian melakukan diet, menghindari orang lain, merawat diri dengan produk perawatan kulit dan kecantikan, dan bahkan ada satu informan penelitian yang menutupi bagian tubuh yang di anggap memalukan. *Body shaming* yang di alami informan penelitian ini menyebabkan mereka mengalami kecemasan, malu, tidak percaya diri, sering merenung, menghindar, tidak fokus belajar, dan sering menangis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah meluangkan waktu untuk sesi wawancara. Selanjutnya kami mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah yang telah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Allado, J. (2019). Body Shaming and Its Effect to the Academic Performance of Grade 6 Pupils of Pacifico O. Aquino Elementary School. *Ascendens Asia Journal of Multidisciplinary Research Abstracts*, 3(8).
- Ayu, C., Saidah, Q. ., & Nurhayati, C. (2022). Verbal Bullying Body Shaming Behavior and Self-Confidence among Teenage Students in Indonesia. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 6(4).
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The Buffering Effect of Resilience upon Stress, Anxiety and Depression in Parents of a Child with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533–543. <https://doi.org/10.1007/s10882-013-9333-5>
- Catalano, D., Chan, F., Wilson, L., Chiu, C.-Y., & Muller, V. R. (2011). The buffering effect of resilience on depression among individuals with spinal cord injury: A structural equation model. In *Rehabilitation Psychology* (Vol. 56, pp. 200–211). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/a0024571>
- Devi, H. M., Purborini, N., & Chang, H.-J. (2021). Mediating effect of resilience on association among stress, depression, and anxiety in Indonesian nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 706–713. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pr.ofnurs.2021.04.004>
- Dewanti, & Suprapti. (2014). Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 164–171.
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 139–150. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.013>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Kane, C., Tomotake, M., Hamatani, S., Chiba, S., Kameoka, N., Watanabe, S., Nakataki, M., Numata, S., & Ohmori, T. (2019). Clinical factors influencing resilience in patients with anorexia nervosa. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 391–395. <https://doi.org/10.2147/NDT.S190725>

- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 564–570.
<https://doi.org/10.30653/002.202052.528>
- Martínez-González, M. B., Pérez-Pedraza, D. C., Alfaro-Álvarez, J., Reyes-Cervantes, C., González-Malabet, M., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). Women Facing Psychological Abuse: How Do They Respond to Maternal Identity Humiliation and Body Shaming? In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 12).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18126627>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook - Edition 3*. SAGE Publications.
- Mufidah, A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6, 69–75.
<https://doi.org/10.17977/um023V6i22017p069>
- Nur Azmy, T. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621–628.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26794>
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., Kiranantika, A., & Wardhana, L. W. (2019). Upaya Peningkatan Baseline Body Acceptance Melalui Gerakan Say No to Body Shaming di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(2), 110.
<https://doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2872>
- Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., & Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on Culture Shock of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(2), 66–79.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i2.4820>
- Ramadhany, H. N. ., & Putri, K. Y. . (2021). The Effect Body Shaming in Instagram on Student's Confidence. *HUMANISMA: Journal of Gender Studies*, 05(02), 184–192.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Sapienza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4).
https://journals.lww.com/co-psychiatry/Fulltext/2011/07000/Understanding_and_promoting_resilience_in_children.3.aspx
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*.
<https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Serni, Harmin, S., & Amin, H. (2020). Dampak body shaming siswa SMPN 17 Kendari terhadap perilaku komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 5(2), 132–140.
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/KOMUNIKASI/article/view/10428>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Kamil, D., DS, M. R., Sonafist, Y., Meditamar, M., & Ahmad, B. (2020). An Anxiety Analysis of Educators, Students and Parents Facing the New Normal Era in Education Sector in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 53.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102226>
- Sujadi, E., Yandri, H., & Juliawati, D. (2021). Perbedaan Resiliensi Siswa Laki-laki dan Perempuan yang Menjadi Korban

Bullying. *Psychocentrum Review*, 3(2), 174–186.
<https://doi.org/10.26539/pcr.32665>

Tung, K. S., Ning, W. W., & Alexander, K. L. T. Y. (2014). Effect of Resilience on Self-Perceived Stress and Experiences on Stress Symptoms A Surveillance Report. *Universal Journal of Public Health*, 2(2), 64–72.
<https://doi.org/10.13189/ujph.2014.020205>