



UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGATASI TINDAKAN *BODY SHAMING*

Rasidin¹⁾, Tonthowi²⁾

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
E-mail: rasidin@uinjambi.ac.id¹⁾, tonthowi@uinjambi.ac.id²⁾,

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tau bagaimana upaya guru pendidikan agama Islam dalam mengatasi tindakan *body shaming* di Sekolah Menengah Pertama Negeri Muara Kulam. Kemudian, penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya tindakan *body shaming* yang terjadi di Sekolah Menengah Pertama Negeri Muara Kulam khusus nya dikelas IX Ahal ini menyebabkan semakin terkikisnya sikap saling menghargai dan semakin maraknya sikap merasa diri lebih baik dari orang lain. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang berlokasi di SMP Negeri Muara Kulam dengan subjek penelitian guru pendidikam agama Islam dan siswa Kelas IX A yang menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian membuktikan bahwa terdapat empat bentuk-bentuk *body shaming* yang terjadi di sekolah tersebut yaitu *face shaming*, *fat shaming*, *skinny shaming* dan *skin shaming*. Keempat bentuk *body shaming* tersebut di sebabkan oleh kurangnya pengetahuan, minimnya sikap toleransi dan tidak menerima diri sendiri. Adapun upaya guru pendidikan agama Islam dalam mengatasi hal tersebut meliputi; pembinaan akhlak, memberikan sanksi dan penerimaan diri sendiri. Hasil dari semua upaya yang guru pendidikan agama Islam lakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkah laku siswa kelas IX A semua upaya tersebut memperoleh keberhasilan yang di harapkan. Siswa Kelas IX A mampu beradaptasi dengan perbedaan dan saling menghargai antar teman sejawat sehingga mereka berhenti melakukan tindakan *body shaming* pada teman sekelasnya.

Kata Kunci: Upaya Guru, Pendidikan Agama Islam, *Body shaming*

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out how the efforts of Islamic religious education teachers in overcoming body shaming at Muara Kulam State Junior High School. Then, this research is motivated by the existence of body shaming actions that occur at Muara Kulam State Junior High School, especially in class IX A, this causes the erosion of mutual



respect and the increasingly widespread attitude of feeling better than others. This research uses a qualitative method with a case study approach located at Muara Kulam State Junior High School with the research subjects of Islamic religious education teachers and Class IX A students using observation, interview and documentation data collection techniques. The results of the study prove that there are four forms of body shaming that occur in the school, namely face shaming, fat shaming, skinny shaming and skin shaming. The four forms of body shaming are caused by lack of knowledge, lack of tolerance and not accepting oneself. The efforts of Islamic religious education teachers in overcoming this include; moral guidance, giving sanctions and self-acceptance. The results of all the efforts that Islamic religious education teachers make show that there are significant changes in the behavior of students in class IX A. All of these efforts have the expected success. Class IX A students are able to adapt to differences and respect each other.

Keywords: *Efforts Teacher, Islamic Religious Education, Body shaming*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek penting dalam kehidupan manusia, berperan besar dalam membentuk karakter individu sehingga mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dalam lingkungannya. Idealnya, lingkungan pendidikan harus memberikan rasa aman dan nyaman bagi para peserta didik. Namun, kenyataannya, dunia pendidikan saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan yang muncul dari peristiwa-peristiwa yang menarik perhatian publik (Kurniawati, 2021).

Salah satu peristiwa yang kerap terjadi di lingkungan pendidikan adalah penggunaan kata-kata yang melukai perasaan, seperti ejekan, olokan, dan penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang (Khairun et al., 2023). Tindakan ini disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* adalah tindakan yang mengacu pada kritik dan komentar negatif

terhadap fisik seseorang, seperti mengejek bentuk tubuh, ukuran tubuh, atau penampilan orang lain. (Erdianti et al., 2022). Istilah *body shaming* digunakan untuk menghina individu yang dianggap memiliki penampilan fisik yang tidak sebaik orang lain. Memanggil seseorang dengan kata-kata seperti gendut, pesek, cungring, dan istilah lain yang berkaitan dengan bentuk tubuh merupakan contoh dari *body shaming* (Rahmawati, 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal dengan informan Yr selaku guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri Muara kulam peneliti menemukan fakta bahwa :

Tindakan *body shaming* masih sering terjadi di sekolah tersebut. Adapun penyebab terjadinya tindakan *Body shaming* di SMP Negeri Muara Kulam yaitu karena kurangnya sikap saling menghargai antar teman sejawat dan adanya sikap merasa diri lebih baik dari orang lain. Sehingga ketika



menemukan perbedaan di dalam diri seseorang langsung menyerang dengan kata-kata yang menyinggung atau bahkan merendahkan seperti ini banyak sekali jerawatmu atau mengatakan bentuk badan seseorang seperti gajah. Selanjutnya Yr juga menyatakan bahwa *body shaming* benar-benar dapat merenggut fokus siswa hal ini karena ketika belajar korban sering melamun dan tidak mendengarkan materi yang disajikan oleh guru. Selain itu, Yr menyampaikan bahwa *body shaming* selain merampas kepercayaan diri siswa juga dapat mempengaruhi interaksi siswa dengan lingkungan sosialnya. Untuk itu perlu adanya penanganan dari pihak sekolah maupun guru agar tidak berdampak lebih parah.

Lebih dalam lagi, beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa *body shaming* merupakan tindakan yang berdampak besar terhadap korbannya. Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Romanda (2024) menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* yang dialami oleh kelima subjek berdampak pada kondisi psikologis mereka. Dampak tersebut meliputi perasaan malu, muak, dan marah terhadap fisik mereka, kebencian dan kekecewaan terhadap tubuh, munculnya kecemasan, penilaian negatif terhadap penampilan, sering mengkritik dan membandingkan fisik dengan orang lain, serta kesulitan membangun hubungan dan kepercayaan dengan orang lain (Romanda, 2024). Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari,

Tiara Nabilla & Atrup. P. (2024) mengungkapkan bahwa secara psikologis, remaja perempuan yang mengalami *body shaming* merasa tidak aman, kurang percaya diri, malu, dan cemas.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Tri & Septi (2024) mengungkapkan bahwa *body shaming* adalah tindakan negatif yang bahkan dapat dianggap sebagai kejahatan verbal. Pelaku sering kali tidak menyadari bahwa mereka telah melukai perasaan korban. Tindakan ini tentunya berdampak pada kepercayaan diri korban, yang dapat mengalami gangguan psikologis, termasuk rasa malu, minder, dan tekanan akibat penilaian pelaku.

Body shaming memiliki dampak yang besar terhadap kepribadian seseorang, di mana ketika seorang mengalami peristiwa *body shaming* akan membuat korban menjadi insecure tidak percaya diri dan lebih parahnya masuk ke tahap anti sosial. Selain itu, dampak *body shaming* bukan hanya dirasakan oleh korban saja namun juga oleh pelakunya di mana jika diabaikan maka akan berdampak pada masa depan pelaku tidak menutup kemungkinan karena kebiasaan merundung, ketika sudah dewasa akan mengarah kepada tindak kriminal yang lebih parah lagi.

Dalam menangani peristiwa ini tidak terlepas dari peran seorang guru. Guru memiliki tanggung jawab penuh untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk siswa belajar. Oleh karena itu, ketika menghadapi tindakan *body*



shaming guru memiliki peranan yang sangat penting dalam mengantisipasi, mencari solusi untuk mengatasi hal tersebut. Khususnya guru Pendidikan Agama Islam hal ini karena berhubungan langsung dengan pembinaan akhlak siswa. Jika di biarkan berlarut maka akan berpengaruh pada proses belajar siswa dan lebih parahnya akan mempengaruhi hasil belajar siswa serta tidak tercapainya tujuan dari pendidikan itu sendiri.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas, menyebabkan peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini menjadi suatu kajian karya ilmiah berbentuk artikel jurnal dengan judul upaya guru pendidikan Agama Islam dalam mengatasi tindakan *Body shaming* Di SMP Negeri Muara Kulam. Penelitian ini diharapkan bisa mengurangi tindakan *body shaming* di sekolah tersebut dengan upaya yang dilakukan oleh guru, terutama guru pendidikan Agama Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus, Menurut Yin, studi kasus merupakan proses pencarian pengetahuan yang empiris guna menyelidiki dan meneliti berbagai fenomena dalam konteks kehidupan nyata (Siregar & Fauzi, 2023). Sumber data di ambil dari Kepala Sekolah, Siswa dari Kelas IX A dan Guru Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Pertama Negeri Muara Kulam. Semua informan di pilih dengan

menggunakan teknik Purposive Sampling. Menurut Teddlie & Yu, mengemukakan bahwa Purposive sampling dapat didefinisikan sebagai juga bagian dari teknik pemilihan anggota (misalkan individu, kelompok maupun institusi) yang didasarkan pada tujuan spesifik terkait dalam hal menjawab pertanyaan penelitian (Ramadhani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari wawancara bersama informan peneliti mengungkapkan bentuk-Bentuk *Body shaming* Yang Diterima Siswa Kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam.

1. Bentuk *Body shaming*

Hasil observasi mengenai intraksi antar siswa di SMP Negeri Muara Kulam masih belum cukup rukun masih ada beberapa siswa yang belum bisa menjaga tutur katanya dalam berbicara dan masih ada pula siswa yang tidak bisa menghargai kekurangan dari kawan sebayanya sehingga menjadikan hal tersebut sebagai bahan untuk mengolok atau mengejek fisik dari temannya, tindakan ini dikenal dengan istilah *body shaming* (Observasi 04 September 2024) .

Adapun bentuk-bentuk *body shaming* yang di terima siswa kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam yaitu sebagai berikut;

a. Face *Shaming* (Komentar Terhadap Wajah)

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa siswa yang menjadi korban Face *shaming* menjadi tidak percaya diri terhadap wajahnya sendiri



ada yang memakai masker untuk menutupi wajah dan ada pula yang saat berbicara sambil menunduk karna malu bersitatap dengan lawan bicaranya (Observasi 04 September 2024).

Seperti yang di katakan oleh Dr selaku siswi kelas IX A bahwa:

“Saya pernah mengalami *body shaming* karna memiliki jerawat dan sayasangat malu ketika ada yang mengatakan makanya rajin cuci muka biar tidak jerawat atau pasti salah pakai bedak ya? Saya hanya bisa diam, mental saya langsung jatuh, ketika saya berusaha membangun kepercayaan diri namun ketika di ejek seperti ituyang tersisa cuma rasa tidak nyaman ketika berada di tengah orang banyak”(Wawancara 04 September 2024).

Kemudian wawancara dengan Tm selaku siswi kelas IX A, ia menyatakan bahwa:

“Saya hanya diam ketika di ejek memiliki wajah yang penuh dengan jerawat tapi setelah itu saya mulai menarik diri dari keramaian dan nyaman dengan kesendirian karna saat sendiri saya merasa percaya diri namun ketika berada di tengah ramai saya merasa malu dan tidak memiliki kepercayaan diri lagi bahkan ketika diajak bicara pun saya lebih banyak menundukkan karna malu menampakkan

wajah saya pada lawan bicara ”(Wawancara 04 September 2024).

Hal serupa juga di jelaskan oleh Yr, selaku guru pendidikan AgamaIslam di SMP Negeri Muara Kulam ia mengatakan bahwa:

“Saat mengajar saya melihat ada siswi yang tetap menggunakan masker saat di kelas saya menegurnya untuk membuka masker tersebut karena saya merasa hal itu dapat mengganggu proses belajar namun ia hanya diam sambil menunduk. Setelah mendapat respon seperti itu saya pun berinisiatif bertanya secara langsung setelah mengetahui alasannya saya tidak protes lagi dan melanjutkan pembelajaran” (Wawancara 04 September 2024).

Hasil wawancara dengan Dm, Tm, dan Mr diatas, peneliti menyimpulkan bahwa setelah menerima perlakuan tersebut korban mengalami krisis kepercayaan diri meskipun pada saat diejek mereka hanya diam dan tersenyum namun hal itu cukup mengubah gaya hidup dan intraksi mereka dengan lingkungan sekitar. Karakter yang biasanya banyak berintraksi dengan orang banyak, ceria dan ramah menjadi orang yang murung dan hampir masuk ke tahap anti



sosial karna rasa insecure terhadap wajahnya sendiri.

b. ***Fat Shaming (Komentar Terhadap Kelebihan Berat Badan)***

Dari hasil observasi peneliti melihat bahwa siswa/i yang mengalami *fat shaming* menjadi pendiam dan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kelas bahkan saat siswa-siswi yang lain pergi ke kantin saat istirahat mereka tetap nyaman berada didalam ruang kelas (Observasi 04 September 2024).

Pernyataan diatas di kuatkan lagi dengan hasil wawancara berikut; Seperti yang dikatakan Wa selaku siswa kelas IX A bahwa:

“Saya mendapatkan tindakan *body shaming* dikarenakan memiliki tubuh yang gemuk, saya sering di juluki dengan sebutan gajah rasanya sangat malu dan juga sakit hati mendengar ejekan tersebut saya ingin marah namun pada akhirnya saya hanya diam karena merasa apa yang saya dengar memang kenyataannya. Karena rasa malu terhadap tubuh yang gemuk saya mulai mengurangi porsi makan dan tidak membeli jajanan secara berlebihan lagi” (Wawancara 04 September 2024).

Kemudian wawancara dengan Zs selaku siswi kelas IX A, menyatakan bahwa:

“Saya di hina karna memiliki tubuh yang gemuk selain itu, saya juga makan dengan porsi yang cukup banyak sehingga saya di ejek dengan sebutan kulkas 3 pintu tempat penyimpanan berbagai macam makanan karna hinaan tersebut saya jadi tidak percaya diri dan saya menjadi pribadi yang tertutup, banyak diam dan sulit untuk berintraksi dengan orang banyak saya juga sekarang mulai melakukan diet dengan cara mengurasi porsi makan dan jajan meskipun melakukannya membuat saya sering sekolah dalam keadaan lemas namun demi tidak di ejek lagi saya tetap melakukannya.” (Wawancara 04 September 2024).

Hal senada juga di ungkapkan oleh Yr selaku guru Pendidikan agama Islam di kelas IX A bahwa:

“Ada beberapa kali saat saya mengajar saya menemukan siswa yang sepertinya tidak bersemangat saat belajar saya berfikir karna bosan dengan cara atau materi yang saya sampaikan sehingga saya bertanya pada siswa tersebut dan saya sungguh terkejut ketika ia mengatakan bahwa ia sengaja belum sarapan dan kaget lagi ketika ia mengatakan sedang program diet untuk menurunkan berat badan”



(Wawancara 04 September 2024).

Dilihat dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan sebelumnya, peneliti melihat bahwa kedua hasil dari metode ini relevan dan sama yang mana hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama informan dengan hasil observasi peneliti di lapangan itu terhubung dan memiliki makna yang sejalan.

**c. *Skinny Shaming*
(Komentar Terhadap
Kekurangan Berat Badan)**

Dari Hasil observasi peneliti melihat bahwa *Skinny Shaming* memiliki dampak yang besar terhadap rasa percaya diri siswa. Siswa/i yang mengalami *skinny shaming* menjadi sering melamun karna memikirkan cara yang ampuh untuk menaikkan beratbadan. Mereka cenderung nekat mengonsumsi obat-obatan yang mengandung fungsi untuk menambah berat badan (Observasi 04 September 2024).

Seperti yang dikatakan oleh Dm selaku siswa kelas IX A bahwa:

“Karna badan yang kurus saya mendapatkan ejekan dari teman-teman saya. Tisu di belah 7 adalah nama julukan yang sering saya dapatkan karna kekurangan berat badan saya merasa malu terhadap ejekan tersebut saya pernah mengonsumsi pil untuk menambah berat badan tanpa sepengetahuan orang

tua saya dan saya membelikannya dengan cara menyisihkan uang jajan setiap harinya. Selain itu saya juga tanpa sadar sering melamun karna memikirkan cara agar julukan tisu di belah 7 tidak melekat dalam diri saya. Karna ejekan itu juga saya jadi tidak percaya diri lagi dan malu terhadap berat badan yang saya miliki”(Wawancara 04 September 2024).

Kemudian wawancara dengan Az selaku siswi kelas IX A mengatakan bahwa:

“Saya sering di ejek karena memiliki badan kurus, badan saya di sebut sangat mirip dengan tripleks, ada juga yang mengatakan seperti papan. Saya sakit hati, malu juga tersinggung namun saya hanya bisa diam. Semenjak itu saya mulai insecure dan malu berada di dekat orang banyak”(Wawancara 04 September 2024).

Selanjutnya Yr selaku Guru pendidikan agama Islam kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:

“Pernah ketika saya mengajar saya melihat ada beberapa siswa yang tidak fokus selama proses pembelajaran ia terlihat sedang melamun setelah Mapel selesai saya mengajak siswa tersebut untuk bicara dan saya menanyakan prihal



mengenai masalah yang ia hadapi mengapa terkesan seperti tidak menghargai saya yang saat itu sedang menjelaskan pelajaran. Setelah ia menceritakan duduk permasalahannya saya sebagai seorang guru merasa perlu untuk ikut andil dalam hal tersebut” (Wawancara 04 September 2024).

Berdasarkan wawancara diatas peneliti menyimpulkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti selama di lapangan itu relevan dan mengandung makna yang sama.

d. *Skin Shaming* (Komentar terhadap Warna Kulit)

Dari observasi peneliti melihat bahwa siswa dan siswi yang mengalami *Skin shaming* sering kali merasa minder dan gugup saat berada di tengah keramaian mereka menjadi sensitif terhadap perkataan-perkataan yang memicu pada ejekan atau hinaan hal ini di akibatkan oleh rendahnya rasa percaya diri yang ada pada diri mereka sendiri (Observasi 04 September 2024).

Seperti yang dikatakan oleh Jm selaku siswa kelas IX A yang menyatakan bahwa:

“Saya pernah diejek karna memiliki warna kulit yang berbeda dari teman-teman yang lain saya akui warna kulit saya memang lebih hitam di bandingkan kawan sekelas yang lainnya hal ini

menyebabkan saya mendapat julukan hitam keling. Ejekan itu membuat saya minder saat berkumpul dengan orang banyak saya merasa kecil dan tidak percaya diri saya juga sering marah pada diri saya sendiri karna memiliki kulit yang hitam” (Wawancara 04 September 2024).

Kemudian hasil wawancara bersama Ra selaku siswa kelas IX A, juga mengatakan bahwa:

“Saya langsung kena mental saat di ejek hitam seperti kopi saya marah saat di olok seperti itu namun tidak dapat di pungkiri meskipun saya marah saat di ejek setelah itu saya tetap merasa malu dan tidak percaya diri lagi hal ini membuat saya lebih sering sendiri menjauh dari teman sekelas saya” (Wawancara 04 September 2024).

Selanjutnya Yr selaku guru pendidikan Agama Islam mengatakan bahwa:

“Saya cukup penasaran dengan penyebab beberapa siswa yang saya temui seperti seorang introvert yang menjauhkan diri dari teman-temannya saya pun mencari tau dengan mengajak mereka mengobrol santai setelah mereka menjelaskan saya baru mengerti mengapa mereka terlihat seperti tidak nyaman berada di tempat ramai dan penyebab mengapa mereka kehilangan percaya diri”



Wawancara 04 September 2024).

Jadi, dari penjelasan diatas dapat di pahami bahwa ada empat bentuk-bentuk tindakan *body shaming* yang di terima oleh siswa kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam, keempat bentuk tersebut meliputi *face shaming, fat Shaming, skinny shaming* Danskin *shaming*.

2. Faktor Penyebab Terjadinya Tindakan *Body shaming*

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan dikelas IX A peneliti menemukan bahwa tindakan *body shaming* tidak semata-mata terjadi begitu saja ternyata ada faktor pemicu yang menyebabkan hal itu terjadi (Observasi 16 September 2024). Adapun faktor penyebab terjadinya tindakan *body shaming* pada siswa kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam yang peneliti temukan di lapangan yaitu:

a. Kurangnya Pengetahuan

Dari hasil observasi peneliti melihat bahwa siswa yang melakukan tindakan *body shaming* terkesan biasa-biasa saja tidak ada rasa bersalah atau menyesal karna telah mengejek atau merendahkan kawannya tanpa ia tahu dan sadari bahwasanya tindakan tersebut merupakan tindakan yang salah bisa berdampak buruk bagi orang lain dan bisa dipidanakan (Observasi 16 September 2024).

Seperti yang dikatakan oleh Yr selaku guru pendidikan

Agama Islam mengatakan bahwa:

“Siswa yang melakukan tindakan *body shaming* beranggapan bahwa perilaku tersebut hal yang lumrah dan wajar sehingga ia melakukannya berulang kali tanpa rasa bersalah namun yang tidak ia ketahui adalah bagaimana dampak dari tindakan tersebut dan pengaruhnya terhadap mental dan kehidupan seseorang” (Wawancara 16 September 2024).

Kemudian Mh sebagai kepala sekolah SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:

“Siswa yang tidak mengetahui bahaya *body shaming* akan menganggap tindakan tersebut sebagai bahan candaan dan lelucon seringkali berlaku semena-mena terhadap kawan sekelasnya tanpa ia sadari bahwa tindakan tersebut menyakiti hati seseorang dan berdampak pada kesehatan serta kepercayaan diri seseorang” (Wawancara 16 September 2024).

Berdasarkan wawancara diatas peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurangnya pengetahuan menjadi faktor seseorang melakukan tindakan yang salah diantaranya yaitu tindakan *body shaming*.

b. Minimnya sikap toleransi



Hasil dari observasi yang peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa masih banyak terjadi perselisihan antar pelajar di kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam yang disebabkan oleh minimnya toleransi atau sikap menghargai antar sesama sehingga dengan mudah mengejek dan mengolok-olok temannya yang memiliki perbedaan yang dianggap sebagai kekurangan (Observasi 16 September 2024).

Seperti yang dikatakan oleh Yr selaku Guru Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri Muara Kulam Bahwa:

“Minimnya sikap toleransi cenderung seringkali menjadi penyebab perselisihan antar siswa sudah banyak laporan masalah siswa-siswi yang datang pada saya dan kebanyakan penyebab mereka bertengkar adalah ucapan yang di cap mengejek, merendahkan dan menyinggung perasaan kawannya hal ini memicu pertikaian yang berujung pada tindakan *body shaming*” (Wawancara 16 September 2024)

Kemudian Ra, Zs dan Dm selaku siswa kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam mengatakan Bahwa:

“Karna kekurangan yang kami miliki dan karna kurangnya sikap toleransi dari kawan-kawan menyebabkan mereka semena-mena dalam

mengejek dan mengolok-olok kami. Dan lebih parahnya lagi mereka terlihat seperti senang menjadikan kekurangan kami sebagai bahan candaan yang mengundang tawa menurutnya. Mereka tidak menyadari bahwa hal tersebut memiliki potensi menjatuhkan mental dan merenggut kepercayaan diri kawannya sehingga secara tidak langsung ia telah mematikan unsur yang mengarah pada tindakan *body shaming*” (Wawancara 16 September 2024).

Berdasarkan wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa minimnya sikap toleransi menjadi penyebab kedua terjadinya tindakan *body shaming*. Seseorang yang tidak memiliki sikap toleransicenderung mudah menyepelkan dan merendahkan orang lain tanpa rasa bersalah sehingga menganggap tindakan tersebut sebuah lelucon yang tidak akan menimbulkan dampak apapun.

c. Tidak Menerima Diri Sendiri

Dari observasi peneliti melihat bahwa siswa yang mengalami tindakan *body shaming* adalah siswa yang belum mampu menerima dirinya sendiri. Ketika menerima ejekan atau olok-olokan yang di lontarkan oleh temannya ada 2 reaksi yang akan timbul yang pertama acuh dan bodo amat



karna baginya omongan orang lain tidak berpengaruh untuk hidupnya dan reaksi yang kedua yaitu baper dan langsung merasa tidak percaya diri karna menganggap apa yang orang lain katakan adalah suatu penyakit yang menyebabkan hilangnya rasa menghargai pada diri sendiri reaksi ini lah yang menjadi faktor penyebab terjadi *body shaming* pada dirinya (Observasi 16 September 2024)

Seperti yang dikatakan oleh Yr selaku guru pendidikan agama Islam di kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam bahwa:

“Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah merupakan siswa yang menjadi target empuk dari tindakan *body shaming* hal ini terjadi karna mereka menelan mentah-mentah apa yang orang lain katakan mengenai dirinya tanpa menyaring terlebih dahulu ucapan tersebut akhirnya perkataan yang buruk menjadi benjolan dalam pikiran dan hatinya yang membuat ia menjadi pribadi yang introvert karna kehilangan kepercayaan dirinya akibat ucapan berbentuk ejekan tersebut”(Wawancara 16 September 2024).

Kemudian Mh selaku kepala sekolah di SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:

“Karna sikap yang belum menerima diri sepenuhnya menyebabkan siswa

cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang tanpa ia sadari pikirannya sendirilah yang membuat ia mengalami *body shaming* dan akhirnya marah dan kesal terhadap apa-apa yang ada pada tubuhnya sehingga seiring berjalannya waktu kepercayaan dirinya semakin terkikis akibat di gerogoti oleh pemikirannya sendiri”(Wawancara 16 September 2024).

Di tinjau dari hasil observasi dan hasil wawancara bersama para informan maka peneliti menyimpulkan bahwa dalam hal terkait salah satu faktor penyebab terjadinya *body shaming* adalah tidak menerima diri sendiri itu relevan dan sesuai dengan apa yang terjadi di sekolah tersebut.

3. Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Tindakan *Body shaming*

Adapun upaya yang dilakukan guru pendidikan Agama Islam dalam mengatasi tindakan *body shaming* yaitu sebagai berikut:

a. Pembinaan Akhlak

Berdasarkan hasil wawancara bersama Yr selaku guru pendidikan Agama Islam mengatakan bahwa:

“Setiap mengajar dikelas saya selalu menyempatkan di akhir jam pelajaran untuk memberikan pembinaan melalui sedikit nasihat untuk



menjauhi perilaku tercela salah satunya yaitu perilaku yang bersifat merendahkan orang lain contohnya perilaku *body shaming*. Dengan melakukan hal tersebut secara rutin setiap akhir pelajaran saya berharap dapat sedikit demi sedikit mendorong para siswa-siswi menjadi pribadi yang baik dan memiliki akhlakul karimah sebagaimana yang di anjurkan oleh ajaran islam”(Wawancara 25 September 2024).

Hal senada juga di katakan oleh Mh selaku kepala sekolah di SMP Negeri Muara kulam bawah:

“Setelah mendengar adanya tindakan *body shaming* yang terjadidi SMP Negeri Muara Kulam saya mulai menghimbau para guru untuk lebih memperhatikan akhlak siswa. Selain itu saya juga memberikan pemahaman pada para siswa mengani bahaya *body shaming* dan dampaknya terhadap psikis seseorang. Dengan melakukan kegiatan tersebut secara berulang saya harap dapat mengatasi tindakan tersebut” (Wawancara 25 September 2024)

Hasil wawancara dengan Jm, Ra dan Mr selaku siswi kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:

“Setengah jam sebelum mata pelajaran berakhir kami

selalu disuguhkan dengan beberapa nasihat dari para guru khususnya guru pendidikan agama Islam untuk memberikan arahan-arahan seperti harus bersikap baik, ramah ataupun arahan untuk menghindari sipat tercela seperti menghindari dan berhenti melakukan tindakan *body shaming*. ” (Wawancara 25 September 2024)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, peneliti membenarkan memang adanya kegiatan pembinaan akhlak yang dilakukan oleh guru pendidikan Agama Islam sebelum mata pelajaran berakhir. Kegiatan ini merupakan salah satu solusi yang dapat mengatasi tindakan *body shaming* di kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam selain itu kegiatan ini ditujukan untuk kerukunan antara para siswa – siswa di kelas IX A agar tercipta proses belajar mengajar kondusif (Observasi 25 September 2024).

Terkait penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan itu sesuai dengan apa yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara bersama para informan.

b. Memberikan Sanksi

Hasil wawancara bersama Yr selaku guru pendidikan agama Islam di SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:



“Tindakan *body shaming* merupakan tindakan yang harus segera di atasi untuk itu saya memberikan sanksi atau hukuman terhadap siswa yang melakukan tindakan *body shaming* sebagai bentuk konsekuensi yang harus diterima apabila melakukan suatu tindakan yang melanggar aturan. Selain memberikan efek jera pemberian sanksi memberikan artian bahwa setiap tindakan yang di ambil itu memiliki konsekuensi yang harus dipertanggungjawabkan dan baik buruknya hal tersebut tergantung dengan pilihan yang di buat” (Wawancara 25 September 2024).

Hal senada juga di katakan oleh Mh Selaku kepala Sekolah di SMP Negeri Muara Kulam bawah:

“Saya memberikan izin kepada para guru untuk memberikan sanksi pada siswa yang melakukan suatu kesalahan dan melanggar norma dan etika di sekolah. Dengan adanya kebijakan ini saya yakin dapat mengurangi perundungan bersifat penghinaan fisik yang sudah banyak memakan korban dan dengan adanya sanksi saya harap para siswa dapat jera dan mau memperbaiki diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik”(Wawancara 25 September 2024).

Hasil wawancara dengan Tm, Dm dan Zs selaku Siswi kelas IX A SMP Negeri Muara Kulam mengatakan bahwa:

“Setelah guru mengetahui apa yang kami alami mereka langsung bertindak dengan memberikan konsekuensi berupa hukuman pada siswa yang melakukan *body shaming* dengan cara tersebut para pelaku sudah mulai jarang menghakimi kami dengan komentar-komentar pedas seperti biasanya mereka terlihat tidak peduli dan mulai berhenti melakukan tindakan tersebut. Dengan berhentinya mereka mengolok-olok kami akhirnya kami mulai bisa menjalani kehidupan seperti biasanya dan dapat membangun kepercayaan diri kami lagi.” (Wawancara 25 September 2024).

Terkait wawancara diatas, dari hasil observasi peneliti melihat setiap siswa melakukan sekecil apapun kesalahan itu akan mendapat sanksi dari para guru hal ini sangat berguna terhadap perubahan tingkah laku siswa-siswi di SMP Negeri muara Kulam. Karna takut di hukum mereka sebisa mungkin menghindari tindakan yang memicu pada masalah. Dengan demikian cara yang di gunakan guru pendidikan agama Islam di SMP Negeri Muara Kulam berupa pemberian sanksi sangat bagus untuk terus di



terapkan (Observasi 25 September 2024).

Jadi, dapat peneliti ambil kesimpulan bahwa hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan itu sama hal ini dibuktikan dengan perbandingan yang peneliti lakukan dimana apa yang para informan sampaikan itu sesuai dengan yang peneliti amati di lapangan.

c. Penerimaan Diri

Pernyataan yang di sampaikan oleh Yr selaku guru Pendidikan agama Islam di kelas IX bahwa:

“Saya selalu memberikan motivasi dan mengajarkan para siswa dan siswi yang mengalami tindakan *body shaming* untuk lebih menerima diri sendiri dan lebih menyayangi diri sendiri dengan demikian mereka akan merasa bahwa mereka berharga sehingga sebanyak apapun atau sesakit apapun kalimat ejekan yang dilontarkan pada mereka akan seperti angin lalu yang tidak berarti apa-apa karna ketika kita sudah menerima setiap kekurangan pada diri sendiri kita akan lebih cerdas dalam berfikir sehingga kalimat menyakitkan itu tidak akan memiliki dampak apapun terhadap kehidupan yang kita jalani” (Wawancara 25 September 2024)

Kemudian dilanjutkan oleh Mh selaku Kepala Sekolah di

SMP Negeri Muara Kulam yang mengatakan bahwa:

“Sebaik apapun fisik yang kita miliki jika masih berhubungan dengan komentar manusia pasti akan memiliki banyak kekurangan untuk itu solusi yang sangat tepat untuk siswa yang mengalami tindakan *body shaming* adalah dengan belajar menerima diri sendiri dan berhenti memikirkan setiap ucapan orang lain yang tidak berfaedah untuk hidup kita dengan melakukan hal ini saya yakin dapat mengatasi tindakan *body shaming* yang ada di SMP Negeri Muara Kulam” (Wawancara 25 September 2024).

Hal serupa juga di katakan oleh Dr, Wa dan Az selaku siswa kelas IX A bahwa;

“Kami diajarkan bagaimana cara agar dapat terhindar dari tindakan *body shaming* salah satunya yaitu kami diajari untuk selalu dapat bersyukur dan mau menghargai dan mencintai diri sendiri karna hanya dengan demikian kami tidak akan terpengaruh oleh komentar-komentar negatif yang menghina fisik kami dan benar saja setelah menerapkan tindakan ini kami menjadi berangsur-angsur mendapatkan kepercayaan diri kami kembali. Guru jaga selalu memotivasi kami dengan kalimat bahwa tidak ada



manusia yang sempurna di muka bumi ini namun dibalik kekurangan pasti akan ada kelebihan.”(Wawancara 25 September 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti melihat bahwa benar adanya perubahan yang signifikan terhadap karakter siswa melalui ketiga upaya tersebut. Siswa yang biasanya merundung siswa yang lain melalui tindakan *body shaming* mulai jera dan menghentikan tindakan tersebut dengan kata lain ketiga upaya tersebut terbukti ampuh dalam mengatasi masalah *body shaming* di SMP Negeri Muara Kulam (Observasi 25 September 2024).

Sehingga, dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa setiap apa yang di katakan oleh informan itu relevan dengan apa yang peneliti temukan di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat bentuk-bentuk *Body shaming* yang Diterima Siswa Kelas IX A di SMP Negeri Muara Kulam yaitu meliputi; pertama, *face shaming* (berkomentar mengenai wajah). Kedua *fat shaming* (kelebihan berat badan). Ketiga *skinny shaming* (kekurangan berat badan). Keempat, *skin shaming* (warna kulit). Sementara itu, adapun Penyebab Terjadinya Tindakan *Body shaming* Pada Siswa Kelas IX A Di SMP Negeri Muara Kulam yang meliputi;

Pertama, kurangnya pengetahuan. Kedua, minimnya sikap toleransi. Ketiga, tidak menerima diri sendiri. Adapun Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Tindakan *Body shaming* Pada Siswa Kelas IX A Di SMP Negeri Muara Kulam yaitu meliputi; Pertama, Pembinaan akhlak. Kedua, memberikan sanksi. Ketiga, Penerimaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Dinda Dwi at al. (2023). “Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Menanggulangi Perilaku *Body shaming* Pada Peserta Didik”. *Journal Islamic Education*. 1(4).
- Edi, Fandi Redi Sarwo. (2021). *Asesmen Dan Intervensi Psikososial*. Yogyakarta ; Jejak Pustaka
- Erdianti, R. N., Wasis, W., Samira, E., & Al-Fatih, S. (2022). *Body shaming act as a crime in Indonesian criminal law*. *Justitia Jurnal Hukum*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/justitia.v7i1.12791>
- Febriany, Tri Intan & Septi Gumindri. (2024). “ *Body shaming* dan Dampaknya Pada Rasa Percaya Diri Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris”. *Journal Khatulistiwa*. 4(2)
- Hanifatunnisa & Eva Lidya. (2023). “Fenomena Korban *Body shaming* Pada Mahasiswa



- FISIP Universitas Sriwijaya". Journal Demography, Ethnography, and Social Transformation. 3(1).
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan *Body shaming* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Indonesian Journal of Community Services, 2(1), 5–8.
<https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802>.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or *Body shaming*? Upaya Pencegahan *Body shaming* Pada Remaja. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 3(1), 69–78.
<https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>.
- Novitasari, Tiara Nabilla & Atrup. P. (2024). "*Body shaming*, Perundungan Yang Merusak Masa Depan Remaja". Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN). 318-324). Kediri. 31 Januari: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 5(1), 27–33.
<https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>.
- Romanda, Melly. (2024). "*Body shaming* dan Dampaknya Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Ad-Dhuha Pangkal Pinang". Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik.
- Zumrotul, Faizin. (2023). "*Body shaming* Pada Remaja Putri Studi Fenomenologi Desa Karang Pakis Kecamatan Kediri". Program Studi Psikologi Agama. Fakultas Ushuluddin. IAIN Kediri.