




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Hayu Stevani

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*

Nurul Aisyah Sartika¹, Yusi Riksa Yustiana², Ipah Saripah³
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia^{1,2,3}

Article History

Received : 08 Agustus 2021

Revised : 02 September 2021

Accepted : 29 September 2021

How to cite this article (APA 6th)

Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206-217. DOI: 10.26539/pcr.32721The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.32721>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Nurul Aisyah Sartika, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, E-mail: nurulaisyahsartika@upi.edu

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Copyright by Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming

Nurul Aisyah Sartika¹, Yusi Riksa Yustiana², Ipah Saripah³
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹²³

Abstract. The purpose of the study was to describe the psychological well-being profile of adolescent victims of body shaming. The research method is descriptive analysis with a quantitative approach and *independent sample t-test*. The instrument uses Ryff's Psychological Well-Being Scale and body shaming questionnaire. The distribution of the questionnaire was carried out with the help of the Google Form application with a total of 30 respondents. 40% of respondents victims of body shaming indicate good enough psychological well-being, 26.67% of respondents indicate a good category, 26.67% of respondents indicate a very good category, and 6.67% of respondents indicate a poor category. Adolescent victims of body shaming based on the percentage of the total score on each dimension of psychological well-being the largest is purpose in life (18.62%), followed by the autonomy dimension (17.80%), personal growth (17.72%), positive relations with others (16.08%), environmental mastery (16.08%), and the smallest percentage was obtained by self-acceptance dimension (13.70%). There is no significant difference in psychological well-being of adolescent victims of body shaming based on gender and age.

Keywords: Psychological well-being, Body shaming, Adolescent.

Correspondence author: Nurul Aisyah Sartika, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, E-mail: nurulaisyahsartika@upi.edu



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Problematika manusia semakin beragam seiring dengan perkembangan zaman di era Revolusi Industri 4.0 yang berkembang pesat. Revolusi Industri 4.0 membawa tren yang memengaruhi kehidupan diberbagai aspek, baik perubahan pola pikir maupun gaya hidup manusia. Sebagai masa pencarian identitas, remaja merupakan sasaran empuk pengaruh global. Gaya hidup modern remaja ditandai dengan kepemilikan alat komunikasi yang canggih, kemudahan mengakses informasi, media sosial, cara berpakaian, kecantikan, dan bahkan perawatan tubuh (McCracken, 2014).

Maraknya penggunaan media dikalangan remaja turut memunculkan banyak iklan dan akun gaya hidup di sosial media. “Cantik itu kulit mulus bebas bulu” (*Veet Hair Removal Cream*, 2013) dan “Jangan biarkan daya tarik lo tertutup kulit kusam dan berminyak” (*Men’s Biore Cool Oil Clear*, 2017) merupakan *tagline* iklan produk kecantikan. Berdasarkan dua contoh *tagline* tersebut, iklan cenderung mengarahkan masyarakat mengkategorikan cantik/tampun seperti yang ditampilkan di iklan. Iklan yang ditampilkan media dapat memberikan pengaruh yang menimbulkan ketidakpuasan tubuh. Studi yang dilakukan Van Vonderen & Kinnally (2012) menunjukkan pengaruh media menjadi indikator terkuat dari ketidakpuasan tubuh seseorang.

Remaja adalah masa yang paling banyak mengalami perubahan secara psikologis, biologis dan fisiologis. Pubertas dianggap sebagai puncak masa stress yang dialami remaja. Namun, selama beberapa dekade terakhir, konsepsi masa remaja sebagai masa badai dan tekanan (Blos, 1962) digantikan oleh pandangan yang lebih seimbang. Remaja sebagai periode ketika biologis, kognitif, emosional, dan fungsi sosial menjadi direorganisasi. Periode direorganisasi biologis merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan struktur tubuh atau fisik yakni sejak mulai pubertas dan waktu pubertas, terjadi pengaruh yang interaktif antara hormon, pertumbuhan fisik, perubahan emosi, masalah perilaku, kognisi, dan aktivitas seksual (Lerner et al., 2003).

Remaja mulai mengalami lonjakan pertumbuhan fisik dan pematangan seksual yang mengakibatkan terjadinya perubahan signifikan di semua domain fungsi. Remaja mengalami peningkatan spesialisasi keterampilan motorik kasar, massa otot, kekuatan, dan daya tahan *cardiopulmonary*. Beberapa remaja kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan fisiknya yang baru dan mengakibatkan kejanggalkan sementara atau kecanggungan (Salkind dalam Hurlock, 1980). Banyak ditemukan remaja yang cemas mengenai kenaikan berat badan.

Selain perkembangan fisik, salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah perkembangan moral. Remaja dapat dikatakan bermoral apabila tingkah lakunya sesuai dengan nilai-nilai moral yang dijunjung tinggi oleh kelompok sosialnya (Yusuf, 2014). Faktor modernisasi dan globalisasi sangat berpengaruh pada degradasi moral remaja akibat dari kehilangan pengendalian dirinya. Cavanagh & Levitov (2012) menyatakan individu yang kurang pengendalian diri telah gagal untuk menguasai dua tugas perkembangan yang penting. Dua tugas perkembangan yang dimaksud adalah individu tidak bisa mengatur dirinya sendiri dan individu mudah dikuasai atau terpengaruh oleh lingkungan. Pada akhirnya berdampak pada banyaknya kasus perilaku menyimpang yang terjadi di kalangan remaja saat ini. Salah satu kasus moral yang marak terjadi pada remaja adalah perilaku *body shaming*.

Body shaming dapat dikategorikan sebagai bentuk kekerasan verbal atau *bullying*. *Body shaming* adalah perbuatan mengkritik atau mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik orang lain (Chaplin, 2005). Sedangkan *body shame* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Noll & Fredrickson, 1998). Ciri-ciri perilaku *body shaming* diantaranya: 1) mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain, seperti “Saya jelek, sedangkan dia sangat cantik”, “Kulitku hitam dan terlihat kusam”; 2) mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, seperti “Tidak ada laki-laki yang tertarik dengan wanita berjerawat”; dan 3) mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka, seperti “Lihat apa yang dia kenakan hari ini, sangat tidak cocok” (Vargas, 2015).

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan dari tahun 2011-2019 ditemukan sekitar 2.473 kasus *bullying*, baik dilakukan di lingkungan satuan pendidikan maupun sosial media. Juni 2017, Kementerian Sosial menerima laporan sebanyak 967 kasus, 117 kasus diantaranya adalah *bullying* (Kumparan.com, 2017). Terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Kondisi ini mengkhawatirkan ketika fakta mengungkapkan pelaku perundungan, baik secara tradisional (verbal dan fisik) maupun *cyber bullying* didominasi oleh remaja.

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan *body shaming* sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Penelitian *Health Psychology Research Group* (Teo et al., 2007) menunjukkan tindakan *body shaming* dapat menyebabkan rasa malu terhadap bentuk atau citra tubuh begitu tinggi hingga dapat membuat seseorang depresi. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami *psychological distress* seperti tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri (Rigby, 2003). Korban *body shaming* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Rigby, 2003), seperti perasaan tidak bahagia,

self-esteem rendah, perasaan marah, sedih, tertekan dan terancam ketika berada pada situasi tertentu (Rigby & Thomas, 2010).

Penggunaan media sosial yang dimediasi oleh generalisasi penampilan ideal dan perbandingan penampilan dapat meningkatkan resiko ketidakpuasan citra tubuh (Gordon et al., 2020). Pesan persetujuan atau penolakan dapat memengaruhi citra tubuh seseorang, yang berarti citra tubuh memiliki implikasi kuat untuk kesejahteraan seseorang secara keseluruhan (Lee et al., 2014). Remaja adalah fase kehidupan dimana kekhawatiran tentang menyesuaikan diri, diterima dan dianggap menarik oleh orang lain menjadi meningkat (Duarte et al., 2015) sehingga menjadi korban *body shaming* dikaitkan dengan persepsi bahwa seseorang telah gagal menciptakan citra positif dari diri dan ada secara negatif dalam pikiran orang lain, sebagai yang tidak diinginkan dan tidak menarik, yang menjadi ciri pengalaman rasa malu (Duarte et al., 2015).

Body shaming terjadi sebagai bentuk evaluasi negatif terhadap individu karena mereka dianggap tidak mampu mencapai standar kecantikan ideal yang berkembang di masyarakat (Mackay & Fredrickson dalam Lestari, 2019). Teman sebaya dapat memengaruhi persepsi seseorang tentang citra tubuh, terutama ketika mereka mencapai usia remaja dan kelompok sebaya dianggap sangat penting. Selain itu, acara televisi, film, majalah, musik, sosial media, dan iklan, yang memainkan peran besar dalam kehidupan remaja sering kali mempromosikan gagasan kesempurnaan fisik yang kemungkinan besar akan berbeda dari rata-rata individu. Dalam budaya Barat misalnya, bentuk tubuh ideal dianggap melambangkan kompetensi, kesuksesan, kontrol, dan daya tarik seksual, sementara obesitas mewakili kemalasan, kesenangan diri dan kurangnya kemauan (Sujoldzic & Lucia, 2007).

Dalam studi prospektif selama 3 tahun yang melibatkan 336 siswa remaja, Gadin & Hammarstrom (2005) menemukan fakta bahwa anak perempuan secara signifikan lebih kecil kemungkinan daripada anak laki-laki untuk mengekspresikan kepuasan terhadap penampilan mereka, kurang puas dengan berat badan atau dengan fisik mereka secara umum. Setidaknya 50% gadis remaja di Amerika Serikat tidak senang dengan penampilan mereka (Cash & Henry, 1995), dan temuan serupa telah dilaporkan di Australia (Knauss et al., 2007; Tiggemann & Lynch, 2001).

Di Indonesia, penelitian serupa dilakukan terhadap 40 subjek berusia 15-17 tahun berdomisili Tangerang dan menunjukkan 41,25% remaja tidak puas terhadap citra tubuhnya (Rahayu & Dieny, 2012). Sebagian besar ketidakpuasan citra tubuh menyangkut bagian-bagian tertentu dari tubuh atau terkait dengan kekhawatiran tentang berat badan keseluruhan (Wardle & Marsland, 1990). Anak perempuan juga lebih mungkin menerima komentar yang tidak diinginkan tentang tubuh mereka, sehingga citra tubuh negatif ditemukan sebagai prediktor signifikan dari fungsi psikologis yang buruk (Gadin & Hammarstrom, 2005).

Dampak negatif pada korban perundungan diantaranya adalah kesejahteraan psikologis yang rendah, termasuk keadaan pikiran yang secara umum dianggap tidak menyenangkan seperti ketidakbahagiaan umum, harga diri rendah, dan perasaan marah dan sedih (Rigby, 2003). Kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), seperti kemampuan individu menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu (*personal growth*) (Ryff, 1989).

Kondisi lingkungan yang tidak menyenangkan dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja. Kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* menjadi suatu masalah yang ada dalam diri remaja sebagai proses hidup yang harus dijalani, dan berusaha untuk tetap optimis dalam menghadapi masalah. Penelitian berfokus pada kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.

Metode

Penelitian menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1989) dan angket *body shaming* yang berisi pertanyaan sederhana seperti “apakah Anda pernah mengalami *body shaming*?”, “Karakteristik/bagian fisik apa yang sering kali mendapatkan perlakuan *body shaming*?”, “Apakah Anda mempunyai julukan yang diberikan oleh orang lain yang tidak Anda sukai?”, dan “perlakuan *body shaming* seperti apa yang pernah Anda dapatkan?”. Uji validitas instrumen menggunakan prosedur pengujian *Spearman Rho* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan pertimbangan efektivitas dan efisiensi, pengumpulan data dilakukan dengan bantuan aplikasi *google form* yang dilaksanakan pada 24-29 Mei 2021.

Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 113 orang dengan karakteristik remaja berusia 14-18 tahun dan berdomisili di Tangerang. Peneliti melaksanakan penelitian di Tangerang (satu wilayah) dengan alasan akan dilaksanakan penelitian lanjutan berupa pemberian intervensi pada remaja yang menjadi subjek penelitian. Partisipan penelitian bersifat sukarela dan dilakukan tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan. Remaja yang menjadi subjek penelitian berjumlah 30 orang dengan karakteristik memiliki pengalaman *body shaming* (sebagai korban). Subjek penelitian laki-laki berjumlah 9 orang dan perempuan 21 orang.

Prosedur Sampling

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Peneliti memilih subjek penelitian didasarkan pada karakteristik remaja yang pernah mengalami *body shaming* (sebagai korban). Subjek penelitian didapat setelah partisipan mengisi kuesioner *psychological well-being* dan angket *body shaming* melalui *google form*. Hasil pengambilan data diperoleh subjek penelitian sebanyak 30 remaja korban *body shaming*.

Instrumentasi

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) versi *medium form*. Peneliti memodifikasi PWBS Seftiani (2016) dengan asumsi instrumen telah dilakukan penimbangan oleh empat pakar ahli, diantaranya dosen Bahasa dan Sastra Indonesia, dosen Bahasa dan Sastra Inggris, dan dua pakar Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia dalam bidang bimbingan dan konseling remaja dan pendidikan kedamaian (*peace education*). Instrumen menunjukkan indeks validitas alat ukur dengan rentang antara 0,338 sampai dengan 0,659 pada taraf kepercayaan 95% (pada $p < 0,05$). Analisis reliabilitas alat ukur menunjukkan nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,814 artinya instrumen dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item dan layak digunakan untuk penelitian.

Instrumen untuk mengungkap karakteristik responden remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* (sebagai korban) adalah berbentuk angket. Angket berisi pertanyaan-pertanyaan sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengalaman *body shaming* yang dialami remaja. Angket yang digunakan pada penelitian adalah jenis

angket terbuka yang membebaskan responden untuk menjawab pertanyaan tanpa dibatasi alternatif pilihan jawaban.

Prosedur

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen yaitu remaja korban *body shaming* dan variabel dependen yaitu kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah suatu konsep berkaitan dengan yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman berdasarkan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Sedangkan remaja korban *body shaming* adalah responden berusia 14-18 tahun yang pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh orang lain.

Analisis Data

Penelitian menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada (Hamdi & Bahrudin, 2015). Statistik deskriptif yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi ditunjukkan dalam bentuk tabel dan grafik yang digambarkan dengan nilai presentase. Penyajian distribusi frekuensi memudahkan untuk menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, gambaran fisik yang sering kali mendapatkan perlakuan *body shaming*, dan karakteristik kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.

Analisis tambahan dilakukan peneliti berupa uji beda. Uji beda dilakukan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan jenis kelamin dan usia. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS dengan konsep dasar uji *independent sample t-test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan.

Hasil

Karakteristik Responden Korban *Body Shaming*

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	9	30
Perempuan	21	70
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan jumlah responden perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Responden perempuan berjumlah 21 orang dengan persentase 70%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 9 orang dengan persentase 21%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan gambaran fisik yang sering kali mendapatkan perlakuan *body shaming*

Gambaran Fisik	Frekuensi	Persentase
Tubuh bagian atas	5	16,66
Tubuh bagian tengah	5	16,66
Tubuh bagian bawah	3	10,00
Berat badan	7	23,34
Tinggi badan	6	20,00

Lain-lain	5	13,34
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan gambaran fisik yang paling banyak mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah berat badan dengan persentase 23,34%. Gambaran fisik berat badan seperti gemuk dan kurus. Sedangkan gambaran fisik yang mendapatkan perlakuan *body shaming* terendah adalah tubuh bagian bawah dengan persentase sebesar 10%. Gambaran fisik tubuh bagian bawah seperti kaki, paha, betis, dan lain-lain.

Gambaran fisik selanjutnya yang paling banyak mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah tinggi badan dengan persentase 20%, meliputi gambaran fisik tinggi dan pendek. Dilanjutkan dengan gambaran fisik tubuh bagian atas dan tengah dengan masing-masing persentase sebesar 16,66%. Tubuh bagian atas meliputi bagian wajah, leher, rambut, dan lain-lain. Sedangkan gambaran fisik tubuh bagian tengah seperti lengan, bahu, punggung, perut, dan lain-lain. Gambaran fisik lainnya selain berat dan tinggi badan, tubuh bagian atas, tengah dan bawah dipilih oleh 4 orang responden dengan persentase 13,34%. Gambaran fisik lainnya yang dapat mengalami tindakan *body shaming* seperti warna kulit, gender, paras, cara berbicara, citra tubuh ideal, dan lain-lain (Lintang et al., 2015).

Karakteristik Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*

Tabel 3. Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	8	26,67
Baik	8	26,67
Cukup Baik	12	40,00
Kurang Baik	2	6,66
Total	30	100

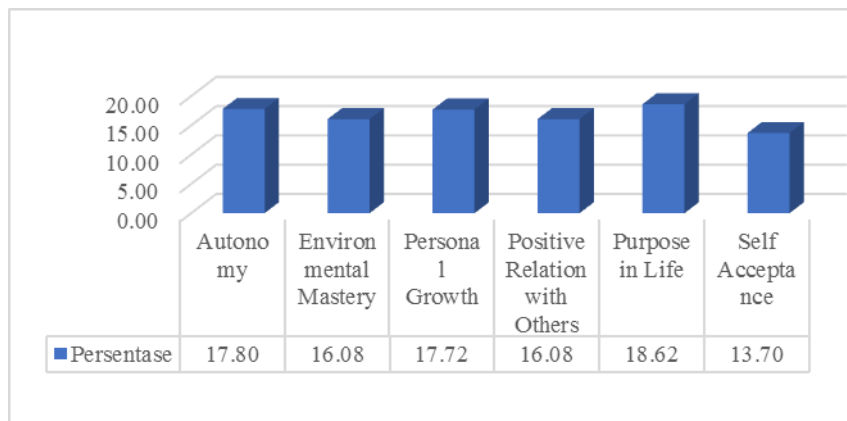
Tabel 3 menunjukkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berada pada kategori sangat baik (26,67%), baik (26,67%), cukup baik (40%), dan kurang baik (6,66%). Dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* secara umum berada dalam kategori cukup baik.

Tabel 4. Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan perbandingan kategori tiap dimensi

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Self-Acceptance</i>	Sangat Baik	3	10,00
	Baik	6	20,00
	Cukup Baik	12	40,00
	Kurang Baik	9	30,00
<i>Positive Relation with Others</i>	Sangat Baik	8	26,66
	Baik	15	50,00
	Cukup Baik	3	10,00
	Kurang Baik	4	13,33
<i>Autonomy</i>	Sangat Baik	9	30,00
	Baik	10	33,33
	Cukup Baik	7	23,33
	Kurang Baik	4	13,33
<i>Environmental Mastery</i>	Sangat Baik	6	20,00
	Baik	11	36,66
	Cukup Baik	11	36,66
	Kurang Baik	2	6,67
<i>Purpose in Life</i>	Sangat Baik	7	23,33
	Baik	9	30,00
	Cukup Baik	9	30,00

<i>Personal Growth</i>	Kurang Baik	5	16,67
	Sangat Baik	8	26,66
	Baik	7	23,33
	Cukup Baik	10	33,33
	Kurang Baik	5	16,67
Total Setiap Dimensi		30	100

Tabel 4 menunjukkan perbandingan tingkat kesejahteraan psikologis remaja berdasarkan persentase terbesar kategori sangat baik terdapat pada dimensi *autonomy* (30%), *positive relation with others* (26,66%), dan *personal growth* (26,66%). Persentase terbesar kategori baik terdapat pada dimensi *positive relation with others* (50%), *environmental mastery* (36,66%), dan *autonomy* (33,33%), persentase terbesar kategori cukup baik terdapat pada dimensi *self-acceptance* (40%) dan *environmental mastery* (36,66%), dan persentase terbesar kategori kurang baik terdapat pada dimensi *self-acceptance* (30%). Kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan persentase skor total tiap dimensi digambarkan pada grafik berikut.



Grafik 1. Kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*

Grafik 1 menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan skor total tiap dimensi dengan persentase terbesar diperoleh *purpose in life* (18,62%), dilanjutkan oleh dimensi *autonomy* (17,80%), *personal growth* (17,72%), *positive relation with others* dan *environmental mastery* (16,08%), dan persentase terkecil diperoleh dimensi *self-acceptance* (13,70%).

Uji Beda Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Tabel 5. Hasil Uji Beda *Independent Sample T-Test*

		N	Mean	T- hitung	Levene's Test for Equality of Variances (Sig.)	T-Test for Equality Of Means (Sig. 2-Tailed)
Kesejahteraan Psikologis	Laki-laki	9	164,89	0,99	0,67	0,33
	Perempuan	21	159,14			
Remaja Korban <i>Body Shaming</i>	Usia ≤15	10	162,80	0,51	0,57	0,61
	Usia ≥16	20	159,90			

Tabel 5 menunjukkan hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin diperoleh nilai *t* hitung 0,99 dengan nilai signifikansi berada pada angka 0,33 dan nilai *Levene's Test for Equality of Variances* 0,67. Hal tersebut menunjukkan bahwa varian antar jenis kelamin setara atau identik ($0,67 > 0,05$) dan tidak ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* antara laki-laki dan perempuan ($0,33 > 0,05$) yang juga dapat dilihat berdasarkan nilai *mean* laki-laki 164,89 dan perempuan 159,14. Sedangkan hasil uji beda berdasarkan usia diperoleh nilai *t* hitung 0,51 dengan nilai signifikansi berada pada angka 0,61 dan nilai *Levene's Test for Equality Of Variances* 0,57. Hal tersebut menunjukkan bahwa varian antar kelompok usia setara atau identik ($0,57 > 0,05$) dan tidak ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan usia ($0,61 > 0,05$) yang juga dapat dilihat berdasarkan nilai *mean* usia ≤ 15 sebesar 162,80 dan usia ≥ 16 sebesar 159,90. Dengan demikian, tidak ada perbedaan signifikan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah remaja rentang usia 14-18 tahun, berdomisili di Tangerang dan pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* baik secara langsung (verbal) maupun tidak langsung (sosial media). Responden berjumlah 30 orang dengan persentase 70% perempuan dan 30% laki-laki. Survei *Body Peace Resolution* yang digelar *Yahoo! Health* tahun 2016 juga menunjukkan perempuan lebih banyak mendapatkan perlakuan *body shaming* dibandingkan laki-laki. Survei terhadap 2.000 orang menunjukkan 94% remaja perempuan pernah mengalami *body shaming*, sedangkan remaja laki-laki hanya 64%.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan informasi terkait gambaran fisik yang paling sering mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah berat badan dengan persentase 23,34%. Berat badan (*fat* atau *skinny shaming*) merupakan karakteristik fisik yang seringkali digunakan sebagai bahan untuk melancarkan aksi *bullying* pada korban (Chawathe, 2009; Taylor, 2011). Gambaran fisik yang mendapatkan perlakuan *body shaming* terendah adalah tubuh bagian bawah dengan persentase sebesar 10%. Gambaran fisik tubuh bagian bawah seperti kaki, paha, betis, dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan 40% responden memiliki kesejahteraan psikologis cukup baik, sisanya sebanyak 26,67% kategori baik dan sangat baik, dan 6,66% kurang baik. Hal ini berarti responden sudah cukup baik dalam menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan cukup baik merealisasikan potensi diri secara kontinu (*personal growth*).

Berdasarkan perbandingan tingkat kesejahteraan psikologis tiap kategori, persentase terbesar pada kategori sangat baik terdapat pada dimensi *autonomy* (30%), *positive relation with others* (26,66%), dan *personal growth* (26,66%). Hal ini berarti remaja korban *body shaming* sudah sangat baik dalam menentukan nasib dan mengatur perilaku, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengevaluasi diri sendiri dan mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Remaja juga memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri dan memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang (Ryff, 1989).

Persentase terbesar pada kategori baik terdapat pada dimensi *positive relation with others* (50%), *environmental mastery* (36,66%), dan *autonomy* (33,33%). Hal ini berarti remaja korban *body shaming* bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya dan tahan terhadap tekanan sosial. Remaja sudah baik dalam membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, menunjukkan empati, afeksi dan memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 1989).

Persentase terbesar pada kategori cukup baik terdapat pada dimensi *self-acceptance* (40%) dan *environmental mastery* (36,66%). Disisi lain, dimensi *environmental mastery* masuk dalam kategori baik dengan persentase terbesar (36,66%). Hal ini berarti sebagian remaja

korban *body shaming* sudah memiliki keyakinan dan kompetensi mengatur lingkungan, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, dan mampu memilih serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi (Ryff, 1989). Namun, sebagian remaja mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungannya, dan tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan di lingkungan sekitarnya (Ryff, 1989).

Persentase terbesar pada kategori cukup baik dan kurang baik diperoleh dimensi *self-acceptance* (30%). Hal ini berarti remaja korban *body shaming* merasa tidak puas dengan dirinya, menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan kualitas diri, dan ingin menjadi berbeda dari dirinya saat ini (Ryff, 1989).

Penelitian ini juga membandingkan kesejahteraan psikologis remaja berdasarkan persentase skor total pada tiap dimensi. Persentase terbesar diperoleh dimensi *purpose in life* (18,62%), dilanjutkan oleh dimensi *autonomy* (17,80%), *personal growth* (17,72%), *positive relation with others* dan *environmental mastery* (16,08%), dan persentase terkecil diperoleh dimensi *self-acceptance* (13,70%).

Purpose in life berdasarkan persentase skor total pada tiap dimensi kesejahteraan psikologis memperoleh persentase paling tinggi sebesar 18,62%. Jika dibandingkan dengan antar kategori dalam dimensi *purpose in life* itu sendiri, persentase terbesar adalah kategori baik dan cukup baik sebesar 30%. Hal ini berarti sebagian besar remaja korban *body shaming* sudah memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalankannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, dan sudah memiliki cita-cita yang jelas (Ryff, 1989).

Self-acceptance berdasarkan persentase skor total pada tiap dimensi kesejahteraan psikologis memperoleh persentase paling kecil sebesar 13,70% dibandingkan dengan dimensi lainnya. Jika dibandingkan antar kategori *self-acceptance* itu sendiri, kategori cukup baik memiliki persentase terbesar yaitu 40%. Hal tersebut juga merupakan persentase terbesar dalam kategori cukup baik antar dimensi kesejahteraan psikologis lainnya. Namun, jumlah skor dalam dimensi *self-acceptance* secara keseluruhan jika di total dari banyaknya responden memilih setiap kategorinya, merupakan yang terendah dibandingkan dimensi lainnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja korban *body shaming* yang tidak puas terhadap kondisi dirinya, kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan adanya keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil uji beda tidak ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan jenis kelamin ($0,33 > 0,05$) dan usia ($0,61 > 0,05$). Penelitian mengungkap meskipun perempuan lebih banyak mendapatkan perlakuan *body shaming* dibandingkan laki-laki, namun kesejahteraan psikologis korban *body shaming* antara keduanya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Penelitian terdahulu mengungkap pengalaman *body shaming* menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis individu (Rigby, 2003; Saxena et al., 2020), seperti: 1) penurunan kemampuan menerima diri apa adanya dibuktikan dengan *self-esteem* rendah (Nasution & Simanjuntak, 2020), perasaan malu, tidak percaya diri (Sugiati, 2019) dan perasaan tidak berharga (Pillay, 2017), menganggap diri tidak cantik/menarik sebagaimana “kriteria ideal” yang berkembang di masyarakat sehingga individu selalu merasa tidak aman (*insecure*) dengan kondisi yang dialaminya (Sakinah, 2018); 2) hubungan sosial dengan orang lain berjalan kurang baik, dibuktikan dengan kesulitan bergaul atau berteman dengan orang lain (Serni et al., 2020), menarik diri dari lingkungan sekitar (Mukhlis, 2013); dan 3) kurang memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial serta mengontrol lingkungan eksternal yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, cemas, sangat berhati-hati, pendiam dan sensitif (Shellard, 2002), ketidaksukaan terhadap sekolah, kesepian, isolasi, dan ketidakhadiran (Rigby, 2003). Penelitian ini mengungkap korban *body shaming* dalam rentang usia remaja mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang baik dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak puas terhadap kondisi dirinya, bermasalah

dengan kualitas personal dan adanya keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

Terdapat keterbatasan penelitian yang tentunya memerlukan perbaikan dan pengembangan pada penelitian selanjutnya. Keterbatasan penelitian meliputi jumlah responden dan cakupan wilayah penelitian yang masih kurang untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya, penyebaran kuesioner melalui *google form* yang menyebabkan peneliti kurang mampu mengontrol responden agar dapat menjawab sesuai keadaan yang sesungguhnya dan kesalahan yang ditimbulkan karena perbedaan pemikiran dan pemahaman responden terhadap pertanyaan yang diajukan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah responden dan cakupan wilayah penelitian sehingga mendapatkan ruang lingkup yang beragam, memanfaatkan triangulasi data untuk mengurangi bias dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan data seperti wawancara, observasi maupun studi kasus, dan dilakukan intervensi bagi korban *body shaming* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui berbagai konsep/metode/strategi dalam bimbingan dan konseling.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan informasi terkait gambaran fisik yang paling sering mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah berat badan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan remaja korban *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori cukup baik. Penelitian juga membandingkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan skor total tiap dimensi dengan persentase terbesar diperoleh *purpose in life*, dilanjutkan oleh dimensi *autonomy*, *personal growth*, *positive relation with others*, *environmental mastery*, dan persentase terkecil diperoleh dimensi *self-acceptance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak puas terhadap kondisi diri, bermasalah dengan kualitas personal dan adanya keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya. Berdasarkan hasil uji beda tidak ada perbedaan yang signifikan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada responden yang bersedia menjadi subjek penelitian, dan Guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu membagikan *link google form* kepada peserta didiknya.

Referensi

- Blos, P. (1962). *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. New York: The Free Press.
- Cash, T. E., & Henry, P. E. (1995). Women's body images: the results of a national survey in the U.S.A. *Sex Roles*, 33, 19–28.
- Cavanagh, M. E., & Levitov, J. E. (2012). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach* (Second Edi). New Orleans: Waveland Press Inc.
- Chaplin, J. . (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Chawathe, P. (2009). *The Association Of Peer Victimization And/Or Bullying Perpetration And Body Dissatisfaction In Elementary Students From The Healthy Passages Baseline Study* [The University of Texas School of Public Health]. <https://digitalcommons.library.tmc.edu/dissertations/AAI1462278>.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). Being bullied and feeling ashamed: Implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 44, 259–268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.005>.
- Gådin, K. G., & Hammarström, A. (2005). A possible contributor to the higher degree of girls

- reporting psychological symptoms compared with boys in grade nine? *European Journal of Public Health*, 15(4), 380–385. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cki097>.
- Gordon, C. S., Rodgers, R. F., Slater, A. E., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy body image and wellbeing program for adolescent boys and girls: Study protocol. *Body Image*, 33, 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.003>.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan* (A. Anas (ed.)). Yogyakarta: Deepublish.
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4), 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007>.
- Kumparan.com. (2017, November 3). *Kasus Bullying Meningkat, Pelaku Didominasi oleh Remaja*. <https://kumparan.com/kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja/3>.
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343–1358. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>.
- Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A., & Mistry, J. (2003). Handbook of Psychology Volume 6 Developmental Psychology. In I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of Personality Development*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.4324/9781315805610-21>.
- Lestari, S. (2019). Bullying or fat shaming? The risk factors of Body Dysmorphic Disorder (BDD) in teenage girls. *Journal of Advanced Research in Social Sciences and Humanities*, 4(1), 17–22. <https://doi.org/10.26500/jarssh-04-2019-0103>.
- Lintang, A., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 113779.
- McCracken, A. B. (2014). *The beauty trade: Youth, gender, and fashion globalization*. Oxford University Press.
- Men's Biore Cool Oil Clear. (2017). *Men's Biore Cool Oil Clear*. Kao Corporation. <https://youtu.be/sxqRM2GaRmc>.
- Mukhlis, A. (2013). Ketidakpuasan Terhadap Citratubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5–11.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body shaming terhadap self-esteem siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962–968. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623–636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>.
- Pillay, S. (2017, May 28). *Suicide on the rise among Malaysian youth*. <https://www.nst.com.my/news/exclusive/2017/05/243354/suicide-rise-among-malaysian-youth>.
- Rahayu, S. D., & Dieny, F. F. (2012). Citra tubuh, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, perilaku makan dan asupan zat besi pada siswi SMA. *Media Medika Indonesiana*, 46(3), 184–194–194.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>.
- Rigby, K., & Thomas, E. B. (2010). *How Schools Counter Bullying Policies and Procedures in Selected Australian Schools*. Camberwell: Australian Council for Educational Research Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–

- 1081.
- Sakinah. (2018). "Ini bukan lelucon": Body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Santoso, A. (2018, November 28). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>.
- Saxena, S., Mathur, A., & Jain, S. (2020). Body shaming , emotional expressivity , and life orientation. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(9), 487–493. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.JETIR2009366>.
- Seftiani, A. P. (2016). *Profil psychological well-being remaja dan implikasinya bagi layanan dasar bimbingan pribadi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Serni, Harmin, S., & Amin, H. (2020). Dampak body shaming siswa SMPN 17 Kendari. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 5(2), 132–140. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/KOMUNIKASI/article/view/10428>.
- Shellard, E. (2002). *Recognizing and Preventing Bullying. The Informed Educattor Series*. Arlington: Educational Research Service.
- Sugiati, T. (2019). The influence of body shaming toward FISIP Airlangga University students behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 11(02), 16–24.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoldzic, A., & Lucia, A. De. (2007). A cross-cultural study of adolescents - BMI, body image and psychological well-being. *Collegium Antropologicum*, 31(1), 123–130. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-34047254908&partnerID=40&md5=7c0378359a1771a8968324d6798a43e2>.
- Taylor, D. (2011). Bullying: What can music teachers do? *Music Educators Journal*, 98(1), 41–44. <https://doi.org/10.1177/0027432111411717>.
- Teo, I., Philipp, L. M., Naus, M. J., & Chamberlain, L. (2007). *The Relationship between Body Shame , Self-Esteem and Depression*. 77204.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.243>.
- Van Vonderen, K. E., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14(2), 41–57.
- Vargas, E. (2015). *Body Shaming: What Is It & Why Do We Do It?* <https://www.waldeneatingdisorders.com/blog/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>.
- Veet Hair Removal Cream. (2013). *Veet Hair Removal Cream*. Indolima Perkasa. <https://youtu.be/H8djiS89Mlk>.
- Wardle, J., & Marsland, L. (1990). Adolescent concerns about weight and eating; A social-developmental perspective. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(4), 377–391. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(90\)90061-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(90)90061-8).
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.