

Perilaku Antar Sesama Siswa dan Upaya Guru dalam Menyikapinya (Studi Kasus di SMP Negeri 35 Medan)

Mima Defliyanti Saragih¹, Joy Novi Yanti Lumbantobing², San Mikael Sinambela³,
Johan Pardamean Simanjuntak⁴, Manotar Leryaldo Sinaga⁵, Abdinur Batubara⁶

Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara¹⁻⁶

Email: mimasaragih38@gmail.com¹, joylumbantobing44@gmail.com², sanmikaelsinambela@gmail.com³,
simanjuntakjohan46@gmail.com⁴, manotarmanotar3@gmail.com⁵, abdinurbatubara@unimed.ac.id⁶

Abstract. Behavior between fellow students is an increasingly disturbing phenomenon in the school environment. This can have a negative impact on the mental and emotional health of students who are victims. In facing this problem, teachers have an important role in responding to it. Teachers' efforts to address behavior include an educational approach, fostering positive values, creating an inclusive and supportive environment, and providing an understanding of the importance of respecting differences. The type of research used is qualitative, a research model that uses descriptive data in the form of written or spoken language from people and actors who can be observed. This qualitative research is carried out to explain and analyze individual or group phenomena, events, social dynamics, attitudes, beliefs and perceptions. The conclusion is that, with the active role of teachers, it is hoped that the school environment can become a safe and supportive place for all students, without discrimination based on physical appearance.

Keywords: Body Shaming, Mental Health, Emotional

Abstrak. Perilaku antar sesama siswa merupakan fenomena yang semakin meresahkan di lingkungan sekolah. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional para siswa yang menjadi korban. Dalam menghadapi masalah ini, guru memiliki peran penting dalam menyikapinya. Upaya-upaya guru dalam menyikapi perilaku antara lain melalui pendekatan edukasi, pembinaan nilai-nilai positif, menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung, serta memberikan pemahaman tentang pentingnya menghormati perbedaan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, adalah model penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan dan persepsi. Kesimpulannya bahwa, dengan adanya peran aktif dari guru, diharapkan lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi semua siswa, tanpa adanya diskriminasi berdasarkan penampilan fisik.

Kata Kunci: Body Shaming, Kesehatan Mental, Emosional

PENDAHULUAN

Body Shaming adalah merupakan tindakan seseorang yang mencela atau suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan atau tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya. Body Shaming secara garis besar diartikan dengan memberikan penilaian terhadap orang lain terhadap tubuhnya, sehingga mengakibatkan penilaian terhadap bentuk tubuhnya kurang ideal dan tidak sesuai dengan cara pandang orang lain terhadap bentuk tubuhnya. Dapat dikatakan bahwa Body Shaming adalah tindakan ataupun perilaku seseorang dalam memberikan komentar atau pendapat terhadap bentuk tubuh orang lain yang berakibat menimbulkan standar tertentu dimana standar tersebut akan menyebabkan seseorang yang tidak sesuai dengan standar yang sudah terbentuk akan menimbulkan rasa malu dan tidak

Received: April 30, 2023; Accepted: Mei 24, 2024; Published: Agustus 30, 2024

* Mima Defliyanti Saragih, mimasaragih38@gmail.com

percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Perilaku ini bisa dilakukan dengan mengatakan bahwa tubuh seseorang gendut, kurus, pendek, atau tinggi. Ini sama seperti saat seseorang melakukan bullying alias perundungan secara verbal. Bukan cuma bikin minder, korban akan menarik diri karena malu dengan citra tubuh yang dimilikinya. Mereka juga menghindari keramaian untuk menenangkan diri. Perundungan terhadap fisik ini tidak hanya dialami wanita, pria juga dapat merasakannya.

Body Shaming memiliki efek negatif yang serius pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Hal ini dapat menyebabkan penurunan harga diri, gangguan makan, gangguan citra tubuh, kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran atau tindakan yang merugikan diri sendiri. Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki bentuk tubuh dan ukuran yang berbedabeda, dan tidak ada satu standar kecantikan atau bentuk tubuh yang tepat untuk semua orang. Setiap individu berhak merasa nyaman dan bangga dengan penampilan fisik mereka sendiri. (Rahmawati dkk., t.t.) Dalam konteks sekolah, body shaming sering kali terjadi di antara sesama siswa, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Di SMP N 35 Medan, seperti di banyak sekolah lainnya, kasus-kasus body shaming semakin mengkhawatirkan. Dari observasi yang dilakukan, terlihat bahwa siswa sering kali menjadi korban body shaming terutama terkait dengan berat badan, penampilan fisik, atau gaya berpakaian mereka. Hal ini tidak hanya memengaruhi kepercayaan diri siswa yang menjadi korban, tetapi juga menciptakan lingkungan yang tidak kondusif untuk pembelajaran. Fenomena body shaming tidak hanya berdampak pada individu yang langsung terlibat, tetapi juga memengaruhi iklim keseluruhan di sekolah. Body Shaming dapat menciptakan tekanan sosial di antara siswa, yang memengaruhi interaksi dan hubungan antar teman sekelas. Selain itu,

Terkait dengan perkembangan teknologi, media sosial menjadi salah satu platform utama di mana body shaming sering kali terjadi. Postingan-potongan yang merendahkan penampilan fisik seseorang dapat dengan mudah menyebar dan memperkuat stereotip negatif. Hal ini memperumit masalah, karena sulit bagi sekolah untuk mengawasi dan mengontrol perilaku siswa di dunia maya. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak sekolah untuk memahami secara mendalam tentang fenomena body shaming dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan menangani masalah ini. Dalam konteks pendidikan, lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman dan inklusif bagi semua siswa. Namun, ketika fenomena body shaming semakin merajalela, hal ini mengancam kenyamanan dan keamanan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena body shaming di SMP

N 35 Medan dan menyediakan landasan bagi pengembangan strategi intervensi yang efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan mendukung bagi semua siswa.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Body Shaming

Body shaming adalah perilaku merendahkan, mengejek, atau menyalahkan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Hal ini mencakup komentar negatif terhadap berat badan, bentuk tubuh, atau fitur fisik lainnya. Perilaku ini menciptakan lingkungan yang tidak sehat di mana individu mungkin merasa terintimidasi, tidak aman, dan kurang percaya diri. Body shaming juga dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang, menciptakan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri. Menurut Dr. Sigrun Danielsdottir, seorang peneliti dalam bidang psikologi kesehatan, body shaming adalah tindakan atau komentar yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik seseorang, yang dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional individu tersebut. Sementara Menurut Dr. Brene Brown, seorang peneliti dan penulis terkenal, body shaming adalah bentuk perundungan yang berfokus pada penampilan fisik seseorang. Ini mencakup membuat komentar merendahkan, membandingkan, atau membuat lelucon yang merendahkan martabat seseorang berdasarkan penampilannya.

Dalam lingkungan sekolah perilaku ini sering kali menciptakan lingkungan yang tidak mendukung, di mana individu mungkin merasa terintimidasi, tidak aman, dan kurang percaya diri. Dampaknya bisa sangat merugikan, memengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang, menciptakan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri yang berkelanjutan. Body shaming juga dapat mempengaruhi hubungan sosial, kinerja akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki keunikan dan nilai yang tidak terbatas hanya pada penampilan fisik mereka. Body shaming merusak, tidak hanya bagi individu yang menjadi sasaran, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran akan dampak negatif dari perilaku ini dan mempromosikan penerimaan diri serta penghargaan terhadap keberagaman dalam lingkungan sekolah, tempat kerja, dan masyarakat secara luas. Dengan mengubah budaya menjadi lebih inklusif dan mendukung, kita dapat menciptakan lingkungan di mana setiap individu merasa dihargai dan diterima tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Pengaruh Body Shaming

Body shaming, yang berarti menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada, telah menjadi isu yang sangat relevan dalam masyarakat modern. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah menunjukkan bahwa body shaming dapat memiliki dampak yang signifikan pada kepercayaan diri dan perkembangan mental seseorang, terutama pada remaja dan wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Nuzulia Ulfa pada tahun 2021 menunjukkan bahwa body shaming memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami body shaming. Hal ini berarti bahwa orang yang mengalami body shaming cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Rahayu pada tahun 2019, juga menunjukkan bahwa body shaming dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri remaja perempuan di media sosial. Selain itu, body shaming juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Goreti Murni pada tahun 2023 menunjukkan bahwa body shaming dapat membuat mental dan kondisi psikologis seorang terganggu, serta mengakibatkan kepercayaan seseorang terhadap dirinya menjadi menurun. Hal ini secara langsung dapat menjatuhkan keadaan mental dan psikologis seorang yang mengalami perlakuan body shaming.

Dalam beberapa penelitian, body shaming juga dikaitkan dengan gangguan makan dan perilaku makan yang tidak seimbang. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurmala dan tim pada tahun 2020 menunjukkan bahwa body shaming dapat berdampak pada perilaku makan yang tidak seimbang, seperti diet berlebihan atau makan berlebihan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Dalam sintesis, pengaruh body shaming pada kepercayaan diri dan perkembangan mental seseorang sangat signifikan. Body shaming dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri, kesehatan mental, dan perilaku makan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menerima dan menghormati bentuk fisik orang lain, serta untuk mengurangi praktik body shaming yang dapat berdampak negatif pada orang lain.

Peran Guru Dalam Menyikapi Body Shaming

Peran guru dalam menyikapi body shaming sangat penting dalam mencegah dan mengatasi perilaku tersebut di kalangan siswa. Body shaming, yang biasanya berupa kritik atau ejekan terhadap bentuk fisik seseorang, dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada psikologis dan emosional siswa. Guru memiliki peran kunci dalam mengembangkan kesadaran dan kepedulian siswa terhadap pentingnya keberagaman dan keindahan tubuh, serta dalam

mengurangi stigma dan tekanan sosial yang dapat memicu perilaku body shaming. Guru dapat berperan sebagai role model yang menunjukkan nilai-nilai kepedulian dan kesadaran terhadap keberagaman fisik, serta dalam mengembangkan kesadaran siswa tentang pentingnya keberagaman dan keindahan tubuh. Guru juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri yang lebih stabil dan dalam mengatasi stres yang dapat disebabkan oleh body shaming. Dalam beberapa penelitian, guru telah ditemukan berperan penting dalam mengatasi body shaming dengan cara mengembangkan kesadaran siswa tentang pentingnya keberagaman fisik dan dalam mengurangi stigma dan tekanan sosial yang dapat memicu perilaku body shaming.

Selain itu, guru juga dapat berperan dalam mencegah terjadinya body shaming dengan cara mengembangkan program keagamaan yang mengajarkan nilai-nilai kepedulian dan kesadaran terhadap keberagaman fisik. Contohnya, guru dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya keberagaman fisik dan dalam mengembangkan kesadaran siswa tentang bagaimana cara mengatasi stres yang dapat disebabkan oleh body shaming. Dalam beberapa penelitian, guru telah ditemukan berperan penting dalam mencegah terjadinya body shaming dengan cara mengembangkan program keagamaan yang mengajarkan nilai-nilai kepedulian dan kesadaran terhadap keberagaman fisik. Dalam sintesis, peran guru dalam menyikapi body shaming sangat penting dalam mencegah dan mengatasi perilaku tersebut di kalangan siswa. Guru dapat berperan sebagai role model yang menunjukkan nilai-nilai kepedulian dan kesadaran terhadap keberagaman fisik, serta dalam mengembangkan kesadaran siswa tentang pentingnya keberagaman dan keindahan tubuh. Guru juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri yang lebih stabil dan dalam mengatasi stres yang dapat disebabkan oleh body shaming.

Pendekatan Pencegahan Body Shaming

Pendekatan pencegahan body shaming di lingkungan sekolah merupakan langkah proaktif yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung, dan aman bagi semua siswa. Langkah-langkah pencegahan ini bertujuan untuk mengurangi insiden body shaming, membangun kesadaran akan pentingnya penerimaan diri dan orang lain, serta mempromosikan keberagaman dalam lingkungan sekolah. Salah satu pendekatan pencegahan yang efektif adalah melalui pendidikan dan advokasi. Dengan memasukkan materi pendidikan yang mempromosikan kesadaran diri, penerimaan tubuh, dan penghargaan terhadap keberagaman dalam kurikulum sekolah, siswa dapat belajar untuk menghargai perbedaan dan membangun sikap yang inklusif. Guru juga dapat memfasilitasi diskusi terbuka tentang body

shaming dan dampaknya, serta memberikan contoh perilaku yang mendukung penerimaan diri. Selain itu, menciptakan kebijakan sekolah yang jelas dan mendukung juga merupakan bagian penting dari pendekatan pencegahan.

Kebijakan yang melarang perilaku diskriminatif dan memperkuat nilai-nilai penerimaan diri dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi semua siswa. Siswa perlu merasa bahwa sekolah adalah tempat di mana mereka didukung dan dihargai tanpa memandang penampilan fisik mereka. Keterlibatan orang tua juga merupakan komponen kunci dalam pendekatan pencegahan body shaming. Dengan melibatkan orang tua dalam upaya pencegahan, sekolah dapat memperluas dampaknya di luar lingkungan sekolah dan menciptakan konsistensi dalam pesan-pesan penerimaan diri dan penghargaan terhadap keberagaman. Pendekatan pencegahan body shaming di lingkungan sekolah memerlukan komitmen yang kuat dari seluruh komunitas sekolah, termasuk guru, staf, siswa, dan orang tua. Dengan kerja sama yang kokoh dan upaya yang berkelanjutan, sekolah dapat menjadi tempat yang mendukung pertumbuhan positif, penerimaan diri, dan keberagaman bagi semua individu.

Penelitian yang relevan

Perilaku body shaming antar sesama siswa dapat berdampak pada kinerja akademik mereka. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi guru dalam mengatasi konsekuensi akademik dari body shaming. Ditemukan bahwa 88% dari responden setuju bahwa body shaming memiliki dampak pada kinerja akademik. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming bukan hanya masalah sosial, tetapi juga dapat memengaruhi hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya guru dalam menyikapi perilaku body shaming sangat penting. Guru dapat memainkan peran kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa, di mana mereka merasa diterima dan dihargai tanpa takut menjadi sasaran body shaming. Intervensi guru dapat meliputi pembelajaran tentang penerimaan diri, mengatasi stereotip kecantikan, dan mempromosikan kesadaran akan pentingnya menghormati perbedaan.

Dengan memahami dampak negatif dari body shaming, guru dapat memainkan peran yang signifikan dalam membantu siswa mengatasi tekanan sosial ini dan fokus pada pencapaian akademik mereka. Melalui pendekatan yang inklusif dan pencegahan yang proaktif, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi semua siswa, tanpa memandang penampilan fisik mereka. Penelitian ini memberikan landasan penting bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi body shaming di

lingkungan pendidikan. Dengan melibatkan guru secara aktif, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih positif dan inklusif bagi semua siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, adalah model penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan dan persepsi.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 35 Medan, jalan Willem Iskandar Pasar V, Desa Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli serdang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan sesuai dengan jadwal observasi langsung pada hari Jumat, 19 April 2024.

Fokus Penelitian

Fokus Penelitian adalah penekanan pada sudut yang lebih luas atau lebih dalam. Dalam hal ini, penelitian kualitatif mempelajari keluasan dan kedalaman suatu fenomena untuk mengungkap secara lebih kaya dan lebih bermakna tentang suatu fenomena yang menjadi objek penelitian (Johnson & Christensen, 2012). Fokus penelitian merupakan salah satu unsur pemusatan yang sangat penting dalam penelitian. Hal tersebut harus dilakukan dengan cara eksplisit agar kedepannya dapat meringankan peneliti sebelum turun atau melakukan pengamatan atau observasi.

Dengan begitu peneliti dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan untuk meneliti tentang "*Perilaku Boy Shaming Antar Sesama Siswa Dan Peran Guru Dalam Menikapinya: Studi Kasus Di SMP N 35 Medan*". Dalam hal ini, penelitian ini berfokus pada apakah terdapat kesenjangan digital bagi siswa di sekolah dan langkah apa yang perlu diambil dalam menyikapi permasalahan tersebut.

Informan Penelitian

Informan adalah orang yang diwawancarai, dimintai informasi oleh pewawancara, yang diperkirakan menguasai dan memahami data, informasi, ataupun fakta dari suatu objek penelitian (Bungin, 2008). Sementara Moelong (2006) mengatakan bahwa informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah guru PPKn dan 5 orang ssiwa di SMP Negeri 35 Medan Jalan Willem Iskandar.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2009) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Indrawan dan Yaniawati (2014) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah alat pengukur yang merupakan faktor penting dalam menghimpun data yang diharapkan dalam suatu penelitian. Sementara menurut Sanjaya (2015) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian agar dapat menghasilkan sesuatu yang diharapkan berupa data empiris.

Riduwan (2010) mengemukakan bahwa Teknik Pengumpulan Data ialah metode pengumpulan data yaitu teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Djaman Satori dan Aan Komariah (2011) mengemukakan bahwa Teknik Pengumpulan Data adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Sugiyono (2013) mengartikan Teknik Pengumpulan Data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Jenis Data

Jenis data yang digunakan yaitu data Primer dan Sekunder, yang dimana data Primer adalah data asli yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitiannya secara khusus dan melalui wawancara terbuka/langsung (Danang Sunyonto, 2013). Sedangkan data Sekunder adalah data yang diperoleh dari data kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan (Bungin, 2009). Sementara menurut Amirin (1995) data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang bukan asli memuat informasi atau data penelitian.

- Jenis data Primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Menurut Esterberg dalam Sugiyono (2015 ; 72) wawancara adalah pertemuan yang

dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti membuat pedoman pertanyaan wawancara, sehingga pertanyaan yang diberikan sesuai tujuan wawancara tersebut.

- Jenis data Sekunder yang digunakan pada penelitian ini adalah Jurnal, Buku dan Skripsi yang sesuai dengan judul penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Input Data Hasil di Lapangan

Dalam rangka mengumpulkan data di lapangan untuk penelitian yang berjudul "Perilaku Body Shaming Antar Sesama Siswa dan Upaya Guru dalam Menyikapinya: Studi Kasus di SMP Negeri 35 Medan," langkah-langkah yang akan kami diambil meliputi, observasi kelas dan lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi pola interaksi yang mungkin mengarah pada perilaku body shaming, kuesioner terstruktur yang akan dibagikan kepada seluruh siswa untuk mendapatkan gambaran umum tentang prevalensi dan bentuk body shaming yang terjadi, serta wawancara dengan guru untuk mengetahui perilaku body shaming yang terjadi di lingkungan sekolah, faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku tersebut, dampak yang ditimbulkan bagi korban ,dan upaya-upaya yang telah dilakukan dalam menanggulangi dan menangani kasus body shaming, dan analisis kebijakan sekolah terkait dengan pencegahan dan penanganan body shaming.

Berdasarkan hasil instrumen observasi dan wawancara dengan guru di SMP N 35 Medan, dapat disimpulkan bahwa perilaku body shaming masih terjadi di kalangan siswa di lingkungan sekolah tersebut. Adapun seorang guru yang kami wawancarai bernama Roma Vitalis Hutabarat. Beliau menjelaskan body shaming sebagai perilaku mengejek atau meledek orang lain karena penampilan atau bentuk tubuhnya, seperti melakukan ejekan atau lelucon yang membuat orang merasa malu atau tidak dihargai. Beberapa bentuk perilaku body shaming yang sering terjadi di SMP N 35 Medan antara lain mengomentari buruk badan atau penampilan fisik orang lain, mem-bully anak-anak yang dianggap tidak cantik, serta menyebarkan stereotip atau pandangan negatif terkait dengan penampilan seseorang. Menurut beliau, faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku body shaming di kalangan siswa antara lain kurangnya pemahaman siswa tentang dampak buruk dari body shaming, budaya

menyindir dan merendahkan orang lain yang masih kuat di lingkungan remaja, serta pengaruh konten negatif terkait body shaming di media sosial. Reaksi atau tanggapan dari siswa yang menjadi korban body shaming di sekolah ini pun cenderung negatif, seperti merasa sedih, malu, tidak percaya diri, dan bahkan berdampak pada hasil belajar mereka. Adapun upaya yang dapat dilakukan menurut beliau yaitu pihak sekolah melalui guru-guru telah melakukan beberapa langkah, di antaranya mendekati dan berbicara dengan korban untuk memastikan mereka tidak merasa sendirian dan ada yang peduli, bekerjasama dengan guru BK untuk memberikan dukungan emosional dan strategi bagi korban, serta mengadakan sesi di kelas untuk mengedukasi pentingnya menghargai keragaman bentuk tubuh dan bahaya dari perilaku body shaming. Pihak sekolah juga siap mengambil tindakan tegas terhadap pelaku body shaming.

Sementara itu, sebuah angket disebarakan kepada siswa kelas 7-7 di SMP N 35 Medan untuk mengetahui respons mereka terhadap perilaku body shaming di lingkungan sekolah. Angket tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang meminta siswa untuk menunjukkan tingkat persetujuan mereka, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Pernyataan-pernyataan tersebut mencakup pengalaman menjadi sasaran hinaan atau ledakan tentang penampilan fisik, empati terhadap teman yang mengalami body shaming, kesadaran akan dampak psikologis yang serius dari perilaku tersebut, kesediaan untuk berpartisipasi dalam program anti-body shaming, serta dukungan terhadap kebijakan tegas dari pihak sekolah untuk menghukum pelaku body shaming.

Adapun hasil angket respon siswa terhadap perilaku body shaming di lingkungan SMP N 35 Medan menurut Ananda Arsafi, seorang siswa kelas 7-7 di SMP N 35 Medan Dia menyatakan bahwa dirinya tidak sering menjadi sasaran hinaan atau ledakan tentang penampilan fisiknya seperti bentuk tubuh, warna kulit, atau ciri-ciri fisik lainnya dari teman-temannya di sekolah. Namun, ketika melihat seorang teman mendapatkan hinaan atau ledakan tentang penampilan fisiknya, Ananda merasa kasihan dan berusaha untuk membelanya atau menghiburnya. Dia sangat setuju bahwa perilaku body shaming yang dilakukan oleh teman-teman di sekolah, seperti mengolok-olok atau membuat lelucon tentang bentuk tubuh seseorang, dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius, seperti rendah diri, depresi, atau gangguan makan. Oleh karena itu, Ananda bersedia berpartisipasi dalam program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk tubuh di lingkungan sekolah. Dia juga sangat setuju bahwa pihak sekolah seharusnya menerapkan kebijakan yang

tegas terhadap perilaku body shaming, seperti memberikan sanksi atau hukuman bagi siswa yang melakukan tindakan tersebut, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman bagi semua siswa.

Imam Salaudin, juga siswa kelas 7-7, menyatakan bahwa dirinya tidak sering menjadi sasaran hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya dari teman-temannya di sekolah. Namun, ketika melihat seorang teman mendapatkan hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya, Imam merasa kasihan dan berusaha untuk membelanya atau menghiburnya. Dia setuju bahwa perilaku body shaming yang dilakukan oleh teman-teman di sekolah dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius. Oleh karena itu, Imam bersedia berpartisipasi dalam program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk tubuh di lingkungan sekolah. Dia juga setuju bahwa pihak sekolah seharusnya menerapkan kebijakan yang tegas terhadap perilaku body shaming dengan memberikan sanksi atau hukuman bagi siswa yang melakukan tindakan tersebut.

Suci, seorang siswi kelas 7-7, menyatakan bahwa dirinya tidak sering menjadi sasaran hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya dari teman-temannya di sekolah. Namun, ketika melihat seorang teman mendapatkan hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya, Suci merasa kasihan dan berusaha untuk membelanya atau menghiburnya. Dia sangat setuju bahwa perilaku body shaming yang dilakukan oleh teman-teman di sekolah dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius. Akan tetapi, Suci tidak bersedia berpartisipasi dalam program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk tubuh di lingkungan sekolah. Dia juga sangat setuju bahwa pihak sekolah seharusnya menerapkan kebijakan yang tegas terhadap perilaku body shaming dengan memberikan sanksi atau hukuman bagi siswa yang melakukan tindakan tersebut.

Pramana Aditya, seorang siswa kelas 7-7, menyatakan bahwa dirinya tidak pernah menjadi sasaran hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya dari teman-temannya di sekolah. Namun, ketika melihat seorang teman mendapatkan hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya, Pramana merasa kasihan dan berusaha untuk membelanya atau menghiburnya. Dia sangat setuju bahwa perilaku body shaming yang dilakukan oleh teman-teman di sekolah dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius. Oleh karena itu, Pramana bersedia berpartisipasi dalam program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk tubuh di lingkungan sekolah. Dia juga sangat setuju bahwa pihak sekolah seharusnya menerapkan kebijakan yang tegas terhadap perilaku body shaming dengan memberikan sanksi atau hukuman bagi siswa yang melakukan tindakan tersebut.

Terakhir, Nizam Sepriansyah, seorang siswa kelas 7-7, menyatakan bahwa dirinya tidak sering menjadi sasaran hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya dari teman-temannya di sekolah. Namun, ketika melihat seorang teman mendapatkan hinaan atau ledekan tentang penampilan fisiknya, Nizam merasa kasihan dan berusaha untuk membelanya atau menghiburnya. Dia sangat setuju bahwa perilaku body shaming yang dilakukan oleh teman-teman di sekolah dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius. Oleh karena itu, Nizam bersedia berpartisipasi dalam program atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk tubuh di lingkungan sekolah. Dia juga sangat setuju bahwa pihak sekolah seharusnya menerapkan kebijakan yang tegas terhadap perilaku body shaming dengan memberikan sanksi atau hukuman bagi siswa yang melakukan tindakan tersebut.

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan mini riset yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa guru di sekolah tersebut sangat menyayangkan adanya perilaku body shaming antar sesama siswa karena bagi mereka itu adalah perbuatan negatif yang dapat merusak kesehatan mental siswa dan emosionalnya. Guru di sekolah tersebut berperan aktif dalam mencegah terjadinya perilaku body shaming dengan tujuan agar siswa tidak depresi akan bentuk dan ukuran tubuhnya. Dan jika siswa kedapatan melakukan body shaming, guru di sekolah tersebut dengantegas memberi sanksi dan hukuman agar siswa tersebut tidak mengulangi perbuatannya itu lagi.

Sementara itu, menurut hasil pengisian angket oleh beberapa siswa yang dijadikan sebagai sampel, mereka mengatakan bahwa mereka jarang mendapatkan tindakan body shaming antar sesama mereka. Mereka juga mengatakan bahwa mereka setuju untuk membela temannya jika mendapatkan tindakan body shaming. Mereka sadar, jika perilaku body shaming yang dilakukan tersebut dapat membuat mental semakin *down*, depresi, rendah diri dan lain sebagainya. Di sisi lain, mereka setuju untuk berpartisipasi jika diadakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya body shaming dan mempromosikan

penerimaan diri serta menghargai keragaman bentuk di lingkungan sekolah. Dan mereka semua sangat setuju jika pihak kepala sekolah memberikan kebijakan yang tegas untuk memberikan sanksi kepada siswa yang sering melakukan tindakan body shaming antar sesama siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku body shaming antar sesama siswa di SMP Negeri 35 Medan merupakan masalah yang signifikan dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional siswa. Peran guru dalam menyikapinya terbukti sangat penting, dengan pendekatan edukasi, pembinaan nilai-nilai positif, dan menciptakan lingkungan yang inklusif. Guru yang aktif dalam menangani perilaku body shaming mampu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa. Diharapkan temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program anti-bullying dan promosi keberagaman di lingkungan sekolah, serta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

Adapun saran yang dapat diberikan terhadap permasalahan body shaming antar sesama siswa adalah sebagai berikut:

- a) Guru diharapkan dapat terus meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan dampak perilaku body shaming serta aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, inklusif, dan bebas dari diskriminasi berdasarkan penampilan fisik.
- b) Siswa diharapkan dapat membangun sikap empati dan menghormati perbedaan serta menjadi agen perubahan dalam lingkungan sekolah dengan menolak perilaku body shaming dan mendukung teman-teman yang menjadi korban.
- c) Orangtua dan mahasiswa diharapkan dapat terlibat aktif dalam mendukung program-program anti bullying di sekolah serta memberikan pendampingan dan dukungan kepada siswa yang menjadi korban. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjadi advokat untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afida, K. F. (2023). Upaya pencegahan terjadinya body shaming berujung bullying di lingkungan Sekolah Menengah Pertama 43 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Seni, Sains dan Sosial Humanioral*, 1-17.
- Azizah, D. D. (2023). Peran guru pendidikan agama Islam dalam menganggulangi perilaku body shaming pada peserta didik. *Journal Islamic Education*, 1-15.
- Fauzia, T. F. (2022). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. 1-11.
- Jannah, B. I. (2018). Pengaruh body shaming terhadap selfesteem siswa keperawatan kelas 10 SMK Darussalam Blokagung tahun ajaran 2021/2022. *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 1-11.
- Widodo, R. (2022). Body shaming pada remaja putri: Solusi perundungan (bullying) berbasis nilai-nilai Islam. *Islamic Counseling Journal*, 1-16.
- Yolanda, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 1-18.
- Yolanda, A. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri sendiri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-12.