

## Analisis Dampak *Body Shaming* pada Remaja Perempuan Awal di SMP Negeri 213 Jakarta

Damayanti Damayanti<sup>1\*</sup>, Desy Safitri<sup>2</sup>, Abdul Haris Fatgehipon<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email : [damaayantii092@gmail.com](mailto:damaayantii092@gmail.com)<sup>1</sup>, [desysafitri@unj.ac.id](mailto:desysafitri@unj.ac.id)<sup>2</sup>, [Pertahanan@yahoo.com](mailto:Pertahanan@yahoo.com)<sup>3</sup>

Alamat: Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur

Korespondensi penulis : [damaayantii092@gmail.com](mailto:damaayantii092@gmail.com) \*

**Abstract.** *This research was motivated by the rising number of adolescent girls experiencing body shaming, which can lead to negative consequences, particularly affecting their self-confidence. The aim of this study is to explore the impacts felt by female junior high school students after experiencing body shaming. A descriptive method was employed, using questionnaires, interviews, and documentation as data collection techniques. The population of this study consisted of 144 eighth-grade female students at SMP Negeri 213 Jakarta in the 2024/2025 academic year. The sample was selected through purposive sampling, with a total of 50 participants. The data were analyzed using descriptive analysis techniques. The results of the study show that: 1) Body shaming has a significant impact on the four analyzed aspects: global subjective satisfaction, affective distress regarding appearance, cognitive aspects of body image, and behavioral aspects of body shaming. Each aspect shows a negative influence, although the intensity varies. 2) In this study, the cognitive aspect was identified as the most dominant impact, with 38% of respondents categorized as experiencing a high level.*

**Keywords:** *adolescent girls, Body shaming, self-confidence.*

**Abstrak.** Penelitian ini didasari oleh meningkatnya kasus *body shaming* yang dialami oleh remaja perempuan, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap kepercayaan diri mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui dampak yang dirasakan oleh siswi SMP setelah mengalami *body shaming*. Menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 144 siswi kelas VIII di SMP Negeri 213 Jakarta pada tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) *Body shaming* memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap keempat aspek yang diteliti, yaitu *global subjective satisfaction, affective distress regarding appearance, cognitive aspect of body image, dan behavioral aspect of body shaming*. Masing-masing aspek menunjukkan pengaruh negatif dengan kategori yang bervariasi. 2) Aspek kognitif menjadi dampak yang paling dominan dalam penelitian ini dengan persentase 38% pada kategorisasi tinggi.

**Kata Kunci:** *Body shaming, kepercayaan diri, remaja perempuan*

### 1. LATAR BELAKANG

Dalam hal penampilan, memiliki tubuh ideal merupakan salah satu nilai esensial bagi tiap individu. Hal ini dikarenakan tampilan fisik merupakan cerminan dari individu itu sendiri. Tetapi, harus dipahami bahwa tidak setiap manusia terlahir dengan kondisi fisik yang ideal dan optimal. Oleh karena itu, sudah semestinya berbagai perbedaan yang dimiliki oleh tiap individu tidak seharusnya menjadi problematika. Perbedaan fisik pada tiap individu yang seharusnya merupakan hal biasa, saat ini justru menjadi masalah pada masyarakat, terlebih seiring dengan perkembangan teknologi yang makin masif hal ini tentu menyebabkan kian mudahnya

masyarakat dalam menyerap berbagai jenis informasi mulai dari media cetak hingga media digital. Namun di lain sisi, timbul masalah lain seperti, munculnya tren serta cara pandang dalam berbagai aspek kehidupan manusia dan salah satunya ialah standar fisik ideal.

Pada kaum perempuan tubuh ideal digambarkan dengan tubuh yang cenderung berlekuk, kurus, kulit putih sehingga hal ini menyebabkan kondisi dimana perempuan berusaha untuk memiliki fisik yang ideal menyesuaikan dengan tren saat ini. Standar ideal tersebut juga terbentuk akibat *public figure* yang diperlihatkan di media sosial yang dianggap sesuai dengan standar ideal yang berkembang pada masyarakat, hingga hal ini mereka jadikan target perbandingan (komparasi). Standar ideal dan tren tersebut akhirnya membentuk yang namanya citra tubuh ataupun *body image* pada masyarakat, terkhusus di kalangan remaja. Ketika citra diri seseorang berada pada taraf yang tinggi, maka individu cenderung akan memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, apabila standar dan penilaian yang dijadikan acuan sulit dicapai, hal ini dapat memicu rasa ketidakpuasan terhadap kondisi diri. Pola pikir semacam ini terus berkembang hingga membentuk persepsi negatif terhadap citra diri, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar tubuh ideal yang diharapkan.

Semakin tingginya standar fisik ideal yang berkembang di masyarakat dan munculnya persepsi negatif karena tidak mampu mengikuti dan memiliki tubuh yang diharapkan, menyebabkan seringkali terjadi tindakan ejekan terhadap teman sebaya atau perseorangan dalam kelompok peserta didik di sekolah. Tindakan ini dikenal dengan istilah *body shaming*, yaitu perlakuan berupa hinaan bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal. Dari sudut pandang pelaku mungkin mereka menganggap hal tersebut sebagai candaan tetapi faktanya tindakan *body shaming* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk perundungan, sebab mengandung unsur kekerasan secara verbal terhadap orang lain. *Body shaming* juga akan memberikan pengalaman buruk dan tentunya membekas dalam hidup korban yang mengalaminya.

*Body shaming* kerap ditemukan pada kalangan remaja. Pada masa remaja terjadi perubahan yang amat cepat, baik pada fisik maupun psikologis. Pada usia inilah fenomena terkait gaya hidup sangat cepat berkembang serta memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan disukai oleh teman sebayanya. Ketika mereka diterima oleh kelompok atau teman sebayanya akan timbul perasaan senang, tetapi sebaliknya ketika mereka mendapat penolakan dari teman sebaya atau kelompoknya, mereka akan merasa cemas bahkan stress. Berdasarkan pemaparan di atas penulis memandang perlu untuk mengulas lebih dalam mengenai kasus *body shaming* yang kian dinormalisasi pada kalangan remaja perempuan dan dampak yang ditimbulkan akibat adanya tindakan *body shaming*.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### *Body Shaming*

*Body shaming* merupakan penilaian dan kritikan terhadap seseorang dikarenakan mengalami baik itu kelebihan maupun kekurangan berat badan serta perundungan yang menggunakan tutur bahasa yang memalukan dan memiliki kaitan erat dengan penampilan seseorang (Barorah & Simanjuntak, 2020).. Definisi lain menyatakan bahwa *body shaming* adalah tindakan mengomentari melalui lisan maupun tulisan terkait keadaan tubuh seseorang. Tindakan ini tentu akan menimbulkan respon negatif dari korban, yang mana orang tersebut akan merasa risih atas perkataan yang kita berikan. Hal ini terkadang tanpa disadari dilakukan oleh orang-orang, memang tidak memberikan dampak langsung pada fisik, namun hal ini sudah termasuk ke dalam perundungan melalui kata-kata.

Aspek *body shaming* yang merujuk pada pendekatan multidimensional *body image* menurut Cash & Pruzinsky terdapat 4 aspek, yaitu:

a. *Global Subjective Satisfaction* (Kepuasan Diri Terhadap Tubuh)

Aspek pertama yaitu kepuasan subjektif global yang dapat diartikan sebagai cara yang dilakukan individu dalam mengevaluasi dirinya secara keseluruhan, memiliki kaitan dengan pandangan (persepsi) dalam melakukan penilaian terhadap berat badan, ukuran, dan bentuk.

b. *Affective Distress Regarding Appearance* (Emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh)

Aspek kedua yaitu komponen afektif erat kaitannya dengan emosi serta perasaan seorang individu terhadap penampilannya. Hal-hal seperti rasa cemas, mengalami tekanan, dan berbagai perasaan individu mengenai fisiknya.

c. *Cognitive Aspect of Body Image* (Pola pikir atau keyakinan seseorang tentang tubuhnya)

Komponen kognitif memiliki kaitan dengan *body image* yaitu keyakinan dan pikiran mengenai tubuh sendiri. Mencakup cara kita memandang bentuk tubuh, ukuran, dan penampilan fisik kita, serta keyakinan-keyakinan yang kita pegang tentang tubuh ideal.

d. *Behavioral Aspect of Body Image* (Perilaku yang muncul akibat persepsi terhadap tubuhnya)

Aspek terakhir yaitu komponen behavioral, hal ini merupakan reaksi atau tindakan nyata seseorang ketika mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya. Beberapa perilaku yang mungkin muncul diantaranya, pola makan yang tidak sehat, olahraga berlebih dan menarik diri bahkan enggan melakukan interaksi dengan orang lain.

## Remaja Putri

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang umumnya berlangsung antara usia 12 hingga 21 tahun. Menurut (Santrock, 2019), remaja adalah individu yang mengalami perubahan signifikan secara fisik, kognitif, dan emosional.

Remaja putri mengacu kepada individu perempuan yang berada pada rentang usia 12 - 21 tahun. Pada masa peralihan, remaja putri akan lebih memperhatikan penampilannya secara keseluruhan dan akan merasa tidak percaya diri ketika bentuk tubuhnya kurang proposional, hingga akan memikirkan dirinya ketika mendapat penilaian teman atau orang lain. Inilah tantangan dan perkembangan khas yang berkaitan dengan peran gender dan identitasnya sebagai perempuan.

## 3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, yang mana tujuannya adalah guna menggambarkan fenomena atau karakteristik populasi yang sedang diteliti. Sementara pendekatan kuantitatif menurut penelitian (Azwar, 2016) menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif berfokus pada pencatatan, penggambaran, serta analisis data berdasarkan jumlah atau aspek kuantitatif dari fenomena yang menjadi objek kajian..

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik wanita kelas 8 tahun ajaran 2024/2025 yang bersekolah di SMP Negeri 213 Jakarta yang terdiri atas 144 orang. Penelitian ini akan menggunakan *purposive sampling*. Selain itu, peneliti juga menerapkan beberapa kriteria penarikan sampel. Beberapa kriteria sampel dalam penelitian ini diantaranya: 1). Remaja wanita yang merupakan peserta didik SMP Negeri 213 Jakarta; 2). Usia 14 tahun 3). Pernah menjadi korban *body shaming* Maka sampel yang didapatkan adalah 50 peserta didik wanita SMPN 213 Jakarta.

## 4. HASIL

Untuk mengidentifikasi dampak body shaming, digunakan perhitungan rata-rata ideal (MI) dan standar deviasi ideal (SDI). Data yang diperoleh dari jawaban responden kemudian dianalisis menggunakan pedoman kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2016). Berdasarkan rumus serta data pada variabel dampak body shaming, diketahui bahwa skor tertinggi adalah 152 dan skor terendah adalah 86. Dengan demikian, nilai MI dan SDI dapat dihitung sebagai berikut:

$$X_{\min} = 86$$

$$X_{\max} = 152$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 152 - 86$$

$$= 66$$

$$\text{Mean} = 107$$

$$\text{SD} = 14$$

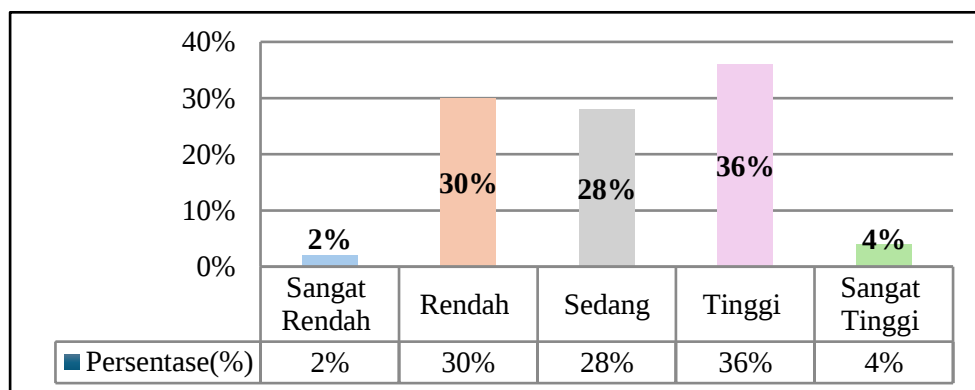
Dengan demikian, penilaian peserta didik perempuan pada dampak *body shaming* dikategorisasikan dalam bentuk tabel 1.1

**Tabel 1 Kategori Skala Dampak *Body Shaming***

| Kategori      | Rentangan  | Frekuensi | Persentase | Persentase Kumulatif |
|---------------|------------|-----------|------------|----------------------|
| Sangat Rendah | $\leq 86$  | 1         | 2%         | 2%                   |
| Rendah        | 86 - 100   | 15        | 30%        | 32%                  |
| Sedang        | 100 – 114  | 14        | 28%        | 60%                  |
| Tinggi        | 114 – 128  | 18        | 36%        | 96%                  |
| Sangat Tinggi | $128 \geq$ | 2         | 4%         | 100%                 |

Sumber: *Data Penelitian (2025)*

Dari pemaparan tabel 1.1 didapatkan informasi bahwa sebanyak satu peserta didik (2%) berada pada kategori sangat rendah, sebanyak 15 peserta didik (30%) berada pada kategori rendah, 14 peserta didik (28%) berada pada kategori sedang, 18 peserta didik (36%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak dua peserta didik (4%) berada pada kategori sangat tinggi.



**Gambar 1 Frekuensi Skala Dampak *Body Shaming***

Variabel dampak *body shaming* ini memiliki 4 indikator menggunakan aspek *body shaming* menurut Fredericson dan Robert yang terdiri atas *Global Subjective Satisfaction* (Kepuasan Diri Terhadap Tubuh) yang terdiri dari 9 soal, *Affective Distress Regarding*

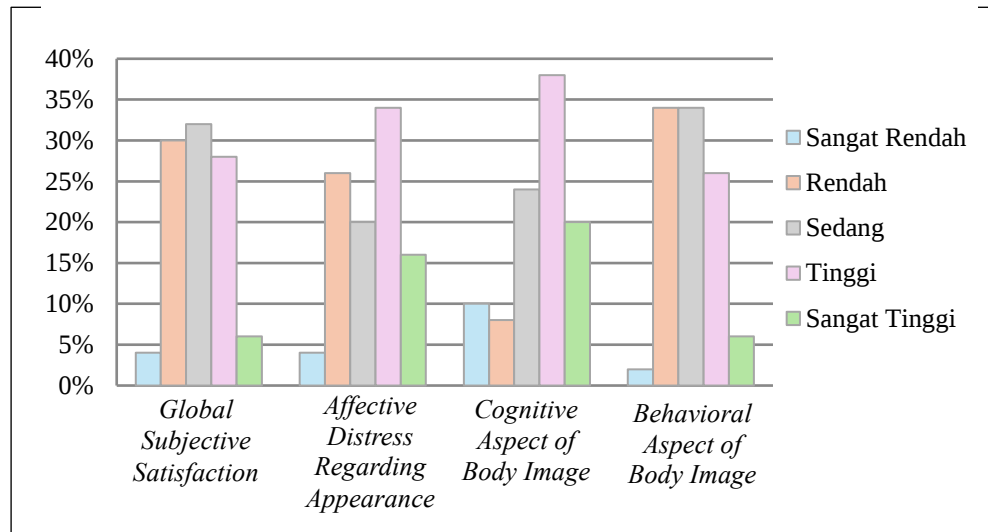
*Appearance* (Emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh) yang terdiri dari 10 soal, *Cognitive Aspect of Body Image* (Pola pikir atau keyakinan seseorang tentang tubuhnya) yang terdiri dari 7 soal dan *Behavioral Aspect of Body Image* (Perilaku yang muncul akibat persepsi terhadap tubuhnya) yang terdiri dari 8 soal.

**Tabel 2 Deskripsi Seluruh Indikator Dampak *Body Shaming***

| Kategori      | Indikator <i>Global Subjective Satisfaction</i> (I) |            | Indikator <i>Affective Distress Regarding Appearance</i> (II) |            | Indikator <i>Cognitive Aspect of Body Image</i> (III) |            | Indikator <i>Behavioral Aspect of Body Image</i> (IV) |            |
|---------------|-----------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|------------|
|               | Frekuensi                                           | Persentase | Frekuensi                                                     | Persentase | Frekuensi                                             | Persentase | Frekuensi                                             | Persentase |
| Sangat Rendah | 2                                                   | 4%         | 2                                                             | 4%         | 5                                                     | 10%        | 1                                                     | 2%         |
| Rendah        | 15                                                  | 30%        | 13                                                            | 26%        | 4                                                     | 8%         | 17                                                    | 34%        |
| Sedang        | 16                                                  | 32%        | 10                                                            | 20%        | 12                                                    | 24%        | 16                                                    | 32%        |
| Tinggi        | 14                                                  | 28%        | 17                                                            | 34%        | 19                                                    | 38%        | 13                                                    | 26%        |
| Sangat Tinggi | 3                                                   | 6%         | 8                                                             | 16%        | 10                                                    | 20%        | 3                                                     | 6%         |

Sumber: *Data Penelitian (2025)*

Berdasarkan data dari tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa dalam kategori sangat rendah terdapat 2 responden dari indikator I, 2 responden pada indikator II, 5 responden pada indikator III dan 1 responden pada indikator IV. Pada kategori rendah terdapat 15 responden dari indikator I, sebanyak 13 responden pada indikator II, sebanyak 4 responden pada indikator III dan sebanyak 17 responden pada indikator IV. Pada kategori sedang terdapat 16 responden dari indikator I, sebanyak 10 responden pada indikator II, sebanyak 12 responden pada indikator III dan sebanyak 16 responden pada indikator IV. Pada kategori tinggi terdapat 14 responden dari indikator I, sebanyak 17 responden pada indikator II, sebanyak 19 responden pada indikator III dan sebanyak 13 responden pada indikator IV. Terakhir pada kategori sangat tinggi terdapat 3 responden dari indikator I, sebanyak 8 responden pada indikator II, sebanyak 10 responden pada indikator III dan sebanyak 3 responden pada indikator IV.



**Tabel 2 Deskripsi Seluruh Indikator Dampak *Body Shaming***

Sumber: *Data Penelitian (2025)*

## PEMBAHASAN

*Body shaming* pada masa remaja akan memberikan dampak yang cukup signifikan pada cara seseorang individu memandang dan merasakan tubuhnya secara keseluruhan. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (32%), dan rendah (30%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak sepenuhnya puas dengan kondisi tubuhnya. Meski juga terdapat, responden yang berada pada kategori tinggi (28%) dan sangat tinggi (6%), tetapi jumlahnya lebih sedikit dibanding responden yang memiliki kepuasan sedang hingga rendah. Perkataan negatif yang mungkin pernah diterima oleh remaja perempuan dari teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sekitar, dikhawatirkan akan membentuk persepsi negatif terhadap tubuh sendiri, sehingga menurunkan tingkat kepuasan pada tubuh secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan peserta didik perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta yang menyatakan bahwa mereka merasa kurang puas dan tidak nyaman dengan fisiknya yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di masyarakat.

Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja perempuan akan menimbulkan dampak emosional yang beragam bentuknya. *Indikator Affective Distress Regarding Appearance* mengukur sejauh mana responden mengalami tekanan emosional yang ada kaitannya dengan penampilan fisik. Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas remaja perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta berada pada kategori tinggi (34%), disusul oleh kategori rendah (26%), sedang (20%), sangat tinggi (16%), dan sangat rendah (4%). Kategori tinggi mendapatkan persentase tertinggi yang mana menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik

mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan terhadap penampilan mereka. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramahardhila dan Supriyono (2022), yang menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban body shaming cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, serta merasakan perasaan malu, stres, dan tekanan psikologis..

*Cognitive aspect* atau aspek kognitif mengacu pada bagaimana seseorang memahami, menafsirkan, dan berpikir tentang tubuhnya sendiri serta tubuh orang lain dalam konteks sosial. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta berada pada kategori tinggi (38%), kemudian disusul oleh sangat tinggi (20%), sedang (24%), sangat rendah (10%), dan rendah (8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keterlibatan kognitif yang cukup besar dalam menilai tubuh mereka. Remaja perempuan yang tengah berada pada tahap perkembangan identitas sering kali menyerap informasi dari luar sebagai dasar dalam menilai dirinya. Mereka mungkin menganggap bahwa kurus adalah ideal, tinggi itu lebih menarik, atau kulit cerah adalah tanda kecantikan. Standar-standar ini bisa melekat dalam pola pikir mereka dan menjadi kerangka penilaian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada peserta didik perempuan SMP Negeri 213 Jakarta yang mana kerap membandingkan dirinya dengan kakak kelas yang dianggap lebih ideal baik dari fisik dan kecantikannya.

*Behavioral aspect* mengacu kepada reaksi nyata tindakan peserta didik yang muncul sebagai akibat dari pengalaman *body shaming*. Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta berada pada kategori sangat rendah (34%) dalam aspek *behavioral of body image*. Hal ini menunjukkan bahwa, remaja perempuan lebih *aware* akan kesehatannya dengan mengurangi porsi makan, menghindari cemilan dan *junk food*, tetapi tidak menunjukkan perilaku ekstrem dalam merespons tekanan terhadap tubuhnya, seperti diet ketat ataupun olahraga berlebihan. Meskipun demikian, terdapat 26% remaja perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta yang berada pada kategori tinggi dan 6% pada kategori sangat tinggi yang menunjukkan adanya penarikan diri dari lingkungan sosial, seperti enggan berinteraksi dengan orang lain atau menghindari kegiatan sosial.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan di SMP Negeri 213 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa body shaming memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap mereka terhadap keempat aspek yang diteliti. Masing-masing aspek menunjukkan adanya pengaruh negatif, namun dengan tingkat kategori yang berbeda. Aspek kognitif

merupakan dampak dominan dalam hasil penelitian ini. Peserta didik cenderung membentuk pola pikir tertentu mengenai standar kecantikan yang dipengaruhi oleh budaya, media sosial, dan lingkungan sekitar. Pada aspek perilaku, sebagian besar peserta tidak menunjukkan respons berupa diet ekstrem atau olahraga berlebihan. Namun, terdapat kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial atau kegiatan yang melibatkan penampilan fisik. Menariknya, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa tidak semua dampak *body shaming* bersifat negatif. Mereka mulai memahami bahwa setiap perempuan memiliki cara masing-masing untuk tampil cantik, dan mulai berani menunjukkan diri mereka apa adanya, terlepas dari bentuk tubuh atau kekurangan yang dimiliki.

## DAFTAR REFERENSI

- Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Eksplorasi dampak negatif dan positif pengalaman body shaming melalui pendekatan autoetnografi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 266–289. <https://doi.org/10.24854/jpu212>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian* (17th ed.). Pustaka Belajar.
- Barorah, N., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*, Vol 5 No 7, 962.
- Cash, & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame*. Lexington Books.
- Hanifatunnisa, & Lidya, E. (2023). Fenomena Korban Body Shaming pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya The Phenomenon of Body Shaming of FISIP Students, Sriwijaya University. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 3(1), 42–49..
- Ramahardhila, D., & Supriyono. (2022). Dampak Body Shaming pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 965–967.
- Santrock, J. (2018). *Adolescence*. Erlangga.
- Santrock, J. (2019). *Adolescence* (17th ed.). Mc Graw-Hill Education.