

## ANALISIS PEMBULIAN FISIK BODY SHAMING DAN KONSEKUENSINYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Hera Febriyanti<sup>1</sup>, Melani Dewi Puspita<sup>2</sup>

[herrafebriyanti@gmail.com](mailto:herrafebriyanti@gmail.com)<sup>1</sup>, [dewipuspitamelani@gmail.com](mailto:dewipuspitamelani@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Ibn Khaldun Bogor

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis Pembulian Fisik Body Shaming dan Konsekuensinya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada remaja di Kp. Sawah RT 05/02 Des. Cinangka Kec. Ciampea Kab. Bogor. Karena pada Saat ini, kasus Pembulian Fisik Body Shaming telah menjadi hal yang umum terjadi di negara kita. Bullying ini merujuk pada perilaku yang menggunakan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode kualitatif deskriptif untuk mengetahui akibat dari Pembulian Fisik Body Shaming terhadap psikologi. Dari hasil analisis ini bahwa body shaming merupakan masalah serius yang dialami oleh banyak remaja dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kehidupan sosial mereka. Diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah ini, seperti edukasi, kampanye anti-body shaming, dan dukungan psikologis bagi remaja yang mengalaminya.

**Kata kunci:** Bullying, Remaja, Kesejahteraan Psikologis

### PENDAHULUAN

Body shaming merupakan salah satu bentuk bullying yang paling umum, melakukan penghinaan atau tindakan merendahkan, mengejek, atau mengkritik penampilan fisik seseorang. Hal ini telah menjadi fenomena yang akrab di tengah masyarakat dan terjadi pula secara langsung maupun tidak langsung, baik melalui kata-kata, tindakan, maupun media sosial. Tindakan body shaming di dunia maya melalui media sosial ini tak kalah mengerikan di bandingkan dengan pembulian di dunia nyata. Tindakan body shaming bisa terjadi dimanapun, seperti di tempat kerja, perkuliahan, lingkungan sekitar, terutama pembulian rentan di kalangan para siswa. (Arif Widodo & Hakiki, 2022)

Remaja sering kali menjadi rentan terhadap body shaming karena periode perkembangan yang sensitif dan pencarian identitas diri. Dorongan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis atau tertekan oleh ekspektasi sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya body shaming di kalangan remaja. Body shaming seringkali dialami oleh remaja perempuan, walaupun tak jarang dialami oleh remaja laki-laki. Body shaming termasuk ke dalam bentuk pembulian verbal, yaitu bullying dengan menggunakan kata-kata yang mengolok-olok atau mengejek kondisi tubuh seseorang.

Pembulian fisik adalah salah satu bentuk ekstrem dari body shaming yang melibatkan tindakan agresif fisik terhadap individu berdasarkan penampilan fisik mereka. Hal ini bisa mencakup pelecehan verbal, penganiayaan fisik, atau tindakan lainnya yang merendahkan martabat individu. Contoh kasus sederhana body shaming hal yang sering dialami oleh remaja putri diantaranya pemberian nama julukan, hitam, pendek, gemuk, kurus, cungring, sumbing, dan lain sebagainya. Tanpa disadari tindakan ini akan mempengaruhi pandangan individu terhadap diri sendiri dan persepsinya tentang bagaimana orang lain memandang dirinya. Dampak body shaming terhadap efek kesejahteraan psikologis perempuan cukup besar mulai dari rasa malu, tidak percaya diri, tertekan, frustrasi, hingga stress berlebihan yang dapat berujung menyebabkan depresi dan ingin mengakhiri hidup. (Tri & Ratri, 2019)

Dampak dari body shaming dapat memberikan dampak negative terhadap kesehatan mental dan psikologis seorang, body shaming dapat mengganggu kondisi mental dan kondisi psikologis seorang terganggu, serta pola pikir dan penilaian seorang terhadap dirinya menjadi negatif (Murni & Ulandari, 2023). Dampak psikologis pembulian fisik pada remaja dapat memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Ini dapat menyebabkan penurunan harga diri, gangguan makan, gangguan mood, kecemasan, depresi, bahkan dapat berujung pada perilaku yang berisiko seperti penggunaan obat-obatan terlarang atau perilaku menyakiti diri sendiri.

Kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pencapaian fungsi psikologi positif, seperti kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, mengembangkan hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu terus untuk mewujudkan potensi diri secara kontinu. (Sartika et al., 2021)

Memahami dampak psikologis dari pembulian fisik adalah langkah penting dalam menangani masalah ini secara efektif. Analisis yang mendalam tentang konsekuensi psikologis dapat membantu dalam merancang intervensi yang tepat dan memberikan dukungan yang dibutuhkan bagi remaja yang mengalami body shaming. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang sehat. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan memiliki harga diri yang kuat dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan tumbuh menjadi individu yang tangguh dan bahagia.

Dengan memperhatikan latar belakang ini, penelitian dan intervensi yang fokus pada analisis pembulian fisik dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi semakin penting dalam upaya untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif bagi generasi muda.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Kp. Sawah Rt.05/RW.02 Des. Cinangka Kec. Ciampea Kab. Bogor Jawa Barat, sasaran penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-20 tahun. Data tersebut dikumpulkan dengan instrument questioner didalamnya terdapat pertanyaan seputar kesejahteraan psikologis yang berisi 10 pertanyaan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. dimana survey ini meneliti atau memahami situasi yang diteliti, dan penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan untuk menjelaskan secara sistematis fakta atau karakteristik kelompok atau subjek tertentu secara akurat dan berdasarkan fakta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Data Responden**

Pembahasan pertama yaitu mengenai profil dari 10 responden yang mana menyangkut data pribadi responden yang telah mengisi kuesioner "Analisis Pembulian Fisik Body Shaming dan Konsekuensinya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja". Para responden sendiri ialah anak remaja yang berada di lingkungan Kp. Sawah dengan usia yang berbeda. Sehingga tujuan pendataan terhadap tanggapan responden sudah tepat sasaran.

Profil responden ini sangat penting untuk diketahui dalam sebuah penelitian karena dapat memberikan gambaran mengenai siapa saja yang menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Hal ini juga dapat mempengaruhi hasil penelitian, karena karakteristik responden dapat mempengaruhi pandangan dan sikap mereka terhadap suatu fenomena yang diteliti.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Banyak remaja yang mengalami body shaming atau pembulian fisik dari teman sebaya atau orang lain. Hal ini terlihat dari banyaknya responden yang menjawab "Sesuai" atau "Sangat Sesuai" pada pertanyaan-pertanyaan terkait pengalaman mereka mengalami body shaming.
2. Body shaming yang dialami remaja berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Banyak responden yang menyatakan merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik, kurang

percaya diri, terganggu aktivitas sehari-hari, mengalami gejala depresi dan kecemasan, serta kualitas tidur yang terganggu.

3. Body shaming juga memengaruhi interaksi sosial dan hubungan interpersonal remaja. Responden banyak yang menghindari situasi sosial, membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa bahwa body shaming berdampak pada hubungan mereka dengan orang lain.
4. Secara umum, remaja menganggap body shaming sebagai masalah yang serius dan berdampak negatif pada kepuasan diri mereka. Banyak responden yang menjawab "Sesuai" atau "Sangat Sesuai" pada pertanyaan tentang perasaan mereka setelah mengalami body shaming.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa body shaming merupakan masalah serius yang dialami oleh banyak remaja dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kehidupan sosial mereka. Diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah ini, seperti edukasi, kampanye anti-body shaming, dan dukungan psikologis bagi remaja yang mengalaminya.

## **KESIMPULAN**

Body shaming merupakan bentuk pembulian yang sangat umum terjadi di kalangan remaja, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Hal ini dapat memberikan dampak buruk bagi kesejahteraan psikologis remaja. Body shaming dapat menurunkan harga diri, menimbulkan gangguan makan, mood, kecemasan, depresi, dan bahkan mendorong perilaku berisiko seperti penyalahgunaan obat-obatan. Dampak negatif ini dapat sangat mempengaruhi kemampuan remaja untuk menerima diri sendiri, mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain, dan mewujudkan potensi diri secara optimal.

Memahami konsekuensi psikologis dari body shaming dan pembulian fisik merupakan hal yang penting untuk merancang intervensi yang tepat dan memberikan dukungan yang dibutuhkan bagi remaja yang mengalaminya. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek kunci dalam perkembangan remaja yang sehat. Remaja yang merasa nyaman dengan diri sendiri dan memiliki harga diri yang kuat akan lebih siap menghadapi tekanan sosial dan tumbuh menjadi individu yang tangguh dan bahagia.

Oleh karena itu, penelitian dan intervensi yang berfokus pada analisis pembulian fisik, body shaming, dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi semakin penting. Upaya ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif bagi generasi muda, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat, baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, remaja akan memiliki fondasi yang kuat untuk menjadi individu yang utuh dan berdaya guna bagi masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arif Widodo, & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundangan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 16–30. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i2.7095>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2010), 1349–1358.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Murni, M. G., & Ulandari, N. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologis The Relationship Between Body Shaming with Mental and Psychological. *Journal Article*, 3(4), 162–167.
- Oktaviany, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1245–1251.

- <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206–217. <https://doi.org/10.26539/pcr.32721>
- Tri, F. F., & Ratri, R. L. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Body Shaming*, 4–5. <https://www.semanticscholar.org/paper/MEMAHAMI-PENGALAMAN-BODY-SHAMING-PADA-REMAJA-Fauzia-Rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36>
- ZAKIYAH, E. Z., HUMAEDI, S., & SANTOSO, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>