**HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN CITRA DIRI PADA REMAJA**

***THE RELATION BETWEEN BODY SHAMING AND SELF IMAGE TOWARDS ADOLESCENTS***

**Hammasah Fiddiini Zahratul Jihad**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081710@student.mercubuana-yogya.ac.id

087724273263

**Abstrak**

Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar masyarakat serta lingkungan tempat tinggal remaja dapat mempengaruhi keadaan remaja secara psikologis dan biologi. Remaja merasa malu ketika dirinya tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Fenomena ini terjadi karena para remaja ingin mendapatkan banyak teman dan dilihat secara positif oleh orang lain. Hal ini tidak lepas dari peranan citra diri yang ada pada diri remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja. Hipotesis dari penelitian ini ada hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja. Semakin tinggi perlakuan *body shaming* maka semakin rendah citra diri yang dimiliki remaja. Subjek penelitian ini berjumlah 130 remaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala citra diri dan *body shaming* dengan metode analisis korelasi *Product Moment.* Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi (rxy) hipotesis = -0,635 dengan p = 0,000 (p < 0,05) diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0,403 yang menunjukkan bahwa variabel *body shaming* menunjukkan kontribusi 40,3% terhadap citra diri dan sisanya 59,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** citra diri, *body shaming,* remaja.

***Abstract***

*Physical changes that are not in accordance with the expectations and standards of society and the environment in which juveniles live can affect the psychological and biological state of juveniles. Teenagers feel ashamed when they are not satisfied with their body shapes. This phenomenon occurs because teenagers want to make many friends and be seen positively by others. This cannot be separated from the role of self-image in juveniles. The purpose of this study is to determine the relationship between body shaming and self-image in juveniles. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between body shaming and self-image in adolescents. The higher the body shaming treatment that adolescents received, the lower the self-image possessed by adolescents. The subjects of this study amounted to 130 adolescents. The data was collected using the self-image and body shaming scale with the Product Moment correlation analysis method. Based on the results of the study, the correlation coefficient (rxy) hypothesis = -0.635 with p = 0.000 (p <0.05) the acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R²) of 0.403 which indicates that the body shaming variable shows a contribution of 40.3 % of self-image and the remaining 59.7% is influenced by other factors.*

***Keywords:*** *self image, body shaming, teenagers.*

**PENDAHULUAN**

Periode kehidupan individu ada beberapa tahapan. Dalam rentang dari individu anak-anak hingga masa lansia. Waktu transisi kehidupan manusia yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa adalah masa remaja, dimana ada kemungkinan perubahan yang mempengaruhi perilaku remaja (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2021). Remaja merupakan fase kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, psikologis, dan sosial yang sedang berubah dalam pola yang saling berkaitan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Lerner, Boyd dan Du ,2010). Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar masyarakat serta lingkungan tempat tinggal remaja dapat mempengaruhi keadaan remaja secara psikologis dan biologis (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2021). Persepsi individu dan bagaimana dukungan yang melingkupinya sangat mempengaruhi pola pikir individu, respon sosial terhadap bentuk tubuh membuat remaja khawatir terhadap pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Remaja merasa malu ketika dirinya tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan karena itu membuat dirinya menjadi bahan “olokan” oleh orang lain.yang berada disekitarnya (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2021). Interaksi sosial yang terjadi saat ini mempengaruhi remaja untuk berkembang. Salah satunya adalah untuk meningkatkan interaksi dengan teman-teman sebayanya. Agar mendapat pengakuan dan diterima di masyarakat. Fenomena ini terjadi karena para remaja ingin mendapatkan banyak teman dan dilihat secara positif oleh orang lain. Hal ini tidak lepas dari peranan citra diri yang ada pada diri remaja (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Citra diri menurut Brown (1998) adalah suatu keinginan yang ditampakkan yang terdapat pada pikiran individu. Citra diri adalah imajinasi yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri, imajinasi yang muncul tersebut seperti rekaman video seseorang mengenai dirinya sendiri. Setiap individu memiliki perasaan yang akan mempengaruhi keadaan dirinya, karena individu melihat gambaran mengenai dirinya sendiri (Leo, 2006). Menurut Gilbert & Miles (2002) *body shaming* adalah pengalaman yang memalukan dapat difokuskan dari dalam diri meliputi perasaan malu, tingkah laku, perceived personality traits, ataupun keadaan pikiran.

Berdasarkan temuan peneltian dari Widiyani dkk, (2021) memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. Peneliti dapat mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja. Artinya remaja yang memiliki citra diri yang rendah, maka akan mendapat perlakuan *body shaming* yang tinggi, begitupun sebaliknya ketika remaja memiliki citra diri yang tinggi, maka perlakuan *body shaming* yang diterima rendah. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja.

**METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 13-20 tahun. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan simple random sampling. Kriteria sampel penelitian ini adalah remaja dengan usia 13-20 tahun sebanyak 130 remaja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu pertama skala citra diri yang merupakan modifikasi dari skala citra diri yang disusun oleh Ria (2020) yang berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Brown (dalam Ria, 2020) yaitu dunia fisik, dunia sosial, dan dunia psikologis. Kedua skala *body shaming*, dalam penelitian ini merupakan modiikasi dari skala *body shaming* yang disusun oleh Trian (2021) yang berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Gilbert & Miles, 2002) yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen mengenai evaluasi diri dari dalam, komponen emosi, komponen perilaku, dan komponen psikologis.

 Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment.* Korelasi *product moment* dikembangkan oleh *Karl Pearson* digunakanuntuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya hubungan antar variabel, yaituhubungan variabel bebas satu (X1) dengan variabel terikat, serta variabel bebas dua (X2) dengan variabel terikat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil data yang diperoleh dilakukan analisis dengan menggunakan metode product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (rxy) hipotesis = -0,635 dengan p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan negatif antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai (rxy) = -0,635 yang artinya antara variabel *body shaming* dengan citra diri memang terdapat korelasi lebih lanjut berdasarkan nilai koefisien yang diperoleh (rxy) termasuk dalam kategori sedang (Sugiyono, 2013). Selain itu, hasil analisis data tersebut menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,403 yang menunjukkan bahwa variabel *body shaming* menunjukkan kontribusi 40,3% terhadap citra diri dan sisanya 59,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut Chaplin (2005) Body Shaming adalah kegiatan mengkritik atau mencela bentuk, ukuran, dan penampilan fisik orang lain. Aspek Body Shaming menurut Gilbert & Miles (2002) yaitu komponen kogniti social atau eksternal, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi, komponen perilaku, dan komponen psikologis.

Komponen kognitif sosial atau eksternal, mengacu pada pemikiran dari individu lain yang menilai bahwa dirinya sebagai seorang yang kurang baik dan beranggpan bahwa orang lain melihat dengan rendah dirinya sehingga mengakibatkan menilai dirinya secara rendah. Damanik (2018) menjelaskan bahwa Body Shame merupakan penilaian individu mengenai tubuhnya yang dapat memaparkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja saat ini merasa tidak percaya diri saat tampil didepan umum karena bentuk tubuh nya. Remaja merasa bahwa mendapat tatapan yang berbeda dari orang lain. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan aspek citra diri yaitu dunia sosial, penilaian yang tercerminkan dimana penilaian terhadap diri sendiri dapat dilihat dari pandangan dan anggapan orang lain kepada karakter individu. Rasa tidak percaya diri yang dimiliki oleh remaja saat ini dapat mengakibatkan rasa khawatir yang berlebih dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Sehingga remaja dapat mengalami kecemasan sosial karena takut, khawatir, gelisah akan penilaian negatif dari orang lain atas citra diri yang dimiliki.

Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, mengau pada pandangan yang buruk terhadap dirinya sendiri yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri sendiri (Gilbert & Miles, 2002). Hal ini terjadi karena adanya kritikan yang diberikan menggunakan kalimat merendahkan diri sehingga mengakibatkan turunnya tingkat kepercayaan diri individu dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri. Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa remaja merasa dirinya tidak goodlooking, merasa bahwa bentuk tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus, remaja malu dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa bahwa warna kulit yang dimiliki kurang menarik dibandingkan dengan teman-temannya. Hal ini berkaitan dengan aspek citra diri yaitu dunia psikologis bagian introspeksi, dimana menurut Habibah dan Dewi (2019) hal yang harus dimiliki setiap individu untuk meningkatkan citra diri dan mencari rasa percaya diri adalah dengan belajar untuk berpikir positif dalam menilai diri sendiri dan lingkungan. Remaja saat ini diharapkan bisa berusaha untuk berpenampilan jauh lebih baik dari hari sebelumnya.

Komponen emosi, merupakan emosi yang ada dalam perasaan malu berupa perasaan marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri hal ini terjadi karena dapat pemikiran negatif atas dirinya sendiri dan ketidakmampuan mengukit standar yang ada dari lingkungan sekitar (Gilbert & Miles, 2002). Setyarini (2020) menjelaskan dampak dari penilaian negatif orang lain terhadap diri remaja adalah seperti takut, panik, merasa terasingkan, tidak layak berada di lingkungannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, remaja merasa cemas akan kritik orang lain terkait dengan bentuk tubuh yang dimiliki, merasa cemas terhadap diri sendiri karena bentuk tubuh yang tidak ideal yang dimiliki oleh standar masyarakat sekitar, remaja merasa kecewa ketika gagal melakukan usaha untuk terlihat ideal, hingga kebanyakan remaja saat ini malas bersosialisasi dengan teman-teman dan kerabat. Hal ini berkaitan dengan aspek citra diri dunia sosial bagian penilaian yang tercerminkan yaitu penilaian terhadap diri sendiri dapat dilihat dari pandangan dan anggapan orang lain kepada karakter individu. Adanya persepsi dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya menjadi salah satu pendorong remaja mengalami ketakutan tidak diterima lingkungan sosialnya yang memicu tingginya kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja. Remaja yang tidak bisa menerima perubahan bentuk tubuhnya menyandang citra diri yang rendah.

Komponen perilaku, adalah perasaan malu mempunyai kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya. Adanya perasaan tidak nyaman yang muncul dari persepsi rendah dari orang sekitar sehingga merasa bahwa dirinya terancam (Gilbert & Miles, 2002). Menurut Widiyani dkk (2019) dampak dari rasa malu pada tubuh memberikan efek negatif akibatnya cenderung untuk mengikuti apa yang individu lain katakan menyangkut kondisi tubuh, perilaku makan tidak teratur di pengaruhi oleh sejauh mana pengalaman rasa malu di alami sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, dan tidak layak dalam kelompok sosial. Menurut hasil penelitian, kebanyakan remaja saat ini merasa tidak nyaman saat berkumpul dengan teman-teman atau kerabat, dan lebih memilih menyendiri karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki bahkan merasa trauma saat bertemu atau berkumpul dengan teman atau kerabat karena selalu mengkritik bentuk tubuh yang dimiliki. Remaja selalu memikirkan tentang perkataan orang lain terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini berkaitan dengan aspek citra diri dunia sosial bagian penilaian yang tercerminkan, penilaian terhadap diri sendiri dapat dilihat dari pandangan dan anggapan orang lain kepada karakter individu. Remaja merasa khawatir terhadap reaksi orang lain mengenai pakaian yang dikenangan, membeli barang berdasarkan rekomendasi teman meskipun barang yang dibeli tidak begitu dibutuhkan remaja juga ingin mengubah bagian tubuh karena merasa tidak puas.

Komponen psikologis, adanya perasaan malu yang mengakibatkan individu merasa tertekan sebab munculnya tuntutan untuk sesuai dengan standar ideal yang ada (Gilbert & Miles, 2002). Sesuai dengan penelitian, bahwa remaja selalu memikirkan tentang perkataan orang lain terhadap bentuk tubuh. Dalam penelitian ini juga, terkadang remaja merasa merasa down ketika mendapat kritikan mengenai bentuk tubuh. Bahkan merasa tertekan hingga stress saat tidak bisa memenuhi standar ideal tentang tubuh. Hal tersebut sesuai dengan aspek citra diri dunia fisik. Akibatnya remaja selalu merasa kurang sempurna mengenai penampilan dan fisiknya. Dan beranggapan bahwa penampilannya sangat lawas dan kurang menarik.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala citra diri yang dilakukam peneliti yang menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 86,2% (112 subjek), kategori sedang sebesar 13,8 (18 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 0%. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki citra diri yang tinggi.

Sementara hasil kategori body shaming menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 14,6% (19 subjek), kategorisasi sedang sebesar 55,4% (72 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 30% (39 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari remaja mengalami perlakuan body shaming yang sedang.

Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *body shaming* mempunyai peran penting terhadap citra diri pada remaja. Hal tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa ada hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan citra diri pada remaja. Semakin tinggi perlakuan *body shaming* yang diterima maka semakin rendah citra diri yang dimiliki remaja. Sebaliknya, semakin rendah perlakuan *body shaming* yang dilakukan maka semakin tinggi citra diri yang dimiliki oleh remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyani, Dwi Sri, dkk (2021) dengan subjek mahasiswa, hasil penelitian tersebut adalah adanya hubungan negatif antara *body shaming* dan Citra Diri pada mahasiswa. Penelitian Widiyani, Dwi Sri, dkk (2021) memiliki nilai korelasi -0,257.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif *body shaming* dengan citra diri. Artinya remaja yang memiliki citra diri yang rendah, maka akan mendapat perlakuan *body shaming* yang tinggi, begitupun sebaliknya ketika remaja memiliki citra diri yang tinggi, maka perlakuan *body shaming* yang diterima rendah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengintervensi remaja dalam mengurangi adanya perlakuan *body shaming* untuk meningkatkan citra diri. Dengan adanya citra diri yang tinggi makan akan membuat remaja memiliki sikap percaya diri dan mampu menguasai diri. Bagi peneliti selanjutnya peneliti menyarankan untuk memperluas kajian tentang citra diri dan *body shaming.* Serta meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi citra diri, berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum peneliti tuliskan dalam penelitian ini. Dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengambil referensi–referensi yang lebih baru lagi terutama pada teori citra diri yang masih terbatas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2012). Pengukuran Skala Psikologis(Edisi Kedua).

Azwar, S. (2013). Reliabilitas dan validitas*.* Edisi 4.

Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi ke 2).

Brown, J.D., (1998), The Self, Massachussets, Mc. Graw Hill, inc.

Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Press

Duarte C., S. R. (2018, May 10). The Effect of Body Shame and Self Criticsm on Wellbeing: *Prospective Associations in A Sample of Participants of A Community Based Weight Management Programme. Body Image*, pp. 1-2.

Fathi, F. (2011). Why weight matters: a*ddressing body shaming in the social justice communicaty.* Journal Columbia Social Work Review, 11, 22-36.

Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 6(2).

Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman *body shaming* pada Remaja Perempuan. *body shaming*, 4–5.

Gilbert, P., & Miles, J. (2002). B*ody Shame Conceptualisation, research, and Treatment*  New York: Burnner Routledge

Leo, E. 2006 Kesembuhan Emosional. Jakarta: Metanoia Publishing.

Lerner, R. M., Boyd, M. J., & Du, D. (2010). Adolescent development. *The corsini encyclopedia of psychology*, 1-2.

Mardiyanti, R., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Kecenderungan Perilaku *Body Shame* Ditinjau Dari *Self Acceptance* Pada Remaja Awal Putri Di Smp Y Surabaya. psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling, 6(1), 155-171.

Marhamah , Q & Okatiranti. 2014. Gambaran Citra Diri Siswa-Siswi Pada Masa Pubertas. Bandung.

Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Negative* Pada Remaja Putri). Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 1

Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi, 4(1).

Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan *body shaming*. Jurnal DKV Adiwarna, *1*(12), 9.

Rama. 2010. Citra diri.Universitas Gunadarma kampus Kalimalang dan SMA Negeri 8 Bekasi. Jawa Barat.

Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. Jurnal Spirits, 4(2), 22-32.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2019). Hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa.