

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *BODY SHAMING* PADA REMAJA**

**Citra Ashara Supraba**<sup>1</sup>

Email: citrabwi2016@gmail.com

Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Maulida Nurfazriah Oktaviana**<sup>2(CA)</sup>

Email: maulida.octavia88@gmail.com (*Coresponding Author*)

Dosen D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

**Rizki Yulia Purwitaningtyas**<sup>3</sup>

Dosen D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

### **ABSTRAK**

Perlakuan *body shaming* merupakan suatu hal dialami individu ketika kekurangan di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Hal ini merupakan kekerasan verbal karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan dari orang lain seperti dipermalukan di depan public yang berdampak gangguan psikis pada korban *body shaming*. Berdasarkan hasil penelitian dari 50 siswa dan siswi yang menjadi responden, yang mengalami *body shaming* sangat tinggi 1 siswa (2%), mengalami *body shaming* tinggi 33 siswa (66%) dan yang mengalami *body shaming* sedang 16 siswa (32%), sedangkan yang mengalami kecemasan sangat berat sebanyak 38 siswa (76%), mengalami kecemasan berat dengan persentase (24%). 3 siswa diantaranya mengalami stres sangat berat 12 siswa (6%), mengalami stress berat 19 siswa (38%), mengalami stres sedang 27 (54%), mengalami stres ringan 1 siswa (2%) dan 13 (26%) siswa diantaranya mempunyai kepercayaan diri sangat tinggi, 37 (74%) Siswa mempunyai kepercayaan diri tinggi. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi kecemasan, tingkat stres, kepercayaan diri dan menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* pada remaja. Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 50 orang dan pengambilan sampel metode total sampling dengan instrumen berupa kuesioner yang dibagikan kepada responden. Dari hasil analisa data *chi-Square* dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan *body shaming*, tidak ada hubungan antara tingkat stres dan kepercayaan diri dengan *body shaming*. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menganalisis faktor lainnya yang berhubungan dengan *body shaming* pada remaja.

**Kata Kunci** : *Body shaming*, kecemasan, percaya diri, tingkat stres

## PENDAHULUAN

Perlakuan *body shaming* merupakan pengalaman yang di alami individu ketika kekurangan di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal dengan membully badan seseorang (Hidayat et al., 2019). Kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti mempermalukan didepan *public* dan tentunya *body shaming* termasuk dalam bentuk kekerasan secara verbal atau *bullying* dan *body shaming* juga memiliki banyak dampak serius pada korban, mulai dari depresi, *introvert*, *psychosomatic* dan yang paling fatal, korban bisa bunuh diri (Sihombing, 2021). *Body Shaming* memiliki dampak baik fisik, psikologis dan sosial pada individu, diantaranya yaitu perilaku diet ekstrem yang dapat mengganggu kesehatan, modifikasi tubuh sebagai bentuk *body dissatisfaction*, serta dampak sosial yang berupa menarik diri dari interaksi sosial akibat menurunnya rasa percaya diri (Kurniawati & Lestari, 2021).

Menghadapi *body shaming* membutuhkan proses dan waktu, sehingga perlu adanya program pencegahan melalui psikoedukasi *body shaming* pada remaja (R. P. Sari, 2020). Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi secara individu, kelompok maupun komunitas yang bertujuan untuk mengobati, mengurangi perilaku maladaptive menjadi

perilaku adaptif, hal ini sebagai bentuk perilaku preventif terhadap gangguan mental agar tidak memunculkan perilaku bermasalah (Lestari, 2020). Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan meluasnya gangguan psikologis yang dihadapi oleh remaja (Diannur, 2019).

(Kurniawati & Lestari, 2021). Maka berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Shaming* Pada Remaja Di SMK Darul Ulum As Surur Sumber Jambe Jember.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independent dan dependent hanya satu kali pada satu saat. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Shaming* Pada Remaja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu setiap anggota populasi diberikan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

## HASIL

**Distribusi Responden**

**Karakteristik**

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
<b>Body Shaming</b>		
Sangat tinggi	1	2
Tinggi	33	66
Sedang	16	32
Total	50	100.0
<b>Kecemasan</b>		
Sangat Berat	38	76
Berat	12	24
Total	50	100.0
<b>Tingkat Stres</b>		
Sangat Berat	3	6
Berat	19	38
Sedang	27	54
Ringan	1	2
Total	50	100.0
<b>Percaya Diri</b>		
Sangat Tinggi	13	26
Tinggi	37	74
Total	50	100.0

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 50

Siswa dan siswi yang menjadi responden. 1 diantaranya mengalami *body shaming* sangat tinggi dengan persentase (2%), 33 mengalami *body shaming* tinggi dengan persentase (66%) dan 16 mengalami *body shaming* sedang dengan persentase (32%). Variabel kecemasan terdapat kecemasan sangat berat 38 (76%), 12 diantaranya mengalami kecemasan berat dengan persentase (24%). Variabel tingkat stress, 3 responden mengalami stres sangat berat dengan persentase (6%), 19 mengalami stress berat dengan persentase (38%), 27 mengalami stres sedang dengan persentase (54%), 1 mengalami stres ringan dengan persentase (2%). Variabel percaya diri, 13 diantaranya mempunyai kepercayaan diri sangat tinggi dengan persentase (26%), 37 mempunyai kepercayaan diri tinggi dengan persentase (74%)

### Tabulasi kecemasan dengan *body shaming*

Tabel 2. Distribusi Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan

		Kecemasan				Total	%
		Sangat Berat		Berat			
		Sangat Tinggi	%	Berat	%		
Body Shamming	Sangat Tinggi	0	0	1	2	1	2
	Tinggi	5	10	28	56	33	66
	Sedang	0	0	16	32	16	32
Total		5	10	45	90	50	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 50 siswa yang menjadi responden 5 siswa yang mengalami *body shaming* tinggi dengan kecemasan sangat berat, 1 siswa yang mengalami *body shaming* sangat tinggi dengan kecemasan berat, 28 siswa yang

mengalami *body shaming* tinggi dengan kecemasan berat, 16 siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan kecemasan berat.

### Tabulasi tingkat stress dengan *body shaming*

Tabel 3. Distribusi Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stress

		Tingkat Stress								Total %	
		Sangat Berat	%	Berat	%	Sedang	%	Ringan	%		%
Body Shamming	Sangat Tinggi	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2
	Tinggi	2	4	11	22	19	38	1	2	33	66
	Sedang	1	2	7	14	8	16	0	0	16	32
Total		3	6	19	38	27	54	1	2	50	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas 2 siswa yang mengalami *body shaming* tinggi dengan tingkat stress sangat berat, 1 siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan tingkat stress sangat berat, 1 siswa yang mengalami *body shaming* sangat tinggi dengan tingkat stress berat, 11 siswa yang mengalami *body shaming* tinggi dengan tingkat stress berat, 7 siswa yang mengalami

*body shaming* sedang dengan tingkat stress berat, 19 siswa yang mengalami *body shaming* dengan tingkat stress sedang, 8 siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan tingkat stress sedang, 1 siswa yang mengalami *body shaming* tinggi dengan tingkat stress ringan.

### Tabulasi percaya diri dengan *body shaming*

Tabel 4. Distribusi Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stress

		Percaya Diri				Total %	
		Sangat Tinggi	%	Tinggi	%		%
Body Shamming	Sangat Tinggi	1	2	0	0	1	2
	Tinggi	9	18	24	48	33	66
	Sedang	3	6	13	26	16	32
Total		13	26	37	74	50	100

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dari 50 siswa yang menjadi responden 1 siswa yang mengalami *body shaming* sangat tinggi dengan kepercayaan diri sangat tinggi, 9 siswa mengalami *body shaming* tinggi dengan percaya diri sangat tinggi, 3 siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan percaya diri sangat tinggi, 24

siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan percaya diri tinggi, 13 siswa yang mengalami *body shaming* sedang dengan percaya diri tinggi.

### Pengaruh kecemasan dengan *body shaming*

Tabel 5. Hasil *Chi-Square* Pengaruh Kecemasan Dengan *Body Shaming*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Sig
Pearson Chi-Square	13.461 <sup>a</sup>	2	.001
Likelihood Ratio	13.072	2	.001
Linear-by-Linear Association	12.534	1	.000
N of Valid Cases	50		

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Pada tabel 5 hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* 0,001 dan alpha 13.461. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak Ha diterima.

### Pengaruh Tingkat Stres dengan *body shaming*

Tabel 6. Hasil *Chi-Square* Pengaruh Tingkat Stres Dengan *Body Shaming*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Sig
Pearson Chi-Square	2.582 <sup>a</sup>	6	.859
Likelihood Ratio	3.183	6	.786
Linear-by-Linear Association	.122	1	.726
N of Valid Cases	50		

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Pada tabel 6 hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* 0,859 dan alpha 2.582. Dapat disimpulkan bahwa H0 diterima Ha ditolak. Sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 7. Hasil *Chi-Square* Pengaruh Percaya Diri Dengan *Body Shaming*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Sig
Pearson Chi-Square	3.311 <sup>a</sup>	2	.191

Likelihood Ratio	3.190	2	.203
Linear-by-Linear Association	1.471	1	.225
N of Valid Cases	50		

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Pada tabel 7 hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* 0,191 dan alpha 3.311. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak Ha diterima. Sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Kecemasan Dengan *Body Shaming* pada Remaja

Berdasarkan hasil menunjukkan nilai *p-value* 0,001 dan alpha 13.461. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak Ha diterima, dan dari 50 siswa yang menjadi responden 28 siswa yang mengalami *body shaming* tinggi dengan kecemasan berat.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan atau kurang pengendalian, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri, kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi (Asnuddin & Sanjaya, 2018). Kecemasan yang sering muncul pada remaja yaitu pengalaman masa lalu, bentuk keadaan fisik, dan konflik interpersonal (Wicaksono et al., n.d.)

*Body Shaming* pada remaja akan membuat remaja mengalami kecemasan terhadap kondisi dirinya, pengaruh kecemasan terhadap *body shaming* pada remaja yaitu ada ketakutan terhadap evaluasi negative, bisa dilihat dari individu merasa takut terhadap penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain (Asnuddin, & Sanjaya. (2018).

Ketika muncul intimidasi di depan umum, respon seseorang akan menghindari atau mungkin diharuskan untuk bisa menempatkan diri dalam situasi itu (Janna, N. M, 2020).. Hal tersebut jika tidak segera disadari dapat berdampak terhadap terjadinya kecemasan seorang remaja dalam berinteraksi, sehingga dimungkinkan akan terjadi mengisolasi diri sendiri dari dunia luar.

### **Pengaruh Tingkat Stress Dengan Body Shaming pada Remaja**

Berdasarkan hasil uji pengaruh tingkat stress dengan body shaming menunjukkan *p-value* 0,859 dan alpha 2.582. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan, dari 50 siswa 19 siswa yang mengalami body shaming dengan tingkat stress sedang.

Stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Sukadiyanto et al., 2018). Body shaming pada remaja bisa menyebabkan stressor bagi korban karena timbulnya rasa malu dan berupaya menjadi ideal (Kardiatus, 2021).

Tindakan *body shaming* ini tanpa disadari akan menyebabkan seseorang menaruh diri, cemas, takut akan situasi baru, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress. Hasil penelitian ini siswa yang mengalami stress ringan terhadap *body shaming* lebih banyak dibandingkan yang mengalami

stress berat, karena remaja ini tidak mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi yang ada, hanya saja mereka cemas terhadap situasi penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain (Amalia, S, 2020).

### **Pengaruh Kepercayaan Diri Dengan Body Shaming**

Berdasarkan hasil uji pengaruh kepercayaan diri dengan body shaming menunjukkan *p-value* 0,191 dan alpha 3.311. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan, dan dari 50 siswa yang menjadi responden 24 siswa yang mengalami body shaming sedang dengan percaya diri tinggi.

Percaya diri merupakan suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya, sehingga seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Fitri et al., 2018). Kepercayaan diri merupakan modal dasar individu dalam memenuhi berbagai kebutuhannya masing-masing. Individu mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir serta berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri (Amalia, 2020).

Maka dari itu korban *body shaming* sendiri pun harusnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena selain memiliki sikap yakin atas kemampuan dirinya

korban *body shaming* pun juga bisa yakin atas apa yang sudah ia miliki dengan kondisi apapun terhadap diri perindividu korban *body shaming* tersebut Alini, & Nidhana, L. M. (2021). Karena ketika individu tersebut telah yakin atas apa yang ia miliki sekarang akan pastinya telah merasa puas dengan apa yang ia miliki sehingga akan mempengaruhi kepercayaan dirinya.

### KESIMPULAN

1. Hasil uji *Chi-Square* kecemasan dengan *body shaming* menunjukkan *p-value* 0,001 dan alpha 13.461. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Jadi, ada hubungan antara kecemasan dengan *body shaming*
2. Hasil uji *Chi-Square* tingkat stress dengan *body shaming* menunjukkan *p-value* 0,859 dan alpha 2.582. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Jadi, tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan *body shaming*
3. Hasil uji *Chi-Square* percaya diri dengan *body shaming* menunjukkan *p-value* 0,191 dan alpha 3.311. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Jadi, tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan *body shaming*.

### SARAN

1. Bagi Responden  
Diharapkan siswa dan siswi yang sering bercanda merujuk fisik seseorang sebaiknya tidak bercanda merujuk fisik, karena belum tentu orang yang diajak

bercanda mau menerima kata tersebut.

2. Bagi Institusi  
Diharapkan bagi institusi agar lebih mengedukasi dan membuat semacam informasi bahaya-bahaya dari perlakuan *body shaming* ataupun ancaman hukuman bagi sang pelaku, selain itu juga alangkah baiknya pihak sekolah bisa menciptakan kondisi dan suasana yang sportif, saling menyayangi antara pihak sekolah dan para siswa siswinya.
3. Bagi Peneliti  
Diharapkan agar peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian dan menganalisis faktor lainnya yang berhubungan dengan *body shaming* pada remaja.

### REFERENSI

- Alini, & Nidhana, L. M. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri. *Prepotif*, 5(2).
- Amalia, S. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body shaming [http://digilib.uinsby.ac.id/41960/2/Syarifah\\_Amalia\\_J01216041.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/41960/2/Syarifah_Amalia_J01216041.pdf)
- Asnuddin, & Sanjaya. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola. 7(2012).
- Diannur. (2019). Fenomena Body Shaming Di Masyarakat. *Ayan*, 8(5).
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal*

- Penelitian Pendidikan Indonesia), 4(1).  
<https://doi.org/10.29210/02017182>
- Gani, & Jalal. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming 1st. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2).
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1).  
<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Janna, N. M. (2020). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Artikel : Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI) Kota Makassar, 18210047*.
- Kardiatun, T. (2021). Body Shaming Dengan Harga Diri Dan Mekanisme Koping Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(1).  
<https://doi.org/10.54630/jk2.v12i1.143>
- Kartini. (2018). Pengaruh Tingkat stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. In *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* (Vol. 1, Issue 3).
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1).
- Komala, R. D., & Nellyaningsih. (2017). *Jurnal Fakultas Ilmu Terapan Universitas Telkom. Jurnal Fakultas Ilmu Terapan Universitas Telkom*, 3(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2).  
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1).  
<https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi dampak body shaming pada remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2).  
<http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/528>
- Masrifah, N. I. (2020). *Pengaruh Self Objectification Dan Body Shame Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.  
<http://etheses.uin-malang.ac.id/22077/>
- Mawaddah, N. (2020). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang. *Uin Suska Riau*.  
<http://repository.uin-suska.ac.id/28932/>
- Pitayanti, A., Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, S. T., Bhakti, K.,

- Mulia, H., Hartono, A., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, B., & Madiun, M. (2021). © 2021 *Health Science Development Journal*.
- Sari, R. P. (2020). Hubungan body shaming dengan interaksi sosial teman sebaya di smkn 7 tangerang selatan. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* (Vol. 15, Issue 2).
- Sihombing, J. C. (2021). *Fenomena Body Shaming Terhadap Perempuan (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Usu)*.
- Sukadiyanto, S., Lumban Gaol, N. T., Safitri, E., Widodo, D., Widiani, E., Defie, R., Probosari, E., Hasbullah, S., Muzakkir, H., Brugger, B. P., Komasari, D., Mada, U. G., RUWAIDA, D., Perry, C., Killen, J., Telch, M., Slinkard, L. A., Danaher, B. G., Tang, L., ... Nasution, I. K. (2018).
- Wicaksono, E., Permana, V. F. Y., Putri, P. A., & Putri, A. M. (n.d.). Memahami Gangguan Kecemasan Dalam Diri Remaja.

*Faktor Yang Mempengaruhi Body Shaming.....*  
*Citra Ashara Supraba, Maulida Nurfazriah Oktaviana & Rizki Yulia Purwitaningtyas*