

Firda Sukma Asmara Ningsih¹, Hudaniah², dan Sakinah Nur Rokhmah³

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 mengakui tidak tahu bahwa dirinya 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 (Pramita & Putri, 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.

¹ 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

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

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

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

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yager *et al.* (2022) Penelitian ini menyelidiki apakah perempuan dengan anak-anak, dan khususnya perempuan dengan anak kecil, memiliki peningkatan kekhawatiran tentang citra tubuh dibandingkan dengan perempuan tanpa anak. Secara teoritis, perempuan dengan anak kecil yang baru-baru ini mengalami perubahan tubuh dan identitas yang terkait dengan kehamilan, kelahiran, dan menyusui pada usia ibu awal cenderung memiliki berat badan yang lebih tinggi dan jauh dari cita-cita masyarakat, jadi peneliti berasumsi bahwa mereka akan mengalami tingkat objektifikasi diri yang lebih tinggi, rasa malu pada tubuh, internalisasi penampilan ideal, dan pengendalian pola makan, serta tingkat apresiasi tubuh yang lebih rendah. Namun, peneliti menemukan bahwa ini tidak terjadi. Setelah mengontrol usia, perempuan dengan anak kecil ternyata memiliki tingkat rasa malu, objektifikasi diri, dan pengendalian pola makan yang jauh lebih rendah daripada perempuan tanpa anak. Perempuan dengan anak 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 & 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 himbuan kepada seluruh remaja untuk tidak melakukan body shaming.

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

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana hasil dari penelitian ini berupa angka yang dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik. Penelitian ini menggunakan desain regresi linier sederhana karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh antara dua variabel (Dermawan, 2013). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan skala sebagai alat pengambilan data.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Dimensi Body Shaming terhadap Body Image

Body Shaming (X)	F	R ²	Sig.
Body Shaming dan Body Image	30.801	0.080	0.00

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

Tabel 2. Tingkat Body Shaming dan Body Image

Variabel	Jumlah Responden	%	Keterangan
Body Shaming	0	0	rendah
	117	49.9	sedang
	178	50.1	tinggi
Body Image	355	100	negatif
	0	0	positif

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% 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.

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

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

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

Body shaming banyak terjadi namun masih dianggap bercanda dan bukan suatu masalah yang penting, begitu banyak korban baik dari anak-anak, remaja dan dewasa yang merasakan dampak buruk dari body shaming (Boenjamin *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) body shaming tidak hanya dilakukan oleh teman dan orang sekitar lingkungan namun juga dilakukan oleh orang terdekat individu seperti kakak dan termasuk dirinya sendiri

399 sebagai tindakan mengevaluasi diri agar dapat menyesuaikan
400 standar kecantikan masyarakat. Tindakan ini mengakibatkan
401 emosi negatif korban munculnya rasa takut akan penolakan,
402 tidak hanya merasa citra dirinya negatif namun juga seperti
403 merasa malu, menarik diri dari lingkungan sosial dan ingin
404 melakukan segala cara untuk membuat fisiknya menjadi ideal.
405 Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Angelina et al.
406 (2021) tentang efek dari body shaming, mengatakan bahwa
407 efek dari body shaming individu mengalami perubahan harga
408 diri menjadi negatif, memiliki penilaian negatif terhadap
409 diri, mengalami stress dan mempengaruhi aspek kehidupan
410 individu. Individu menjadi tidak menerima keadaan fisiknya.

411 Perilaku body shaming sebaiknya dapat dikurangi melalui
412 program pemahaman mengenai body shaming dan akibatnya
413 dari guru bimbingan konseling sekolah secara berkala,
414 untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya
415 mengurangi tindakan body shaming. Pemahaman anak
416 panti asuhan baitussalam kota semarang terhadap nilai-nilai
417 kebhinekaan sebagai upaya meminimalisir perilaku body
418 shaming menunjukkan adanya peningkatan 70%, yang artinya
419 terdapat respon positif dari anak panti mengenai pentingnya
420 pemahaman nilai-nilai kebhinekaan (Mulyani & Heryanti,
421 2021). Hal ini dilakukan agar terhindar dari tindak pidana
422 yang dilakukan masyarakat, dimana body shaming kini
423 memiliki formulasi hukum untuk melindungi citra tubuh
424 seseorang yang dikritik negatif, baik body shaming yang
425 dilakukan secara verbal atau melalui media sosial (Shafa et
426 al., 2022).

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

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

446 Kesimpulan

447 Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui
448 bahwa 49,9% responden mengalami tingkat body shaming
449 sedang dan 50,1% responden mengalami tingkat body
450 shaming tinggi. Penelitian ini membuktikan bahwa ada
451 pengaruh signifikan antara body shaming terhadap body
452 image dengan nilai signifikan $F_{0,00} < 0,05$ dan nilai pengaruh
453 sebesar 8%. Hal ini menjadikan body shaming sebagai
454 salah satu hal yang mempengaruhi psikologis individu
455 khususnya body image pada remaja perempuan. Body
456 shaming akan menimbulkan body image yang negatif
457 akan membuat individu menutup diri dan tidak memiliki

458 kepercayaan diri. Sehingga harus dicegah mulai dari lingkup
459 terkecil dalam kehidupan seseorang, seperti dimulai dari
460 keluarga lingkungan sekolah dan orang-orang terdekat lainnya.
461 Implikasi dari penelitian ini adalah setiap pihak yang terlibat
462 harus mau bekerja sama dalam menekan kenaikan angka
463 body shaming. Mulai dari peran pembuat kebijakan, tegas
464 dan keseriusan pemerintah dalam menangani hal ini, agar
465 para pelaku body shaming memiliki efek jera. Dukungan
466 orang terdekat juga mampu memberikan rasa diterima oleh
467 korban body shaming, sehingga dukungan itu perlu untuk
468 memberikan ketenangan agar korban tidak berlarut atas
469 komentar negatif dari orang lain. Korban mampu menyadari
470 bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan
471 dan harus ada langkah langkah yang diambil pula agar tidak
472 terus menjadi korban, seperti berani menegur orang yang
473 melakukan body shaming terhadap dirinya dan berani untuk
474 mengatakan bahwa hal tersebut menyakitinya. Disisi lain
475 juga merubah pemikiran bahwa ejekan tersebut bukan hal yg
476 menyudutkan kita tapi merupakan kritik yang membangun
477 dan menjadikan kita pribadi yang lebih baik, menjadikan
478 body shaming adalah bentuk perhatian orang lain terhadap
479 diri individu juga dapat menyadari bahwa dalam proses
480 perkembangan remaja tidak hanya berfokus pada penampilan
481 saja

482 Referensi

- 483 Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self
484 esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body
485 shaming. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-
486 103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- 487 Angelina, T. P & Lutfiana, H. ZAP Beauty Index 2020: Lebih dari
488 separuh wanita indonesia alami body shaming. *Tempo.Co.*
489 [https://cantik.tempo.co/read/1304319/lebih-dari-separuh-
490 perempuan-indonesia-alami-body-shaming/full&view=ok](https://cantik.tempo.co/read/1304319/lebih-dari-separuh-perempuan-indonesia-alami-body-shaming/full&view=ok)
- 491 Boenjamin, O. C., Adib, A. & Wijayanti, A. (2019). Perancangan
492 komunikasi visual social campaign media "body shaming" pada
493 anak 13-18 tahun pemakai media sosial. *Jurnal DKV Adiwarna*,
494 1(14),1- 9.
- 495 Cantika.Com (2020, Januari 23). ZAP Beauty Index 2020:
496 Perempuan Indonesia sudah memakai skincare sebelum
497 19 tahun. [https://www.cantika.com/read/1298640/survei-
498 perempuan-indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-
499 tahun](https://www.cantika.com/read/1298640/survei-perempuan-indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-tahun)
- 500 Dermawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. PT. Remaja
501 Rosdakarya.
- 502 Elfitasari, T., & Winta, M. V. I. (2022). The role of self-esteem in
503 mediating social anxiety on body shaming victims. *Psikostudia:
504 Jurnal Psikologi*, 11(2), 249-258. doi:10.30872/psikostudia.
- 505 Evelianti, M., Sukanti, N., & Wardana, M.K. (2020). The
506 relationship between body shaming treatment and body image
507 in adolescents in Depok. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan
508 Orthopedi)*, 4(2), 70-76. <https://doi.org/10.46749/jiko.v4i2.43>
- 509 Feist, J., Feist, G., & Roberts, T. (2017). *Teori kepribadian*. Salemba
510 Humanika.
- 511 Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020).
512 Body shaming among school-going adolescents: prevalence and
513 predictors. *International Journal Of Community Medicine And
514 Public Health*, 7(4), 1324-1328. <http://www.ijcmph.com>

- 515 Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan
516 perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal*
517 *Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86.
- 518 Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body
519 image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian*
520 *Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. [http://dx.doi.org/10.](http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107)
521 [17977/um001v2i32017p107](http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107)
- 522 Irmayanti, R., Rosita, T., & Hendriana, H. (2020). Persepsi body
523 shame pada siswi SMA negeri Se-kota Cimahi. *Jurnal Penelitian*
524 *Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1-7. [http://dx.doi.org/10.30870/](http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i1.7913)
525 [jpbk.v5i1.7913](http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i1.7913)
- 526 Kamaria, K. M., Vikram., & R, Ayiesha. (2016). Perception of body
527 image, attention body shape and uncertainty body shape of.
528 *Teknologi*, 78, 37-42.
- 529 Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2016).
530 Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram
531 photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*,
532 21(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- 533 Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body
534 shaming ? Upaya pencegahan body shaming pada remaja.
535 *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- 536 Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? Young women
537 in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY:*
538 *Journal of Psychology*, 3(1), 59-66. [http://dx.doi.org/10.26623/](http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512)
539 [philanthropy.v3i1.1512](http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512)
- 540 Liputan 6.com (2018, September 26). Indonesia beauty confidence:
541 84 persen wanita indonesia tak merasa cantik. Liputan
542 6.Com. [https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3653112/84-](https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3653112/84-persen-wanita-indonesia-tak-merasa-cantik)
543 [persen-wanita-indonesia-tak-merasa-cantik](https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3653112/84-persen-wanita-indonesia-tak-merasa-cantik).
- 544 Mulyani, T., & Heryanti, R. (2021). Peningkatan pemahaman anak
545 panti asuhan Baitussalam kota Semarang terhadap nilai-nilai
546 kebhinekaan sebagai upaya menanggulangi tindak pidana body
547 shaming. *Tematik*, 3(1), 58-76. [http://dx.doi.org/10.26623/tmt.](http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v3i1.2977)
548 [v3i1.2977](http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v3i1.2977)
- 549 Pramita, E.W., & Putri, S.R. (2020, Januari 23). ZAP
550 Beauty Index 2020: Perempuan Indonesia sudah
551 memakai skincare sebelum 19 tahun. Cantika.Com.
552 [https://www.cantika.com/read/1298640/survei-perempuan-](https://www.cantika.com/read/1298640/survei-perempuan-indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-tahun)
553 [indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-tahun](https://www.cantika.com/read/1298640/survei-perempuan-indonesia-sudah-pakai-skincare-sebelum-19-tahun)
- 554 Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., & Wardhana, L. W. (2019). Upaya
555 peningkatan baseline body acceptance melalui Gerakan Say
556 No to Body Shaming di kalangan pelajar Kota Mojokerto.
557 *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1(2), 110-119.
558 <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2872>
- 559 Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi
560 kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi
561 perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan*
562 *Konseling*, 5(2), 121-135. [http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.](http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019)
563 [5019](http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019)
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Erlangga. 564
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Erlangga. 565
- Sari, C. A. L., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Hubungan antara body
566 shaming dengan perilaku diet pada siswi di SMA Kristen 1
567 Salatiga. *Psikologi Konseling*, 18(1), 886-894. [https://doi.org/](https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27822)
568 [10.24114/konseling.v18i1.27822](https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27822)
569
- Sengkey, M. M., Dalending, D. D., & Tiwa, T. M. (2020). Pengaruh
570 dukungan orang tua terhadap pembentukan body image pada
571 remaja putri di Kota Manado. *Psikopedia*, 1(1), 67-72. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754>
572 [//doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754](https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754)
573
- Shafa, S. D., Juita, S. R., & Aryaputra, M. I. (2022). Kebijakan
574 formulasi hukum pidana tentang penghinaan citra tubuh (body
575 shaming). *Semarang Law Review (SLR)*, 1(1), 104-114. <http://dx.doi.org/10.26623/slr.v1i1.2352>
576 [//dx.doi.org/10.26623/slr.v1i1.2352](http://dx.doi.org/10.26623/slr.v1i1.2352)
577
- Sugiyono. (2001). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta. 578
- Ulfa, N. (2022). Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri
579 Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar (Skripsi,
580 UIN Ar-raniry Banda Aceh). 581
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status
582 and body image perceptions in adolescents: current perspectives.
583 *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
584 [//doi.org/10.2147/AHMT.S68344](https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344)
585
- Wahyudi, M. I. (2018). Body image dan kecenderungan body
586 dysmorphic disorder pada mahasiswi (Skripsi, University of
587 Muhammadiyah Malang). 588
- Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V.
589 A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan perlakuan body
590 shaming dengan citra diri mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal*
591 *Keperawatan*, 9(1), 67-78. [http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.](http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.34)
592 [34](http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.34)
593
- Yager, Z., Prichard, I., Hart, L., & Damiano, S. R. (2022). Mumbod?
594 A comparison of body image and dietary restraint among
595 women with younger, older, and no children. *Journal of*
596 *Health Psychology*, 27(4), 778-789. [https://doi.org/10.1177/](https://doi.org/10.1177/1359105320967422)
597 [1359105320967422](https://doi.org/10.1177/1359105320967422)
598
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2022). Pengaruh
599 body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri
600 1 Batulayar. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2),
601 1342-1353. <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>
602
- Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan
603 sosial teman sebaya dengan body image pada remaja. *Jurnal*
604 *Ners Indonesia*, 12(2), 177-185. 605