

Pengaruh *Body shaming* Terhadap *Body image* Pada Remaja Depok

Namira Kayla Putri Indarto^{1*}, Nur Syifa Khalillah², Rizka Amelia Putri³, Sarasvaty Arum Hapsari⁴, Shabira Nayla⁵, Shareel Herlian Tiwara⁶, Zenna.N.J.I.Wakerkwa⁷
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

* Korespondensi: e-mail: namiraakaylaa@gmail.com

Submitted: 26/01/2026

Abstract

This study aims to examine the effect of body shaming on body image among adolescents in Depok City. Adolescence is a developmental stage that is highly sensitive to social evaluation, particularly regarding physical appearance, making individuals more vulnerable to negative body image formation. This study employed a quantitative approach with body shaming as the independent variable and body image as the dependent variable. The sample consisted of 103 adolescents aged 17–21 years living in Depok, selected using purposive sampling. Data were collected using a body image scale based on Thomas Cash's aspects (2012) and the Body image Shame Scale (BISS) developed by Gilbert and Miles (2002). The data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that most respondents tended to have a negative body image, and body shaming had a significant effect on adolescents' body image. Higher levels of body shaming were associated with more negative body image among adolescents.

Keywords: *Body image; body shaming; adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penilaian sosial, khususnya terkait penampilan fisik, sehingga pengalaman *body shaming* berpotensi membentuk *body image* negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel bebas *body shaming* dan variabel terikat *body image*. Sampel penelitian berjumlah 103 remaja berusia 17–21 tahun yang berdomisili di Kota Depok, dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *body image* berdasarkan aspek Thomas Cash (2012) dan *Body image Shame Scale* (BISS) dari Gilbert & Miles (2002). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* cenderung negatif dan *body shaming* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap *body image* pada remaja. Semakin tinggi pengalaman *body shaming*, maka semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja.

Kata kunci: *Body image; body shaming; remaja*

Pendahuluan

Di tengah arus modernisasi yang semakin pesat, penampilan fisik sering dijadikan tolak ukur dalam menilai diri seseorang. Remaja, yang berada pada fase pencarian jati diri, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap tekanan tersebut. Menurut Gilar Prayogo (2023) Kota Depok merupakan wilayah yang dinamis, bergerak cepat, dan bersinggungan langsung dengan kota metropolitan. Depok juga berkembang sebagai pusat pendidikan dan ekonomi yang modern. Dalam konteks perkembangan ini, fenomena *body image* semakin menonjol karena berkaitan dengan bagaimana individu memandang, menilai, dan merasakan tubuhnya. *Body image* tidak hanya mencakup penampilan fisik, tetapi juga pikiran, perasaan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya, baik secara sadar maupun tidak. Perhatian masyarakat yang semakin besar terhadap penampilan dan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat memperkuat konsep *body image* tersebut. Kondisi ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dan mendorong terbentuknya *body image* negatif, terutama pada kalangan remaja.

Menurut Grogan (2008), *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Sejalan dengan itu, Shilder menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, yaitu bagaimana tubuh tersebut muncul dalam pandangan dirinya. Honigman dan Castle (2004) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana individu mempersepsi dan menilai apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai tubuhnya, termasuk penilaian orang lain terhadap dirinya. Annastasia Melliana (2006) menambahkan bahwa *body image* merupakan pengalaman psikologis yang berkaitan dengan sikap dan perasaan individu terhadap kondisi tubuhnya, yang tidak selalu mencerminkan keadaan tubuh yang sebenarnya. Sementara itu, Arthur (2010) menyebut *body image* sebagai imajinasi subjektif seseorang tentang tubuhnya, terutama terkait dengan pandangan orang lain dan bagaimana tubuhnya seharusnya sesuai dengan persepsi tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan masalah yang signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020), sekitar 63% remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, sementara 58% mengaku sering membandingkan dirinya dengan figur publik di media sosial. Kondisi ini menggambarkan bahwa *body image* telah menjadi aspek penting dalam pembentukan identitas diri dan kesejahteraan psikologis, khususnya di kalangan remaja yang sedang berada pada tahap sensitif terhadap penilaian sosial. Fenomena *body image* tidak dapat dilepaskan dari pengaruh sosial yang secara terus-menerus mengomentari standar kecantikan tertentu. Tubuh ideal sering digambarkan sebagai langsing, berkulit cerah, berwajah simetris, dan tinggi bagi perempuan, sementara bagi laki-laki diidentikkan dengan tubuh berotot dan tegap. Standar sempit seperti ini menciptakan tekanan sosial yang kuat bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan citra ideal tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Evelianti dkk (2020) mendapatkan sebanyak 34,1% remaja di Depok memiliki *body image* negatif. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *body*

image remaja di Kota Depok masih cenderung rendah sehingga perlu adanya perhatian lebih untuk mendukung pencegahan penilaian buruk terhadap diri mereka sendiri.

Body image dapat terbentuk negatif karena adanya penampilan fisik yang dinilai berbeda dari standar masyarakat pada umumnya, seperti menyebut seseorang gemuk, pendek, berkulit gelap, cungring, atau tonggos. Perilaku tersebut dikenal dengan istilah *body shaming*. Menurut Chairani (2018) *body shaming* adalah tindakan seseorang yang mencela bentuk tubuh individu lain karena dianggap tidak ideal atau tidak sesuai dengan bentuk tubuh pada umumnya. Sejalan dengan itu, Dolezal (2015) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan perilaku mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun diri sendiri. Sementara itu, Schlorke dkk (2016) mendefinisikan *body shaming* sebagai pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas terhadap berat badan orang lain atau ukuran.

Body shaming dapat mengganggu *body image* seseorang karena manusia membentuk persepsi tentang dirinya melalui penilaian lingkungan sosial. Individu menjadi lebih fokus pada kekurangan fisik daripada potensi diri yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Widiyani dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa 82% mahasiswa menerima perlakuan *body shaming* rendah dan 56,2% memiliki citra diri negatif, sehingga terdapat hubungan dengan arah korelasi negatif. Jika tingkat *body shaming* meningkat, maka semakin tinggi pula jumlah mahasiswa yang memiliki *body image* negatif. Penelitian Hidayat (2019) juga mendukung temuan tersebut, di mana 58,3% mahasiswa memiliki *body image* negatif. Mahasiswa yang mengalami *body shaming* ringan memiliki 70% *body image* negatif, sedangkan pada *body shaming* kategori berat sebesar 47,2%. Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,032 dengan OR 0,383, menandakan hubungan signifikan dengan arah negatif. Berdasarkan penelitian Andika dan Novita (2021), sebanyak 39,3% remaja memiliki *body image* negatif, dipengaruhi oleh 57,1% remaja yang menerima perlakuan *body shaming* terkait berat badan atau dianggap gendut. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Lama-kelamaan, pengalaman tersebut membuat individu mulai mempercayai pandangan negatif orang lain tentang dirinya sehingga terbentuklah negative *body image*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama di tengah meningkatnya standar penampilan fisik di masyarakat modern seperti Kota Depok. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja yang sering menerima komentar negatif terkait bentuk tubuhnya lebih berisiko memiliki persepsi yang buruk terhadap dirinya sendiri. *Body image* yang terbentuk negatif dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, serta munculnya gangguan psikologis. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pengalaman *body shaming* dan terbentuknya *body image* negatif, meskipun hasil yang ditemukan beragam pada setiap kelompok subjek. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok, sehingga dapat menjadi landasan dalam upaya pencegahan serta

peningkatan penerimaan diri pada remaja di masa mendatang. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *body image* pada remaja sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai dan merasakan tubuhnya, dan kondisi ini dapat terbentuk negatif ketika remaja menerima penilaian fisik yang merendahkan dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah *body shaming* berpengaruh terhadap pembentukan *body image* pada remaja di Kota Depok?

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok. Penelitian kuantitatif dipilih karena penelitian ini meneliti hubungan antarvariabel yang diukur menggunakan angka dan dianalisis secara statistik. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *body shaming*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah *body image*. Populasi penelitian adalah remaja di Kota Depok yang termasuk dalam populasi finit, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling, berdasarkan kriteria remaja berusia 17–21 tahun dan berdomisili di Kota Depok. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas isi, uji daya diskriminasi aitem dengan korelasi aitem-total, serta uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi alat ukur, yang seluruh proses pengolahannya dibantu dengan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 23 for Windows. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur, yaitu skala *body image* yang disusun berdasarkan aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh menurut Thomas Cash (2012), serta skala *body shaming* menggunakan *Body image Shame Scale* (BISS) yang dikembangkan oleh Gilbert & Miles (2002) yang mencakup komponen kognitif sosial atau eksternal dan komponen evaluasi diri dari dalam.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris adanya pengaruh *body shaming* terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok. Penelitian ini melibatkan 103 responden remaja Depok. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan *body image* yang cenderung negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden dalam penelitian ini masih memiliki penilaian yang kurang positif terhadap tubuhnya, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan perkembangan usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya proporsi responden dengan *body image* negatif kemungkinan berkaitan dengan tahap perkembangan usia. Menurut penelitian Dyah Ayu

Kusuma Wardani, Emy Huriyati, Mustikaningtyas, dan Janatin Hastuti, masa remaja hingga awal usia 20-an merupakan fase ketika perhatian terhadap penampilan berada pada titik tertinggi, sehingga individu menjadi lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan. Dalam penelitian ini, responden berusia 20 tahun berjumlah 47 orang (45,6%), sehingga faktor usia berpotensi berperan penting dalam pembentukan *body image* yang dimiliki responden.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 78 orang (75,7%), dengan nilai rata-rata *body image* sebesar 90,65 yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan tubuh dan lebih sering mengalami *body shaming*. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi cara perempuan memandang dan menilai tubuhnya sendiri, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap ketidakpuasan citra tubuh.

Selain faktor usia dan jenis kelamin, penggunaan media sosial juga turut berkontribusi terhadap pembentukan *body image* remaja. Hendrickse (2016) menyebutkan bahwa penggunaan Instagram dapat memberikan dampak negatif terhadap citra tubuh ketika individu sering terpapar konten yang mendorong perbandingan penampilan. Dalam penelitian ini, sebanyak 91 responden (88,3%) merupakan pengguna Instagram, sehingga paparan konten visual berupa foto dan video berpotensi meningkatkan kecenderungan remaja untuk membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain. Kondisi ini dapat memengaruhi *body image* dan meningkatkan pengalaman *body shaming*.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Sharjah juga menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh di kalangan mahasiswa. Lingkungan perkuliahan yang penuh tekanan dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap penampilan dan berat badan. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian ini sebanyak 81 responden (78,6%) adalah perempuan, sehingga temuan ini menegaskan pentingnya intervensi sejak dini untuk membantu remaja dan mahasiswa membangun persepsi yang lebih positif terhadap tubuh dan berat badan, serta mencegah munculnya perilaku makan yang tidak sehat. Lebih lanjut, Guindon (2010) menjelaskan bahwa komentar negatif mengenai tubuh dari orang lain dapat membuat remaja merasa tidak menarik secara fisik dan mendorong terbentuknya penilaian diri yang negatif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana sebanyak 54,4% responden menyatakan setuju bahwa komentar dari orang lain membuat mereka merasa tidak percaya diri terhadap tubuh yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki peran signifikan dalam membentuk *body image* remaja.

Dari sudut pandang kesejahteraan psikologis, Rosita dan Suherman (2021) menyatakan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis sedang hingga tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya serta keyakinan untuk mengembangkan potensi dan keterampilan. Istiqomah (2021) juga mengungkapkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis, menunjukkan empati,

serta memiliki penerimaan diri, kemandirian, dan tujuan hidup yang jelas. Festi (2018) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu merasakan dan menilai aktivitas kehidupannya sehari-hari. Dengan demikian, *body shaming* yang dialami remaja berpotensi menghambat kesejahteraan psikologis dan membentuk *body image* yang negatif apabila tidak ditangani secara tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap *body image* pada remaja di Kota Depok. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki *body image* negatif, yang dipengaruhi oleh pengalaman menerima komentar atau penilaian negatif terkait bentuk tubuh. Faktor usia remaja, dominasi responden perempuan, serta tingginya penggunaan media sosial turut memperkuat kerentanan remaja terhadap ketidakpuasan tubuh. Hasil analisis mendukung hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi tingkat *body shaming* yang dialami remaja, maka semakin negatif *body image* yang terbentuk. *Body shaming* membuat remaja lebih fokus pada kekurangan fisik, menurunkan rasa percaya diri, dan berpotensi menghambat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi, dukungan sosial, dan penguatan penerimaan diri agar remaja mampu membangun *body image* yang lebih positif dan sehat.

Daftar Pustaka

- Afriana, E., & Virginita, M. (2024). Pengaruh *body shaming* terhadap psychological well-being pada dewasa muda pengguna aktif Instagram. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 6260–6270.
- Aristantya, K. E., & Helmi, F. A. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114–128.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Konstruksi tes kemampuan kognitif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2022). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Diannur, R. (2019). Fenomena *body shaming* di kalangan mahasiswa. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49.
- Evelianti, M., Sukamti, N., & Wardana, K. M. (2020). The relationship between *body shaming* treatment and *body image* in adolescents in Depok. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 4(2), 70–76.
- Fauzia, F. T., & Rahmaji, R. L. (2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Fitriani, A., & Purnomo, T. J. (2023). *Body image* pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 213–225.

- Florensa, A. (2021). Hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*.
- Frianti, N., et al. (2024). *Body image* dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*.
- Gillbert, P., & Milles, J. (2002). *Body shame: Conceptualisation, research, and treatment*. New York, NY: USA and Canada.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangan dalam Islam. *Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & body shaming*. Yogyakarta: K-Media.
- Khairani, P. A., Hannan, & Amalia, L. (2019). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi*, 13(2), 195–205.
- Olfah, Y., Siswati, T., Palestin, B., Azizah, N. E., & Sari, K. A. (2023). Pengukuran Skala *Body Image* Dan Edukasi Kesehatan *Stop Body Shaming* Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 72–80.
- Radwan, H., Hasan, A. H., Ismar, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction, and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Rahmadani, P. (2023). Gambaran dampak psikologis *body shaming* pada remaja (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Wardani, A. K. D., Huriyati, E., Mustikaningtyas, & Hastuti, J. (2015). Obesitas, *body image*, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 161–169.
- Winaca, T. T., et al. (2024). Kajian literatur terhadap hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53386>.