

HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI

^{1*}Wenny Nugrahati Carsita, ²Melany Oktavia Putri, ³Bambang Eryanto, ⁴Alvian Pristy Windiramadhan

¹⁻⁴Program Studi Keperawatan STIKes Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

*Email: wennynugraha16@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Remaja putri cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap bagian tubuh dan penampilannya, yang disebabkan oleh sensitivitas yang lebih tinggi terhadap bentuk tubuh, sehingga berpotensi mengganggu persepsi terhadap citra tubuh. Persepsi terhadap citra tubuh pada remaja putri dipengaruhi oleh penilaian fisik dari orang lain, yang dikenal dengan *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik. Populasi dalam penelitian terdiri atas siswi kelas VIII dan IX yang berjumlah 390 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 197 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *body shaming* dan kuesioner citra tubuh dari *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperence Scale* (MBSRQ-AS). Analisis data bivariat dilakukan menggunakan uji *Pearson Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan dari 101 (51,3%) responden yang mengalami *body shaming* ringan sebanyak 61 responden (56%) memiliki citra tubuh positif, 88 responden yang mengalami *body shaming* sedang sebanyak 47 (43,1%) memiliki citra tubuh positif, dan 8 responden yang mengalami *body shaming* berat sebanyak 7 (87,5%) memiliki citra tubuh negatif. Hasil analisis didapatkan nilai $p=0,028$ ($\alpha \leq 0,05$).

Simpulan: Terdapat hubungan antara *body shaming* dengan citra tubuh. Disarankan untuk pihak sekolah untuk dapat melakukan pencegahan terhadap perilaku *body shaming* dengan melakukan pembinaan kepada siswa dan menggali alasan *body shaming* melalui sesi konseling.

Kata kunci: *Body Shaming*, Citra Tubuh, Remaja Putri.

Abstract

Aim: Adolescent girls tend to experience dissatisfaction with their body parts and appearance, which is caused by a higher sensitivity to body shape, potentially interfering with the perception of body image. The perception of body image in adolescent girls is influenced by physical judgment from others, known as *body shaming*. This study aims to determine the relationship between *body shaming* and body image in adolescent girls.

Method: This study used a quantitative design with analytic methods. The population in the study consisted of VIII and IX grade students totaling 390 respondents. Sampling was done using stratified random sampling technique, with a total sample size of 197 respondents. Data were collected using the *body shaming* questionnaire and the body image questionnaire from the *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperence Scale* (MBSRQ-AS). Bivariate data analysis was performed using the *Pearson Chi-Square* test.

Result: The results showed that out of 101 (51.3%) respondents who experienced mild *body shaming*, 61 respondents (56%) had a positive body image, 88 respondents who experienced moderate *body shaming*, 47

(43.1%) had a positive body image, and 8 respondents who experienced severe body shaming, 7 (87.5%) had a negative body image. The results of the analysis obtained a $p = 0.028$ ($\alpha = \leq 0.05$).

Conclusion: There is a relationship between body shaming and body image. It is recommended for schools to be able to prevent body shaming behavior by providing guidance to students and exploring the reasons for body shaming through counseling sessions.

Keywords: Body Shaming, Body Image, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap penting dalam kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan dalam berbagai aspek, mulai dari fisik, kognitif, hingga psikososial¹. Perubahan fisik dan hormonal yang berkaitan dengan pubertas akan mempengaruhi bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan remaja. Perubahan ini kerap menimbulkan tantangan terutama dalam hal penerimaan diri. Ketidaksesuaian antara perubahan fisik yang dialami dengan ideal diri remaja dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka².

The National Eating Disorders Collaboration (NEDC) mendefinisikan citra tubuh sebagai kombinasi pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya, baik positif maupun negatif atau keduanya³. Citra tubuh yang negatif pada remaja akan mengakibatkan kecemasan yang tinggi, penurunan harga diri, depresi, dan gangguan makan pada remaja⁴. Masa remaja merupakan periode dengan resiko terbesar gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia⁵.

Remaja putri cenderung membandingkan penampilannya dengan teman sebaya dibandingkan dengan remaja laki-laki⁶. Remaja putri memiliki ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap kelebihan berat badan daripada anak laki-laki⁷. Penelitian mengenai gambaran citra tubuh pada remaja putri menunjukkan hasil sebanyak 50,9% berada dalam kategori citra tubuh negatif⁸.

Citra tubuh memiliki keterkaitan yang erat dengan *body shaming*. *Body shaming* merujuk pada pernyataan atau perilaku yang bersifat tidak pantas dan negatif terhadap penampilan fisik, baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun kepada orang lain². *Body shaming* kerap terjadi dalam lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, hingga media sosial. Hal ini seringkali dipandang sebagai sesuatu yang lumrah atau sekadar bentuk candaan. Komentar negatif mengenai fisik seseorang dapat melukai perasaan dan menyebabkan penurunan kepercayaan diri. Akibatnya, individu yang mengalami *body shaming* cenderung merasa tidak menarik dan memilih untuk membatasi interaksi sosial dengan lingkungannya⁹. *Body shaming* dari teman sebaya berpotensi memicu stres serta meningkatkan kecemasan berlebihan terhadap ukuran tubuh dan penampilan remaja. Selain itu, pengalaman *body shaming* dapat memperkuat persepsi negatif dan mendorong ketidakpuasan terhadap citra tubuh². Hasil penelitian Ningsih et al. (2023) ditemukan adanya pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja perempuan⁹.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara informal dengan remaja putri didapatkan sebanyak 10 siswi mengatakan tidak menyukai bentuk tubuhnya terutama pada bagian wajah, ekstremitas atas dan ekstremitas bawah. Sebanyak 9 dari 10 siswi mengatakan pernah mendapatkan komentar-komentar negatif terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, 6 siswi diantaranya merasa sedih jika mendapat komentar tersebut dan 3 diantaranya merasa

takut dengan komentar tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas siswi kelas VIII dan IX di SMPN X Kabupaten Indramayu, dengan total jumlah 390 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan kelas, sehingga diperoleh sebanyak 197 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner *body shaming* yang diadopsi dari Shalamah (2021)¹⁰ terdiri dari 18 item pernyataan. Kuesioner berisi 3 jenis perilaku *body shaming* yaitu fisik, verbal, dan sosial. Terdapat 4 pilihan jawaban tidak pernah (0), kadang-kadang (1), sering (2), sangat sering (3) dengan kategori *body shaming* ringan jika skor 1-18, sedang 19-36, dan berat (37-54). Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dengan nilai koefisien validitasnya $\geq 0,361$ ($r=0,367-0,861$) dan reabilitas alpha cronbach 0,913 ($\geq 0,6$). Kuesioner citra tubuh menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperence Scale* (MBSRQ-AS) yang diadopsi dari Huwaida (2022)¹¹ terdiri dari 21 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Dikategorikan citra tubuh positif jika skor ≥ 58 dan negatif jika skor < 58 . Hasil uji validitas kuesioner didapatkan nilai koefisien $\geq 0,244$ ($r=0,319-0,674$) dan reabilitas alpha cronbach 0,912 ($\geq 0,6$). Dari data yang sudah terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan dan analisa data menggunakan uji *pearson chi square*. Pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 16 – 23 Juli 2024. Penelitian ini telah mendapat persetujuan kelayakan etik dari KEPK STIKes Indramayu No.53/KEPK/STIKesIM/O/VI/2024.

HASIL

Analisa data tentang hubungan *body shaming* dengan citra tubuh remaja putri hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Tingkat *Body Shaming* dan Citra Tubuh pada Remaja Putri

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Body Shaming</i>		
Ringan	101	51,3%
Sedang	88	44,7%
Berat	8	4,1%
Jumlah	197	100%
Citra Tubuh		
Positif	109	55,3%
Negatif	88	44,7%
Jumlah	197	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebanyak 101 (51,3%) responden mengalami *body shaming* ringan, dan sebanyak 109 (55,3%) responden mengalami citra tubuh tinggi.

Tabel 2
Hubungan *Body Shaming* dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri

Body Shaming	Citra Tubuh						P value
	Positif		Negatif		Σ		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	61	56,0	40	45,5	101	55,3	0,028
Sedang	47	43,1	41	46,6	88	44,7	
Berat	1	0.9	7	8,0	8	100	
Total	109	55,3	88	44,7	197	100	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 101 responden yang mengalami *body shaming* ringan sebanyak 61 responden (56%) memiliki citra tubuh positif. Hasil analisis uji *pearson chi square* diperoleh $p=0,028$ ($\alpha = \leq 0,05$) yang berarti ada hubungan *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 101 responden yang mengalami *body shaming* ringan sebanyak 61 responden (56%) memiliki citra tubuh positif. Dari 88 responden yang mengalami *body shaming* sedang sebanyak 47 (43,1%) memiliki citra tubuh positif, dan dari 8 responden yang mengalami *body shaming* berat sebanyak 7 (87,5%) memiliki citra tubuh negatif. Hasil analisis diperoleh $p=0,028$ ($\alpha = <0,05$) yang berarti ada hubungan *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Evelianti (2020) bahwa terdapat hubungan antara perlakuan *body shaming* terhadap citra tubuh pada remaja¹².

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam pembentukan citra tubuh, ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan. Kemampuan individu dalam menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan tersebut memiliki peran penting dalam membentuk persepsi citra tubuh yang positif. Namun demikian, pada masa ini juga dapat menjadi faktor risiko terbentuknya persepsi tubuh yang negatif atau menyimpang. Persepsi citra tubuh yang menyimpang berpotensi mendorong munculnya berbagai perilaku yang tidak sehat serta berdampak buruk terhadap kondisi psikologis remaja, seperti gangguan pola makan, harga diri rendah, depresi, hingga munculnya keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, citra tubuh yang negatif juga berdampak terhadap hubungan sosial, khususnya dalam interaksi dengan teman sebaya, dan memiliki keterkaitan erat dengan perilaku perundungan¹³.

Citra tubuh menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan fenomena *body shaming*. Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja berkontribusi dalam membentuk pola pikir dan persepsi mereka terhadap tubuhnya. Remaja yang menjadi sasaran *body shaming* cenderung mengembangkan penilaian negatif

terhadap kondisi fisiknya, yang pada akhirnya berdampak pada terbentuknya persepsi negatif terhadap citra tubuh. Dengan demikian, persepsi individu terhadap tubuh dipengaruhi oleh pengalaman subjektif yang dialaminya¹⁴.

Body shaming dapat disebabkan karena adanya konstruksi tubuh ideal yang ditetapkan oleh masyarakat. Konsep tubuh ideal seringkali diidentikkan dengan postur tinggi, berat badan yang proporsional, kulit putih, wajah bebas jerawat, serta rambut yang tertata rapi. Persepsi ini kemudian memicu perlakuan *body shaming* terhadap individu yang dinilai tidak sesuai dengan standar fisik tersebut oleh lingkungan sekitarnya¹⁵. Namun, tekanan terkait penampilan tidak selalu datang dari luar, remaja juga dapat mengalami *body shaming* dari dalam diri sendiri. Internal *body shaming*, yaitu ketika seseorang membandingkan dirinya secara negatif dengan orang lain, lalu mengkritik dan menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dirasakan. Dalam upaya menyembunyikan kekurangan tersebut, individu kerap merasa tidak percaya diri dan terus membandingkan penampilan fisiknya dengan sosok yang dianggap ideal. Hal ini umum terjadi pada masa remaja, di mana perhatian terhadap bentuk tubuh mulai meningkat seiring dengan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan standar penampilan masyarakat¹⁶.

Body shaming dapat berdampak terhadap kepercayaan diri remaja. Dampaknya tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Secara fisik *body shaming* dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, nyeri perut, hingga ketegangan otot. Secara psikologis individu yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami peningkatan rasa tidak aman, kecemasan, kesepian, ketidakbahagiaan, depresi, serta penurunan harga diri sebagai akibat dari perlakuan merendahkan yang mereka terima¹⁷.

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 101 responden yang mengalami *body shaming*

ringan sebanyak 61 memiliki citra tubuh positif. Responden yang mengalami *body shaming* ringan tetap memiliki citra tubuh positif dikarenakan adanya faktor-faktor pelindung seperti ketahanan diri (resiliensi) dan dukungan sosial. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih dalam menghadapi tekanan psikologis¹⁸. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekitar memiliki kontribusi penting dalam memperkuat citra tubuh yang positif pada individu. Ketika individu merasa dihargai, diterima, dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya, maka komentar negatif ringan terkait penampilan fisik cenderung tidak menimbulkan dampak psikologis yang berarti. Penelitian oleh Prihatini et al. (2021)¹⁹ menunjukkan bahwa pola asuh yang bersifat demokratis serta kualitas relasi yang sehat dengan teman sebaya berperan dalam membentuk citra tubuh yang positif pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang kondusif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap pengaruh negatif dari *body shaming* dengan intensitas rendah.

Menurut Lubis, perkembangan citra tubuh individu tidak terlepas dari pengaruh media massa dan konstruksi budaya yang mengiringinya. Media massa berperan dalam membentuk standar kecantikan ideal yang secara implisit dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Paparan terhadap representasi tubuh ideal dalam media berkontribusi terhadap munculnya citra tubuh negatif, seperti ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, suasana hati yang buruk, serta penurunan persepsi terhadap daya tarik diri. Selain itu, budaya turut memengaruhi konstruksi citra tubuh melalui norma-norma sosial mengenai penampilan fisik dan ukuran tubuh yang dianggap menarik, yang

disosialisasikan melalui lingkungan sekitar individu²⁰.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri dengan $p = 0,028$ ($\alpha \leq 0,05$).

Saran

Disarankan untuk pihak sekolah untuk dapat melakukan pencegahan terhadap perilaku *body shaming* dengan melakukan pembinaan kepada siswa dan menggali alasan *body shaming* melalui sesi konseling. Untuk orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap remaja sehingga memperkuat citra tubuhnya.

REFERENSI

- [1] World Health Organization. Adolescent health, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (2024, accessed 2 January 2025).
- [2] Novitasari E, Hamid AYS. The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enferm Clin* 2021; 31: S185–S189.
- [3] The National Eating Disorders Collaboration. Body Image, <https://nedc.com.au/assets/Fact-Sheets/NEDC-Fact-Sheet-Body-Image.pdf?2025041706> (2022, accessed 3 January 2025).
- [4] Terence N, Ayub N, Kimong P. The Factors and Implications of Body Image Dissatisfaction among Adolescents. *Adv Appl Sociol* 2024; 14: 644–659.
- [5] Thorup L, Zulfikari M, Sørensen CLB, et al. Body image and depressive symptoms in Danish adolescents: A cross-sectional national study. *J Affect*

- Disord* 2024; 365: 65–72.
- [6] Steinberg. *Adolescence*. Eleventh Edition. New York: McGraw-Hill Education International Edition, 2016.
 - [7] Toselli S, Grigoletto A, Zaccagni L, et al. Body image perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*; 21.
 - [8] Fauzania SN, Solehati T, Hidayati. The description of the body image of adolescent girls during puberty. *Indonesian Journal of Global Health Research* 2024; 6.
 - [9] Ningsih FSA, Hudaniah H, Rokhmah SN. Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Cognicia* 2023; 11: 79–85.
 - [10] Shalamah N. *Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Perlakuan Body Shaming Pada Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya*. STIKes Hang Tuah Surabaya, 2021.
 - [11] Huwaida A. *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN)*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
 - [12] Evelianti M, Sukanti N, Wardana MK. The Relationship between Body Shaming Treatment and Body Image in Adolescents in Depok. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)* 2020; 4: 70–76.
 - [13] Chae H. Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychol (Amst)* 2022; 227.
 - [14] Gani AW, Jalal NM. Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*; 5.
 - [15] Sari DY, Sunesti Y. Body shaming, citra tubuh ideal dan kaum muda kampus: studi fenomenologi terhadap mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change* 2021; 4.
 - [16] Komalasari O, Lukman M, Rafiyah I. Overview of body shaming incident in high school adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research* 2024.
 - [17] Melizza N, Rahmawati A, Ari Arfianto M, et al. The Relationship Between Body Shaming and Self-esteem in Students. *KnE Medicine* 2023.
 - [18] Lara-Cabrera ML, Betancort M, Muñoz-Rubilar CA, et al. The mediating role of resilience in the relationship between perceived stress and mental health. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18.
 - [19] Prihatini MS, Probawati R, Ratnawati M, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti* 2025; 11: 50–57.
 - [20] Lubis DS, Adhi KT, Pinatih IGNI, et al. *Buku Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Bali: Baswara Press, 2021.