

**PENYULUHAN SOSIAL DAN HUKUM SERTA KEPENDIDIKAN TENTANG *BODY SHAMING* TERHADAP KESIAPAN REMAJA NUSA PUTRA TANJUNG MORAWA MEDAN MENGHADAPI ZAMAN MILLENNIAL**

**Qori Rizqiah H Kalingga<sup>1)</sup>, Conie Nopinda br Sitepu<sup>2)</sup>, Maria Kristina Situmorang<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Dosen Hukum, Fakultas Sosial dan Hukum, Universitas Quality

<sup>2)</sup>Dosen Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Quality Berastagi

<sup>3)</sup>Dosen Manajemen, Fakultas Sosial dan Hukum, Universitas Quality

Email: [goririzqiah@gmail.com](mailto:goririzqiah@gmail.com)

**Abstrak**

Mengomentari fisik orang lain atau yang dapat disebut *body shaming* memang sering terjadi di sekitar kita. Kita bisa jadi korbannya atau juga menjadi pelakunya tanpa disadari. Sebab *body shaming* merupakan bagian dari *bullying* yang merupakan tindakan kekerasan yang dapat dilakukan dalam bentuk kekerasan verbal. Di Indonesia sendiri terdapat banyak kasus yang telah dilaporkan. Di tahun 2018 di Indonesia terdapat sekitar 966 kasus *body shaming* yang dilaporkan. Angka tertinggi kecenderungan dilakukan oleh kalangan ibu-ibu dan para remaja dengan perolehan angka 62,07%. Dalam menghadapi *body shaming* para korban harus melaporkannya pada pihak berwajib karena kini sudah memiliki undang-undang yang berlaku dengan tujuan untuk membuat jera para pelaku. Selain itu para korban sebaiknya mencari lingkungan positif yang dapat menghargai dirinya dan juga dapat melawan para pelaku dengan sikap yang positif. Dan para remaja terutama remaja Nusa Putra Tanjung Morawa Medan juga dapat menghindari perilaku *body shaming* melalui cerdas dalam penggunaan *gadget* apalagi di zaman millennial ini, dengan demikian kita telah berupaya untuk mengurangi dampak dari *body shaming*.

**Kata Kunci : *Body Shaming*, Remaja, Tanjung Morawa.**

**Abstract**

*Commenting on other people's physicalities or what can be called body shaming is indeed common around us. We can be victims or perpetrators without realizing it. Because body shaming is part of bullying which is an act of violence that can be done in the form of verbal violence. In Indonesia, there are many cases that have been reported. In 2018 in Indonesia there were around 966 cases of body shaming reported. The highest number tends to be carried out by mothers and adolescents with the acquisition rate of 62.07%. In dealing with body shaming, victims must report it to the authorities because now the law is in place with the aim of deterring the perpetrators. In addition, victims should look for a positive environment that respects themselves and can fight against the perpetrators with a positive attitude. And teenagers, especially teenagers in Nusa Putra Tanjung Morawa Medan, can also avoid body shaming behavior through smart use of gadgets especially in this millennial era, thus we have tried to reduce the impact of body shaming.*

**Keywords : *Body Shaming*, Youth, Tanjung Morawa**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Analisis Situasi**

Salah satu faktor yang mendorong para remaja untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan zaman adalah dengan mengikuti perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti internet, media sosial dan lainnya. Hal tersebut menyebabkan gaya hidup yang berubah

---

yang menjelma menjadi suatu komoditas dan dikonsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep tren tersebut sebagai suatu kesadaran (Ibrahim & Suranto, 1998 : 374).

Dari tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*. Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

*Body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang. Adapun bentuk-bentuk *body shaming* yang perlu di ketahui oleh para remaja Nusa Putra Tanjung Morawa, antara lain yaitu : 1. *Fat Shaming*. Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*. 2. *Skinny / Thin Shaming*. Ini adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama.

Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan memermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus. 3. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu. 4. Warna Kulit. Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

Seperti yang dinyatakan Atkinson (dalam Hurlock, 1996) masa remaja merupakan masa yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang potensial sekaligus rentan. Masa remaja adalah masa krisis identitas yang harus dapat dipecahkan sebelum usia 20 atau pertengahan usia

---

20 agar individu dapat menjalankan tugas kehidupannya dengan baik, memiliki *consistent sense of self* atau standar internal untuk menilai, sehingga tidak akan mengalami kebingungan identitas (Sastriyani, 2008:99). Dikatakan bahwa remaja tidak memiliki posisi yang jelas, mereka sudah tidak termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi juga belum secara penuh diterima dalam golongan dewasa. Remaja merupakan masa peralihan diantara anak dan dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri”.

## 1.2 Permasalahan Mitra

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Adapun solusi yang ditawarkan agar para remaja antusias dan memahami untuk tidak melakukan perundungan kepada pihak lain dalam bentuk *bullying* maupun *body shaming* adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan edukasi dari bidang sosial, hukum dan pendidikan terkait tindakan *body shaming*, edukasi ini dapat diberikan oleh orang tua, teman sekitar, atau guru maupun dosen.
- b. Memberikan pengarahan untuk membiasakan diri untuk belajar lebih giat dan disiplin ilmu.
- c. Memberikan sosialisasi terkait manajemen SDM agar para remaja membiasakan diri belajar agama, berinteraksi dengan lingkungan dan lainnya.
- d. Orang tua/keluarga/lingkungan memberikan kontribusi kepada para remaja untuk tidak melakukan perundungan kepada pihak lain seperti *body shaming* ataupun *bullying*.

Target luaran yang diharapkan adalah:

- a. Bagi siswa  
mampu memahami dan memiliki pengetahuan terkait *body shaming* sangatlah membahayakan.
- b. Bagi Dosen

---

dapat mensosialisasikan kepada anak didik/siswa, guru, orang tua serta masyarakat sekitar bahwa pendidikan (pengetahuan dan pemahaman) terkait *body shaming* sangatlah penting.

c. Bagi Orang Tua

meningkatkan kesadaran orang tua agar memberikan perhatian serta kontribusinya untuk mendukung anak-anaknya serta sebagai bahan informasi khususnya masyarakat setempat tentang apa yang seharusnya dilakukan setiap keluarga untuk mendukung perkembangan pendidikan dan masa depan anak-anaknya agar tidak melakukan *body shaming*.

### **METODE PELAKSANAAN**

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan tentang *body shaming* ini adalah:

1. Dosen/Universitas sebagai penyuluh (pelatih) program :
  - a. Melakukan sosialisasi/penyuluhan kepada para siswa
  - b. Melakukan pembekalan pengetahuan terkait *body shaming*
  - c. Melakukan pendampingan
  - d. Melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi program
  - e. Melakukan laporan kegiatan
2. Siswa sebagai peserta program:
  - a. Mengikuti penyuluhan/sosialisasi
  - b. Mempraktekkan dalam tindakan keseharian

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi baik oleh anak-anak, remaja maupun orang tua adalah tidak menyadari tindakan yang dilakukan adalah kekerasan secara verbal. Jadi, metode pendekatan yang dilakukan adalah :

1. Ceramah tentang *Body Shaming*

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan pengenalan mengenai bahayanya *body shaming*, setelah dilakukan diskusi secara kelompok dalam ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pelatihan dan pendampingan kepada para peserta.

2. Memberikan pelatihan dan pendampingan terkait *Body Shaming*

Dosen/Universitas memaparkan tindakan atau pencegahan apa saja yang bisa dilakukan jika kita mengalami *body shaming*, baik melalui edukasi maupun manajemen SDM. Jadi

---

dengan hal ini anak-anak, orang tua dan khususnya para remaja akan lebih faham mengenai tindakan perundungan yang disebut *body shaming* itu sangatlah berbahaya.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan maka dilakukan monitoring terhadap kegiatan tersebut untuk selanjutnya dilakukan evaluasi. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk perbaikan selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Demografi

#### a. Pendidikan

Dalam hal ini pendidikan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan pemahaman tentang *body shaming* walaupun bukan merupakan faktor yang mutlak. Peserta yang mengikuti program ini adalah siswa/siswi dan remaja Nusa Putra Tanjung Morawa, dimana mereka hampir rata-rata tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi lagi, yang seharusnya pengalaman dan pengetahuan terkait *body shaming* akan lebih banyak mereka dapat dan ketahui.

#### b. Usia

Untuk melihat tingkat produktifitas seseorang dapat dilihat dari usianya, namun terkait *body shaming* ini, siapapun dapat melakukannya tanpa melihat usia baik secara sengaja ataupun tidak disengaja. Namun semakin muda dan lanjut usia produktif diperlukan dorongan dan dukungan pemahaman terhadap tindakan *body shaming*.

#### c. Lingkungan

Lingkungan dimana kita tinggal sangatlah mempengaruhi tindakan serta perilaku kita. Terutama lingkungan yang minim pembelajaran agama, maka tindakan-tindakan perundangan baik secara sengaja ataupun tidak akan lebih sering terjadi.

#### d. Pola Pikir Sasaran

Berdasarkan hasil observasi dilapangan rata-rata peserta remaja di Nusa Putra Tanjung Morawa memiliki *mindset* yang cukup baik dibandingkan dengan yang tidak memiliki atau mengikuti pendidikan serta peserta yang cenderung lebih rendah menggunakan *gadget* daripada yang intens menggunakannya. Sebab di era digital ini para

---

remaja/masyarakat pada umumnya yang intens menggunakan *gadget* akan lebih mudah melakukan tindakan perundungan baik secara sengaja ataupun tidak disengaja.

### Kegiatan2



Gambar 1 dan 2. Penyuluhan/Sosialisasi tentang *Body Shaming*

Sumber : Qori Rizqiah H Kalingga, 2019.



3



4



---

Gambar 3 dan 4. Pelatihan tentang *Body Shaming*

Sumber : Qori Rizqiah H Kalingga, 2019



5

Gambar 5. Monitoring Kegiatan penyuluhan tentang *Body Shaming*

Sumber : Qori Rizqiah H Kalingga, 2019

### Hasil yang dicapai

Hasil dari program/penyuluhan yang dilakukan ini adalah diharapkan dapat memberikan wawasan dan penjelasan tentang studi fenomenologis dalam memahami pengalaman *body shaming* di kalangan remaja maupun masyarakat pada umumnya dari sudut pandang korban. Dalam penyuluhan ini menemukan bahwa *body shaming* banyak dialami oleh remaja dengan mendapat komentar buruk pada tubuh dan penampilannya, sebab *body shaming* memberikan dampak negatif dan positif pada korbannya tergantung pada bagaimana menanggapi dan menyikapi dari perlakuan *body shaming*.

Setelah penyuluhan ini diharapkan agar para peserta agar dapat lebih mengetahui gambaran pengalaman *body shaming*, dampak yang ditimbulkan, serta bagaimana menanggapi dan menyikapi perlakuan *body shaming*, serta menjadi acuan bagi masyarakat terkhusus para peserta remaja Nusa Putra Tanjung Morawa agar lebih memahami pentingnya pengetahuan tentang *body shaming* serta menjadi sumber informasi bagi individu yang mengalami tindakan

---

perundungan atau pengalaman yang serupa untuk menemukan solusi yang tepat serta melatih *body positivity* pada masing-masing diri.

## **SIMPULAN**

Hampir dari kita pernah mengalami tindakan perundungan atau perlakuan *body shaming* terkhususnya bagi para remaja terutama di lingkungan sosial dan sekolah. Dalam hal ini mereka beranggapan perlakuan perundungan hal biasa saja tanpa disadari tindakan tersebut sangatlah fatal bagi yang tidak bisa melawan perlakuan *body shaming*.

Namun dalam hal ini, kita perlu mengetahui bagaimana caranya untuk mendapatkan solusi tepat pada tindakan perundungan yang kita dapat yakni dengan cara melakukan perlawanan *body shaming* dengan memunculkan konsep *body positivity*. Namun disamping itu, banyak juga para remaja melakukan perlawanan dengan hal positif seperti upaya-upaya perubahan tubuh seperti berdandan, membentuk tubuh yang bugar dan bagus, dan sensitif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan tubuh sesuai dengan tidak memaksakan diri mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. (2008). Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta : PT Bumi Aksara
- Budiargo, Dian. (2015). Berkomunikasi Ala Net Generation. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Elíasdóttir, Eva Lind Fells. (2016). Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and Is There A Gender Difference?. Skripsi. Reykjavik University.
- Santrock, John W. (2007a). Remaja (Edisi 11 Jilid 2). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

<http://cewekbanget.grid.id/Love-Life-And-Sex-Education/Eating-Disorder-Dialami-38-Orang-Indonesia?page=2>

<https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>



---

<https://life.idntimes.com/inspiration/pinka-wima/alasan-kenapa-kamu-harus-berhenti-body-shaming/full>