

## **Body Shaming dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan**

**Gloria Vennus Widayaka**

Fakultas Psikologis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Fakultas Psikologis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : [gloriaawidayaka@gmail.com](mailto:gloriaawidayaka@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to explore the connection between body shaming and body dissatisfaction in adolescent girls. It employs a quantitative research approach with a correlation design. The sampling method used is quota sampling, with a total of 115 adolescent girls aged 16-21 years as respondents. Data collection is conducted using the Likert Scale, specifically the body dissatisfaction scale based on Rosen & Reiter (2019) theory and the body shaming scale based on Gilbert & Miles (2019) theory. The data analysis is carried out using a product moment correlation test, yielding a correlation coefficient of  $r = 0,796$  with a significance level of  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). These results indicate a strong positive and significant relationship between body shaming and body dissatisfaction in adolescent girls. The study's hypothesis suggest that higher levels of body shaming are associated with greater body dissatisfaction, whereas lower levels of body shaming correspond to lower body dissatisfaction among adolescent girls.*

**Keywords:** Teenage girls, Body Dissatisfaction, Body Shaming

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan Pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah kuota sampling, dengan jumlah responden sebanyak 115 remaja perempuan yang berusia 16-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert, yaitu skala *body dissatisfaction* berdasarkan teori Rosen & Reiter (2019) dan skala *body shaming* berdasarkan teori Gilbert & Miles (2019). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r = 0,796$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan yang kuat antara *body shaming* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body shaming* yang lebih tinggi berhubungan dengan *body dissatisfaction* yang lebih besar, sedangkan tingkat *body shaming* yang lebih rendah berhubungan dengan *body dissatisfaction* yang lebih rendah di kalangan remaja perempuan.

**Kata Kunci:** Remaja Perempuan, Body Dissatisfaction, Body Shaming

## Pendahuluan

Masa remaja adalah periode krusial dalam proses perkembangan setiap individu dengan ada tanda perubahan seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan ini sering kali memunculkan perhatian berlebih terhadap penampilan fisik, yang dapat menjadi sumber timbulnya ketidakpuasan tubuh. Sari & Suarya (2018) menyatakan bahwa perhatian terhadap penampilan memiliki pengaruh yang cukup besar, terutama pada perempuan. Sebanyak 41% perempuan dan 27% laki-laki menyatakan bahwa individu aktif menjaga dan merawat penampilan. Selain itu, 15,6% perempuan dan 10% laki-laki mengaku kurang puas dengan kondisi tubuhnya, yang kerap kali dapat menyebabkan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Salah satu faktor yang memperburuk ketidakpuasan tubuh ini yaitu mengalami *body shaming* atau menerima kritikan atau ejekan terkait penampilan fisik. Menurut ZAP *Beauty Index* (2020), sebanyak 62, 2% perempuan di Indonesia mengungkapkan bahwa pernah mengalami *body shaming* setidaknya sekali dalam seumur hidup. Sejumlah 47% menyatakan bahwa remaja perempuan sering mengalami karena tubuh yang dipersepsikan memiliki tubuh yang lebih berisi. Selain itu, 36,4% melaporkan mengalami komentar negatif akibat masalah kulit berjerawat, sementara 28,1% lainnya mengaku mendapat komentar negatif karena bentuk wajah yang tembem. Sebanyak 23,3% responden juga menghadapi *body shaming* karena warna kulit yang dianggap terlalu gelap, dan 19,6% merasa direndahkan karena tubuhnya dinilai terlalu kurus. *Body shaming* ini dapat memberikan dampak negatif yang serius bagi para korban, termasuk beban mental, meningkatnya potensi untuk mengalami masalah gangguan makan, kesehatan mental, serta penurunan tingkat kesejahteraan secara keseluruhan. *Body shaming* dapat berbentuk verbal, non-verbal ataupun ekspektasi sosial yang tidak realistis, yang sering kali memperkuat standar kecantikan tertentu. Remaja mulai menyadari pentingnya penampilan, dan kerap membandingkan diri dengan standar kecantikan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Fardouly,dkk (2015) mengungkapkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung membandingkan tubuh dengan ideal tubuh yang digambarkan dalam media, yang memperburuk ketidakpuasan. Menurut Fredrickson & Roberts (1997) dalam teori *objectification*, perempuan cenderung dipandang sebagai objek penilaian berdasarkan penampilan fisiknya. Hal ini menciptakan tekanan sosial yang lebih besar untuk memenuhi standar kecantikan tertentu

*Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai perasaan tidak puas dengan tubuh sendiri, menjadikan isu yang semakin menonjol di kalangan remaja. Fenomena ini bergantung pada berbagai hal, salah satunya adalah perlakuan *body shaming*. *Body shaming* merujuk pada tindakan mengkritik atau mengejek penampilan fisik seseorang. Kritik ini bisa berupa komentar verbal, non-verbal yang memperkuat pandangan negatif terhadap tubuh. Menurut Rosen & Reiter (dalam Rahayu, 2019), *body dissatisfaction* ialah pikiran terhadap persiapan negatif mengenai penilaian terhadap tubuh individu, disertai rasa malu terhadap kondisi fisiknya, terutama ketika berada di lingkungan sosial.

Media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat dampak dari *body shaming* ini. Media sosial sering kali menampilkan gambar tubuh ideal yang sulit

untuk dicapai, sehingga menimbulkan tekanan tambahan bagi remaja untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Penelitian Tylka & Subich (2019) menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh tidak hanya mempengaruhi kebiasaan makan tetapi juga dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi.

Selain media sosial, faktor lingkungan seperti keluarga dan teman sebaya juga turut mempengaruhi hubungan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction*. Komentar negatif dari orang-orang sering kali meninggalkan dampak yang buruk, karena remaja berada dalam fase remaja sangat tergantung pada pandangan dari individu lain. Lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk perasaan tidak puas terhadap tubuh. Gilbert & Miles (dalam Cahyani, 2019) menjelaskan bahwa *body shaming* adalah sebuah pengalaman memalukan yang berasal dari dalam diri individu, mencakup perasaan malu, sikap, karakter, serta kondisi mental yang dialami. Menurut Damanik (2018), *body shaming* adalah perasaan malu terhadap tubuh yang timbul akibat penilaian buruk seseorang terhadap dirinya sendiri. Ketidakseuaian antara tubuh yang dimiliki dengan gambaran tubuh ideal dapat menyebabkan rasa malu yang mendalam, karena individu merasa bahwa penilaian tersebut tidak hanya berfokus pada fisiknya, tetapi juga mempengaruhi pandangannya terhadap identitas pribadi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan remaja wanita lebih mudah terpengaruh oleh dampak *body shaming* daripada remaja laki-laki. Hal ini terjadi karena adanya tekanan sosial yang lebih kuat untuk memenuhi standar kecantikan tertentu. Remaja perempuan juga lebih cenderung membandingkan penampilan dengan orang lain yang memperburuk rasa tidak puas dengan penampilan tubuh. Tekanan sosial yang dihasilkan dari *body shaming* tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga berdampak pada perilaku fisik. Banyak remaja yang mencoba mengubah penampilan melalui diet ekstrem, olahraga berlebihan, bahkan prosedur kosmetik untuk mengatasi rasa tidak puas terhadap tubuh. Langkah-langkah ini sering kali tidak memberikan hasil yang diinginkan dan justru memperburuk kondisi psikologi mereka.

Dalam konteks keluarga, dukungan emosional sangat penting untuk membantu remaja mengatasi dampak *body shaming*. Komunikasi yang positif dan pengurangan kritik terkait penampilan fisik dapat mendukung remaja untuk merasa lebih yakin pada diri sendiri dan menerima tubuh mereka. Sebaliknya, komentar negatif atau tekanan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu dapat meningkatkan risiko *body dissatisfaction*. Media sosial, sebagai sumber informasi utama bagi banyak remaja, juga berperan penting untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang cara menggunakan media sosial secara sehat dan kritis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang efektif untuk mengurangi dampak negatif *body shaming* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini berfokus pada

pentingnya wawasan yang lebih luas mengenai pengaruh *body shaming* terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting dalam usaha untuk meningkatkan mutu hidup remaja perempuan di tengah tekanan sosial yang semakin kompleks.

### Metode

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini melibatkan remaja perempuan yang berusia antara 16-21 tahun dan tinggal di Kota Surabaya sebagai subjek penelitian. Sampel yang diperoleh dengan bantuan *Gpower* dengan diperoleh sebanyak 115 responden menggunakan metode kuota sampling untuk memastikan representasi yang memadai dari populasi target. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui metode skala pengukuran yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, yang terbagi menjadi lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu *body shaming* yang dikembangkan berdasarkan teori Gilbert & Miles (2019), melibatkan aspek pengalaman malu akibat komentar atau kritik negatif terhadap tubuh, baik dari lingkungan sosial maupun media. Skala ini terdiri dari 27 item valid. Skala berikutnya adalah skala *body dissatisfaction* yang dikembangkan berdasarkan teori dari Rosen & Reiter (2019) dan mencakup aspek penilaian negatif terhadap tubuh sendiri, rasa malu terhadap tubuh sendiri, rasa malu terhadap kondisi fisik, serta ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Skala ini terdiri dari 22 item valid.

### Hasil

Subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan usia dan tingkat pendidikan, seperti yang tercantum pada tabel 1. Terdapat 115 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan 8 (7%) di antaranya berusia 20 tahun, dan 27 (23%) berusia 21 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia 21 tahun mencatatkan jumlah responden terbanyak, sementara usia 20 tahun merupakan kelompok dengan responden paling sedikit.

Tabel 1. Usia Responden

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	16	23	19%
2	17	26	23%
3	18	22	19%
4	19	9	8%
5	20	8	7%
6	21	27	23%
<b>TOTAL</b>		<b>115</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Excel

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 115 responden yang menjadi partisipan penelitian, sebanyak 73 partisipan (63%) bersekolah, sedangkan sebanyak 42 (37%) berkuliah. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan yang masih bersekolah menjadi responden paling banyak dalam penelitian ini.

Tabel 2. Tingkat Pendidikan Responden

No	ASAL INSTANSI/SEKOLAH	Jumlah	Presentase
1.	SMA/SMK	73	63%
2.	Perguruan Tinggi	42	37%
<b>Total</b>		<b>115</b>	<b>100%</b>

Sumber: Output Excel

### Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS 25 dengan metode *kolmogorov-smirnov*, yang menyatakan bahwa data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sedangkan data dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Untuk variabel *body shaming* dan *body dissatisfaction*, hasil uji *kolmogorov smirnov* menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,200$ , yang berarti sebaran data mengikuti distribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			Keterangan
	Z Kolmogorov Smirnov	df	Sig.	
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,056	115	0,200	Normal

Sumber: Output spss versi 25

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25, dimana data dianggap linear jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), dan dianggap tidak linear jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Untuk variabel *body shaming* dan *body dissatisfaction*, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang berarti data tidak menunjukkan linearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	linearity		Keterangan
	F	Sig.	
<i>Body Dissatisfaction – Body Shaming</i>	237.673	0,000	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 25

### Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,796 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima, dan

terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *body shaming*, semakin besar pula tingkat *body dissatisfaction*, begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation Product Moment	Sig.	Keterangan
<i>Body Shaming – Body Dissatisfaction</i>	0,796	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 25

## Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan yang tinggal di Kota Surabaya. Dengan koefisien korelasi  $r=0,796$  dan tingkat signifikansi  $p=0,000$ , temuan hasil ini mengindikasikan bahwa semakin sering seseorang menghadapi *body shaming*, semakin tinggi kemungkinan individu merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya..

Penemuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Maimunah dan Satwika (2021), yang mengamati hubungan antara penggunaan media sosial dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Surabaya. Menyatakan bahwa eksposur terhadap standar kecantikan di media sosial, yang sering kali tidak realistis, berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh mahasiswa. Standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial menciptakan tekanan bagi individu untuk memenuhi ekspektasi yang tidak selalu sesuai dengan realitas fisik seseorang.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Damayanti (2022), yang meneliti hubungan antara *body shaming* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa muda yang sudah menikah juga mendukung temuan ini. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami wanita dewasa berdampak langsung pada tingkat ketidakpuasan individu terhadap tubuh. Semakin tinggi frekuensi *body shaming* yang diterima, semakin besar pula ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisik. Analisa penelitian ini menggunakan uji *product moment* menghasilkan koefisien sebesar 0,794 dengan tingkat signifikansi  $p=0,000$ . Hasil ini menegaskan bahwa seringnya individu mengalami *body shaming* secara konsisten dapat memperparah ketidakpuasan individu terhadap tubuh. Penilaian negatif yang diterima dan dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana individu menilai tubuh, yang pada akhirnya memicu rasa tidak puas atau bahkan penolakan terhadap tubuh.

Ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh *body shaming*, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti norma budaya yang ada. Norma ini sering kali menekankan standar kecantikan tertentu, seperti memiliki tubuh ideal, kulit cerah, dan wajah menarik, yang berkontribusi pada persepsi individu tentang tubuhnya. Tekanan budaya ini memperkuat citra tubuh yang ideal dan memberikan beban tambahan bagi individu yang tidak memenuhi standar kecantikan tersebut.

Menurut Cash (dalam Nindita,2018), individu dengan berat badan berlebih sering kali dihubungkan dengan atribut negatif seperti kurang aktif, kurang populer, dan dianggap kurang pintar jika dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh yang dianggap ideal. Persepsi negatif ini memperburuk situasi dan mempengaruhi bagaimana individu melihat diri mereka dalam konteks sosial, sehingga menambah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Hubungan interpersonal juga memegang peranan penting dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya. Dalam kelompok sosial, individu cenderung mengikuti pendapat atau keputusan kelompok, yang dapat memperkuat pandangan negative terhadap tubuhnya sendiri jika kelompok tersebut mempromosikan standar kecantikan tertentu. Keputusan kelompok dapat mempengaruhi keyakinan individu, memperkuat persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri.

Kepribadian individu juga berpengaruh besar terhadap cara individu memandang tubuhnya. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi lebih cenderung memiliki pandangan positif terhadap tubuh sendiri, meskipun tidak sepenuhnya memenuhi standar kecantikan yang berlaku. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan terhadap dampak negatif dari *body shaming* dan tekanan sosial lainnya, yang dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

## Kesimpulan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *body shaming* dan *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan di Kota Surabaya. Hasil analisa menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* yang lebih tinggi berbanding lurus dengan peningkatan *body dissatisfaction*. Penelitian ini menegaskan bahwa *body shaming* memiliki dampak psikologis yang nyata dan dapat memperburuk persepsi tubuh individu. Selain itu, penelitian ini mendukung studi sebelumnya tentang peran media dan standar kecantikan yang tidak realistis dalam memperkuat *body dissatisfaction*, serta menyoroti pentingnya faktor interpersonal dan kepribadian dalam membentuk citra tubuh yang positif. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teknologi dengan menambah pemahaman tentang dinamika antara pengalaman sosial negatif dan kesehatan mental remaja.

Remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* disarankan untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan lebih menerima dan bersyukur atas tubuh yang dimiliki, mengurangi perbandingan sosial, memilih konten media sosial yang mendukung penerimaan diri, serta anggap kritikan atau ejekan dari orang lain tersebut memotivasi atau membangun untuk merubah diri menjadi lebih baik. Lingkungan yang mendukung, serta aktivitas yang membawa kebahagiaan seperti olahraga dan hobi, juga penting dalam membangun kepercayaan diri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam dampak media sosial terhadap persepsi tubuh dan ketidakpuasan, serta melakukan studi perbandingan gender dan mengembangkan pendektan intervensi yang efektif, seperti program pendidikan dan terapi yang berfokus pada kesadaran diri.

## Referensi

- Cahyani. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. London: The Guildford Press.
- Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame. *Psikologi*.  
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGptk%2B3rLJNuePfgeyx43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies and Strategies/S>
- Damayanti, A. C. (2002). *Hubungan Body Shaming dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Muda yang Sudah Menikah. (The Relationship of Body Shaming with Body Dissatisfaction in Married Middle Adult Women)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- Rahayu, R. S. dan M. S. (2019). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Psikologi*, 1(1), 88–97. <http://ejournal.uinsuka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/24>.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 263-269.
- Sari, I. A., & Suarya, L.M.K. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*. Issn:2354-5607.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2019). *The role of body image and self-esteem in predicting disordered eating behaviors in women*. *Body Image*, 28, 76-85.
- ZAP Beauty Clinic & Markplus Inc. . (2020). *ZAP Beauty Index 2020*. Mark Plus Inc.