

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan adalah sebuah sekolah yang terletak di Jalan Ketut Jetung – Kutuh, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Bandung, Bali. Sekolah ini sendiri telah berdiri sejak tahun 19 Juli 1999 dan telah resmi dibuka pada tanggal 20 Oktober 1999 oleh Bapak Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Surat Keputusan Nomor 291 / O/1999, kemudian juga melalui surat keputusan Bupati Bandung No. 210 tahun 2003 tanggal 21 November 2003, dimana terjadi perubahan pada saat itu yang awalnya bernama SMU Negeri 2 Kuta berubah menjadi SMA Negeri 1 Kuta Selatan sampai dengan sekarang. Program yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kuta Selatan untuk mencegah body shaming dilakukan dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran, mengajarkan empati, dan mempromosikan lingkungan yang saling mendukung serta layanan konseling bagi siswa yang menjadi korban *body shaming*.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja kelas XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan yang memenuhi kriteria inklusi yang digunakan sebanyak 198 sampel, berdasarkan karakteristik subyek penelitian yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

a Umur

Tabel 5
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024

No	Umur	n	%
1	17 tahun	78	39.4
2	18 tahun	120	60.6
Total		198	100.0

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur terbanyak berumur 18 tahun yaitu sebanyak 120 orang (60,6%).

b Jenis Kelamin

Tabel 6
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	71	35.9
2	Perempuan	127	64.1
Total		198	100.0

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan yaitu sebanyak 127 orang (64,1%).

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah *body shaming* dan kesehatan mental dan emosional remaja. Hasil penelitian pada tabel dibawah ini

a *Body Shaming*

Tabel 7
Distribusi Frekuensi *Body Shaming* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024

No	<i>Body Shaming</i>	n	%
1	Rendah	99	50.0
2	Sedang	49	24.7
3	Tinggi	50	25.3
Total		198	100.0

Berdasarkan tabel 7 dari menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan sebagian besar dalam kategori *body shaming* rendah yaitu sebanyak 99 orang (50%).

b Kesehatan Mental dan Emosional Remaja

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental dan Emosional Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024

No	Kesehatan Mental dan Emosional	n	%
1	Sehat	130	65.7
2	Gangguan Mental Emosional	68	34.3
	Total	198	100

Berdasarkan tabel. 4 menunjukkan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan sebagian besar sehat yaitu sebanyak 130 orang (65,7%).

4. Hasil Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *Rank Spearman*. Analisis data dilakukan untuk menganalisis hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan, hasil analisisnya adalah seperti terhadap tabel dibawah ini:

Tabel.9
Hasil Analisis Hubungan *Body Shaming* Dengan Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024

No	Body Shaming	Kesehatan Mental dan Emosional				Total		P value	Correlation Coefficient
		Sehat		Gangguan Mental Emosional					
		n	%	n	%	n	%		
1	Rendah	99	100	0	0	99	0	0,000	0,819
2	Sedang	29	59,2	20	40,8	49	100		
3	Tinggi	2	4	48	96	50	100		

Berdasarkan uraian tabel 9 menunjukkan bahwa semakin tinggi *body shaming* yang dialami remaja maka kesehatan mental dan emosional remaja cenderung mengalami gangguan dan sebaliknya semakin rendah *body shaming* yang dialami remaja maka kesehatan mental remaja semakin sehat, hal ini terlihat terlihat dari 99 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori rendah seluruhnya (52%) sehat, dari 49 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori sedang sebagian besar (59,2%) sehat dan dari 50 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori sebagian besar (96%) mengalami gangguan mental emosional.

Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan bentuk *body shaming* yang paling banyak dialami oleh responden dari *fat shaming* yaitu sebanyak 15,8% remaja sering diejek oleh teman karena bertubuh gendut, dari *skinny/thin shaming* sebanyak 16,9% remaja sering merasa tidak disukai oleh teman karena kurus dan kecil sehingga mereka suka membicarakan saya dan sebanyak 14,8% remaja sering temannya mengejek tubuhnya yang kurus dan tinggi, serta diberikan nama panggilan khusus, dari *fat shaming* sebanyak 17,9% remaja sering merasa malu karena kulit gelap, tidak seperti temannya yang berkulit putih dan mulus, sebanyak 13,2% remaja sering merasa malu untuk sekolah karena selalu dijelekan oleh kakak tingkat di sekolah karena kulit saya gelap dan diberikan panggilan khusus

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan angka p value sebesar 0,000 < 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan. Hasil uji *Rank Spearman* juga didapat nilai *coefisien correlation* sebesar 0,819 dapat diartikan terdapat hubungan yang sangat kuat antara *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja. Tidak terdapat tanda – (negatif) di depan nilai koefisiensi kolerasi menunjukkan bahwa arah hubungan antar variabel terdapat hubungan yang searah artinya jika *body shaming* semakin rendah maka remaja akan semakin sehat.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. *Body Shaming* Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan sebagian besar dalam kategori *body shaming* rendah yaitu sebanyak 99 responden (50%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Murni & Ulandari (2020) menemukan kejadian *body shaming* di Universitas Negeri Makassar Prodi Antropologi sebanyak (69,09%) dalam kategori *body shaming* rendah. Penelitian Marliyani (2020) menemukan kejadian *body shaming* pada Remaja di SMP Muhammadiyah 08 Semarang sebagian besar dalam kategori *body shaming* rendah (50.7%).

Hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *body shaming* rendah mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah di mana responden berada memiliki budaya yang relatif aman dari fenomena ini, hal ini sesuai dengan program yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kuta Selatan untuk mencegah *body*

shaming dilakukan dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran, mengajarkan empati, dan mempromosikan lingkungan yang saling mendukung. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun angka tersebut menunjukkan keadaan yang positif, tindakan pencegahan dan pemahaman yang lebih dalam tentang *body shaming* tetaplah penting untuk menjaga lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi semua individu.

Hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 49 responden (24,7%) mengalami *body shaming* dan sebanyak 50 orang (25,3%) mengalami *body shaming* tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan bentuk *body shaming* yang paling banyak dialami oleh responden dari *fat shaming* yaitu sebanyak 15,8% remaja sering diejek oleh teman karena bertubuh gendut, dari *skinny/thin shaming* sebanyak 16,9% remaja sering merasa tidak disukai oleh teman karena kurus dan kecil sehingga mereka suka membicarakan saya dan sebanyak 14,8% remaja sering temannya mengejek tubuhnya yang kurus dan tinggi, serta diberikan nama panggilan khusus, dari *fat shaming* sebanyak 17,9% remaja sering merasa malu karena kulit gelap, tidak seperti temannya yang berkulit putih dan mulus, sebanyak 13,2% remaja sering merasa malu untuk sekolah karena selalu dijelekan oleh kakak tingkat di sekolah karena kulit saya gelap dan diberikan panggilan khusus.

Peneliti juga menemukan jika responden juga merasa tidak percaya diri dengan dirinya dan sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya ideal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fauzia & Rahmiaji (2019) yang menyebutkan bahwa remaja memiliki cara berpikir yang lebih abstrak dan idealistik serta banyak terjadi perubahan tubuh yang terjadi sehingga menimbulkan

seseorang melakukan perbandingan tubuhnya dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa malu pada dirinya

Menurut asumsi peneliti, individu yang mengalami *body shaming* lebih banyak mengarah kepada hal yang buruk. *Body shaming* merupakan pengalaman individu dimana ia merasa apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan diri sendiri dan lingkungan. Hal ini menyebabkan rasa tiak percaya diri, rasa malu, ketidakpuasan pada tubuhnya. Walaupun demikian, *body shaming* juga bisa menyebabkan seseorang ingin memperbaiki dirinya.

Rendahnya kejadian *body shaming* pada remaja berdasarkan hasil penelitian Zakiyah & Humaedi (2019) meningkatnya pendidikan dan kesadaran mengenai pentingnya menghargai perbedaan fisik dan menghindari perilaku yang merugikan orang lain dapat mengurangi insiden *body shaming*. Program-program pendidikan di sekolah dan kampanye publik yang mendorong penerimaan diri dan orang lain turut berperan. Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) perubahan dalam norma sosial dan budaya yang lebih inklusif dan menghargai keragaman bentuk tubuh dapat berkontribusi pada penurunan *body shaming*. Penerimaan terhadap berbagai bentuk tubuh di media dan masyarakat membantu mengurangi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh tertentu. Meskipun media sosial sering dikaitkan dengan *body shaming*, adanya komunitas online yang mendukung penerimaan tubuh dan kesehatan mental juga memiliki dampak positif. *Influencer* dan tokoh publik yang mempromosikan citra tubuh yang positif dapat membantu mengubah persepsi dan mengurangi perilaku *body shaming*.

Menurut Aminudin (2019) lingkungan keluarga dan teman yang mendukung dan tidak menghakimi juga sangat penting. Remaja yang mendapatkan dukungan

emosional dari orang-orang terdekat cenderung lebih percaya diri dan kurang terpengaruh oleh body shaming. Sekolah dan institusi yang memiliki kebijakan tegas terhadap *bullying*, termasuk body shaming, dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi remaja. Program anti-*bullying* dan konseling di sekolah dapat membantu mencegah dan menangani insiden body shaming.

2. Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja

Hasil penelitian menunjukkan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan sebagian besar sehat yaitu sebanyak 130 responden (65,7%). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alini, & Meisyalla (2022) yang meneliti tentang gambaran kesehatan mental remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Hasil sebanyak 68,1% remaja tidak mengalami gangguan mental dan emosional remaja. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Feilasifa & Sutoyo (2022) yang meneliti tentang hubungan antara perilaku *bullying* dengan kesehatan mental siswa Kelas VIII di SMA Negeri 2 Kendal. Hasil penelitian didapatkan hasil sebanyak 61,8% tidak mengalami gangguan mental dan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki kesehatan mental yang sehat, hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang meningkat siswa di sekolah akan pentingnya pemahaman dan upaya untuk menjaga kesehatan mental dengan demikian, hasil ini mendorong perlunya upaya lebih lanjut dalam edukasi dan advokasi kesehatan mental agar dapat mencapai lebih banyak orang dan mengurangi stigma yang masih melekat pada masalah ini.

Menurut asumsi peneliti, tingginya persentase responden dengan kesehatan mental normal atau sehat menunjukkan adanya peningkatan kesadaran disekolah maupun dilingkungan tempat tinggal mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini mencerminkan pemahaman yang mendalam akan pentingnya adaptasi dan penanganan masalah secara aktif untuk mencapai kesejahteraan mental. Peneliti juga menyoroti bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, dan memberikan kontribusi positif kepada orang lain. Oleh karena itu, peneliti mendorong upaya lebih lanjut dalam edukasi dan advokasi kesehatan mental guna menjangkau lebih banyak orang serta mengurangi stigma yang masih ada terhadap isu ini. Pandangan ini menekankan perlunya strategi yang berkelanjutan dan komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan serta penerimaan masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesejahteraan mental.

Menurut asumsi peneliti, remaja yang mengalami gangguan mental emosional dapat disebabkan karena masa remaja merupakan periode perubahan hormonal yang signifikan, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi. Perubahan hormon ini dapat menyebabkan fluktuasi emosional yang tajam dan meningkatkan risiko gangguan emosional. Remaja sering menghadapi tekanan akademik yang besar untuk berprestasi di sekolah, serta tekanan sosial untuk diterima oleh teman sebaya. Tekanan ini bisa menjadi sumber stres yang signifikan dan berkontribusi pada gangguan emosional. Penggunaan media sosial yang intens dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan emosional.

Gangguan mental tetap bisa menyerang siapa saja. Namun, risikonya lebih kecil serta peluang kesembuhannya lebih besar pada orang yang memiliki sahabat sejak remaja. Hubungan teman sebaya bisa memiliki pengaruh yang positif dan negatif pada remaja. Kebutuhan akan penerimaan oleh teman sebaya dan keinginan untuk masuk ke dalam kelompok menjadikan remaja masuk dalam kelompok yang membuat remaja berperilaku sesuai dengan norma dan nilai kelompoknya, termasuk perilaku berisiko yang dapat menyebabkan masalah pada Kesehatan jiwanya (Sulistiowati et al., 2022).

Hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 34,3% remaja mengalami gangguan mental emosional. Masalah mental emosional merupakan permasalahan yang kompleks. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stresor yang dihadapi. Masalah mental emosional dapat muncul jika terdapat keadaan tertentu yang menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stresor dalam kehidupan. Menurut penelitian *World Health Organization* (WHO), sebanyak 104 dari 1000 populasi usia 14-25 tahun memiliki berbagai jenis masalah mental-emosional (Dhamayanti et al., 2020). Stress rentan terjadi pada remaja karena berbagai faktor diantaranya yaitu karena tingginya tekanan dalam proses adaptasi, rasa ingin diterima oleh lingkungan, keinginan mandiri dan meningkatnya kebutuhan terhadap akses teknologi serta kebutuhan lainnya. Hal tersebut akan memicu terjadinya masalah emosional pada remaja (Aziz et al., 2021).

3. Hubungan *Body Shaming* Dengan Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa bahwa semakin tinggi *body shaming* yang dialami remaja maka kesehatan mental dan emosional remaja cenderung mengalami gangguan dan sebaliknya semakin rendah *body shaming* yang dialami remaja maka kesehatan mental remaja semakin sehat, hal ini terlihat terlihat dari 99 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori rendah seluruhnya (52%) sehat, dari 49 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori sedang sebagian besar (59,2%) sehat dan dari 50 remaja yang mengalami *body shaming* dalam kategori sebagian besar (96%) mengalami gangguan mental emosional. Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan angka p value sebesar $0,000 < 0,05$, hasil ini menunjukkan ada hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan. Hasil uji *Rank Spearman* juga didapat nilai *coefisien correlation* sebesar 0,819 dapat diartikan terdapat hubungan yang sangat kuat antara *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja. Tidak terdapat tanda – (negatif) di depan nilai koefisiensi kolerasi menunjukkan bahwa arah hubungan antar variabel terdapat hubungan yang searah artinya jika *body shaming* semakin rendah maka remaja akan semakin sehat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murni & Ulandari (2020) menemukan ada hubungan perlakuan *body shaming* dengan perkembangan kesehatan mental dan emosional remaja. Penelitian Wulandari (2022) menemukan bahwa bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 11 Semarang. *Body shaming*

dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungan sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional. Remaja yang mengalami *body shaming* akan mengalami berbagai dampak buruk, termasuk kesehatan jiwa, remaja yang mengalami ini akan mengalami perasaan malu pada awalnya dan lama-kelamaan akan menganggap dirinya tidak berguna (Pitayanti & Hartono, 2021). Perilaku *body shaming* ini bisa menjadikan seseorang merasa tidak nyaman terhadap kondisi fisiknya dan mulai menutup diri dari lingkungannya (Putri, 2022).

Menurut asumsi peneliti *body shaming* memiliki efek negatif pada orang yang mengalami tindakan tersebut, *body shaming* akan berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Rasa malu dan rendah diri akibat *body shaming* dapat menyebabkan remaja menarik diri dari interaksi sosial. Isolasi sosial ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka, menyebabkan perasaan kesepian dan terputus dari dukungan sosial yang penting. Untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif *body shaming* pada kesehatan mental remaja, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengedukasi mereka tentang pentingnya penerimaan diri dan orang lain. Dukungan dari keluarga, teman, sekolah, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan citra tubuh yang positif dan keterampilan mengatasi tekanan sosial yang negatif.

Menurut Parapuan (2022) *body shaming* berkaitan dengan kesehatan mental individu, diantaranya penelitian yang mengemukakan bahwa pelaku *body shaming* memiliki permasalahan dalam kesehatan mental seperti memiliki tingkat depresi dan tekanan psikologis yang tinggi, mengalami gangguan kecemasan, dan memiliki

banyak permasalahan sosial, cenderung memiliki kepribadian antisosial. Lestari & Fitri (2021) *body shaming* sering kali membuat remaja merasa malu dan tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Perasaan ini dapat mengurangi harga diri dan mengganggu citra diri positif, yang sangat penting selama masa remaja. Menurut Setyoningrum (2022) *body shaming* dapat menyebabkan perasaan sedih, putus asa, dan tidak berharga. Jika terus-menerus dialami, ini bisa berkembang menjadi depresi. Remaja yang merasa diejek atau dikritik karena penampilan fisiknya lebih rentan terhadap depresi.

4. Keterbatasan Penelitian

Tidak ada keterbatasan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.