

BODY SHAMING PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (STUDI KASUS PADA REMAJA DESA SAMPA KECAMATAN BAJO)

Meilanda, Hamdani Thaha, Tenrijaya

Program Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Palopo

*Penulis Korespondensi: 2201030026@uinpalopo.ac.id, Hamdanithaha@uinpalopo.ac.id,
Tenrijaya@uinpalopo.ac.id

Abstract. *This research was motivated by the phenomenon of body shaming among adolescents in Sampa village, Bajo District. This study aimed to analyze; 1) The forms of body shaming experienced by adolescents; 2) The impact of body shaming on adolescents' psychological conditions; and 3) The phenomenon of body shaming in Sampa village, Bajo District, from the perspective of Islamic Guidance and Counseling. This research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation involving adolescents who met the research criteria. Data analysis used the interactive model of Miles and Huberman, which includes data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that: 1) The forms of body shaming experienced by adolescents in Sampa village included verbal teasing, such as being called "fat" or "elephant," as well as negative comments such as "your body shape does not match your age"; 2) The impacts of body shaming on adolescents' psychological conditions in Sampa village included decreased self-confidence, feelings of shame, sadness, inferiority, hurt, withdrawal, and limited social interaction. Body shaming also affected body image, particularly feelings of discomfort with one's physical condition due to other people's judgments. The efforts made by the victims included avoiding and limiting interaction with individuals or situations that made them feel uncomfortable; 3) When analyzed from the perspective of Islamic Guidance and Counseling, the phenomenon of body shaming in Sampa Village is inconsistent with the values of respect for human dignity and honor, as well as good moral character, because every individual should be respected, their feelings should be protected, and they should be treated well. Thus, body shaming can have negative impacts on adolescents' psychological conditions, body image, and social lives.*

Keywords: *Body shaming, Body image, Adolescents, Psychological Conditions, Islamic Guidance and Counseling*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *body shaming* pada remaja di desa Sampa Kecamatan Bajo. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis; 1) Bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami remaja; 2) Dampak *body shaming* terhadap kondisi psikologis remaja; dan 3) Fenomena *body shaming* di desa Sampa Kecamatan Bajo dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi terhadap remaja yang sesuai dengan kriteria penelitian. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan; 1) Bentuk-bentuk *body shaming* remaja di desa Sampa berupa ejekan verbal seperti panggilan "gendut" atau "gajah", serta komentar negatif berupa "bentuk tubuhmu tidak sesuai dengan usiamu"; 2) Dampak *body shaming* terhadap psikologis remaja di desa Sampa meliputi penurunan rasa percaya diri, malu, sedih, minder, sakit hati, menarik diri, dan membatasi interaksi sosial. *Body shaming* juga memengaruhi *body image* berupa rasa tidak nyaman terhadap kondisi fisik akibat penilaian orang lain. Upaya yang dilakukan korban ialah menghindari dan membatasi interaksi dengan pihak atau situasi yang membuat mereka tidak nyaman; 3) Fenomena *body shaming* di desa Sampa jika dianalisis dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, *body shaming* tidak sesuai dengan nilai penghormatan terhadap martabat dan kemuliaan manusia serta akhlak yang baik, karena setiap individu seharusnya dihargai, dijaga perasaannya, dan diperlakukan dengan baik. Dengan demikian, *body shaming* dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, *body image*, dan kehidupan sosial remaja.

Kata kunci: *Body shaming, Body image, Remaja, Kondisi Psikologis, Bimbingan dan Konseling Islam*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk konsep diri dan mencari identitas. Penilaian lingkungan sosial menjadi salah satu hal yang dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya. Kondisi fisik menjadi salah satu aspek yang cukup sensitif karena perubahan tubuh berlangsung secara nyata pada masa remaja. Oleh sebab itu, komentar negatif mengenai kondisi fisik dapat memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi remaja.

Salah satu bentuk perilaku negatif yang berkaitan dengan kondisi fisik adalah *body shaming*. *Body shaming* merupakan perilaku memberikan komentar, ejekan, penilaian, atau perlakuan yang mempermalukan seseorang berdasarkan kondisi fisiknya. Bentuk tersebut dapat berkaitan dengan ukuran tubuh, berat badan, tinggi badan, warna kulit, maupun ciri fisik lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari, *body shaming* terkadang dianggap sebagai candaan, padahal bagi penerimanya dapat menimbulkan perasaan malu, rendah diri, dan berkurangnya rasa percaya diri.

Fenomena *body shaming* menjadi semakin penting untuk dikaji ketika terjadi pada remaja. Remaja berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan penerimaan sosial. Komentar negatif mengenai kondisi fisik dapat memengaruhi cara remaja memandang dan merasakan dirinya. Penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan adanya keterkaitan *body shaming* dengan rasa minder, rendah diri, menurunnya kepercayaan diri, serta tekanan emosional pada remaja.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo. Berdasarkan observasi awal, bentuk *body shaming* yang cukup sering ditemukan berkaitan dengan bentuk tubuh, terutama komentar mengenai ukuran tubuh, pemberian julukan, ejekan mengenai berat badan, dan candaan yang mengarah pada penghinaan fisik. Perilaku tersebut terkadang dianggap sebagai hal yang biasa dalam interaksi sosial. Namun, pengalaman yang dirasakan oleh remaja menunjukkan adanya perasaan malu, rendah diri, kurang percaya diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Dalam penelitian ini, perspektif Bimbingan dan Konseling Islam digunakan sebagai kerangka analisis, bukan sebagai bentuk pemberian konseling atau intervensi kepada

informan. Perspektif BKI digunakan untuk memahami fenomena *body shaming* berdasarkan nilai-nilai keislaman, khususnya penghormatan terhadap martabat manusia, akhlak, dan hubungan sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk *body shaming* yang dialami remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo, dampaknya terhadap kondisi psikologis remaja, serta fenomena tersebut dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam terhadap pengalaman remaja yang mengalami *body shaming* dalam konteks lingkungan sosialnya. Studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran secara kontekstual mengenai fenomena *body shaming* yang terjadi pada remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo.

Informan penelitian merupakan remaja yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu remaja berusia 12–16 tahun, pernah mengalami *body shaming* berkaitan dengan bentuk tubuh, berdomisili di Desa Sampa Kecamatan Bajo, serta bersedia menjadi informan. Penelitian melibatkan empat informan yang dalam penyajian data disamarkan menggunakan inisial SA, SM, MIR, dan MT.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi sosial dan interaksi remaja di lingkungan masyarakat. Wawancara menjadi teknik utama untuk menggali pengalaman informan mengenai bentuk *body shaming*, perasaan yang muncul, dampak terhadap kondisi psikologis, hubungan sosial, serta pandangan terhadap perilaku tersebut. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari beberapa informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan sesuai fokus penelitian, yaitu bentuk *body shaming*, dampak psikologis dan *body image*, perubahan perilaku sosial, serta analisis dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk *Body shaming* pada Remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *body shaming* yang dialami remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo terutama berupa ejekan verbal, pemberian julukan, dan komentar negatif mengenai kondisi fisik. Bentuk yang paling dominan berkaitan dengan ukuran dan bentuk tubuh, seperti penyebutan “gendut” dan “gajah”. Selain itu, terdapat pula komentar mengenai tinggi badan serta bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan usia.

Fenomena tersebut umumnya terjadi dalam interaksi sosial remaja dan terkadang dianggap sebagai candaan oleh pihak yang melakukan. Namun, bagi remaja yang menerima perlakuan tersebut, komentar mengenai kondisi fisik dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak hanya dapat dilihat dari maksud pelaku, tetapi juga dari pengalaman dan dampak yang dirasakan oleh penerimanya.

2. Dampak *Body shaming* terhadap Kondisi Psikologis Remaja di Desa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* memberikan dampak terhadap kondisi psikologis informan. Dampak yang ditemukan meliputi menurunnya rasa percaya diri, rasa malu, kesedihan, minder, sakit hati, dan rasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial.

Dampak tersebut menunjukkan bahwa komentar mengenai kondisi fisik dapat menjadi pengalaman yang cukup berarti bagi remaja. Pada masa remaja, penilaian dari lingkungan sosial memiliki kaitan dengan pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, komentar negatif mengenai fisik dapat memengaruhi cara remaja memandang dan merasakan dirinya.

3. Pengaruh *Body shaming* terhadap *Body image*

Selain kondisi psikologis, *body shaming* juga berkaitan dengan *body image* informan. Dalam penelitian ini, *body image* dilihat dari bagaimana remaja memandang dan merasakan kondisi tubuhnya setelah memperoleh komentar atau penilaian dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya rasa tidak nyaman terhadap kondisi fisik dan munculnya kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Dengan demikian, pengalaman *body shaming* dapat memengaruhi cara remaja memaknai kondisi fisiknya dalam lingkungan sosial.

4. Upaya Informan dalam Menghadapi *Body shaming*

Berdasarkan hasil penelitian, upaya yang dilakukan informan lebih banyak berupa menghindari pihak yang melakukan ejekan dan membatasi interaksi dengan lingkungan yang dianggap membuat mereka tidak nyaman. Beberapa informan memilih mengurangi aktivitas sosial dan lebih banyak berada di rumah.

Respons tersebut merupakan bentuk usaha informan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan setelah mengalami *body shaming*. Namun, tindakan menghindar tersebut juga menunjukkan adanya perubahan dalam kehidupan sosial informan.

5. Analisis *Body shaming* dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

a. Teori Utama: Teori Kepribadian Islam Abdul Mujib

Dalam teori struktur kepribadian Islam Abdul Mujib, manusia dipahami melalui aspek al-jasad, al-ruh, dan al-nafs.

1) Aspek al-jasad

Al-jasad berkaitan dengan aspek jasmani atau fisik manusia. Dalam penelitian ini, kondisi jasmani menjadi bagian yang secara langsung dijadikan sasaran komentar dan ejekan. Informan dinilai berdasarkan bentuk tubuhnya, kemudian kondisi tersebut dijadikan bahan candaan atau pemberian julukan.

Dari perspektif BKI, manusia tidak seharusnya dinilai hanya berdasarkan kondisi fisiknya. Kondisi jasmani merupakan salah satu bagian dari diri manusia

sehingga tidak semestinya dijadikan dasar untuk merendahkan kehormatan seseorang.

2) Aspek al-ruh

Al-rūḥ berkaitan dengan dimensi ruhani manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. Dalam penelitian ini, aspek al-rūḥ digunakan sebagai landasan nilai untuk melihat kedudukan dan kehormatan manusia. Tidak ditemukan data yang menunjukkan adanya gangguan spiritual informan akibat *body shaming*. Oleh karena itu, aspek al-rūḥ tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya gangguan spiritual, tetapi sebagai landasan pemahaman mengenai kehormatan manusia.

3) Aspek al-nafs

Al-nafs berkaitan dengan dimensi kejiwaan manusia. Aspek ini memiliki keterkaitan langsung dengan temuan penelitian karena informan mengalami rasa malu, sedih, sakit hati, minder, dan menurunnya kepercayaan diri setelah menerima *body shaming*.

b. Teori Pendukung: Asas BKI Tohari Musnamar

Temuan penelitian juga dapat dianalisis berdasarkan asas Bimbingan dan Konseling Islam yang dikemukakan oleh Tohari Musnamar.

1) Asas kesatuan jasmani dan rohani

Dari asas kesatuan jasmani dan rohani, terlihat bahwa perlakuan terhadap kondisi fisik dapat berhubungan dengan kondisi psikologis. Ejekan yang ditujukan kepada tubuh informan kemudian diikuti oleh munculnya rasa malu, sedih, sakit hati, dan menurunnya kepercayaan diri.

2) Asas sosialitas manusia

berdasarkan asas sosialitas manusia, remaja membutuhkan hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Namun, pengalaman *body shaming* justru membuat beberapa informan membatasi interaksi, menghindari pergaulan, dan lebih sering berada di rumah.

3) Asas akhlaqul karrimah

berdasarkan asas pembinaan akhlakul karimah, komunikasi dalam kehidupan sosial seharusnya dilakukan dengan memperhatikan perasaan orang lain. Pemberian julukan atau komentar mengenai fisik yang dimaksudkan untuk mengejek dan mempermalukan tidak mencerminkan perilaku yang baik.

4) Asas saling menghargai dan menghormati

berdasarkan asas saling menghargai dan menghormati, setiap individu memiliki kehormatan yang harus dijaga. Perbedaan kondisi fisik seharusnya diterima sebagai bagian dari keberagaman manusia dan tidak dijadikan alasan untuk merendahkan seseorang.

c. Landasan Normatif Q.S. Al-Hujurat ayat 11 dan Q.S. At-Tin ayat 4

Fenomena *body shaming* dalam penelitian ini juga dapat dianalisis berdasarkan Q.S. Al-Hujurat ayat 11 yang melarang perilaku mengolok-olok, mencela, dan memberikan panggilan buruk kepada orang lain. Nilai tersebut relevan dengan temuan penelitian, terutama ketika pemberian julukan mengenai bentuk tubuh digunakan untuk mengejek atau mempermalukan seseorang.

Q.S. At-Tin ayat 4 menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Dalam konteks penelitian ini, ayat tersebut menjadi dasar pemahaman bahwa manusia tidak semestinya dinilai hanya berdasarkan bentuk fisiknya. Manusia memiliki kehormatan, potensi, perasaan, serta dimensi jasmani dan rohani yang perlu dihargai.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa *body shaming* pada remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo terutama terjadi dalam bentuk verbal. Ejekan seperti “gendut”, “gajah”, komentar mengenai tinggi badan, serta komentar negatif mengenai bentuk tubuh menjadi pengalaman yang dialami informan. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa *body shaming* dapat muncul dalam interaksi sosial sehari-hari dan terkadang dianggap sebagai candaan. Akan tetapi, pengalaman informan menunjukkan bahwa candaan tersebut dapat memberikan dampak yang cukup berarti. Perasaan malu, sedih, minder, sakit hati, dan menurunnya kepercayaan diri menjadi pengalaman yang muncul setelah menerima komentar mengenai kondisi fisik.

Temuan tersebut juga menunjukkan adanya keterkaitan antara kondisi psikologis, *body image*, dan perilaku sosial. Ketika remaja merasa tidak nyaman dengan perhatian terhadap kondisi fisiknya, perasaan tersebut dapat terlihat melalui perubahan perilaku seperti menghindari pelaku, membatasi interaksi, dan mengurangi kegiatan sosial.

Dalam konteks perkembangan remaja, temuan tersebut dapat dipahami melalui teori perkembangan yang digunakan dalam skripsi. Remaja berada pada tahap pencarian identitas dan membutuhkan penerimaan dari lingkungan sosial. Penilaian negatif terhadap kondisi fisik dapat menjadi pengalaman yang memengaruhi konsep diri dan kepercayaan diri remaja. Dari perspektif BKI, fenomena tersebut perlu dipahami secara menyeluruh. Manusia tidak hanya terdiri atas aspek fisik, tetapi juga memiliki aspek ruhani dan kejiwaan. Oleh karena itu, ketika kondisi fisik seseorang dijadikan bahan ejekan, dampaknya dapat berkaitan dengan aspek psikologis dan sosial.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *body shaming* yang terjadi pada remaja di Desa Sampa Kecamatan Bajo berupa ejekan verbal, pemberian julukan, dan komentar negatif terhadap kondisi fisik, khususnya berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh. Bentuk tersebut antara lain penyebutan “gendut”, “gajah”, komentar mengenai tinggi badan, serta komentar mengenai bentuk tubuh. Jika dianalisis dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, perilaku tersebut tidak sejalan dengan nilai penghormatan terhadap martabat manusia, sikap saling menghargai, dan akhlak yang baik.

Body shaming juga memberikan dampak terhadap kondisi psikologis remaja berupa menurunnya rasa percaya diri, malu, sedih, minder, dan sakit hati. Selain itu, ditemukan adanya rasa tidak nyaman terhadap kondisi fisik sebagai bagian dari *body image*. Dampak tersebut kemudian terlihat pada perubahan perilaku sosial, seperti menghindari pelaku, membatasi pergaulan, mengurangi interaksi, dan lebih sering berada di rumah. Upaya informan dalam menghadapi kondisi tersebut lebih banyak dilakukan melalui penghindaran dan pembatasan interaksi terhadap pihak atau situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan komentar terhadap kondisi fisik, tetapi dapat memengaruhi kondisi psikologis, *body image*, dan hubungan sosial remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, Siti Nur. (2020). "Dampak *Body shaming* terhadap Kepercayaan Diri Remaja." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, no. 2.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publications.
- Fadhila, Nia, Wahidah Fitriani, dan Putri Yeni. (2023). "Dampak *Body shaming* terhadap Kepercayaan Diri." *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan* 18, no. 1.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019. Q.S. Al-Hujurat [49]:11.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019. Q.S. At-Tin [95]: 4.
- Lisdawati, Ahmadin, dan Bakhtiar. (2025). "*Body shaming*." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Moleong, Lexy J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mujib, Abdul. (2017). *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Musnamar, Tohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Novitasari, Elsa, and Achir Yani S. Hamid. (2021). "The Relationships Between *Body image*, Self-Efficacy, and Coping Strategy Among Indonesian Adolescents Who Experienced *Body shaming*." *Enfermería Clínica* 31.
- Perloff M. Richard (2014). "*Social Media Effects on Young Women's Body image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research*." *Sex Roles* 71.
- Santrock W. John. (2011). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 12. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.