HUBUNGAN PERILAKU *BODY SHAMING* DENGAN TINGKAT STRESS SISWA KELAS IX DI SMP N 4 BOJONEGORO

ESKA WULAN APRILEANI
Pembimbing: (1) Moh. Saifudin, S.Kep.,Ns.,S.Psi., M.Kes. (2) Hj. Siti Sholikah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja ditandai dengan perubahan pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja juga akan mengalami tahapan-tahapan berupa menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan untuk kehidupan pada masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi. Masa remaja juga merupakan fase di mana individu tumbuh secara terbuka sadar tentang penampilan mereka dan penampilan luar. Mempermalukan tubuh, mempermalukan berat badan, atau pelecehan berdasarkan penampilan dapat digambarkan sebagai tindakan mengejek atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Dampak *body shaming* yaitu percaya diri rendah, merasa malu, Marah, mudah tersinggung , mengalami stress, serta gangguan mental seperti depresi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *body shaming* dengan tingkat stress siswa kelas IX di SMP N 4 Bojonegoro.

Metode: Desain penelitian ini adalah *Analitik Cross Sectional*. Populasi sebanyak 80 siswa kelas IX, menggunakan teknik *Purposive Sampling* didapatkan sebanyak 80 siswa kelas IX yang mengalami perilaku *body shaming.* Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner *Body Shaming* untuk pengukuran perilaku *body shaming* dan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42* untuk mengukur tingkat stress.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 siswa yang mengalami perilaku *body shaming* berat yaitu sebesar 9 (81,8%), dari 38 siswa perilaku *body shaming* cukup yaitu sebesar 37 (97,4%), dari 31 siswa perilaku *body shaming* ringan yaitu sebesar 18 (58,1%), Berdasarkan hasil data di atas didapatkan uji statistik dengan nilai signifikansi *p sign* = 0,01 (p<0,05). Artinya ada hubungan perilaku *body shaming* dengan tingkat stress siswa kelas IX di SMP N 4 Bojonegoro

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa Santrock 2003 (dalam Rahayu, 2019). Remaja lebih sering diistilahkan dengan *adolescence* yang berarti tumbuh atau berkembang ke arah kematangan, seperti kematangan mental, emosional, sosial, psikologi dan fisik (Widyastuti, 2018).

Masa remaja ditandai dengan perubahan pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja juga akan mengalami tahapan-tahapan berupa menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan untuk kehidupan pada masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi WHO 2015 (dalam Kusumaryani, 2017). WHO mendefinisikan "remaja" sebagai individu dalam kelompok usia 10 hingga 19 tahun. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan perkembangan fisik, mental, seksual, psikologis, dan sosial yang dramatis. Tahun-tahun yang penuh gejolak ini dapat memiliki konsekuensi jangka panjang bagi individu, terutama dalam hal kesehatan mental. Para remaja harus belajar bagaimana menghadapinya. Masa remaja juga merupakan fase di mana individu tumbuh secara terbuka sadar tentang penampilan mereka dan penampilan luar. Mempermalukan tubuh, mempermalukan berat badan, atau pelecehan berdasarkan penampilan dapat digambarkan sebagai tindakan mengejek atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. dengan munculnya *"influencer"* di media sosial dan maraknya pemberitaan tentang bagaimana seharusnya berpenampilan, remaja, di usia yang impresif namun belum dewasa ini, semakin terjerumus ke dalam gagasan tentang "tubuh yang ideal". Ini selalu mengarah untuk siapa saja yang tidak sesuai dengan gambar ini, dipermalukan pada penampilan mereka. Pengaruh ini selanjutnya dapat menyebabkan harapan yang tidak sehat tentang bentuk tubuh di kalangan remaja, dalam diri mereka sendiri dan orang lain, yang pada gilirannya dapat menyebabkan beberapa ejekan terhadap orang muda dengan berat badan yang sehat yang tidak sesuai dengan cita-cita budaya (Rahul Taye Game, 2020).

KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) mencatat berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020). Berdasarkan hasil survey ZAP Clinic pada tahun 2020 didapatkan bahwa sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming*. Responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban *body shaming* terbanyak dengan persentase yaitu 67,8%.

Berdasarkan hasil survey awal pada tanggal 24 november 2021 yang dilakukan di SMP N 4 Bojonegoro sebanyak 14 siswa yang mengisi kuisioner penelitian dan terdapat perilaku *body shaming* pada 10 siswa dari 14 siswa yang pernah mengalami perlakuan *body shaming* dan diantaranya terjadi stress ringan 2 siswa, stress sedang 3 siswa, dan sress berat 5 siswa. Selain itu pada saat peneliti melakukan wawancara yang dilakukan di SMP N 4 Bojonegoro dengan guru Bimbingan Konseling (BK) didapatkan hasil siswa-siswi sering melakukan tindakan *body shaming* seperti mengolok, mencaci, memanggil nama dengan sebutan nama orang tuanya dan menghina bentuk tubuh teman sekelasnya yang terlalu gemuk maupun terlalu kurus. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 14 siswa-siswi yaitu 9 orang laki-laki dan 5 orang perempuan didapatkan bahwa 10 dari 14 siswa mengatakan pernah mengalami *bullying (body shaming)* di SMP N 4 Bojonegoro.

Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *Body shaming* yaitu kultur patron, klien yang berarti orang yang diatas atau hartanya berlebih, tenar dan memiliki kekuasaan itu yang bisa melakukan apapun. Problemnya, kata dia dahulu orang yang melakukan *body shaming* tidak terdeteksi, namun sekarang meninggalkan jejak di media sosial dan membuat perasaan si objek tidak nyaman karena tersebar lebih luas. Dulu hinaan paling di dengar satu dua orang. Tapi sekarang seluruh dunia dan membuat orang yang terima penghinaan semakin stress. Patriaki yakni, ketika perempuan cenderung menjadi objek dari lelucon terkait tubuh gendut, kurus, item. Perempuan banyak elemennya, ini adalah budaya patriaki, minimnya pengetahuan bahwa *body shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk dan saat ini

dapat dipidanakan jika ada aduan. Post colonial, yaitu virus dimana orang Indonesia selalu melihat sesuatu yang kebarat baratan seperti putih, tinggi, mancung adalah sempurna. Sedangkan pendek, hitam, bertubuh besar itu buruk (Devie Rahmawati, 2019). Korban *body shaming* merasa tersinggung bahkan sakit hati yang dapat berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekadar bercanda, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mentalnya (Rachmah, E.N & Baharrudin, 2019). Perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap pelaku maupun korbannya. Dampak *body shaming* adalah percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress, serta gangguan mental seperti depresi (Lestari, 2019).

Cara menghadapi *body shaming* beragam cara dilakukan, yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan *body shaming* (Sakinah., 2018). Cara lain yang dapat ditempuh untuk mengatasi *body shaming* adalah dengan melakukan kampanye. Kampanye *"Body Shaming"* ini diharapkan dapat menjangkau masyarakat umum, khususnya para pelaku *body shaming* yang selama ini tidak menyadari perbuatannya adalah suatu bentuk kekerasan, khususnya remaja dengan rentang usia 15-18 tahun sebagai target sasaran utamanya (Anggraeni.B, Putri, S, Pranayama, 2018). Menurut peneliti cara menghadapi perilaku *body shaming* yaitu dengan cara menunjukkan kelebihan yang ada pada diri sendiri dan menutupi kekurangan, diri sendiri dan mengabaikan perkataan orang lain yang merugikan diri sendiri, selalu berfikir bahwa diri sendiri mempunyai potensi yang lebih dari orang lain dan selalu memfilter perkataan orang lain.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Analitik Cross Sectional*. Populasi sebanyak 80 siswa kelas IX, menggunakan teknik *Purposive Sampling* didapatkan sebanyak 80 siswa kelas IX yang mengalami perilaku *body shaming.* Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner *Body Shaming* untuk pengukuran perilaku *body shaming* dan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42* untuk mengukur tingkat stress. Dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman's Rho Test*

3. Hasil Penelitian

1) Gambaran umum lokasi penelitian

SMP N 4 Bojonegoro merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berada di kota Bojonegoro yang terakreditasi A, suasana hijau dan asri mewarnai sudut halaman mulai depan hingga belakang serta ruangan kelas SMP N 4 Bojonegoro, SMP N 4 Bojonegoro memperoleh banyak penghargaan mulai adiwiyata kabupaten hingga adiwiyata nasional maupun mandiri dan terus menggiatkan program lingkungan hidup sebagai upaya menjadikan salah satu sekolah Eduagrowisata. SMP N 4 Bojonegoro terletak di Jl. Lettu Suyitno No.27 Bojonegoro, Mulyoagung, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Provinsi Jawa Timur, dengan kode pos 62119. Luas tanah wilayah SMP N 4 Bojonegoro yaitu 104542 m^2.

2) Data Umum

(1) Distribusi Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro Maret 2022

Jenis kelmin	*Frequency*	*Percent*
Laki-laki	29	36,3
Perempuan	51	63,7
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 51 (63,7%) siswa, dan Sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu 29 (36,3%) siswa .

(2) Distribusi Berdasarkan Usia

Tabel 2 Distribusi Berdasarkan Usia Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro Maret 2022

Usia	*Frequency*	*Percent*
12 Tahun	11	13,8
13 Tahun	33	41,3
14 Tahun	36	45,0
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa Sebagian besar berusia 14 tahun yaitu 36 (45,0%) siswa, Sebagian kecil berusia 12 tahun yaitu 11 (13,8%) siswa, hampir setengah berusia 13 tahun yaitu 33 (41,3%) siswa.

(3) Distribusi Berdasarkan Kelas

Tabel 3 Distribusi Berdasarkan Kelas Siswa Kelas IX di SMP N 4 Bojonegoro Maret 2022

Kelas	*Frequency*	*Percent*
A	13	15,0

B	39	48,8
C	29	36,3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Sebagian besar dari siswa kelas IX yaitu 39 (48,8%) siswa, Sebagian kecil dari kelas IX yaitu 13 (15,0%) siswa.

3) Data Khusus

1) Distribusi Berdasarkan *Body Shaming* Pada Siswa Kelas IX

Tabel 3 Distribusi Berdasarkan *Body Shaming* Pada Siswa Kelas IX Bulan Maret

No	*Body Shaming*	*Frequency*	*Percent*
1	Berat	11	13,8
2	Cukup	38	47,5
3	Ringan	31	38,8
	Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa hampir sebagian siswa kelas IX mengalami perilaku *body shaming* cukup yaitu 38 (47,5%) siswa, Sebagian kecil mengalami perilaku *body shaming* berat yaitu 11 (13,8%) siswa.

2) Tingkat Stress Pada Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro

Tabel 4 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stress Pada Siswa Kelas IX Bulan Maret.

No	Tingkat stress	*Frequency*	*Percent*
1	Stress Normal	11	13,8
2	Stress Ringan	93	22,5
3	Stress Sedang	39	48,8
4	Stress Berat	10	12,5
5	Stress Sangat Berat	2	2,5
	Total	80	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir sebagian siswa kelas IX memiliki tingkat stress sedang yaitu 39 (48,8 %) siswa, sebagian kecil stress sangat berat yaitu 2 (2,5) siswa.

(4) Hubungan Perilaku *Body Shaming* Dengan Tingkat Stress Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro.

Tabel 5 Distribusi Hubungan Perilaku *Body Shaming* Dengan Tingkat Stress Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro

No	*Body Shaming*	Tingkat Stress										Total	
		Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		Normal			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Berat	2	18,2%	9	81,8%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	11	100,0%
2	Cukup	0	0,00%	1	2,6%	37	97,4%	0	0,00%	0	0,00%	38	100,0%
3	Ringan	0	0,00%	0	0,00%	2	6,5%	18	22,5%	11	35,5%	31	100,0%
Total		2	2,5%	10	12,5%	39	48,8%	18	22,5%	11	13,8%	80	100,0%
Asymp.Sig (2-Sided) = 0,000 < P (0,05) R = 0,01													

Berdasarkan tabel 5 dari 11 siswa yang mengalami perilaku *body shaming* berat, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress berat yaitu sebesar 9 (81,8%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress sangat berat yaitu sebesar 2 (18,2%) siswa, dari 38 siswa perilaku *body shaming* cukup, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress sedang yaitu sebesar 37 (97,4%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress berat yaitu sebesar 1 (2,6%) siswa, dari 31 siswa perilaku *body shaming* ringan, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress ringan yaitu sebesar 18 (58,1%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress sedang yaitu sebesar 2 (6,5%) siswa.

Dari kedua variabel tersebut diuji signifikasinya dengan menggunakan uji *spearmen's rho* dengan nilai 0,000 dengan taraf signifikan (p<0,05) yang artinya H1 diterima yang artinya ada hubungan perilaku *body shaming* dengan tingkat stress siswa kels IX di SMP N 4 Bojonegoro dengan tingkat kerataan hubungan yang kuat dengan nilai r = 0,01.

Sesuai dengan tabel interpretasi uji hipotesis dikatakan kuat apabila nilai r = 0,6 - <0,8.

4. Pembahasan

1) Tingkat Stress Pada Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir sebagian siswa kelas IX memiliki tingkat stress sedang yaitu 39 (48,8 %) siswa, sebagian kecil mengalami stress sangat ringan yaitu 18 (22,5 %) siswa, sebagian kecil stress normal yaitu 11 (13,8 %) siswa, sebagian kecil stress berat yaitu 10 (12,5) siswa, sebagian kecil stress sangat berat yaitu 2 (2,5) siswa.

Menurut Hafifah (2017) stress yang di alami oleh remaja merupakan suatu respon yang kurang menyenangkan, berbagai keadaan dan tuntutan yang kurang menyenangkan, berbagai keadaan yang melebihi dari kemampuan individu (remaja) dalam mengatasi masalah akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis remaja. Hal ini akan mengganggu kesehatan fisik dan emosi remaja, menghancurkan motivasi untuk mencapai cita-cita mereka.

Menurut Fransiska (2018) menyebutkan stress yang dialami remaja menimbulkan tekanan yang membutuhkan penyaluran agar tidak terjadi kegagalan dalam proses perkembangan remaja. Remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan bahakan frustasi dan pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan jika kebutuhannya tidak terpenuhi.memasuki lingkungan baru bagi remaja dapat menjadi sebuah stimulus yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan pada masa awal sekolah, salah satunya adalah stress.

Berdasarkan dari teori dan fakta di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stress pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menyebabkan siswa menjadi stress, faktor perilaku *body shaming* merupakan pemicu terjadinya stress pada siswa kelas IX namun apabila siswa tersebut mampu mengontrol pola pikirnya dan mampu beradaptasi pada lingkungan atau masalah yang mereka alami justru akan menurunkan tingkat stress pada siswa tersebut.

2) *Body Shaming* Pada Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Di SMP N 4 Bojonegoro

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa hampir sebagian siswa kelas IX mengalami perilaku *body shaming* cukup yaitu 38 (47,5%) siswa, Sebagian kecil mengalami perilaku *body shaming* berat yaitu 11 (13,8%) siswa, Sebagian kecil mengalami perilaku *body shaming* ringan yaitu 31 (38,8%) siswa. Dari fakta tersebut menunjukkan bahwa hampir sebagian mengalami perilaku *body shaming*.

Rilla, (2018) menyebutkan bahwa ciri-ciri orang yang bisa mengalami perundungan adalah orang yang lemah, sulit bergaul, tidak percaya diri, tidak cantik/tampan, kekurangan fisik, berbeda dengan yang lain, dan lain sebagainya. Pada masa remaja, perundungan kerap kali terjadi, seperti *body shaming* (Hasibuan & Wulandari, 2016). Beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu teman sebaya. Beberapa remaja cenderung melakukan body shaming karena merasa dirinya lebih hebat (Rilla, 2018).

Peneliti berasumsi jika *body shaming* di SMP N 4 Bojonegoro disebabkan oleh respon yang diberikan yaitu dengan melakukan *body shaming* kembali kepada orang lain yang melakukan *body shaming* kepadanya. Beberapa orang yang mengalami *body shaming* juga melakukan hal yang sama pada orang lain sebagai bentuk pembelaan dirinya. Perlawanan dengan cara seperti ini merupakan perlawanan secara negatif. Karena tindakan *body shaming* walaupun dianggap 33 candaan tetap saja masuk dalam kategori perundungan. Perlawanan dari sisi positif bisa dengan cara mengintropeksi diri dan melakukan perubahan-perubahan yang lebih baik lagi. Siswa yang mengalami *body shaming* di SMP N 4 Bojonegoro ditemukan mengalami rasa malu pada dirinya sendiri. Individu yang mengalami *body shaming* lebih banyak mengarah kepada hal yang buruk. Walaupun demikian, *body shaming* juga bisa menyebabkan seseorang ingin memperbaiki dirinya.

3) Hubungan Perilaku Body Shaming Dengan Tingkat Stress Siswa Kelas IX Di SMP N 4 Bojonegoro

Berdasarkan tabel 5 dari 11 siswa yang mengalami perilaku *body shaming* berat, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress berat yaitu sebesar 9 (81,8%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress sangat berat yaitu sebesar 2 (18,2%) siswa, dari 38 siswa perilaku *body shaming* cukup, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress sedang yaitu sebesar 37 (97,4%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress berat yaitu sebesar 1 (2,6%) siswa, dari 31 siswa perilaku *body shaming* ringan, lebih dari sebagian mengalami tingkat stress ringan yaitu sebesar 18 (58,1%) siswa, sebagian kecil mengalami tingkat stress sedang yaitu sebesar 2 (6,5%) siswa.

Dari kedua variabel tersebut diuji signifikasinya dengan menggunakan uji *spearmen*

rho dengan nilai 0,000 dengan taraf signifikan (p<0,05) yang artinya H1 diterima yang artinya ada hubungan perilaku *body shaming* dengan tingkat stress siswa kels IX di SMP N 4 Bojonegoro dengan tingkat kerataan hubungan yang kuat dengan nilai r = 0,01. Sesuai dengan tabel interpretasi uji hipotesis dikatakan kuat apabila nilai r = 0,6 - <0,8.

Menurut Fransiska (2018) menyebutkan stress yang dialami remaja menimbulkan tekanan yang membutuhkan penyaluran agar tidak terjai kegagalan dalam proses perkembangan remaja. Remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan bahakan frustasi dan pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan jika kebutuhannya tidak perpenuhi.memasuki lingkungan baru bagi remaja dapat menjadi sebuah stimulus yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan pada masa awal sekolah, salah satunya adalah stress.

Menurut Dolezal, (2018) *Body shaming* merupakan tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri. Dalam kamus Oxford dijelaskan bahwa *body shaming* ialah tindakan menghina, mengomentari, dan mengkritik tentang tubuh atau ukuran tubuh baik dilakukan oleh orang lain maupun diri sendiri yang bertujuan untuk mempermalukan individu.

Hal ini disebabkan karena tahap perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja. Perubahan psikis pada masa ini adalah mulai memperhatikan penampilan, mengidentifiksi diri dengan tokoh yang diidolakan, dan juga mulai bergantung pada teman-teman sebaya dan lingkungan sosial sehingga jika ada komentar negative dari orang lain tentang penampilan fisik yang dimiliki,remaja akan lebih mudah merasa tertekan dan akan melakukan apapun untuk mendapatkan komentar positif mengenai diriny. Pada umumnya, seseorang yang mengalami perilaku *body shaming* 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 tidak percaya diri, rasa malu, ketidakpuasan pada tubuhnya. Walaupun demikian, *body shaming* juga bisa menyebabkan seseorang ingin memperbaiki dirinya.

Berdasarkan uraian fakta dan teori diatas dapat disimpulkan semakin rendah seseorang melakukan perilaku *body shaming* semakin rendah pula terjadinya tingkat stress yang nantinya kan menimbulkan banyak permasalahan stress psikis salah satu kondisi yang dialami remaja karena adanya ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Remaja yang tidak mengalami perilaku *body shaming* akan lebih rendah berisiko mengalami stress , karena remaja mempunya keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan. Begitu juga sebaliknya apabila remaja sering mengalami perilaku *body shaming* akan lebih mudah mengalami stress . apabila remaja memiliki keyakinan yang tinggi dalam mengatur, melaksanakan, dan menyelesaikan permasalahan tidak akan mengalami stress akibat perilaku *body shaming*, karena mereka mampu mengatur permasalahan dan mengendalikan emosi serta pola pikir agar permasalahan tersebut dapat diatasi.

4) Penutup

1) Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian pada bulan Maret 2022 di SMP N 4 Bojonegoro sebagai berikut:

1) Hampir sebagian siswa kelas IX di SMPN 4 Bojonegoro mengalami perilaku *Body Shaming.*
2) Hamper sebagian siswa kelas IX di SMP N 4 Bojonegoro mengalami stress.
3) Terdapat hubungan antara perilaku *body shaming* dengan tingkat stress di SMP N 4 Bojonegoro.

2) Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain:

5.2.1 Bagi Akademis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai sarana pembanding dalam memperkaya informasi tentang perilaku *body shaming* dengan tingkat stress.

5.2.2 Bagi Praktis

1) Bagi Remaja

Dapat mengetahui hubungan perilaku *body shaming* dengan tingkat stress siswa kelas IX di SMP N 4 Bojonegoro dan diharapkan bias melakukan pencegahan sedini mungkin agar tidak terjadi perilaku *body shaming* yang mengkibatkan stress.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan masukan profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang perilaku *body shaming* dan cara mengatasi stress.

3) Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis dalam menganalisa suatu masalah serta menerapkan teori yang didapat selama perkuliahan dan juga salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menjadi referensi utuk mengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan siswa yang mengalami perilaku *body shaming* dengan menggunakan variabel lain yang belum diteliti dan,remaja yang lebih banyak dan variabel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraieni.B, Putri, S, Pranayama, A & Sutanto, R.P. (2018). Perancangan Kampanye "*Sizter's Project*" Sebagai Upaya Pencegahan *Body Shaming*. Jurnal Dkv Adiwarna. Vol 12. Hal 1-9.

Chairani, L. (2018). *Body Shame* Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 26(1), 10-12. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Doleza, I.L. (2015). *The Body And Shame, Phenomology, Feminism, And The Socially Shame Body*. London: Lexington Book.

Fauzia, T.F & Rahmiaji, L.R. (2019). Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan. Jurnal Ilmu Sosial Dan Publik: Universitas Diponegoro

Fransiska. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan *Eating Disorder* Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tunggal Dewi. Jurnal Keperawatan, 4(1), Hal 159-170. Universitas Tribhuwana Tunggal Dewi.

Hidayat,A. A. (2015). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika

Hurlock. (2016). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Kusnadi, J. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.

Kusumaryani. (2017). Ringkas Studi "*Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi".* Demografi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Indonesia.

Lestari, S. (2019). *Bullying Or Body Shaming? Young Woman In Patient Body Dysmorphic Disorder. Philanthropy. Journal Of Psychology*. Vol 3. Hal 59.

Mastuah, I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Mustapic J., Marcinko, D & Vargek P. (2015). *Psychology Body Shame And Disordered Eating In Adolescents.*

Nasrul,R.F & Rinaldi. (2020). Hubungan *Body Shame* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Sman 5 Pariaman. Jurnal Riset Psikologi, Vol 4.No.2. Hal 1-14.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Priyoto. (2015). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putra Nordiyansyah. (2015). *Hubungan Tingkat Stress Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Blok Basic Science I Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.* Skripsi. Universitas Negeri Lampung.

Rachmah, E.N & Boharrudin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial. Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0; Peluang & Tantangan, Hal 66-73.

Rahul Taye Game. (2020). *Body Shaming Among School-Going Adolescents: Prevalence And Predictors. International Journal Of Community Medicine And Public Healt.* Hal. 1324-1328.

Sakinah. (2018). "Ini Bukan Lelucon": *Body Shaming,* Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya. Jurnal Emk. Vol 1. Hal. 53-67.

Santrock, John W. (2008). *Adolescence Perkembangan Remaja.* Jakarta: Eirlangga.