

Firda Sukma Asmara Ningsih<sup>1</sup>, Hudaniah<sup>2</sup>, dan Sakinah Nur Rokhmah<sup>3</sup>

## Abstract

*Body shaming is increasingly happening among teenagers. Body shaming is the behavior of negative comments to others or oneself starting from body shape, skin color and condition. Body shaming can lead to body image disturbance, namely negative body image. Researchers suspect that body shaming is one of the causes of a negative body image. Using the quantitative approach, data collected through a body shaming and body image scale with the accidental sampling technique, totalling 355 respondents with the provision that the respondents are teenage girls who have or are currently experiencing body shaming. Data analysis used simple linear regression analysis. The study results showed a sig value of  $0.00 < 0.05$  and an R-value of 0.080, therefore, it was proven that there was an effect of body shaming on adolescent girls' body image, and 100% of respondents had a negative body image.*

## Keywords

*Body shaming, body image, teen girl*

## 1 Pendahuluan

Masa remaja pada zaman sekarang banyak yang mementingkan penampilan secara fisik dan berusaha tampil menarik, karena melihat orang lain yang lebih cantik dan menarik di sekitarnya. Dengan demikian muncul rasa tidak percaya diri karena menganggap diri tidak cantik dan menarik seperti orang lain. Dalam riset yang dilakukan Dove (Liputan 6.com, 2018), disebutkan 38% perempuan suka membandingkan diri sehingga memunculkan rasa tidak percaya diri dan merasa tidak cantik. 84% perempuan perempuan mengaku tidak tahu bahwa diri nya cantik dan 72% perempuan percaya bahwa untuk mencapai kesuksesan perempuan harus memenuhi standar kecantikan tertentu.

Standar kecantikan yang ada dan rasa kurang kepercayaan diri terhadap fisik karena memiliki body image yang negatif, membuat remaja seakan berlomba untuk membuat penampilannya menjadi lebih menarik. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai teman sebayanya sehingga akan merasa bahagia apabila diterima oleh teman-temannya (Kurniawati & Lestari, 2021). Salah satunya dengan mengikuti tren penggunaan skincare. Chief Operation MarkPlus Institute Yosanova Savitry berdasarkan hasil survey yang dilakukan ZAP Beauty Index 2020 mengatakan bahwa 45,4% perempuan menggunakan skincare sebelum usia 19 tahun (Cantika.com, 2020). Pada penelitian yang mengenai perilaku diet mengatakan 61,29% remaja perempuan menggunakan obat diet (Sari & Soetjningsih, 2021). Hal ini dapat membuat body image yang dimiliki perempuan negatif yang dimana remaja akan sulit menerima keadaan fisiknya. Sehingga banyak masyarakat yang akan berkomentar mengenai penampilan seseorang jika tidak menyamai standar yang ada, atau dapat dikatakan sebagai perilaku body shaming.

Body image disebut juga citra tubuh, merupakan pengalaman individu berupa persepsi mengenai bentuk dan berat badan, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap fisiknya. Di masa remaja individu akan perlahan mengubah penampilannya, dengan melihat media sosial dan lingkungan sekitarnya, maka individu sedikit banyak menginginkan tampil menarik seperti apa yang individu lihat. Individu seharusnya memiliki body image positif agar dapat menerima diri secara keseluruhan tanpa membandingkan diri dengan standar cantik yang dikatakan banyak orang (Ifdil et al., 2017). Akan tetapi banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tugas untuk memiliki kemampuan menerima keadaan diri di mana kondisi ini dikatakan bahwa remaja memiliki body image yang negatif, jika remaja tidak memiliki kemampuan menerima keadaan diri, maka akan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya, seperti kurangnya kepercayaan diri (Ramanda et al., 2019). Body image ini sangat berdekatan dengan kehidupan sehari-hari terlebih jika dihubungkan dengan body shaming yang sedang marak terjadi di lingkungan remaja sehingga hal ini menarik untuk dikaji lebih dalam. Dari fenomena yang dilihat bahwa pada usia remaja menuju dewasa banyak mengalami perubahan secara fisik, serta remaja mulai memperhatikan kondisi fisik atau tubuhnya agar tidak mendapat perlakuan body shaming dari lingkungan sosial atau teman sebaya.

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Indonesia

## Corresponding author:

Hudaniah, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: hudaniah@umm.ac.id

60 Tingkat body image individu digambarkan dengan  
61 seberapa jauh individu merasa puas dengan bagian tubuh  
62 serta penampilan fisik secara keseluruhan dan menambah  
63 tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung  
64 bagaimana pengaruh sosial budaya yang memiliki empat  
65 aspek diantaranya adalah reaksi orang lain, perbandingan  
66 dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap  
67 orang lain. Smolak dan Thompson (Ifdil et al., 2017)  
68 mengatakan idealnya body image yang seharusnya dimiliki  
69 individu adalah positif agar mampu menerima diri sendiri  
70 tanpa harus memikirkan standar fisik orang lain, akan tetapi  
71 yang terlihat di sekitar masih banyak siswa terutama siswi  
72 remaja putri yang memiliki body image negatif baik pada  
73 kategori rendah maupun sedang.

74 Remaja perempuan Indonesia yang ingin tampil lebih  
75 menarik supaya terhindar dari perilaku body shaming yang  
76 dilakukan orang sekitar dan tidak sedikit pula yang berusaha  
77 mengubah penampilan setelah mendapat perlakuan body  
78 shaming. Dari survey yang dilakukan ZAP Index 2020  
79 bahwa hampir separuh dari perempuan Indonesia yaitu 40,7%  
80 mengalami body shaming karena dianggap tubuh mereka  
81 yang terlalu berisi. Selain itu 36,4 % perempuan alami  
82 body shaming karena kulit berjerawat dan sekitar 62,2%  
83 perempuan di Indonesia mengaku pernah mengalami body  
84 shaming (Clinic, 2020). Body shaming sulit dihindari, hal  
85 ini dikarenakan adanya standar kecantikan yang secara tidak  
86 langsung terbentuk di lingkungan sosial, dimana cantik harus  
87 putih, langsing, tinggi, mulus dan lain sebagainya.

88 Body shaming adalah perilaku negatif yang dilakukan  
89 individu atau bahkan kelompok, dimana mereka mengomen-  
90 tari penampilan dan bentuk tubuh individu lain pada ranah  
91 yang negatif seperti “kamu gendut sekali, kulitmu juga hitam  
92 seperti badak” (Kurniawati & Lestari, 2021). Body shaming  
93 kerap terjadi di lingkungan terdekat individu seperti lingkun-  
94 gan keluarga, teman sebaya, sekolah dan bahkan sosial media  
95 dikarenakan dianggap sebagai hal yang wajar dan lelucon  
96 belaka, yang sebenarnya hal itu dapat menyakiti perasaan dan  
97 membuat individu yang bersangkutan menjadi kehilangan  
98 rasa percaya diri dengan keadaan fisiknya yang sebenarnya  
99 baik-baik saja. Dengan adanya komentar negatif yang didapat,  
100 individu akan merasa tidak menarik dan lebih memilih untuk  
101 jarang melakukan interaksi dengan lingkungannya.

102 Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yager et al. (2022)  
103 Penelitian ini menyelidiki apakah perempuan dengan anak-  
104 anak, dan khususnya perempuan dengan anak kecil, memiliki  
105 peningkatan kekhawatiran tentang citra tubuh dibandingkan  
106 dengan perempuan tanpa anak. Secara teoritis, perempuan  
107 dengan anak kecil yang baru-baru ini mengalami perubahan  
108 tubuh dan identitas yang terkait dengan kehamilan, kelahiran,  
109 dan menyusui pada usia ibu awal cenderung memiliki  
110 berat badan yang lebih tinggi dan jauh dari cita-cita  
111 masyarakat, jadi peneliti berasumsi bahwa mereka akan  
112 mengalami tingkat objektifikasi diri yang lebih tinggi,  
113 rasa malu pada tubuh, internalisasi penampilan ideal, dan  
114 pengendalian pola makan, serta tingkat apresiasi tubuh  
115 yang lebih rendah. Namun, peneliti menemukan bahwa ini  
116 tidak terjadi. Setelah mengontrol usia, perempuan dengan  
117 anak kecil ternyata memiliki tingkat rasa malu, objektifikasi  
118 diri, dan pengendalian pola makan yang jauh lebih rendah  
119 daripada perempuan tanpa anak. Perempuan dengan anak  
120 berusia 6 sampai 10 tahun juga memiliki objektifikasi diri

yang jauh lebih rendah daripada perempuan tanpa anak.  
Tampaknya status keibuan mungkin melindungi citra tubuh  
dan sikap serta perilaku diet. Perempuan rentan terhadap citra  
tubuh, perempuan tanpa anak memiliki tingkat objektivitas  
lebih tinggi dibanding perempuan yang memiliki anak.  
Keadaan protektif seperti ini pada perempuan dikarenakan  
berkurangnya tekanan untuk mencari pasangan, dan memiliki  
anak dimana keduanya memiliki saling terikat dengan  
objektifikasi seksual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kleemans et al. (2016) citra tubuh perempuan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain hampir sama setelah terpapar pada foto-foto Instagram asli atau yang dimanipulasi. Sebaliknya, anak perempuan dengan kecenderungan yang lebih tinggi untuk membuat perbandingan sosial memiliki citra tubuh yang lebih rendah secara umum, dan terutama setelah terpapar foto-foto Instagram yang dimanipulasi. Hasil ini menyiratkan bahwa praktik umum pengguna Instagram untuk memanipulasi dan mengubah penampilan mereka dalam gambar dapat memiliki konsekuensi negatif, setidaknya untuk anak perempuan yang cenderung membuat perbandingan sosial. Mengkhawatirkan bahwa bahkan paparan singkat ke rekan-rekan yang tidak dikenal dalam lingkungan penelitian dapat menyebabkan perubahan langsung pada citra tubuh. Fakta bahwa perempuan percaya bahwa foto-foto Instagram yang disajikan menunjukkan pandangan realitas yang representatif dan tidak memperhatikan pembentukan kembali tubuh dengan sangat baik memperkuat kekhawatiran ini.

Penelitian yang dilakukan Kamaria et al. (2016) memberikan beberapa wawasan tentang persepsi citra tubuh. Citra tubuh berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh di antara sampel orang remaja. Ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan remaja memperhatikan bentuk tubuh mereka dan mempersepsikan berat dan bentuk tubuh mereka secara berbeda. Ini adalah hal yang menjadi perhatian di mana lebih banyak perempuan dari pada laki-laki yang tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri. Sehingga, citra tubuh yang sehat dan program manajemen berat badan yang tepat harus ditonjolkan terutama di kalangan remaja remaja untuk mengurangi potensi masalah kesehatan masyarakat yang muncul terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Berdasarkan Voelker et al. (2015) mengatakan bahwa pada masa remaja adalah masa kritis bagi perkembangan citra tubuh karena berbagai perubahan sosial, fisik, budaya dan psikologis yang terjadi di usia 12-18 tahun. Hubungan antara berat badan dan citra tubuh adalah kompleks, tekanan dan kekhawatiran mengenai berat badan dan berbagai pengaruh sosial seperti dibandingkan dan dikritik serta ejekan yang mengintimidasi. Akibatnya korban akan memiliki citra tubuh negatif, sehingga remaja akan menghindari aktivitas fisik, gangguan makan dan olahraga berlebihan. Sehingga, pemahaman mengenai citra tubuh yang sehat harus diintegrasikan di semua kalangan remaja. Pada penelitian yang dilakukan Elfitasari dan Winta (2022) mengatakan bahwa ada hubungan antara body shaming terhadap kecemasan sosial mahasiswa jurusan Budidaya Perairan, dimana semakin tinggi tingkat body shaming semakin tinggi pula kecemasan sosial pada mahasiswa. Selain itu diketahui pula bahwa harga diri menengahi hubungan antara body shaming terhadap kecemasan sosial. Hasil

studi ini juga menunjukkan bahwa body shaming yang dialami mahasiswa Budidaya Perairan dapat meningkatkan kecemasan sosial. Sehingga perlu untuk memahami harga diri, dimana pada penelitian ini harga diri menjadi penting untuk memediasi kecemasan sosial yang dialami mahasiswa. Body shaming yang terjadi di lingkungan sekitar individu dapat juga mengakibatkan gangguan mental lainnya. Selain karena topik yang dikaji menarik dan sedang hangat dialami remaja, penelitian ini dilakukan kepada remaja khususnya perempuan, yang berusia 16-18 tahun dikarenakan pada saat remaja perempuan mengalami transisi kehidupan menuju dewasa yang tidak lain akan lebih memperhatikan penampilan supaya terlihat menarik yang mana pada usia tersebut, remaja perempuan memiliki kesadaran publik dimana salah satu aspeknya adalah penampilan dan perilaku (Santrock, 2007). Remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya, remaja perempuan mengutamakan citra tubuh lebih besar dibanding laki-laki. Dimana remaja perempuan memiliki citra tubuh lebih negatif dibanding remaja laki-laki (Santrock, 2012). Hal ini berkaitan dengan fokus perhatian pada masa remaja adalah penilaian terhadap tubuh dan penampilan fisiknya. Penerimaan body image pada remaja berkaitan dengan pengalaman remaja dalam interaksi sehari-hari dengan teman sebaya, penerimaan dan perhatian teman sebaya. Adanya evaluasi negatif dari teman sebaya berkaitan dengan body image akan menyebabkan remaja memiliki pemikiran yang negatif terhadap body image sehingga akan menyebabkan penurunan penerimaan body image. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan Grigg bahwa remaja perempuan dengan umur 16 tahun melakukan metode diet ekstrim dengan bantuan obat-obatan diet (Feist et al., 2017) Penelitian ini dilakukan dengan body shaming sebagai variabel bebas (x) dan body image sebagai variabel terikat (y). Penelitian ini dilakukan kepada subjek remaja perempuan berusia 16-18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah ada pengaruh dari body shaming terhadap body image remaja perempuan. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis, yang mana hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baru dan dapat dikembangkan kembali oleh peneliti lain dimasa yang akan datang yang berkaitan dengan body image atau body shaming. Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini supaya dapat memberikan masukan untuk remaja korban body shaming agar dapat meningkatkan rasa penerimaan dirinya, juga sebagai himbauan kepada seluruh remaja untuk tidak melakukan body shaming.

*Hipotesis penelitin* Terdapat pengaruh antara body shaming terhadap body image remaja perempuan

## Metode

### Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada remaja perempuan dengan usia 16-18 tahun yang mengalami atau pernah mengalami body shaming, jumlah subjek sesuai dengan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2001) sebanyak 350 orang dengan tingkat kesalahan 5%. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dimana pengambilan sampel dilakukan pada remaja yang memenuhi kriteria dan mengisi dengan senang hati tanpa paksaan

(Sugiyono, 2001). Pada penelitian ini terdapat 355 responden perempuan, dengan tingkat usia 16-17 tahun sebanyak 225 responden dengan persentase 63,39% dan usia 18 tahun sebanyak 130 responden dengan persentase 36,61%.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, variabel bebas (x) dan variabel terikat (y), dimana body shaming sebagai variabel bebas (x) dan Body image sebagai variabel terikat (y). Penelitian ini menggunakan dua skala, skala body shaming yang disusun oleh Ulfa (2022) yang berjumlah 27 pertanyaan (contoh item : Saya sering dikritik oleh teman - teman di sekolah ) dengan validitas memiliki nilai  $r > 0,264 - 0,795$  dan reliabilitas Alpha  $0,6 < 0,899$ . Skala body image yang disusun oleh peneliti bernama Wahyudi (2018) berjumlah 15 pertanyaan (contoh item: V Saya merasa berat badan saya sangat berlebih) dengan validitas memiliki nilai  $r > 0,283 - 0,631$  dan reliabilitas Alpha  $0,721 > 0,6$

### Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Pertama-tama peneliti menemukan fenomena, kemudian peneliti mencari teori dan skala yang sesuai dengan fenomena yang didapatkan. Lalu peneliti menentukan dua variabel yang diteliti yaitu variabel x (body shaming) dan variabel y (body image). Kemudian peneliti menentukan subjek penelitian yaitu dengan kriteria remaja perempuan yang berusia 16-18 tahun dan mendapatkan perilaku body shaming. Kemudian peneliti menguji kelayakan skala untuk disebar (validitas dan reliabilitas). Peneliti mengajarkan skala dengan teknik accidental sampling, dan dianalisis menggunakan SPSS for windows versi 25 dengan desain regresi linier sederhana. Kemudian peneliti melakukan analisis data, pembahasan dan menyimpulkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

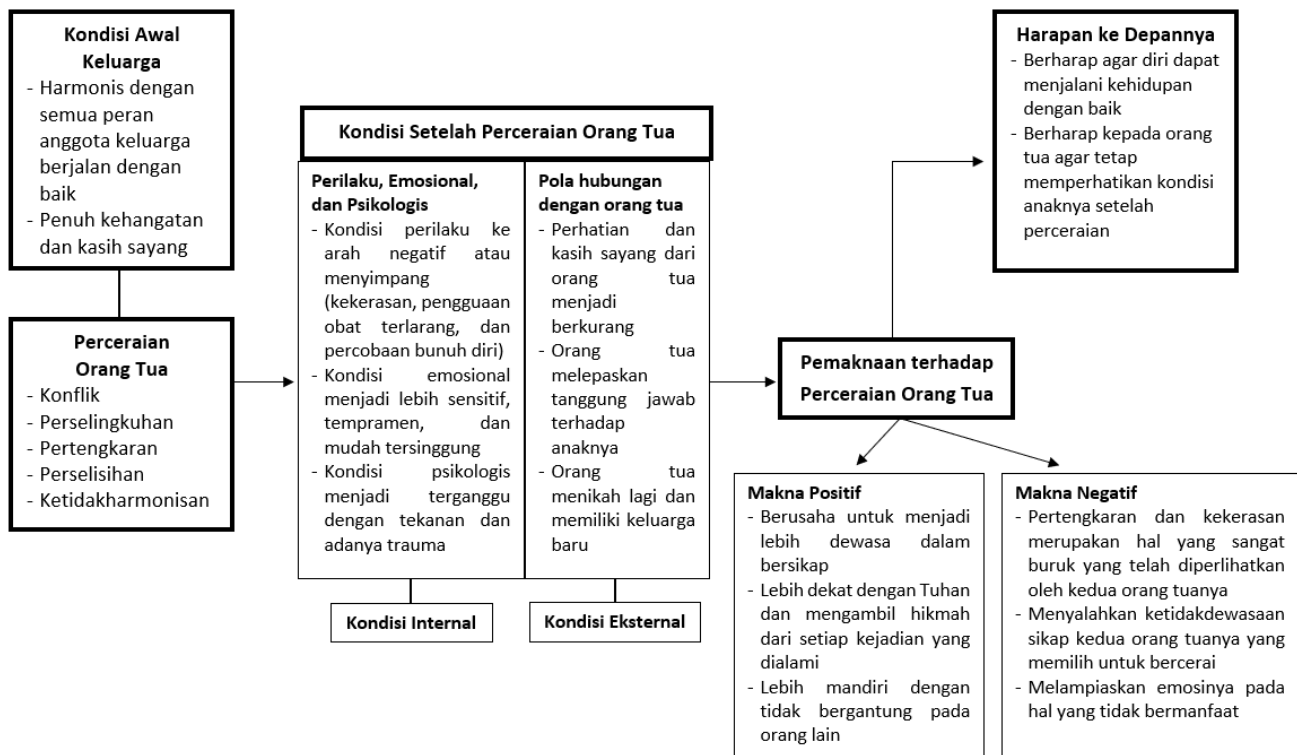
## Hasil

Pada tabel 1 diketahui nilai signifikansi pengaruh X terhadap Y adalah  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara body shaming terhadap body image dengan total pengaruh sebesar 8%. Selanjutnya ada hubungan linear secara signifikan antara dimensi internal shaming dan body image. Namun tidak ada hubungan yang linear antara external shaming dan body image. Karena dalam uji linieritas dapat dikatakan linier jika linearity sig ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan output uji linearitas dimensi body shaming dan body image mendapatkan nilai signifikansi (Sig.) untuk dimensi eksternal linieritas  $0,806 > 0,05$  dan nilai signifikansi dari dimensi Internal linieritas  $0,000 < 0,05$ .

Pada tabel 2 diketahui pada usia remaja sejumlah 178 responden mendapatkan tingkat body shaming yang tinggi. Selanjutnya keseluruhan responden sejumlah 355 orang memiliki body image yang negatif .

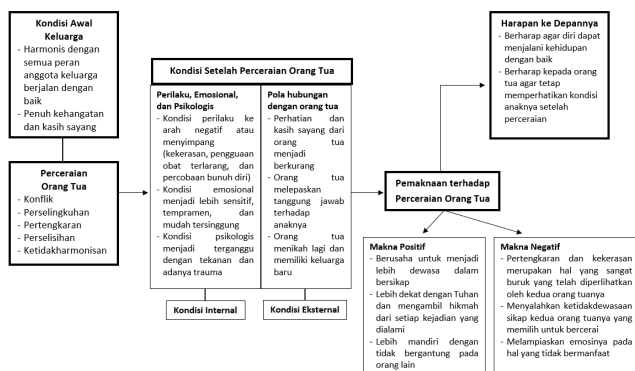
## Diskusi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti memberikan hasil bahwa hipotesis diterima. Body Shaming dapat memberikan pengaruh terhadap body image dengan nilai signifikan dari  $F 0,00 < 0,05$  dengan nilai  $F 30.801$ . Data yang dihasilkan pada penelitian ini 355 responden, 49,9%



Gambar 1. Gambaran Broken Home Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Tabel 1



Gambar 2. Gambaran Broken Home Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari dua dimensi body shaming yang berpengaruh memiliki pengaruh negatif terhadap body image remaja. Dimensi eksternal shame atau komentar dari orang lain memiliki nilai signifikan 0,806. Eksternal shame melibatkan perasaan dan persepsi bahwa citra tubuh individu dapat dijadikan objek pengawasan negatif, dikomentari atau dikritik dan di rendahkan oleh orang lain, sehingga individu merespon dengan cara menjauh dari lingkungan dan aktivitas sosial. Dimensi internal shame atau mengomentari diri sendiri memiliki nilai signifikan 0,000. Internal shame ketika individu mengomentari keadaan tubuhnya sendiri dengan mengevaluasi dirinya dengan tubuh orang lain, juga saat individu mengendalikan citra dirinya agar sesuai dengan standar masyarakat. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dimensi internal shame berpengaruh lebih besar dibanding dimensi eksternal, dimana komentar dan mengevaluasi dari diri sendiri lebih berpengaruh negatif untuk body image remaja dibanding komentar dari orang lain.

Pada penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan usia 16-18 tahun di seluruh Indonesia 49,9% mendapatkan perlakuan body shaming di taraf yang sedang (cukup tinggi) dan 50,1% mengalami body shaming dengan taraf yang tinggi. Hidayat et al. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang mendapatkan perlakuan body shaming citra dirinya negatif, individu menganggap serius ejekan yang diberikan sehingga membentuk citra diri yang negatif dan menimbulkan rasa tidak percaya diri, merasa malu dan tidak mau makan. Yolanda et al. (2022) body shaming memberikan pendapat yang tidak membangun kepada bentuk tubuh yang dianggap tidak memenuhi standar, tindakan body shaming

mengalami body shaming cukup tinggi, 50,1% mengalami tingkat body shaming tinggi dan seluruh responden 100% memiliki body image yang negatif. Remaja adalah seorang yang telah berada pada tahap transisi menuju masa dewasa, sehingga seharusnya remaja memperbanyak pengetahuan dan membentuk pribadi pada dirinya agar dapat memiliki body image yang positif juga terhindar dari perilaku body shaming, namun tidak semua remaja mengerti pentingnya hal tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gam et al. (2020) bahwa sebanyak 44,9% dari 200 responden mengalami body shaming, lebih banyak korban dari sekolah gender campuran (umum) dibanding dengan sekolah gender tunggal.

338 sering kali ditutupi dengan kata bercanda. Pengaruh dari body  
339 shaming selain body image yang negatif, tidak adanya rasa  
340 kepercayaan diri, rasa takut akan adanya ejekan yang berulang,  
341 merasa tidak aman berada di lingkungan sekolah, merasa diri  
342 tak berharga karena, mengurangi kegiatan bersosial dan takut  
343 menjadi pusat perhatian.

344 Hasil penelitian ini pada dimensi internal shame memiliki  
345 pengaruh lebih tinggi dengan nilai signifikan 0,00 dimana  
346 hal ini terjadi ketika individu melihat orang lain yang  
347 dirasa lebih menarik dan sempurna dalam fisiknya lalu  
348 individu mengevaluasi dan berkomentar negatif kepada  
349 dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan individu tidak menerima  
350 keadaan fisiknya yang dirasa tidak sesuai dengan standar  
351 masyarakat. Berbanding terbalik dengan penelitian yang  
352 dilakukan Irmayanti et al. (2020) yang mengatakan bahwa  
353 internal shame lebih rendah dibandingkan dengan eksternal  
354 shame. Hal ini menunjukkan bahwa para siswi mampu  
355 memandang positif terhadap keadaan fisiknya. Sejalan dengan  
356 Puspitasari et al. (2019) mengatakan pengaruh penilaian diri  
357 sendiri, saat individu memiliki penilaian positif terhadap  
358 dirinya maka dapat memberikan evaluasi positif terhadap  
359 fisiknya. Dengan evaluasi yang positif maka body image  
360 terbentuk dengan positif sehingga individu dapat menerima  
361 keadaan dirinya. Pada dasarnya remaja harus memiliki body  
362 image yang positif untuk menunjang kepercayaan diri remaja.

363 Berdasarkan Widiyani et al. (2021) terdapat 82%  
364 mahasiswa mendapatkan perlakuan body shaming rendah  
365 dan 56,2% memiliki citra diri negatif, sehingga terdapat  
366 hubungan antara body shaming terhadap citra diri dengan  
367 arah korelasi negatif. Jika tingkat body shaming semakin  
368 tinggi, maka akan semakin tinggi pula jumlah mahasiswa yang  
369 memiliki citra diri negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian  
370 yang dilakukan oleh Evelianti et al. (2020) dimana penelitian  
371 ini mengatakan bahwa remaja yang menerima body shaming  
372 rendah akan memiliki citra diri positif dan remaja yang  
373 mengalami tingkat body shaming tinggi memiliki citra diri  
374 yang negatif. Individu dengan citra tubuh negatif cenderung  
375 selalu memikirkan kritikan orang lain mengenai fisiknya,  
376 sehingga individu berusaha ingin menutupi kekurangannya  
377 dengan cara yang kurang tepat, hal itu dilakukan untuk terlihat  
378 menarik di lingkungannya. Sebagian individu tidak ambil  
379 pusing dengan kritikan orang lain dan ingin tampil apa ada  
380 nya, bersyukur dengan fisik yang dimiliki dan menyadari  
381 bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan  
382 masing-masing.

383 Body shaming banyak terjadi namun masih dianggap  
384 bercanda dan bukan suatu masalah yang penting, begitu  
385 banyak korban baik dari anak-anak, remaja dan dewasa yang  
386 merasakan dampak buruk dari body shaming (Boenjamin et  
387 al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari  
388 (2019) body shaming tidak hanya dilakukan oleh teman dan  
389 orang sekitar lingkungan namun juga dilakukan oleh orang  
390 terdekat individu seperti kakak dan termasuk dirinya sendiri  
391 sebagai tindakan mengevaluasi diri agar dapat menyesuaikan  
392 standar kecantikan masyarakat. Tindakan ini mengakibatkan  
393 emosi negatif korban munculnya rasa takut akan penolakan,  
394 tidak hanya merasa citra dirinya negatif namun juga seperti  
395 merasa malu, menarik diri dari lingkungan sosial dan ingin  
396 melakukan segala cara untuk membuat fisiknya menjadi ideal.  
397 Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Angelina et al.  
398 (2021) tentang efek dari body shaming, mengatakan bahwa

efek dari body shaming individu mengalami perubahan harga  
diri menjadi negatif, memiliki penilaian negatif terhadap  
diri, mengalami stress dan mempengaruhi aspek kehidupan  
individu. Individu menjadi tidak menerima keadaan fisiknya.

Perilaku body shaming sebaiknya dapat dikurangi melalui  
program pemahaman mengenai body shaming dan akibatnya  
dari guru bimbingan konseling sekolah secara berkala,  
untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya  
mengurangi tindakan body shaming. Pemahaman anak  
panti asuhan baitussalam kota semarang terhadap nilai-nilai  
kebhinekaan sebagai upaya meminimalisir perilaku body  
shaming menunjukkan adanya peningkatan 70%, yang artinya  
terdapat respon positif dari anak panti mengenai pentingnya  
pemahaman nilai-nilai kebhinekaan (Mulyani & Heryanti,  
2021). Hal ini dilakukan agar terhindar dari tindak pidana  
yang dilakukan masyarakat, dimana body shaming kini  
memiliki formulasi hukum untuk melindungi citra tubuh  
seseorang yang dikritik negatif, baik body shaming yang  
dilakukan secara verbal atau melalui media sosial (Shafa et  
al., 2022).

Sengkey et al. (2020) mengatakan bahwa untuk membentuk  
body image yang positif pada remaja dibutuhkan support dari  
orang tua, dimana pada masa remaja individu akan banyak  
mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis  
yang seharusnya remaja lebih diperhatikan oleh orang tuanya.  
Tidak hanya itu, remaja juga membutuhkan support dari  
teman sebaya untuk membentuk body mage yang positif  
dimana pada usia remaja individu akan lebih perhatian dengan  
perubahan fisiknya dan juga banyak melakukan interaksi  
sosial dengan teman sebayanya (Zuvita et al., 2022).

Kelebihan penelitian ini ada pada pemilihan topik yang  
sedang tren dikalangan remaja, target sebanyak 350 responden  
remaja perempuan di seluruh Indonesia sehingga tidak  
butuh waktu begitu lama untuk menunggu kuota responden  
terpenuhi. Kekurangan dalam penelitian ini adalah penelitian  
ini hanya membahas mengenai pengaruh body shaming  
terhadap body image remaja serta kajian referensi jurnal  
internasional dan nasional yang tidak banyak ditemukan yang  
sesuai oleh peneliti.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui  
bahwa 49,9% responden mengalami tingkat body shaming  
sedang dan 50,1% responden mengalami tingkat body  
shaming tinggi. Penelitian ini membuktikan bahwa ada  
pengaruh signifikan antara body shaming terhadap body  
image dengan nilai signifikan  $F 0,00 < 0,05$  dan nilai pengaruh  
sebesar 8%. Hal ini menjadikan body shaming sebagai  
salah satu hal yang mempengaruhi psikologis individu  
khususnya body image pada remaja perempuan. Body  
shaming akan menimbulkan body image yang negatif  
akan membuat individu menutup diri dan tidak memiliki  
kepercayaan diri. Sehingga harus dicegah mulai dari lingkup  
terkecil dalam kehidupan seseorang, seperti dimulai dari  
keluarga lingkungan sekolah dan orang-orang terdekat lainnya.  
Implikasi dari penelitian ini adalah setiap pihak yang terlibat  
harus mau bekerja sama dalam menekan kenaikan angka  
body shaming. Mulai dari peran pembuat kebijakan, tegas  
dan keseriusan pemerintah dalam menangani hal ini, agar  
para pelaku body shaming memiliki efek jera. Dukungan

orang terdekat juga mampu memberikan rasa diterima oleh korban body shaming, sehingga dukungan itu perlu untuk memberikan ketenangan agar korban tidak berlarut atas komentar negatif dari orang lain. Korban mampu menyadari bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan dan harus ada langkah-langkah yang diambil pula agar tidak terus menjadi korban, seperti berani menegur orang yang melakukan body shaming terhadap dirinya dan berani untuk mengatakan bahwa hal tersebut menyakitinya. Disisi lain juga merubah pemikiran bahwa ejekan tersebut bukan hal yg menyudutkan kita tapi merupakan kritik yang membangun dan menjadikan kita pribadi yang lebih baik, menjadikan body shaming adalah bentuk perhatian orang lain terhadap diri individu juga dapat menyadari bahwa dalam proses perkembangan remaja tidak hanya berfokus pada penampilan saja

## Referensi

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Boenjamin, O. C., Adib, A. & Wijayanti, A. (2019). Perancangan komunikasi visual social campaign media “body shaming” pada anak 13-18 tahun pemakai media sosial. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(14), 1- 9.
- Clinic, ZAP. (2020, Januari 23). ZAP Beauty Index 2020: Perempuan Indonesia sudah memakai skincare sebelum 19 tahun. Cantika.Com. <https://www.cantika.com/read/1298640/survei-perempuan-indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-tahun>
- Clinic, ZAP. (2020, Februari 6). ZAP Beauty Index 2020: Lebih dari separuh wanita indonesia alami body shaming. Tempo.Co. <https://cantik.tempo.co/read/1304319/lebih-dari-separuh-perempuan-indonesia-alami-body-shaming/full&view=ok>
- Dermawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Elfitasari, T., & Winta, M. V. I. (2022). The role of self-esteem in mediating social anxiety on body shaming victims. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 249-258. [doi:10.30872/psikostudia](https://doi.org/10.30872/psikostudia).
- Evelianti, M., Sukamti, N., & Wardana, M.K. (2020). The relationship between body shaming treatment and body image in adolescents in Depok. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 4(2), 70-76. <https://doi.org/10.46749/jiko.v4i2.43>
- Feist, J., Feist, G., & Roberts, T. (2017). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324-1328. <http://www.ijcmph.com>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Irmayanti, R., Rosita, T., & Hendriana, H. (2020). Persepsi body shame pada siswi SMA negeri Se-kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i1.7913>
- Kamaria, K., M., Vikram., & R, Ayiesha. (2016). Perception of body image, attention body shape and uncertainty body shape of. *Teknologi*, 78, 37-42.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming ? Upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? Young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Liputan 6.com (2018, September 26). Indonesia beauty confidence: 84 persen wanita indonesia tak merasa cantik. Liputan 6.Com. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3653112/84-persen-wanita-indonesia-tak-merasa-cantik>.
- Mulyani, T., & Heryanti, R. (2021). Peningkatan pemahaman anak panti asuhan Baitussalam kota Semarang terhadap nilai-nilai kebhinekaan sebagai upaya menanggulangi tindak pidana body shaming. *Tematik*, 3(1), 58-76. <http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v3i1.2977>
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., & Wardhana, L. W. (2019). Upaya peningkatan baseline body acceptance melalui Gerakan Say No to Body Shaming di kalangan pelajar Kota Mojokerto. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1(2), 110-119. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2872>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Erlangga.
- Sari, C. A. L., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan antara body shaming dengan perilaku diet pada siswi di SMA Kristen 1 Salatiga. *Psikologi Konseling*, 18(1), 886-894. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27822>
- Sengkey, M. M., Dalending, D. D., & Tiwa, T. M. (2020). Pengaruh dukungan orang tua terhadap pembentukan body image pada remaja putri di Kota Manado. *Psikopedia*, 1(1), 67-72. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754>
- Shafa, S. D., Juita, S. R., & Aryaputra, M. I. (2022). Kebijakan formulasi hukum pidana tentang penghinaan citra tubuh (body shaming). *Semarang Law Review (SLR)*, 1(1), 104-114. <http://dx.doi.org/10.26623/slr.v1i1.2352>
- Sugiyono. (2001). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Ulfa, N. (2022). Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar (Skripsi, UIN Ar-raniry Banda Aceh).
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Wahyudi, M. I. (2018). Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa (Skripsi, University of

- 575 Muhammadiyah Malang).
- 576 Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V.  
577 A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan perlakuan body  
578 shaming dengan citra diri mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal*  
579 *Keperawatan*, 9(1), 67-78. [http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.](http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.34)  
580 [34](http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.34)
- 581 Yager, Z., Prichard, I., Hart, L., & Damiano, S. R. (2022). Mumbod?  
582 A comparison of body image and dietary restraint among  
583 women with younger, older, and no children. *Journal of*  
584 *Health Psychology*, 27(4), 778-789. [https://doi.org/10.1177/](https://doi.org/10.1177/1359105320967422)  
585 [1359105320967422](https://doi.org/10.1177/1359105320967422)
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2022). Pengaruh  
body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri  
1 Batulayar. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2),  
1342-1353. <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>
- Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan  
sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal*  
*Ners Indonesia*, 12(2), 177-185.