

Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Korban Tindakan *Body Shaming*

Fathir Fadhillah Ramadhana¹, Widyastuti², Ahmad Ridfah³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: fathirfr48@gmail.com¹, Widyastuti@unm.ac.id², ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 30 November 2023

Revised: 05 Desember 2023

Accepted: 07 Desember 2023

Keywords: *Body Shaming, Regulasi Emosi, Remaja Laki-laki*

Abstract: *Remaja yang menjadi korban tindakan body shaming akan mengalami ketegangan emosional. Pengalaman body shaming yang dialami seorang remaja cenderung mengakibatkan remaja tersebut menjadi malu, tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki dan juga marah pada pelaku. Hal tersebut remaja lakukan untuk menurunkan intensitas emosi marah setelah mengalami tindakan body shaming. Penelitian ini berfokus pada gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami tindakan body shaming. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, dengan kriteria responden merupakan remaja laki-laki korban tindakan body shaming berusia 12-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis tematik yaitu theory driven. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif terhadap remaja laki-laki korban tindakan body shaming dalam menurunkan intensitas emosi negatif yang dirasakan ketika mengalami tindakan body shaming.*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan individu yang memiliki tugas perkembangan dalam setiap fase kehidupan. Salah satu fase kehidupan yang dilalui oleh manusia adalah fase remaja. Fase remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Choirunissa & Ediati, 2018). Remaja sebagai individu yang mulai mampu mengasah kemampuan kognitif, cenderung dapat melihat perbedaan diri sendiri dan orang lain. Salah satu yang dapat terlihat jelas adalah perbedaan kondisi fisik yang dapat berdampak pada nilai positif dan/ atau negatif. Nilai negatif dapat terlihat dari kondisi fisik yang dapat membuat seorang remaja merasa takut dalam menjalani interaksi sosial dengan orang lain (Damarhadi, Mujidin & Prabawanti, 2020). Ketakutan remaja didasari oleh perbedaan fisik seperti warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, *gesture*, dan selera yang cenderung membuat suatu kelompok remaja mengucilkan remaja lain dengan melakukan *body shaming* (Apriliyanti, Mudjiran, & Ridha, 2016).

Serni, Harmin, & Amin (2020) mengemukakan bahwa *body shaming* merupakan bentuk perundungan verbal yang bertujuan untuk mempermalukan seseorang melalui komentar atau

mengkritik terhadap bentuk atau ukuran tubuh. *Body shaming* merujuk pada perlakuan mencela orang lain karena penampilan fisik seperti kegendutan (*fat shaming*), terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*) dan hinaan lain yang berhubungan dengan tubuh korban (Serni, Harmin, & Amin, 2020).

Diannur (2019) mengemukakan bahwa dampak dari *body shaming* tanpa disadari dapat memberikan pengaruh negatif yang besar bagi para korban. *Body shaming* tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologis lain seperti gangguan emosional. Haryanti, Pamela & Susanti (2016) mengemukakan bahwa identitas gender berpengaruh pada perkembangan masalah mental dan emosi seseorang. Terutama remaja laki-laki yang cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan (Pilgrim & Blum, 2012). Hal ini, sejalan dengan berita yang disampaikan Kompas.com (2023), seorang remaja berinisial DM (Laki-laki, 16 tahun) yang merupakan siswa SMK melakukan tindak pidana dengan menikam teman kelas hingga tewas. DM emosi karena sering mengalami tindakan *body shaming*. DM sering dikatai bau badan hingga disuruh beli deodorant oleh korban. Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) mengemukakan bahwa ketika remaja menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara efektif, maka akan timbul konsekuensi negatif. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja laki-laki korban tindakan *body shaming*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam terkait pengalaman responden (Creswell, 2016). Penentuan responden dalam penelitian ini, digunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini merupakan tiga remaja laki-laki berusia 12 – 15 tahun yang mengalami tindakan *body shaming*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori driven, yang dimana pendekatan dalam penelitian yang memulai penelitian dengan suatu teori atau kerangka pikir tertentu sebagai landasan untuk mengembangkan pertanyaan penelitian. Keabsahan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan melakukan pengecekan kreabilitas kepada significant others untuk validitas pernyataan subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman *Body Shaming* Remaja Laki-laki

Berdasarkan data temuan di lapangan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa beragam bentuk tindakan *body shaming* yang terjadi pada tiap responden. Responden RA merupakan remaja laki-laki berusia 14 tahun yang saat ini berprofesi sebagai pelajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tinggi badan responden RA 139 cm dengan berat badan 30 kg. Bentuk tindakan *body shaming* yang terjadi pada responden RA, adalah tubuh yang terbilang pendek dan kurus di antara teman-teman yang lain.

Responden MD merupakan remaja laki-laki berusia 13 tahun yang saat ini berprofesi sebagai pelajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tinggi badan responden MD 137 cm dengan berat badan 50 kg. Bentuk tindakan *body shaming* yang terjadi pada responden MD, adalah tubuh yang terbilang gemuk dan memiliki warna kulit hitam.

Responden TR merupakan remaja laki-laki berusia 13 tahun yang saat ini berprofesi sebagai pelajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tinggi badan responden RA 177 cm dengan berat badan 65 kg. Responden TR memiliki tubuh yang terbilang besar di antara teman-temannya yang lain, dan memiliki warna kulit hitam.

Lestari (2020) menyatakan *body shaming* rentan terjadi pada masa remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Serni, Harmin, & Amin (2020) mengemukakan bahwa *body shaming* merujuk pada perlakuan mencela orang lain karena penampilan fisik seperti kegendutan (*fat shaming*), terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*) dan hinaan lain yang berhubungan dengan tubuh korban. Tindakan *body shaming* yang terjadi dikalangan remaja dikarenakan perbedaan kondisi fisik seorang remaja yang terbilang minoritas dalam suatu lingkungan sosial sehingga remaja lain melakukan tindakan *body shaming*. Apriliyanti, Mudjiran, & Ridha (2016) Perbedaan fisik seperti warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, *gesture*, dan selera yang cenderung membuat suatu kelompok remaja mengucilkan remaja lain dengan melakukan *body shaming*. Responden RA dan MD pertama kali mengalami tindakan *body shaming* belum terjadi peningkatan emosi. Responden RA dan MD awalnya menganggap tindakan *body shaming* merupakan sebuah candaan yang tidak perlu dianggap serius. Lestari (2019) perilaku *body shaming* ini sering terselip kata-kata candaan saat berkomunikasi. Sedangkan, responden TR mengalami peningkatan emosi marah saat pertama kali mengalami tindakan *body shaming*.

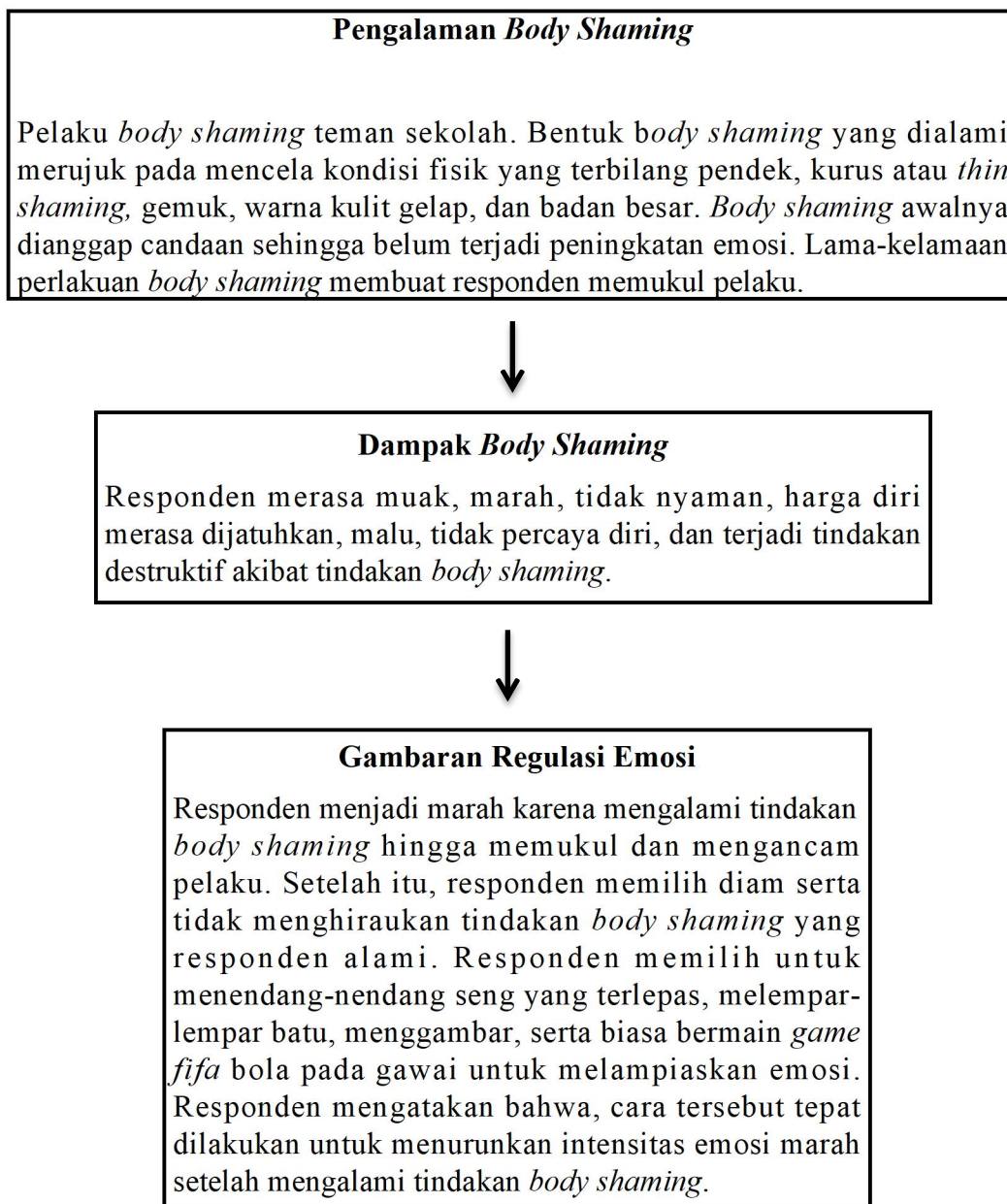
2. Dampak *Body Shaming* Terhadap Remaja Laki-laki

Tindakan *body shaming* yang terjadi pada tiap responden, mengakibatkan berbagai pengaruh. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman dan mulai kurang percaya diri terhadap lingkungan (Haryanti, Pamela & Susanti, 2016). Hasil wawancara membuktikan bahwa tiap responden merasa tidak nyaman hingga membuat responden merasa muak dan tidak percaya diri atas tindakan *body shaming* yang dialami. Sakinah (2018) mengemukakan bahwa remaja yang sering mengalami tindakan *body shaming* cenderung menjadi kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman atau terancam karena merasa berbeda. Dampak lain yang ditimbulkan dari tindakan *body shaming* membuat tiap responden menjadi marah. Diannur (2019) mengemukakan bahwa *body shaming* tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan emosional seperti marah. Responden MD dan responden TR sampai melakukan tindakan destruktif atau memukul pelaku tindak *body shaming*. Haryanti, Pamela & Susanti (2016) mengemukakan bahwa identitas gender berpengaruh pada perkembangan masalah mental dan emosi seseorang. Terutama remaja laki-laki yang cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan (Pilgrim & Blum, 2012).

3. Gambaran Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Korban Tindakan *Body Shaming*

Tindakan *body shaming* yang dialami responden merupakan sebuah situasi atau kondisi yang mengharuskan responden untuk melakukan sebuah regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud tidak melarang seorang remaja merasakan kondisi emosional yang dialami, melainkan intensitas dan ekspresi emosinya diatur agar tidak sampai merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Mawarda & Adiyanti (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi. Tindakan *body shaming* yang dialami tiap responden, memicu

kemunculan emosi negatif yaitu marah yang secara sadar dirasakan oleh tiap responden. Nadhiroh (2015) mengemukakan bahwa efek yang ditimbulkan dari emosi terdiri atas emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif berupa bahagia, senang, puas dan sejenisnya. Sedangkan emosi negatif berupa sedih, kecewa, marah, cemburu, jengkel. Responden MD dan responden TR mengekspresikan emosi mereka melalui tindakan destruktif atau memukul pelaku tindakan *body shaming*. Remaja korban *body shaming* cenderung tidak bisa mengontrol dan mengatur emosinya secara sadar, sehingga remaja yang menjadi korban mempunyai respon untuk membalas stimulus (Diajeng, Indari & Mustriwi, 2021). Hessler dan Katz (2010) yang mengemukakan bahwa regulasi emosi yang rendah dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Sedangkan responden RA memilih untuk tidak menghiraukan tindakan *body shaming* yang dialami, karena mempertimbangkan beberapa konsekuensi yang akan terjadi sehingga tidak menuruti emosi marah yang dirasakan untuk melakukan tindakan destruktif kepada pelaku tindak *body shaming*. Hurlock (2011) mengemukakan bahwa remaja memiliki regulasi emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Regulasi emosi yang dipilih responden RA dalam mengelola emosi negatif saat mengalami tindakan *body shaming*, dengan cara menghindari pelaku tindak *body shaming* kemudian bermain game fifa bola pada gawai untuk memodifikasi situasi agar dampak emosinya teralihkan. Diajeng, Indari & Mustriwi (2021) mengemukakan bahwa remaja korban *body shaming* kadang memilih untuk diam dan menghiraukan. Sedangkan responden MD dan TR melakukan response modulation karena menyadari bahwa regulasi emosi yang dilakukan sebelumnya kurang tepat. Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa response modulation merupakan tindakan merubah respon yang sebelumnya akan dilakukan dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya. Responden MD memilih untuk melampiaskan emosi marah yang dirasakan dengan cara menendang-nendang seng, melempar-lempar batu, dan bermain game fifa bola pada gawai. Sedangkan responden TR memilih menggambar dan bermain game fifa bola pada gawai untuk mengelola emosi yang dirasakan ketika mengalami tindakan *body shaming*. Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) mengemukakan bahwa remaja yang sering menguasai emosi-emosi yang negatif, cenderung membuat mereka sanggup mengontrol emosi negatif lain. Selain itu, penting untuk mencatat bahwa regulasi emosi adalah proses yang berkembang seiring waktu, dan individu dapat belajar strategi yang lebih efektif seiring bertambahnya pengalaman dan usia (Aldao, Nolen, & Schweizer, 2010)



Gambar 1. Gambaran Regulasi Emosi Remaja Laki-Laki Korban Tindakan *Body Shaming*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengungkap pengalaman *body shaming* yang dialami remaja laki-laki. Tindakan *body shaming* sering dilakukan teman sekolah dengan bentuk *body shaming* yang dialami merujuk pada mencela kondisi fisik yang terbilang pendek, kurus atau *thin shaming*, gemuk, warna kulit gelap, dan badan besar. *Body shaming* awalnya dianggap candaan sehingga belum terjadi peningkatan emosi. Lama-kelamaan perlakuan *body shaming* membuat responden melakukan tindakan destruktif. Dampak tindakan *body shaming* pada responden mengakibatkan perasaan muak

karena sering mengalami tindakan *body shaming*. Responden juga menjadi tidak nyaman serta merasa malu akibat tindakan *body shaming*. Selain itu, responden menjadi marah kemudian melakukan tindakan destruktif akibat tindakan *body shaming*. Responden kemudian memilih untuk menenangkan diri atau melakukan regulasi emosi. Remaja korban tindakan *body shaming* mampu melakukan regulasi emosi dengan menggunakan strategi *response modulation* yang merupakan tindakan merubah respon yang sebelumnya akan dilakukan dengan respon yang baru, yang bertujuan untuk menurunkan intensitas emosi negatif yang dirasakan responden. Seperti malu, tidak percaya diri, dan memilih untuk diam dan menghindari pelaku tindak *body shaming*. Selain itu, responden juga melakukan modifikasi situasi sebagai bentuk regulasi emosi yang dipilih. Modifikasi situasi membantu responden membentuk situasi yang diinginkan dan merupakan usaha responden yang bersifat langsung untuk memodifikasi situasi agar dampak emosinya teralihkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti merumuskan saran sebagai berikut:

1. Remaja korban *body shaming* sebaiknya menghindari melakukan kontak fisik atau tindakan destruktif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sebaiknya melaporkan tindakan *body shaming* kepada pihak sekolah seperti wali kelas atau guru BK.
2. Bagi pihak sekolah sebaiknya lebih mengedukasi atau membuat informasi dampak-dampak dari tindakan *body shaming* serta memberikan sanksi tegas pada pelaku, agar pelaku kapok dan tidak mengulangi perilakunya. Serta lebih terbuka kepada para siswa/i untuk mengontrol kondisi di lingkungan sekolah dengan tujuan menciptakan kondisi atau suasana yang suportif, saling menyayangi antara pihak sekolah dan para siswa/siswinya.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengamati secara langsung situasi emosi subjek ketika mengalami tindakan *body shaming*.

DAFTAR REFERENSI

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Apriliyanti, A., Mudjiran, & Ridha, M. (2016). Hubungan Konsep Diri Siswa Dengan Tingkah Laku Sosial Siswa. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 25-29.
- Creswell, J.W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (4th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Choirunissa R., & Ediati, A. (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 236-243
- Damarhadi, S., Mujidin., & Prabawanti, C. (2020). Gambaran Konsep Diri Pada Siswa SMA Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 9 (3), 251-259.
- Diannur, R. (2019). Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi*, 7(4), 37-49.
- Diajeng, H., Indari., & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Smk Korban *Bullying* Di Smk Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. New York: The Guilford Press.
- Haryanti, D., Pamela, E.M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan mental emosional remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 97-104.

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada remaja Laki-laki Dan Perempuan. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87-89.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hessler, D.M., & Katz, L.F. (2010). Brief report: Associations Between Emotional Competence and Adolescent Risky Behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241-246.
- Lestari, S. (2019). Bullying Or Body Shaming? Young Women In Patient Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak *Body Shaming* Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5, 564-570.
- Mawarda, M., & Adiyanti, MG. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*. 41(1), 60-73
- Nadhiroh, Y.F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religion-Psikologis Tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 53-63.
- Pilgrim, N. A., & Blum, R. W. (2012). Adolescent mental and physical health in the English-speaking Caribbean. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32(1), 62–69.
- Serni, Harmin, S., & Amin, H. (2020). Dampak Body Shaming siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 10(10), 1-10.