

## Manajemen Risiko Pada Body Shaming Sebagai Bentuk Bullying Verbal di Kalangan Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal

Aida Nurul Afifah<sup>1\*</sup>, Amirah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pancasakti Tegal, Jl Halmahera Km. 1 Kota Tegal, Jawa Tengah, 52112, Indonesia

E-mail: [aidaanurul2@gmail.com](mailto:aidaanurul2@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4173>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 23 Dec 2025

Revised: 26 Dec 2025

Accepted: 5 Jan 2026

#### Kata Kunci:

Manajemen Risiko,  
Bullying, Bullying  
Verbal, Risk

#### Keywords:

Manajemen, Bullying,  
Verbal Bullying



### ABSTRACT

Tujuan penulisan ini digunakan untuk menggambarkan persepsi atau tanggapan mahasiswa terhadap variabel yang diteliti melalui penyebaran kuesioner. Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif menggunakan literatur review. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pancasakti Tegal, pemilihan pada lingkungan kampus secara random kepada mahasiswa yang pernah mengalami atau mendapatkan tindakan *bullying* di lingkungan Universitas. Subjek dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal dari berbagai program studi, dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bullying verbal di Universitas Pancasakti Tegal adalah masalah yang sangat serius dengan tingkat yang tinggi mengenai ejekan tentang berat badan dan komentar mengenai penampilan fisik lainnya. Mayoritas penyebabnya datang dari teman-teman sekelas serta lingkungan kampus.

*The purpose of this writing is to describe students' perceptions or responses to the variables studied through the distribution of questionnaires. This research uses a quantitative method with a descriptive approach supported by a literature review. The population in this study consists of students of Pancasakti University Tegal, selected randomly within the campus environment among students who have experienced or received bullying on campus. The subjects in this research are all students of Pancasakti University Tegal from various study programs, with a sample of 100 students. The results of the study indicate that verbal bullying at Pancasakti University Tegal is a very serious issue, with a high prevalence of teasing about body weight and other comments regarding physical appearance. The majority of the causes come from classmates and the campus environment.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Aida Nurul Afifah et al (2026). Manajemen Risiko Pada Body Shaming Sebagai Bentuk Bullying Verbal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4173>

### PENDAHULUAN

*Bullying* adalah tindakan mengintimidasi seseorang melalui sikap, tindakan, dan perkataan. Jadi, *bullying* tidak terbatas pada penyiksaan secara fisik, tetapi juga psikis. Mengucilkan dan menggossipkan seseorang juga termasuk tindakan *bullying* (Harefa et al., 2023). *Bullying* merupakan fenomena yang sering terjadi di masyarakat. *Bullying* saat ini telah menjadi fenomena yang sudah tidak asing lagi. Hal ini dikarenakan seluruh orang dapat mengalami *bullying*, tidak terbatas pada umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta strata sosial setiap orang. *Bullying* merupakan perilaku agresi yang dilakukan oleh individu atau kelompok tertentu yang bersifat berulang-ulang dan bertujuan membuat seseorang merasa terusik, terluka, diintimidasi baik dalam bentuk fisik maupun psikis dan orang itu dianggap lemah oleh pelaku *bullying*. *Bully* mencakup serangkaian perlakuan kasar dan kejam secara terus menerus yang diarahkan pada orang atau kelompok orang tertentu untuk menyakiti mereka secara emosional atau fisik (Ramadhani et al., 2022)

kegiatan *bullying* biasanya terjadi berulang – ulang dengan skala kecil ataupun besar. Pada dasarnya perilaku *bullying* di sekolah disebabkan oleh faktor yang beragam dan bentuk yang beragam pula, sebagaimana mayoritas perilaku *bullying* disebabkan oleh hierarki kekuasaan dimana anak merasa memiliki kekuasaan yang lebih dan disalahgunakan dalam bentuk perilaku menyimpang (Siti, 2024)

Jenis *bullying* yang marak terjadi pada saat ini adalah *bullying verbal* yang lebih mengarah ke fisik atau biasa disebut dengan *body shaming*. *Body shaming* diartikan sebagai, perilaku yang menyakiti, mengomentari, menghina orang lain secara verbal melalui kata-kata baik secara lisan maupun tulisan mengenai bentuk tubuh, ejekan warna kulit, berat badan, sindiran warna kulit diri sendiri maupun bentuk fisik orang lain. Selain itu *bullying* juga memiliki dampak negatif bagi korban *body shaming* tersebut karena hal ini dapat memberikan dampak negative pada jangka waktu yang panjang selain itu juga akan mempengaruhi psikis korban *bullying* tersebut.

Dalam banyak kasus, *bullying* terjadi karena korban adalah pihak yang lemah, menunjukkan kualitas yang secara psikis dan fisik membuat mereka menjadi sasaran. Para korban perundungan sering terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan, sebagai akibatnya mereka mengalami ketakutan, kecemasan, penurunan prestasi akademik, kurang percaya diri, dan bahkan ada yang memilih untuk bunuh diri. Situasi ini menjelaskan karakteristik perundungan yang merupakan bentuk ketidakseimbangan kekuatan yang terjadi dalam waktu tertentu antara dua individu, dua group, atau suatu group dan seseorang di mana salah satu pihak yang memiliki kekuatan lebih akan mengintimidasi atau melemahkan yang lain. Sehingga bagi korban *bullying* hal tersebut juga dapat menyebabkan korban merasa dirinya tidak memiliki psikologis yang baik, sehingga hal tersebut dapat memberikan pengaruh negatif pada diri korban *bullying* tersebut. Dampak sosial, korban *bullying* akan memiliki rasa kurang nyaman pada saat ada di lingkungan sosial, menarik diri dari lingkungannya sehingga korban akan merasa sulit untuk bersosialisasi dengan orang banyak terutama di lingkungan dimana korban mendapatkan tindakan *bullying*.

## TINJAUAN PUSTAKA

Budaya *bullying* yang dilakukan atas dasar senioritas masih berlangsung di lingkungan sekitar biasanya *bullying* sering terjadi bahkan ada yang dilakukan dengan cara yang sudah direncanakan. Definisi dari *bullying* adalah tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang peserta didik atau sekelompok peserta didik terhadap teman sebayanya *bullying* lebih pada perasaan superior, sehingga seseorang merasa memiliki hak untuk menyakiti, menghina atau mengendalikannya orang lain yang dianggap lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa untuk menyakiti, menghina atau mengendalikannya orang lain yang dianggap lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa hormat (Mega Silviyati et al., 2022)

Ketika individu merespon penilaian negatif dari orang lain, rasa kurang bersyukur terhadap diri sendiri dapat muncul. Perilaku tersebut dapat berupa suatu kritikan, seperti membandingkan orang lain dengan dirinya sendiri bahkan sampai mengkritik tanpa sepengetahuan orang lain mengenai penampilan ataupun kondisi fisiknya (Nurfitri et al., 2023)

*Verbal bullying* menggunakan makian yang tidak habis-habis maupun mengolok-olok korbannya, yang biasanya dinilai dari ketidakmampuan fisiknya, maupun mengatai kebodohan dan kegemarannya, suku, agama, maupun fisiknya secara keseluruhan. *body shaming* dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Perempuan merupakan pribadi sosial sehingga memerlukan interaksi dengan individu lainnya sehingga tak jarang *body shaming* dialami perempuan dalam kegiatan sosial mereka (Muallifah et al., 2020)

*Body shaming* adalah tindakan merendahkan seseorang yang memiliki penampilan fisik yang tidak sama dengan kebanyakan orang. Saat seseorang menghadapi kritik yang buruk dari orang lain, perasaan tidak puas terhadap diri sendiri bisa muncul. *Body shaming* dapat terjadi pada siapa saja, baik itu orang yang mengalami obesitas maupun orang yang dianggap kurus. *Body shaming* dapat mengakibatkan adanya efek negatif pada kesehatan mental dan fisik korbannya.

Perlu disadari bahwa fenomena *body shaming* tidak hanya dialami di dunia digital saja, *body shaming* bisa terjadi di lingkungan korban seperti keluarga hingga lingkup pertemanan terdekat korban (Nurfitri et al., 2023). Tindakan *body shaming* terkadang dilakukan tanpa sadar dalam interaksi sehari-hari, terkadang dalam interaksi terselip kata-kata yang tertuju kepada perilaku *body shaming* yang biasa dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja namun dapat memunculkan berbagai

dampak kepada korbannya seperti hilangnya kepercayaan diri individu dan menarik diri dari lingkungan sosialnya sehingga berdampak pada hubungan sosial.

Manajemen risiko merupakan langkah-langkah yang diambil oleh perusahaan, pengelola, atau individu untuk mengenali, menilai, dan mengurutkan tingkat risiko, lalu menyusun strategi untuk mengurangi dampak dari risiko tersebut. Dalam aktivitas sehari-hari, di bidang keuangan dan bisnis, risiko dipahami sebagai kemungkinan kehilangan suatu aset yang bernilai. Kerugian dapat terjadi tanpa ada batas, dan beberapa risiko sudah menjadi bagian dari bisnis serta transaksi keuangan. manajemen risiko adalah satu disiplin ilmu yang mempelajari tentang tindakan-tindakan organisasi dalam mengatasi masalah berbasis manajemen yang sistematis dan menyeluruh. (Fahmi, 2020) manajemen risiko adalah suatu usaha untuk mengetahui, menganalisis serta mengendalikan risiko dalam setiap kegiatan perusahaan dengan tujuan untuk memperoleh efektivitas dan efisiensi yang lebih tinggi (Darmawi 2020)

Harga diri memiliki pengaruh terhadap terjadinya perilaku bullying pada mahasiswa, sementara konformitas pada mahasiswa tidak berkorelasi secara signifikan dengan perilaku bullying. Ini menunjukkan bahwa penguatan harga diri mahasiswa sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya perilaku bullying (Rahmaniyah et al., 2020).

Tindakan bullying memiliki akar penyebab yang meliputi beberapa faktor, seperti lingkungan teman sebaya, lingkungan keluarga, dan status sosial individu. Dampak negatif dari perilaku ini juga sangat bervariasi, termasuk gangguan kesehatan fisik, masalah kesehatan mental, dan bahkan munculnya individu yang menjadi pelaku bullying itu sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mencegah terjadinya perilaku bullying dan merumuskan solusi yang tepat (Duwita et al., 2024)

## METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dengan menggunakan literature review. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu suatu metode yang digunakan peneliti untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam (Nurmala Hayati, 2022). Tujuan penulisan, pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan persepsi atau tanggapan mahasiswa terhadap variabel yang diteliti melalui penyebaran kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pancasakti Tegal, pemilihan pada lingkungan kampus secara random kepada mahasiswa yang pernah mengalami atau mendapatkan tindakan *bullying* di lingkungan Universitas. Subjek dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal dari berbagai program studi, dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa.

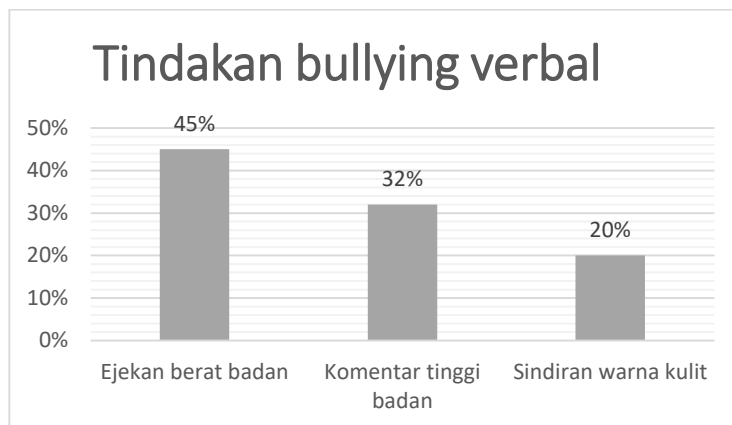
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

*Bullying verbal* merupakan *bullying* yang lebih mengarah ke fisik korban dengan menggunakan kata-kata untuk menyakiti, meremehkan, atau bahkan sampai menakut-nakuti orang lain dan dilakukan secara terus menerus. Adapun beberapa tindakan bullying verbal seperti ejekan berat badan, komentar tinggi badan, dan sindiran warna kulit

Tabel 1 Tindakan Bullying Verbal

Tindakan bullying verbal	
Ejekan berat badan	45%
Komentar tinggi badan	32%
Sindiran warna kulit	20%



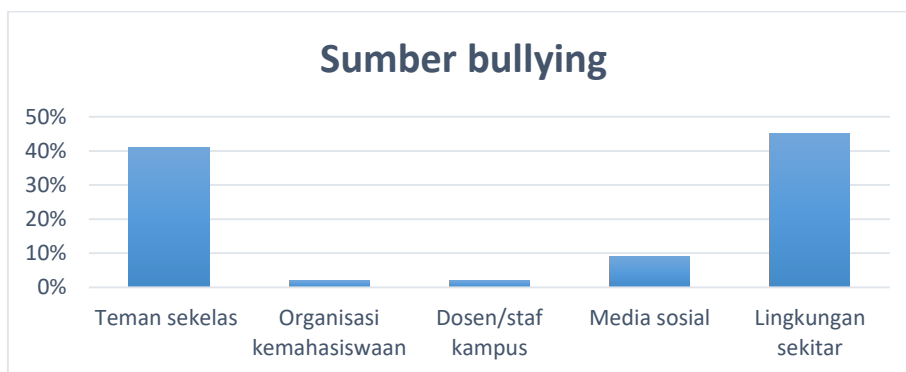
Gambar 1 Tindakan Bullying Verbal

### 1. Sumber bullying

Sumber bullying merupakan dari mana korban mendapatkan tindakan atau perilaku bullying, Adapun beberapa sumber bullying antara lain:

Tabel 2 Sumber Bullying

Sumber bullying	
Teman sekelas	41%
Organisasi kemahasiswaan	2%
Dosen/staf kampus	2%
Media sosial	9%
Lingkungan sekitar	45%



Gambar 2 Sumber Bullying

### Pembahasan

*Bullying verbal* merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang sering terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Di Universitas Pancasakti Tegal, hasil temuan menunjukkan bahwa bentuk bullying verbal yang paling dominan berupa **ejekan berat badan (45%)**, disusul oleh **komentar tinggi badan (32%)**, dan **sindiran terkait warna kulit (20%)**. Dari sisi sumber, bullying ini paling banyak berasal dari **teman sekelas (41%)** dan lingkungan sekitar kampus (45%), sementara sisanya berasal dari media sosial (9%), organisasi kemahasiswaan (2%), serta dosen atau staf kampus (2%).

Identifikasi Risiko, tujuan dari identifikasi risiko adalah untuk menganalisis ancaman, pihak terlibat, dan konsekuensinya. Berdasarkan penelitian

#### 1. bentuk bullying

- a. Ejekan berat badan—45%, tindakan ini kerap terjadi akibat adanya standar tubuh ideal yang dianggap benar di masyarakat dan lingkungan kampus.
- b. Komentar tinggi badan—20%, komentar ini sering muncul dalam interaksi sehari-hari dan dianggap sebagai “lelucon” dan dianggap biasa-biasa saja, namun memiliki dampak besar bagi korban.

- c. Sindiran warna kulit–20%, hal ini berhubungan dengan diskriminasi dan stereotip rasial, yang termasuk dalam pelanggaran etika serta kode etik kampus.
2. Sumber bullying
  - a. Lingkungan kampus–45%, tempat umum seperti kantin, area parkir, dan ruangan terbuka berfungsi sebagai lokasi tanpa pengawasan resmi.
  - b. Teman sekelas–41%, tingginya frekuensi interaksi membuat ruang kelas menjadi lokasi yang mudah untuk terjadinya tindakan bullying.
  - c. Media social–9%, menyebarkan praktik bullying di dunia maya.
  - d. Organisasi mahasiswa – 2%, dosen/staf kampus 2%, walaupun angkanya kecil, hal ini tetap menggambarkan kontribusi dari pihak yang memiliki kendali atau system organisasi dan lingkungan kampus.
3. Analisis dilakukan dengan mengevaluasi kemungkinan dan dampaknya.
  - a. Tingkat kemungkinan terjadi :

Tinggi pada kategori teman sekelas dan lingkungan sekitar yang mencapai lebih dari 40%. Sedangkan pada media social 9%, dan rendah pada organisasi kemahasiswaan 2%, dosen dan staf kampus 2%, berdampak jika bullying verbal dibiarkan, ini dapat menyebabkan berbagai efek negative terutama ketika korban lebih memilih untuk tidak mengiharukan atau mengabaikannya dibandingkan membalasnya. Tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan , peningkatan penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh hilangnya fokus dan motivasi. Perasaan tidak aman di lingkungan kampus, yang menghalangi keterlibatan social. Masalah kesehatan mental jangka panjang seperti depresi atau trauma. Dengan mempertimbangkan besaran presentase dan tingkat dampak, risiko bullying verbal dinyatakan sebagai risiko tinggi. Dengan dilakukannya evaluasi risiko, penilaian dilakukan untuk menentukan prioritas penanganan, risiko tertinggi bullying oleh teman sekelas dan lingkungan sekitar (41%-45%). Dua sumber ini harus menjadi prioritas intervensi karena paling terjadi dan paling dekat dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa. Risiko sedang bullying melalui media social (9%), perlu adanya kebijakan literasi digital serta pengawasan etika komunikasi online. Risiko rendah namun sensitive, bullying dari dosen/staf dan organisasi kemahasiswaan (2%), meski persentasenya kecil, keterlibatan pihak berwenang menjadi sangat sensitive sehingga perlu adanya mekanisme pelaporan yang jelas.
4. Strategi manajemen risiko, metode pengendalian dapat dilaksanakan melalui pencegahan, penanganan dan pemulihan mengenai tindakan bullying di lingkungan kampus.
  - a. Pencegahan, kegiatan edukatif mengenai anti-bullying di lingkungan universitas dan fakultas, termasuk seminar, kampanye, serta loa karya mengenai empati, komunikasi yang baik, dan kesadaran tentang body shaming. Pedoman perilaku mahasiswa yang melarang segala bentuk ejekan terkait penampilan fisik. Peningkatan pengawasan di area kampus seperti kantin, tempat umum, dan ruang kelas. Pelatihan mengenai literasi digital untuk menghindari bullying di platform media social.
  - b. Penanganan: mendirikan pusat layanan pengaduan bagi mahasiswa (melalui hotline,email,atau system pelaporan secara anonym). Tim tanggap darurat yang merespons laporan kasus bullying dengan profesional dan tanpa keberpihakan. Tindakan tegas terhadap pelaku sesuai dengan peraturan yang berlaku di universitas.
  - c. Pemulihan dan dukungan bagi korban: layanan konseling psikologis di kampus, baik secara individu maupun dalam kelompok. Pendampingan studi untuk mendukung korban agar dapat kembali focus pada perkuliahan. Program untuk memulihkan rasa percaya diri melalui kegiatan positif dan organisasi yang mendukung.
  - d. Monitoring dan evaluasi, universitas harus melakukan : survei berkala mengenai angka kejadian bullying, penilaian efektivitas kebijakan setiap semester, pelatihan ulang untuk dosen, staf, dan pengurus organisasi mahasiswa, penyebaran laporan tahunan sebagai upaya untuk menunjukkan transparansi.

## SIMPULAN

Bullying verbal di Universitas Pancasakti Tegal adalah masalah yang sangat serius dengan tingkat yang tinggi mengenai ejekan tentang berat badan dan komentar mengenai penampilan fisik lainnya. Mayoritas penyebabnya datang dari teman-teman sekelas serta lingkungan kampus. Banyak dari mereka yang menjadi korban memilih untuk mengabaikan yang berpengaruh negative pada kondisi psikologis, prestasi belajar, perasaan aman, bahkan kesehatan mental dalam jangka panjang. Dengan menerapkan manajemen risiko yang tersruktur meliputi identifikasi, analisis, evaluasi, pengendalian, dan pemantauan. Kampus dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aman, inklusif, serta mendukung pertumbuhan mahasiswa secara maksimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Bu Amirah, S.E.I., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan arahan dan ilmu kepada penulis, tak lupa juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian penelitian.

### REFERENSI

- Duwita, C., Pradana, E., (2024). *Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan soslusi*. 5(3).
- Harefa, T. M., Manik, J. P., Yahaubun, C. H., Gomies, D., Antoni, A., Kesamay, S., Serlaut, Y., & Ritiau, S. P. (2023). Sosialisasi Pencegahan Bullying Dikalangan Siswa. *Pattimura Mengabdi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 33–37. <https://doi.org/10.30598/pattimura-mengabdi.1.3.33-37>
- Mega Silviyati, Nakhma'ussolikah, & Vany Dwi Putri. (2022). Dampak Negativ Verbal Bullying Bagi Siswa. *Coution: Journal Counseling and Education*, 3(2), 128–134. <https://doi.org/10.47453/coution.v3i2.3575>
- Muallifah, Z., Wahyuni, & Anggariani, D. (2020). Fenomena Perilaku Body Shaming Di Kalangan Perempuan Pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Dan Filafat UIN Alauddin Makassar. *Sosioreligius*, 5(2), 90–99. <http://jurnal.unissula>.
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430>
- Nurmala Hayati, F. Y. (2022). *Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa SMPN 1 Enam Lingsung di Kabupaten Padang Parimanan*. 1(1), 26–42.
- Rahmaniyah, K. R., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2020). Perilaku Bullying Pada Mahasiswa: Menelisik Pengaruh Harga Diri dan Konformitas. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 1–9. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3588>
- Ramadhani, N. A., Syaifuddin, A., Cristian, A., & Tarigan, D. (2022). Perspektif Mahasiswa Terhadap Cyber Bullying. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 557–565.
- Siti, B. (2024). Strategi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Verbal Siswa. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(1), 56–63. <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/JRPP>