

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia merupakan pertumbuhan yang berlangsung secara sistematis umumnya berkaitan dengan perubahan kuantitatif, seperti peningkatan ukuran atau jumlah. Diperkuat dengan pendapat Santrock seperti yang disitasi oleh (Maryati & Rezania, 2018). Menurut Papalia seperti yang disitasi oleh (Maryati & Rezania, 2018) Perubahan dan kematangan pada anak meliputi pada perkembangan fisiknya, diantaranya pertumbuhan tubuh, volume otak, sensori dan motorik, keterampilan tertentu, dan kesehatan. Pertumbuhan kognitif yang meliputi proses belajar, aktifitas abstrak yang mengarah pada perhatian atau fokus, ingatan atau memori, bahasa, berpikir kritis, berargumen dan kreativitas. Perkembangan psikososial nampak pada tampilan emosi, bentuk kepribadian dan kemampuan hubungan sosial.

Secara etimologis, istilah remaja berasal dari kata *aldoscere* dalam bahasa Latin yang berarti “tumbuh menuju kedewasaan”. Dari kata ini muncul istilah *adolescence* yang digunakan untuk menggambarkan masa remaja. Pada umumnya, fase remaja dialami oleh perempuan pada usia sekitar 12–21 tahun dan oleh laki-laki pada kisaran 13–22 tahun (Ilat et al., 2023). Definisi remaja menurut WHO adalah manusia dalam rentang usia kisaran 10 hingga 19 tahun, Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah seseorang yang menginjak usia 10- sampai 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (dalam Hidayah, 2022) mempunyai pandangan tersendiri mengenai remaja, menurut BKKBN remaja didefinisikan sebagai individu dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun dan belum pernah menikah. Remaja menurut Hurlock (dalam Nasution et al., 2023) Proses ini mencakup perkembangan menuju kematangan mental, emosi, sosial, dan fisik yang dilalui melalui berbagai fase peralihan dalam kehidupan seseorang. Seperti dikemukakan oleh Santrock dalam Saridewi Mutiara Insani, (2022) Periode remaja menjadi fase peralihan penting dalam kehidupan, ketika seseorang bergerak dari tahap anak-anak menuju dewasa dan mengalami banyak perubahan signifikan. Menurut *World Health Organization* (WHO) (dalam Saridewi Mutiara Insani, 2022) Rentang usia

remaja sering dikategorikan mulai dari 12 tahun hingga 24 tahun. Menurut pandangan King (dalam Nasution et al., 2023) Masa remaja biasanya dimulai pada usia sekitar 12 tahun dan berlangsung hingga usia 18 sampai 21 tahun. Hapsari seperti yang disitasi (Bancin Dewi R, 2022) ciri khas remaja yang menyukai tantangan, petualangan, dan memiliki keberanian mengambil risiko sering kali tidak diimbangi dengan pertimbangan yang matang.

Berdasarkan data profil remaja *United Nations Children's Fund* (UNICEF) seperti yang disitasi oleh (Widyastuti D et al., 2024) jumlah penduduk Indonesia mencapai 270.203.917 jiwa. Dari total tersebut, terdapat sekitar 46 juta jiwa atau 17% yang termasuk dalam kategori remaja berusia 10–19 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, 52% di antaranya adalah remaja laki-laki, sedangkan 46% merupakan remaja perempuan. Jika dilihat dari kelompok usia, 51% berada pada rentang 10–14 tahun, sementara 49% berada pada rentang 15–19 tahun. Sementara itu, survey sensus penduduk tahun 2020 mencatat bahwa remaja berusia 10–24 tahun mencapai 67 juta jiwa atau sekitar 24% dari keseluruhan populasi Indonesia.

Populasi remaja di dunia mencapai 1,3 miliar jiwa dengan prosentase 16%. Populasi remaja di Asia Tenggara mencapai 350 juta jiwa remaja. Untuk populasi remaja di negara Indonesia sendiri sebanyak 564,16 juta jiwa setara dengan 23,18%. Populasi remaja di provinsi Jawa Tengah mencapai 5,6 juta jiwa atau 15,39%. Di kota Klaten mencapai 183, 117 ribu jiwa atau 14, 25%. Sumber: (WHO, 2023), (WHO, 2018), (BPS, 2023) (BPS Jateng, 2023), (BPS Klaten, 2023)

Pandangan (Widyastuti D et al., 2024) tak sedikit remaja yang mengalami gangguan pada segi psikoemosional. Gangguan yang dialami yaitu : permasalahan identitas diri tidak yakin akan jati dirinya, persaingan antar teman sebaya yang menimbulkan stress (Putri et al., 2021). Stanley Hall ialah ahli pertama yang mengungkapkan bahwa masa remaja perlu diawasi secara seksama (Nasution et al., 2023). Kesehatan jiwa menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan keadaan dimana seseorang merasa bahagia sehat senatosa mampu menerima diri sendiri dan orang lain secara positif menghadapi permasalahan secara baik (Amira et al., 2023). Sebagaimana dijelaskan oleh Republik dalam (Amira et al. 2023) kesehatan mental menurut undang-undang kesehatan jiwa no 18 tahun 2014 merupakan kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental,

spiritual dan sosial sehingga menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan dan memberikan kontribusi komunitasnya.

Menurut para ahli salah satu faktor pemicu tingginya gangguan kesehatan mental ialah penggunaan media sosial yang tidak baik yang berdampak pada melonjaknya angka perbandingan satu sama lain membuat mereka terkena rasa iri, dengki maupun tidak suka akan hasil pencapaian orang lain baik akademik maupun non akademik. Sehingga membuat individu merasa tertinggal, tak pantas, dan dorongan ingin mencapai kepuasan batin dengan cara yang tidak wajar menimbulkan rendahnya citra diri karena merasa tidak sempurna dari orang lain (Ilat et al., 2023). Menurut Komaruddin Hidayat, Khoiruddin Bashori (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) menemukan banyak alasan mengapa seseorang berkumpul dan bergabung dalam kelompok dikarenakan ingin mencapai simbiosis mutualisme. Tindakan dikucilkan dan *body shaming* oleh kelompok lain membuat beberapa orang merasa tidak terima (Aliyah Tri Hastari et al., 2023). *Body shaming* tak lepas dari kata familiar seiring berkembangnya media massa, seperti pada platform Instagram yang mengarah pada pengkritikkan bentuk tubuhnya. Kejadian tersebut menjadi masalah serius karena berdampak rendahnya rasa percaya diri, cemas hingga depresi (Desti, 2024).

Seiring kemajuan IPTEK masyarakat kini dapat mengakses berita maupun informasi dari mancanegara. Namun, hal tersebut tentu berdampak buruk bagi seseorang yang tidak mengetahui etika ber-sosmed. Tindakan *body shaming* tentu menimbulkan dampak buruk pada kesehatan mental korban seperti menurunnya harga diri seseorang yang akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri mereka (Sihotang et al., 2023).

Puhl, Etersson, & Luedicke (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) merendahkan dan mempermalukan penampilan fisiknya seperti porposi tubuh, bentuk wajah, warna kulit disebut juga dengan istilah *body shaming*. Menurut Whitney Smith, dan Olweus seperti yang disitasi oleh (Rahmi et al., 2024) mendefinisikan *body shame* berupa tindakan atas perilaku keji. *Body shame* didefinisikan menjadi dua jenis yakni langsung dan tidak langsung (Rusyidi, 2020). Tentunya dapat memicu hilangnya rasa kepercayaan diri seseorang pada korban *body shaming*. Pandangan *body shaming* juga telah diuraikan oleh (Amri, 2020; Damannik, 2018; Priyatna dan Sip, 2023 dalam Oktiany, 2023) Pengkritian fisik

pada seseorang diantaranya *body shaming* dimana individu semena-mena mencaci, menghina, menistakan diri seseorang tanpa memikirkan perasaan korbannya yang berdampak pada gangguan psikis seseorang lalu kehilangan rasa bersyukur dan cinta atas ciptaan-Nya.

Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja kerap memicu rasa tidak percaya diri. Ketika bentuk tubuh dianggap tidak sesuai dengan standar tersebut, remaja cenderung melakukan penilaian negatif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, dalam bentuk ejekan atau *body shaming* (Rusminingsih et al., 2020). *Cambridge Dictionary University* seperti yang disitasi oleh (Oktiany, 2023) *Cambridge University* mendefinisikan *body shaming* ialah perlakuan komentar jahat berdasarkan acuan bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh yang dianggap buruk. Menurut Chaplin dalam (dalam Oktiany, 2023) *body shaming* suatu komentar tak senonoh yang dilontarkan, membandingkan, dan menghina fisik hingga membuat citra diri seseorang berkurang yang menyebabkan timbul rasa malu tidak percaya diri.

Ramahardhila & Supriyono (dalam Andani & Yuwono, 2024) peristiwa *body shaming* semakin populer dikalangan beberapa negara seperti negara Amerika yang berasumsi bahwa *body shaming* perlakuan tidak pantas, pelanggaran HAM dan penindasan karena komentar negatif bukanlah hal biasa. Hernanto et al., ;Yolanda et al., (dalam Andani & Yuwono, 2024) menjelaskan *body shaming* merupakan golongan verbal jika dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. *Global Conference on Bussiness and Social Science (GCBSS)* hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 50% responden pernah menjadi pelaku *body shaming*, sementara 29,5% lainnya menjadi korban, sehingga total keterlibatan mencapai 79,5%. Bagian tubuh yang paling sering menjadi sasaran ejekan meliputi wajah (47%), postur tubuh (26,8%), hidung (15,6%), warna kulit (14,8%), bentuk kaki (12,8%), rambut (12%), berat badan (11,8%), perut (10%), serta tangan (9,4%).

Tanpa disadari, perilaku *body shaming* kerap terjadi di lingkungan sekitar, khususnya pada kalangan remaja. Fenomena seperti ini sangat umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari karena masih minimnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga sikap dalam hal penilaian fisik seseorang atau isu *body shaming* secara umum (Putri kamila, 2023). Kejadian *body shaming* di dalam

negeri kita Indonesia ditemukan sebanyak 966 kasus, kasus terselesaikan sejumlah 347 kasus melalui pembinaan atau mediasi para korban dan pelaku, Santoso (2018, dalam Oktiany, 2023). Penelitian Sari (dalam Oktiany, 2023) memaparkan bahwa perlakuan *body shaming* paling besar terjadi pada citra tubuh yakni dengan presentase 66,7%.

Fenomena *body shaming* bukan hal baru; sejak era Dinasti Sui (581-618) hingga Dinasti Song (960-1279) di China, perempuan membebat kaki agar berukuran kecil. Hal ini dianggap sebagai standar tubuh ideal, dan perempuan yang tidak memiliki kaki kecil akan menjadi sasaran ejekan karena dianggap tidak memenuhi standar kecantikan (Tempo.co, 2018 dalam Volume, 2021). *Body shaming* memang bisa terjadi pada perempuan lebih rentan karena mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan di depan umum. Teori interseksionalitas menjelaskan bahwa perempuan mengalami tekanan tidak hanya karena gender, tapi juga karena ketidaksetaraan sosial yang saling tumpang tindih (Ritzer & Goodman, 2011 dalam Ikmal & Holifah, 2021). Carastathis menekankan bahwa kehidupan perempuan dibentuk oleh berbagai sistem yang saling berinteraksi, membuat mereka lebih rawan mengalami penindasan dan kekerasan berbasis gender, termasuk terkait status sosial, ras, lokasi, dan usia. (Carastathis, 2014 dalam Ikmal & Holifah, 2021) Teori interseksionalitas menegaskan perempuan menghadapi penindasan berlapis, dari gender dan faktor sosial lain, yang saling menumpuk dan menciptakan pengalaman diskriminasi unik.

Kecantikan selalu dikaitkan dengan perempuan. Masyarakat membangun konsep bahwa “perempuan = cantik”, sehingga perempuan yang tidak memenuhi standar ini dianggap kurang feminin. Standar kecantikan ini bersifat relatif dan fisik, misalnya wajah bersih, kulit cerah, tubuh tinggi dan langsing. Sejak kecil, perempuan sudah diajarkan menekankan penampilan, bahkan orang tua ikut mendorong untuk tampil menarik. (Melliana, 2006 dalam Ikmal & Holifah, 2021). Kecantikan perempuan tidak hanya dinilai dari wajah, tetapi juga dari kulit yang putih, halus, kencang, serta bentuk tubuh yang menonjol seperti dada, pinggul, dan bibir, termasuk bagian tubuh lain yang dianggap penting. Pandangan ini membuat masyarakat berpikir bahwa perempuan cantik harus memiliki tubuh yang ramping dan kulit yang cerah (Kasiyan, 2008 dalam Volume, 2021).

Untuk memenuhi standar, perempuan sering membeli produk kecantikan, berdandan, pakai aksesoris, atau bahkan operasi plastik, demi diterima dan dianggap feminin. Tubuh ideal perempuan saat ini biasanya tinggi, proporsional, kulit bersih dan putih, wajah cantik. Standar ini membuat individu menilai dan kadang mempermalukan orang lain yang tidak sesuai, baik secara verbal maupun non-verbal (Arsitowati, 2018 dalam Ikmal & Holifah, 2021).

Survei *Yahoo Health* menunjukkan hampir semua remaja perempuan merasa malu dengan tubuh mereka secara online, lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini menandakan bahwa *body shaming* digital sangat memengaruhi perempuan muda (Miller, 2016 dalam Ikmal & Holifah, 2021). Media massa juga berperan besar dalam *body shaming*. Iklan dan konten kecantikan menampilkan standar tubuh ideal yang mendorong stigma, sehingga perempuan yang tidak memenuhi standar ini sering mendapat komentar negatif (Rachman, 2023 dalam Ikmal & Holifah, 2021). Paparan foto Instagram juga memengaruhi citra tubuh. Penelitian Kleemans et al. (2016) menunjukkan anak perempuan yang sering membandingkan diri dengan orang lain memiliki citra tubuh lebih rendah, terutama setelah melihat foto yang dimanipulasi. Hal ini menandakan praktik manipulasi foto di media sosial dapat berdampak negatif pada citra tubuh remaja yang rentan membuat perbandingan sosial (Widodo & Hakiki, 2022).

Penelitian yang memusatkan perhatian pada remaja putri menegaskan bahwa pengalaman psikososial remaja perempuan berbeda dibandingkan laki-laki, khususnya dalam hal citra tubuh. Hutagalung & Daulay (2024) menegaskan bahwa norma sosial, tekanan teman sebaya, dan paparan media membentuk cara remaja putri menilai dan merespon tubuh mereka yang pada gilirannya berdampak pada harga diri dan kesejahteraan psikologis. Karena gender spesifik faktor stressor estetika dan perbandingan sosial lebih kuat pada kelompok perempuan. Remaja perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis, depresi, *self-harm*, dan perilaku *body shaming* dibanding laki-laki, yang sebagian disebabkan oleh penurunan harga diri selama masa remaja (Lutz dkk., 2022, dalam Aritonang & Soetjningsih 2024).

Banyak studi lokal menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami tekanan norma sosial dibanding laki-laki, standar kecantikan, dan konsumsi media sehingga dampak *body shaming* terhadap harga diri cenderung lebih kuat pada

perempuan. Munawwarah (2024) menegaskan bahwa keterikatan pada figur publik dan standar kecantikan memperparah ketidakpuasan citra tubuh pada remaja putri hal ini mendukung keputusan metodologis untuk mengambil sampel seluruhnya perempuan. Perempuan cenderung sangat membutuhkan penerimaan dari lingkungan sekitar, sehingga komentar negatif dari orang terdekat, meski berupa candaan atau sindiran ringan, dapat berdampak besar pada psikologis mereka (Angelina dkk., 2021, dalam Ariftha et al., 2025).

Pada masa ini, mereka juga membangun hubungan sosial yang lebih luas, termasuk dengan lawan jenis, dan berusaha diterima serta disukai oleh kelompok pertemanan mereka, karena penerimaan sosial menjadi sumber kebahagiaan, sedangkan penolakan dapat menimbulkan tekanan emosional (EL-Huzni, 2021, dalam Putri & Aprianty, 2023). Namun, tidak semua remaja merasa nyaman dalam interaksi sosial, khususnya remaja perempuan, banyak yang mengalami kecemasan sosial, yaitu rasa cemas saat berhadapan dengan lingkungan atau takut dinilai negatif oleh orang lain. Kecemasan ini dapat memengaruhi perilaku mereka, seperti enggan berbicara di depan umum atau menarik diri dari pergaulan, dan seringkali berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penampilan dan performa sosial (Putri & Aprianty, 2023). Hal ini terjadi karena kecemasan sosial muncul dari ketakutan menghadapi situasi sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik, sehingga remaja perempuan menjadi waspada terhadap orang-orang di sekitarnya (Pribadi, 2019, dalam Kis, 2024).

Beberapa faktor yang memengaruhi rendah diri remaja putri antara lain keterbatasan fisik, kondisi ekonomi, status sosial, pendidikan rendah, kurangnya kemampuan bersosialisasi (Role et al., 2025). Di sisi lain, standar kecantikan yang dibentuk oleh budaya dan media, khususnya bagi wanita, juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Wanita sering mengaitkan penerimaan sosial dan harga diri dengan penampilan fisik pengakuan atas kecantikan dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dapat menimbulkan rasa *insecure*, rendah diri, dan obsesi untuk menyesuaikan diri dengan standar tertentu. “Tren Glow Up di TikTok” misalnya, mendorong remaja perempuan untuk memperhatikan penampilan secara berlebihan, mulai dari mengikuti *review* produk kecantikan hingga meniru standar kulit putih dan glowing yang populer (Azizah et al., 2023).

Survei *Zap Beauty Index 2020* menunjukkan hampir setengah perempuan Indonesia pernah dirundung karena dianggap terlalu peduli penampilan (40,7%), kulit berjerawat (36,4%), atau kelebihan berat badan (28,1%). Generasi X dan Y juga mengalami *body shaming*, dan Generasi Z terutama menghadapi komentar soal kulit berjerawat. Secara keseluruhan, 62,2% perempuan Indonesia pernah mengalami *body shaming* (Tempo.co.id, 2020 dalam Widodo & Hakiki, 2022). Salah satu cara remaja perempuan mengikuti standar kecantikan adalah dengan menggunakan skincare. Berdasarkan survei *ZAP Beauty Index 2020*, 45,4% perempuan sudah memakai skincare sebelum usia 19 tahun (Pramita & Putri, 2020). Selain itu, penelitian tentang perilaku diet menunjukkan 61,29% remaja perempuan menggunakan obat diet (Sari & Soetjningsih, 2021 dalam Sukma et al., 2023).

Body shaming memberikan pengaruh signifikan pada perempuan, karena mereka cenderung lebih sering memperhatikan penampilan dengan melihat diri di cermin serta lebih memperhatikan pilihan make up dan pakaian yang akan dikenakan (Dolezal, 2015 dalam Volume, 2021). Penelitian oleh Fauzia & Rahmiaji (2019) menunjukkan bahwa remaja putri yang menjadi korban *body shaming* mengalami penurunan kepercayaan diri, menyalahkan diri sendiri, menolak keluar rumah dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial setelah menerima perlakuan negatif dari orang lain. Studi Girindra dkk. (2018) mendukung temuan ini dengan menunjukkan hubungan signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada siswi yang menggunakan kosmetik. Penggunaan kosmetik dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh, sehingga kepercayaan diri perempuan muda ikut meningkat (Regina et al., 2024).

Pada sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Jurnal Perawat Indonesia* seperti yang disitasi oleh (Octavia, 2025), ditemukan kasus sebanyak 82,8% responden perempuan pernah mengalami *body shaming*, sementara itu pada responden laki-laki melaporkan kasus serupa ditemukan dengan presentase 17,2%. Hal ini membuktikan bahwa remaja perempuan lebih besar menjadi korban *body shaming* dibandingkan remaja laki-laki.

Tekanan sosial, termasuk dari keluarga yang seharusnya mendukung, sering menurunkan kepercayaan diri dan motivasi bersosialisasi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan kolektif yang melibatkan keluarga dan komunitas untuk

menciptakan lingkungan aman dan suportif bagi perempuan yang mengalami *body shaming* (Nurfitri dkk., 2023, dalam Ariftha et al., 2025). Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, tetapi juga dapat memicu tekanan psikologis, perasaan tidak cukup, dan bahkan perilaku negatif seperti *bullying* terhadap mereka yang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan tersebut. Perubahan sosial, teknologi, dan tekanan standar kecantikan menimbulkan tantangan psikologis bagi remaja, terutama perempuan. Media sosial dapat memperkuat rasa *insecure* jika regulasi emosi dan pemahaman diri mereka belum memadai, sehingga penting membimbing remaja agar tetap sehat dan adaptif (Azizah et al., 2023).

Sementara itu menurut, Komaruddin Hidayat & Khoiruddin Bashori Davies (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) kepercayaan diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan, masalah dan cara mengatasinya. Kesejahteraan mental yang baik, emosional, serta interaksi sosial seseorang tak lepas dari tingkat kepercayaan diri seseorang yang baik. Keyakinan akan tujuan serta kepercayaan bahwa mampu untuk menaklukkannya sesuai prediksi, rencana, serta harapan-harapan menggunakan naluri. Lebih lanjut, tindakan *body shaming* yang berlangsung secara berulang dan terus-menerus dapat berdampak menurunnya rasa percaya diri (Putri kamila, 2023). Bermula dari rasa malu, takut akan terlihat buruk, kecemasan, depresi hingga bunuh diri memicu kesehatan mental yang buruk. Para penerus bangsa khususnya gen Z saat ini perlu untuk mempelajari tren *body shaming* yang marak terjadi dimasa sekarang agar segera dapat dicegah (Rahmi et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Northwestern University*, perlakuan *body shaming* mampu menurunkan kepercayaan diri seseorang secara drastis. Studi ini memaparkan bahwa semakin sering mendapat komentar buruk, negatif atau jelek mengenai struktur tubuhnya seperti gendut kaya gajah, kurus kaya tengkleng kurang gizi, pendek kaya kurcaci oleh orang lain, tentu membuat tingkat kepercayaan diri seseorang menurun. Selain itu, (Aliyah Tri Hastari et al., 2023) dalam dunia sekolah, dorongan untuk bisa terlihat sempurna sangat besar. Tak sedikit yang berasumsi jika dirinya merasa kurang sempurna dan tampil maksimal didepan khalayak tentu berdampak pada kualitas kepercayaan diri. Menurut Adams (2019, dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) yang diuraikan oleh

Dr. Louise Adams, seorang psikolog klinis dari *The Positivity Institute*, "Ketika seseorang merasa malu atau tidak percaya diri mengenai sesuatu yang berkaitan dengan *body image*, hal tersebut dapat merusak tingkat kepercayaan diri mereka pada bagian yang lain." Selain itu pandangan dari Park & Jin (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) memaparkan, bahwa *body shaming* tidak hanya terjadi pada penderita berat badan lebih namun dapat terjadi pada individu yang memiliki berat badan kurang. Goldman seperti yang disitasi oleh (Aliyah Tri Hastari et al., 2023) jika kepribadian seseorang lebih terpendang menonjol dibandingkan penampilan dirinya, hal ini tentu menciptakan kepercayaan diri yang unggul dan kuat. Seperti yang diungkapkan oleh Dr. Rachel Goldman, seorang ahli psikologi, "Apabila seseorang memiliki karakter yang kuat dan intensitas kulit tebal, maka akan membawa pada kepercayaan diri yang luas." West dan kawan-kawan (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) bukunya, *Body Shaming: Understanding the Causes, Consequences, and Considerations for revention*, menjelaskan bahwa dukungan dari para teman, keluarga, pendidik (guru, dosen) dapat membantu menurunkan akibat negatif *body shaming*.

Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh positif cenderung tetap percaya diri, bahkan setelah mengalami *body shaming*. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh yang baik membantu mereka menerima tubuhnya dan segala perubahan penampilan, sekalipun mendapat kritik dari orang lain. (Regina et al., 2024). Semakin puas seorang perempuan muda dengan tubuhnya, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Kepuasan terhadap tubuh meliputi penilaian individu terhadap berat badan, wajah, perut, pinggang, atau tinggi badan. Selain itu, perempuan muda yang memperhatikan penampilan secara keseluruhan cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi. Orientasi penampilan ini mendorong mereka bertindak demi memperbaiki penampilannya (Cash & Pruzinsky, 2002 dalam Regina et al., 2024).

Logan dan kawan-kawan (dalam Aliyah Tri Hastari et al., 2023) di bukunya, *Body Surveillance and Body Shame: A Contract Between University and Students*, memunculkan urgensi masalah perlunya memberikan lingkungan yang positif dan nyaman untuk mengembangkan kepercayaan dirinya tanpa takut akan diskriminasi bentuk tubuh. Psikoedukasi terhadap perlakuan *body shaming* harus diberikan sejak dini, yaitu melalui program pencegahan untuk meningkatkan

kesadaran pemahaman remaja mengenai pengertian, efek-efek, dan upaya mengurangi *body shaming* (Kurniawati & Lestari, 2021). Menurut Santoso (dalam Kurniawati & Lestari, 2021) untuk menanggulangi dampak *body shaming*, pemerintah membuat undang-undang khususnya jika perilaku tersebut dilakukan secara online melalui media sosial, yaitu UU ITE (Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik) Pasal 45 ayat 1 dan Pasal 27 ayat 3. Apabila *Body shaming* dilakukan secara verbal atau langsung ditujukan kepada seseorang, dikenakan Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukumannya 9 bulan. Kemudian *Body shaming* yang langsung ditujukan kepada korban dilakukan secara tertulis dalam bentuk narasi, melalui transmisi di media sosial, dikenakan pasal 311 KUHP dengan hukuman 4 tahun. Namun demikian, pada tahun 2018 masih terdapat 966 kasus *Body shaming* yang dilaporkan dan 374 kasus telah diselesaikan.

Penelitian ini fokus pada remaja perempuan usia 15-18 tahun karena pada periode transisi menuju dewasa, mereka lebih memperhatikan penampilan untuk terlihat menarik dan memiliki kesadaran publik terhadap citra diri. Remaja perempuan cenderung kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh lebih negatif dibanding remaja laki-laki (Santrock, 2012 dalam Sukma et al., 2023). Remaja putri di sekolah termasuk kelompok yang sangat rentan menjadi korban *body shaming*. *Body shaming* juga berdampak pada aktivitas sekolah. Siswa yang menjadi korban bisa kesulitan ikut belajar kelompok, berdiskusi, bahkan sampai tidak berangkat sekolah karena rasa malu atau takut dikritik (Widodo & Hakiki, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Riska Sriwana, Nur Fitriany Fakhry, Nur Akmal (2024) yang berjudul “Hubungan antara *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar” memaparkan hasil dalam penelitian analisis deskriptifnya bahwa rata-rata mahasiswa berada pada kepercayaan diri sedang dengan presentase 78%. Hasil analisis data penelitian memperlihatkan bahwa nilai signifikansi $p < 0,5$ Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima yang berarti terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Artinya, semakin tinggi *body shaming* maka tingkat kepercayaan diri semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah *body shaming* yang diterima maka semakin tinggi kepercayaan

diri. Hasil analisis nilai korelasi yang diperoleh sebesar $-0,584$. Nilai korelasi tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jesika Mareta Manalu (2025) “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Di SMA Santo Petrus Medan” memaparkan hasil bahwa penelitian dengan jumlah sampel 76 responden mengenai Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, maka dapat disimpulkan: *Body Shaming* pada remaja di SMA Santo Petrus Medan mengalami *body shaming* yang sedang sebanyak 39 orang (76,5%). Kepercayaan diri pada remaja di SMA Santo Petrus Medan mengalami *body shaming* yang sedang sebanyak 39 Havatan loan Tahunane. Terdapat hubungan *body shaming* den dengan kepercayaan diri Pada Remaja Di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 yaitu nilai $r = (0, 229)$ yang menunjukkan tingkat kekuatan lemah, dan terdapat nilai negatif (-) di nilai koefisiennya yang artinya tidak searah, $p \text{ (value)} = 47 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja. Sehingga dapat disimpulkarn yaitu H_a di terima H_o ditolak.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja di SMK Negeri 1 Jogonalan pada tanggal 15 Agustus 2025, dengan melakukan wawancara pada sejumlah siswi didapatkan 9 dari 10 siswa sudah pernah mengalami perlakuan *body shaming* dan rata-rata dilakukan saat menginjak bangku kelas X SMK Sekitar 9 remaja puteri pernah mendapati komentyar buruk terkait kondisi fisiknya seperti ucapan cacian didepan korban terkait postur tubuh, 3 remaja puteri pernah menjadi korban hinaan lisan terkait warna kulit seperti “auranya maghrib” “kaya orang papua” yang menjadikan mental korban berantakan hingga penurunan rasa percaya diri, 3 remaja puteri lainnya pernah menjadi korban pengejekkan terkait berat badan dan kondisi wajahnya seperti dikatakan “gajah” “gembrot” “ndut” juga mengenai wajahnya seperti “ih jerawatan pasti jorok” “mukanya ga mulus minimal perawatan” dan 2 remaja puteri pernah menjadi korban labrak teman sebayanya karena menganggap merasa tersaingi dan korban dihina karena dianggap sok cantik. 1 remaja puteri pernah mendapati perlakuan *body shaming* dari teman

sebayanya yakni remaja putra yang mengatakan komentar buruk kepadanya namun ia berkata bahwa itu hanyalah candaan semata. Ia mengungkapkan bahwa rata-rata laki-laki melakukan hal tersebut dibungkus dengan kata candaan. Selanjutnya, 1 remaja puteri pernah menjadi saksi bahwa teman satu kelasnya membicarakan temannya sendiri tanpa sepengetahuan korban, hal yang dibicarakan tak jauh dari komentar negatif terkait kondisi wajahnya karena korban dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswi didapatkan bahwa rata-rata siswi merasa tidak percaya diri setelah mendapat perlakuan seperti itu mengaku bahwa tingkat kepercayaan dirinya menurun drastis, sering minder, malu, membandingkan diri dengan orang lain, tidak dapat menerima tubuh seutuhnya dan merasa tidak sempurna. Hal tersebut terus menghantui para siswi yang mendapat perlakuan tersebut menimbulkan perasaan merasa tidak sempurna, tidak layak diterima, hingga menyebabkan keadaan frustrasi. Hal ini dikarenakan remaja cenderung takut mengalami kegagalan, takut ditinggalkan, takut dinilai tidak sempurna di depan orang lain sehingga menimbulkan rasa *insecure* menimbulkan tidak percaya diri.

Setelah dilakukan wawancara dengan guru BK (bimbingan konseling) di SMK Negeri 1 Jogonalan, didapatkan bahwa guru BK sering mendapati laporan dan mengamati siswanya yang suka mengejek, meghina, maupun mencaci hal tersebut tentunya dikaitkan dengan tindakan *body shaming*. Ia mengatakan bahwa tak sedikit siswa siswinya yang saling mengejek serta mengolok-olok teman satu sama lain baik satu kelas maupun beda kelas salah satu laporan kasus yang paling heboh dikarenakan suatu konflik berasumsi meremehkan kakak kelas mengira bahwa lawannya itu sombong selain itu timbul karena konflik pertikaian dalam merebutkan hati seorang laki-laki maupun perempuan karena merasa ditolak dan lebih memilih orang lain akhirnya sakit hati hingga muncul rasa dendam dan terbalaskan lewat hinaan *body shaming*. Hal tersebut terjadi antara kakak kelas XI ddengan kelas X. Pihak guru BK kemudian melakukan pembinaan dengan beberapa upaya yaitu dengan memanggil orang tua siswa, meminta siswa untuk saling meminta maaf serta berdamai, dan memberikan edukasi serta bimbingan konseling. Menurut keterangan guru BK, pihak sekolah dan BK rutin memberikan bimbingan konseling tiap minggu kepada siswa/siswi nya, salah satu topik

bimbingan dan edukasi adalah mengenai perilaku *body shaming* maupun *bullying* pada remaja. Bimbingan dan edukasi terkait *body shaming* maupun *bullying* memberikan perubahan kepada sebagian siswa/siswi di SMK Negeri 1 Jogonalan, seperti mulai berdamai dengan keadaan, tidak men-*judge* keburukan tubuh maupun kepribadian orang lain dan tidak terlibat lagi dalam perilaku *body shaming* berisiko. Berdasarkan dari fenomena yang terjadi pada siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan hasil pemaparan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Body Shaming* dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Puteri di SMK Negeri 1 Jogonalan.”

B. Rumusan Masalah

Body shaming merupakan bentuk ejekan atau komentar negatif terhadap kondisi fisik seseorang yang dilakukan secara verbal baik langsung maupun tidak langsung, hal tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis serius yang berujung pada masalah kesehatan mental, terutama pada remaja puteri yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri.

Remaja puteri dengan kepercayaan baik tentu dapat melewati berbagai fase yang sulit membuat mereka lebih kuat dan unggul dalam hal melewati rintangan. Selain itu, remaja puteri tersebut cenderung berpeluang meraih keberhasilan dalam bidang pembelajaran karena memiliki sudut pandang positif dan optimis. Sebaliknya, apabila remaja puteri memiliki kesehatan mental yang rentan atau sensitif hal tersebut tentu akan membuat celah kegagalan karena berhubungan langsung dengan perilaku maladaptif. Dampaknya menjadi pendiam, malu hingga harga diri rendah. Remaja puteri yang sering menerima komentar atau penilaian negatif mengenai bentuk tubuh cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dinyatakan mengenai rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja puteri di SMK Negeri 1 Jogonalan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan *Body Shaming* dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Puteri di SMK Negeri 1 Jogonalan.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia remaja, jurusan kelas XI, tinggal bersama dengan dan pengalaman pernah mendapatkan *body shaming* pada remaja putri di SMK N 1 Jogonalan.
- b. Mengidentifikasi *body shaming* pada remaja putri di SMK N 1 Jogonalan.
- c. Mengetahui tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.
- d. Mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan. Serta dapat memperkaya kajian teoritis dalam bidang keperawatan jiwa, khususnya mengenai hubungan antara perlakuan sosial negatif seperti *body shaming* dengan kondisi psikologis remaja putri seperti tingkat kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pihak sekolah, khususnya guru di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dalam menangani isu-isu psikososial remaja yang berkaitan dengan kesehatan mental, sebagai dasar identifikasi dini terhadap perilaku *body shaming* yang terjadi di lingkungan sekolah, sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan program pendidikan karakter dan layanan konseling untuk menumbuhkan penerimaan diri secara positif, mendorong peran aktif guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan pendekatan preventif dan promotif terhadap permasalahan psikososial siswa.

- b. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental anak, sehingga meningkatkan kesadaran mereka akan dampak negatif *body shaming*. Melalui

pemahaman ini, orang tua diharapkan mampu memberikan dukungan emosional yang tepat serta menciptakan suasana keluarga yang kondusif untuk menumbuhkan citra tubuh yang positif.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan, pemahaman, dan pengalaman praktis terkait berbagai isu dalam bidang keperawatan jiwa, serta memperdalam penerapan metodologi penelitian. Secara khusus, penelitian ini menjadi wadah bagi peneliti untuk mengasah kemampuan dalam mengkaji dan menganalisis fenomena psikososial pada remaja.

d. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan landasan dalam penerapan strategi edukasi kesehatan. Temuan yang dihasilkan memberikan kontribusi signifikan terhadap praktik keperawatan, khususnya ranah keperawatan jiwa dan komunitas. Melalui pemahaman mengenai keterkaitan antara perilaku *body shaming* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja, perawat dapat:

Mengembangkan intervensi promotif dan preventif, perawat dapat merancang strategi edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah pentingnya menghargai keberagaman bentuk tubuh. Menjadi dasar praktik asuhan keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*), penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan dasar ilmiah dalam praktik keperawatan peningkatan kesehatan mental remaja. Membantu perawat memahami perubahan psikososial remaja masa kini, pemahaman terhadap fenomena *body shaming* remaja masa kini banyak dipengaruhi oleh media sosial, konstruksi standar kecantikan ideal, serta tekanan dari lingkungan sebaya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi landasan teoritis dan praktis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji isu-isu serupa, khususnya terkait permasalahan psikososial pada remaja. Oleh karena itu, temuan ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian lanjutan, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan mendorong perluasan cakupan kajian dengan menambahkan variabel lain

seperti tekanan teman sebaya, pengaruh media sosial, atau pola asuh orang tua yang dapat memengaruhi pembentukan persepsi citra tubuh pada remaja. Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan kesehatan remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Aulia Imelia (2024) dengan judul “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA Maarif Sukorejo Pasuruan”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *body shaming* dan variabel terikatnya kepercayaan diri. Sample yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja SMA pengambilan menggunakan *stratified random sampling* dengan total responden 66 siswa. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisioner *Internalize Shame Scale* (Cook 1998) dan instrumen kuisioner kepercayaan diri (Lauster). Analisis yang digunakan dengan korelasi *Spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan hampir separuh siswa menunjukkan *body shaming* yang tinggi sebanyak 50% dan 60,6% mengalami kepercayaan diri rendah. P value menunjukkan 0,003 maka (P, 0,05) dengan nilai *correlation coefficient* sebesar $-0,358$. Perbedaan pertama terletak pada jumlah sample dan karakteristik responden. Penelitian sebelumnya menggunakan sample 66 siswa putra putri SMA sedangkan penelitian ini akan menggunakan 165 responden remaja putri SMK. Persamaan terletak pada variabel penelitian serta metode kuantitatif *cross sectional* dan uji *Spearman's rho*.

2. Nuzul Husna Ramadhan (2024) dengan judul “Hubungan *Body Shaming* dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA N 9 Padang”

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas yang terdiri dari penelitian ini yaitu *body shaming* sedangkan variabel terikatnya kepercayaan diri. Sample yang digunakan pada penelitian ini yakni remaja SMA N 9 Padang kelas XI dan XII yang berusia sekitar 15-18 tahun. Teknik sampling dari penelitian ini menggunakan *probability simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam mengukur penelitian ini yaitu Kuisioner *Body Shaming Scale* dan Kuisioner Kepercayaan

Diri. Penelitian ini memilih teknik analisis dengan uji *Chi Square*. Hasil yang didapatkan menunjukkan hampir setengah (39,5%) responden memiliki kepercayaan diri tinggi, hampir setengah (44,0%) responden mengalami *body shaming* sedang. Adanya hubungan signifikan p value = 0,05. Perbedaan pertama terletak pada jumlah responden dalam penelitiannya yaitu sebanyak 266 siswa. Sedangkan pada penelitian ini 165 responden. Kedua, karakteristik responden pada penelitiannya yaitu remaja putra dan putri. Sedangkan di penelitian ini hanya remaja putri. Terakhir, perbedaan teknik analisis data pada penelitiannya digunakan uji *Chi-Square* sedangkan penelitian ini dengan uji *Spearman's rho*. Persamaan terletak pada variabel penelitian dan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Muhammad Aziz Bisri, Siti Inna Savira (2024) dengan judul “Hubungan antara *Body Shame* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi antar dua variabel. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body shame* sedangkan variabel terikatnya yaitu kepercayaan diri. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa jurusan Fakultas Pendidikan dengan jumlah 99 mahasiswa merantau dan 150 mahasiswa angkatan tahun 2018- 2022 dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh penulis. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen kuisioner *body shame* dan instrumen kuisioner kepercayaan diri. Uji analisis yang digunakan peneliti ini yaitu uji *Rank Spearman's*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara kohesi keluarga dan resiliensi mahasiswa fakultas pendidikan. *Body shame* memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,463. Perbedaan pada penelitian ini adalah jumlah sample dan kriteria sample pada penelitian ini disebutkan jumlah sample sebesar 240 sample dan karakteristik yang digunakan yaitu mahasiswi yang tengah mengampu studi di fakultas pendidikan. Penelitian ini akan menggunakan jumlah sample sebanyak 165 responden dengan karakteristik remaja putri di SMK. Persamaan yakni terdapat pada variabel penelitian dan metode penelitian yaitu kuantitatif dengan *Spearman's*.

4. Ayu, Saidah dan Nurhayati (2022) dengan judul “Hubungan antara Verbal *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri di SMA Sidoarjo”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional* korelasional. Variabel bebas

dalam penelitian ini yaitu verbal *body shame* dan variabel terikatnya yaitu kepercayaan diri. Sample yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja di SMA Sidoarjo teknik pengambilan sampling yaitu dengan *cluster sampling* sebanyak 267 siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisisioner OBCS (*Objectified Body Consciousness Scale*) dan kuisisioner ARI (*Adolescent Resilience Inventory*). Teknik analisis data yang telah digunakan yaitu dengan uji *Spearman's rho*. Hasil penelitian terdapat korelasi rendah negatif rendah antara *body shaming* verbal dan *self-confidence*. Korelasi *Spearman* menunjukkan $r = 0,230$ dengan $P = 0,001$ ($= 0,05$) terdapat hubungan negatif lemah yang signifikan. Perbedaan terdapat pada jumlah sample dan karakteristik responden penelitian ini akan menggunakan 165 sample dengan responden remaja putri SMK. Kedua, terletak pada variabel bebas yang diteliti pada penelitiannya merujuk spesifik verbal *body shame* fokus pada *bullying* sedangkan penelitian ini fokus meneliti pada *body shaming* saja. Persamaan terletak pada metode penelitian kuantitatif pendekatan *cross sectional* dan uji *Spearman's rho*.