Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 18003-18011

HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN

Margareta Bunga Cinta Setiawan [1*], Margaretta Erna Setianingrum[2]

[1,2] Universitas Kristen Satya Wacana

Email: bungamargareta24@gmail.com, margaretha.erna@uksw.edu
Corresponding Author: Margareta Bunga Cinta Setiawan, bungamargareta24@gmail.com

Published: Maret , 2026

ABSTRACT

Body shaming is an increasingly common social phenomenon among adolescent girls, particularly during late adolescence when individuals are forming their identity and are highly influenced by social evaluations of physical appearance. Experiences of body shaming may lead to negative psychological outcomes, induding decreased self-esteem. This study aimed to examine the relationship between body shaming and self-esteem among late adolescent girls. A quantitative correlational design was employed. The participants were 118 female adolescents aged 16–20 years living in Bekasi City, selected using a simple random sampling technique. The instruments used were the State Self-Esteem Scale to measure self-esteem and the Body Image Shame Scale to assess body shaming experiences. Data were analyzed using Spearman Rank correlation. The results revealed a very significant relationship between body shaming and self-esteem among late adolescent girls. The study condudes that body shaming is an important psychosocial factor related to self-esteem development, highlighting the need for preventive efforts and psychological interventions to reduce its negative impact.

Keywords: Adolescent Girls, Body Shaming, Late Adolescence, Self-Esteem, Developmental Psychology

ABSTRAK

Body shaming merupakan fenomena sosial yang semakin sering dialami oleh remaja perempuan, khususnya pada masa remaja akhir ketika individu berada dalam tahap pembentukan identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh penilaian sosial terhadap penampilan fisik. Pengalaman *body shaming* berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif, salah satunya penurunan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dan harga diri pada remaja akhir perempuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 118 remaja perempuan berusia 16–20 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi dan dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *State Self-Esteem Scale* untuk mengukur harga diri dan *Body Image Shame Scale* untuk mengukur pengalaman *body shaming*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *body shaming* dan harga diri pada remaja akhir perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan faktor psikososial penting yang berkaitan dengan pembentukan harga diri, sehingga diperlukan upaya preventif dan intervensi psikologis untuk meminimalkan dampak negatifnya.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Harga Diri, Remaja Akhir, Remaja Perempuan, Psikologi Perkembangan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dirinya yang mencerminkan sejauh mana seseorang menghargai, menerima, dan memandang dirinya secara positif. Konsep harga diri tidak hanya terbatas pada penilaian diri secara umum, tetapi juga meliputi persepsi individu

terhadap kemampuan, penampilan fisik, interaksi sosial, serta pencapaian pribadi. Harga diri berperan penting dalam kesejahteraan psikologis karena berkaitan erat dengan kepercayaan diri, stabilitas emosi, serta kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan adaptif. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih optimis, mampu menghadapi tantangan dengan lebih efektif, serta memiliki mekanisme koping yang adaptif ketika menghadapi tekanan atau kegagalan. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis, termasuk perasaan tidak berharga, kecemasan, depresi, serta kerentanan terhadap pengaruh negatif lingkungan sosial (Azzahra & Daulay, 2025).

Pada masa remaja, harga diri memiliki peran yang sangat krusial karena individu sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri. Proses ini tidak hanya melibatkan pemahaman diri secara internal, tetapi juga interaksi yang kompleks dengan lingkungan sosial, keluarga, teman sebaya, serta norma budaya yang berlaku. Remaja sangat dipengaruhi oleh evaluasi sosial dari lingkungannya, sehingga pengalaman positif maupun negatif dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap persepsi diri mereka. Pembentukan harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal mencakup pengalaman emosional, cara individu menilai dirinya sendiri, kemampuan refleksi diri, serta mekanisme koping dalam menghadapi tekanan sosial. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kualitas hubungan dengan teman sebaya, dukungan keluarga, serta norma dan standar yang berlaku dalam masyarakat. Pada remaja, khususnya remaja perempuan, penampilan fisik sering menjadi aspek dominan dalam evaluasi diri, sehingga mereka lebih sensitif terhadap komentar, penilaian, dan perbandingan sosial terkait tubuh (Sifa & Zamroni, 2024).

Salah satu bentuk pengalaman sosial negatif yang memiliki pengaruh signifikan terhadap harga diri adalah body shaming. Body shaming merujuk pada tindakan mempermalukan, merendahkan, atau mengomentari tubuh seseorang secara negatif berdasarkan bentuk, ukuran, atau penampilan fisiknya. Fenomena ini dapat terjadi secara langsung melalui interaksi sosial tatap muka maupun secara tidak langsung melalui media sosial, iklan, serta budaya populer. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming merupakan bentuk tekanan sosial yang dapat memicu perasaan malu, tidak aman, serta penilaian negatif terhadap diri sendiri (Rafifah & Sianturi, 2025). Dampak psikologis dari body shaming telah banyak dikaji dalam penelitian terbaru. Individu yang menjadi korban body shaming cenderung menurunkan evaluasi diri mereka karena menginternalisasi komentar negatif tersebut sebagai refleksi nilai diri yang sebenarnya. Azzahra dan Daulay (2025) menemukan bahwa pengalaman body shaming yang berulang berkaitan dengan rendahnya self-esteem dan meningkatnya kerentanan psikologis pada individu usia remaja dan dewasa awal. Temuan ini menegaskan bahwa body shaming bukan sekadar pengalaman sosial yang bersifat sementara, tetapi memiliki potensi dampak jangka panjang terhadap persepsi diri individu.

Fenomena body shaming semakin menguat seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Media sosial memfasilitasi terjadinya perbandingan sosial yang intens dan sering kali tidak realistis, terutama terkait standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal. Paparan terhadap konten visual yang menampilkan tubuh ideal dapat memperbesar tekanan sosial, memicu kecemasan, dan meningkatkan risiko remaja mengalami body shaming, baik sebagai korban maupun sebagai pengamat pasif. Rafifah (2025) melaporkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami body shaming serta menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah. Penelitian empiris juga menunjukkan hubungan signifikan antara body shaming dan harga diri pada remaja. Rusminingsih et al. (2020) menemukan bahwa individu yang mengalami body shaming cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalami. Penelitian serupa oleh Liyanovitasari & Setyoningrum (2022) menunjukkan mayoritas remaja yang mengalami body shaming berada pada kategori harga diri rendah. Temuan terbaru Sifa dan Zamroni (2024) juga melaporkan adanya hubungan negatif signifikan antara body shaming dan harga diri pada remaja akhir.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan body shaming dan harga diri belum sepenuhnya konsisten. Penelitian oleh Khoir et al. (2021) menunjukkan bahwa body shaming tidak

selalu berkaitan dengan rendahnya harga diri, karena sebagian remaja menafsirkan pengalaman tersebut sebagai kritik membangun yang mendorong mereka untuk memperbaiki diri. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara body shaming dan harga diri dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan, seperti cara individu memaknai pengalaman negatif, mekanisme koping, serta dukungan sosial yang dimiliki. Radho & Tambunan (2025) menegaskan bahwa mekanisme koping berperan penting dalam menentukan apakah pengalaman body shaming akan berdampak negatif terhadap harga diri.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggabungkan responden laki-laki dan perempuan, padahal secara psikologis remaja perempuan lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Mereka lebih sering terpapar standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis, sehingga risiko internalisasi penilaian negatif terhadap tubuh menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada remaja perempuan usia SMA menjadi penting untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai dinamika hubungan body shaming dan harga diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara body shaming dan harga diri pada remaja perempuan usia SMA. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan serta menjadi dasar bagi upaya preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja perempuan yang rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, strategi intervensi yang efektif dapat dikembangkan untuk mendukung remaja perempuan dalam membangun harga diri yang sehat dan resilien terhadap tekanan sosial berbasis penampilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara *body shaming* dan harga diri pada remaja akhir perempuan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body shaming*, sedangkan variabel terikat adalah harga diri. Partisipan penelitian adalah remaja perempuan berusia 16–20 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi. Kelompok usia ini dipilih karena berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik dan pembentukan harga diri.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Kriteria partisipan meliputi: (1) remaja perempuan berusia 16–20 tahun, (2) berdomisili di Kota Bekasi, dan (3) bersedia mengikuti penelitian secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan, dan diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Proses pengambilan data berlangsung pada bulan Mei hingga Oktober 2025.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis. Harga diri diukur menggunakan *State Self-Esteem Scale* (SSES) yang dikembangkan oleh Heatherton dan Polivy (1991), terdiri dari 20 *aitem* dengan empat pilihan respons, dan memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .831$. Skala ini mengukur tiga aspek harga diri, yaitu *performance*, *social*, dan *appearance*. *Body shaming* diukur menggunakan *Body Image Shame Scale* (BISS) yang dikembangkan oleh Gilbert dan Miles (2002), terdiri dari 22 *aitem* dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .851$, yang mencakup komponen evaluasi diri internal dan persepsi sosial eksternal.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Tahap awal analisis meliputi analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara *body shaming* dan harga diri dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, yang sesuai untuk data non-normal dan bertujuan untuk mengetahui arah serta kekuatan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil deskripsi data, partisipan penelitian terdiri dari 118 perempuan dengan rentang usia 16 hingga 20 tahun.

Tabel 1. Hasil Distribusi Usia Partisipan

Usia	Total	Persentase
16	32	27.2%
17	42	35.6%
18	26	22%
19	13	11%
20	5	4.2%
Total	118	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik partisipan dalam penelitian ini dapat dilihat dari distribusi usia. Dari total 118 responden, sebanyak 32 orang (27,1%) berusia 16 tahun, 42 orang (35,6%) berusia 17 tahun, 26 orang (22,0%) berusia 18 tahun, 13 orang (11,0%) berusia 19 tahun, dan 5 orang (4,2%) berusia 20 tahun. Distribusi ini menunjukkan bahwa kelompok usia 17 tahun merupakan mayoritas dalam penelitian, sedangkan kelompok usia 20 tahun merupakan jumlah yang paling sedikit. Distribusi usia partisipan didominasi oleh remaja akhir usia 16–18 tahun. Periode ini merupakan fase perkembangan psikososial yang penting karena individu sedang membentuk identitas diri dan lebih peka terhadap pengaruh sosial. Oleh karena itu, karakteristik partisipan dalam penelitian ini relevan untuk mengkaji hubungan antara *body shaming* dan harga diri.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Harga Diri dan *Body shaming*

Variabel	Kategori	Rentang	Frekuensi	%	Mean	Std.Deviation
Harga Diri	Rendah	X < 47.304	15	12.7	60.53	13.226
	Sedang	47.304 ≤ X < 73.756	96	81.4		
	Tinggi	X ≥ 73.756	7	5.9		
Body shaming	Rendah	X < 51.161	19	16.1	65.81	14.649
	Sedang	51.161 ≤ X < 80.459	94	79.7		
	Tinggi	X ≥ 80.459	5	4.2		

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat harga diri partisipan dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 15 responden (12,7%) berada pada kategori harga diri rendah dengan skor X < 47,304. Kategori harga diri sedang merupakan kelompok terbesar, yaitu 96 responden (81,4%) dengan rentang skor 47,304 ≤ X < 73,756. Sementara itu, hanya 7 responden (5,9%) yang berada pada kategori harga diri tinggi dengan skor X ≥ 73,756. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir perempuan dalam penelitian ini memiliki tingkat harga diri pada taraf menengah, di mana mereka relatif mampu menghargai dan menerima diri sendiri, namun belum sepenuhnya menunjukkan evaluasi diri yang sangat positif.

Pada variabel *body shaming*, partisipan juga dikelompokkan ke dalam tiga kategori tingkat pengalaman, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa 19 responden (16,1%) berada pada kategori *body shaming* rendah dengan skor X < 51,161. Sebagian besar partisipan berada pada kategori *body shaming* sedang, yaitu 94 responden (79,7%) dengan skor 51,161 ≤ X < 8.459. Adapun kategori *body shaming* tinggi hanya terdiri dari 5 responden (4,2%) dengan skor X ≥ 8.459. Distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja akhir perempuan dalam penelitian ini cukup sering mengalami *body shaming*, meskipun intensitasnya tidak tergolong tinggi.

Jika dilihat secara keseluruhan, distribusi data menunjukkan pola yang relatif serupa pada kedua variabel, di mana kategori sedang mendominasi baik pada harga diri maupun *body shaming*. Kondisi ini menggambarkan bahwa pengalaman *body shaming* merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh remaja akhir perempuan, namun tidak selalu berada pada tingkat yang ekstrem. Pada saat yang sama, dominasi kategori harga diri sedang menunjukkan bahwa meskipun remaja cukup sering terpapar *body shaming*, sebagian besar masih mampu mempertahankan evaluasi diri pada taraf menengah.

Namun demikian, keberadaan kelompok dengan harga diri rendah (12,7%) dan pengalaman *body shaming* tinggi (4,2%) tetap menjadi perhatian penting. Kelompok ini berpotensi lebih rentan terhadap dampak psikologis negatif, seperti penilaian diri yang rendah, rasa tidak berharga, serta sensitivitas yang tinggi terhadap evaluasi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak hanya menjadi pengalaman sosial yang bersifat umum, tetapi juga dapat berfungsi sebagai faktor risiko psikologis bagi sebagian remaja perempuan.

Distribusi data ini memberikan konteks yang kuat untuk memahami hasil analisis hubungan antara *body shaming* dan harga diri. Paparan *body shaming* yang berada pada tingkat sedang dan dialami oleh mayoritas partisipan memungkinkan terjadinya pengaruh kumulatif terhadap pembentukan harga diri. Oleh karena itu, temuan deskriptif ini menjadi landasan penting dalam pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana pengalaman *body shaming* berkaitan dengan tingkat harga diri pada remaja akhir perempuan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Harga Diri dan *Body shaming*

Variabel		**Harga Diri**	***Body shaming***
N		118	118
Normal Parameters[a,b]	Mean	60.53	65.81
	Std. Deviation	13.226	14.649
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.206
	Positive	129	126
	Negative	-.203	-.206
Test Statistic		.203	.206
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000[c]	.000[c]

Sumber: Output SPSS

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel harga diri (SSES) memiliki nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Demikian pula, variabel *body shaming* (BISS) memperoleh nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$), yang juga mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, secara umum dapat dinyatakan bahwa kedua variabel penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Implikasi dari hasil ini adalah penggunaan teknik analisis non-parametrik, sehingga pengujian hipotesis hubungan antarvariabel dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman Rank correlation*.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Harga Diri dan *Body shaming*

			Sum of Squares	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig.**
Harga Diri*Body shaming	Between Groups	(Combined)	19811.817	36	550.328	68.207	.000
		Linearity	18634.900	1	18634.900	2309.589	.000
		Deviation from Linearity	1176.917	35	33.626	4.168	.000
	Within Groups		28112.591	653.548	81	8.068	

	Total	35548.402	20465.364	117		

Sumber: Output SPSS

Hasil Uji linearitas pada tabel 3 yang dilakukan berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada aspek *Linearity* sebesar .000 ($p < .05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear secara signifikan. Sementara itu, nilai signifikansi pada aspek *Deviation from Linearity* juga sebesar .00. yang berarti terdapat sedikit penyimpangan dari garis linear ideal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dan harga diri memiliki hubungan linear yang nyata pada partisipan penelitian. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi, karena asumsi linearitas telah terpenuhi. Dengan kata lain, meskipun hasil uji normalitas menunjukkan distribusi data tidak normal sehingga analisis dilakukan dengan teknik non-parametrik, yaitu *Spearman Rank Correlation*, adanya hubungan linear antarvariabel tetap memperkuat dasar pemilihan teknik analisis tersebut serta menjamin kesesuaian metode dengan karakteristik data penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Harga Diri dan *Body shaming*

			Harga Diri	*Body shaming*
Spearman's rho	Harga Diri	Correlation Coefficient	1.000	.905**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	118	118
	Body shaming	Correlation Coefficient	.905**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	118	118

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Spearman, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel harga diri dan *body shaming*. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $r = .905$ dengan nilai signifikansi $p = .000$ ($p < .01$) menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi skor harga diri maka semakin tinggi pula skor *body shaming*. Berdasarkan kriteria interpretasi kekuatan korelasi, nilai koefisien sebesar .905 termasuk dalam kategori sangat kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan searah antara kedua variabel

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body shaming* dan harga diri pada remaja akhir perempuan, dengan nilai korelasi Spearman sebesar $r = .905$ dan signifikansi $p = .000$ ($p < .01$). Meskipun koefisien korelasi menunjukkan arah positif secara statistik, interpretasi substantif dari temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang dialami responden, semakin rendah tingkat harga diri yang mereka miliki. Temuan ini menegaskan bahwa *body shaming* merupakan faktor psikososial yang sangat kuat dalam memengaruhi pembentukan konsep diri dan evaluasi diri pada remaja perempuan.

Distribusi responden yang mayoritas berada pada kategori sedang baik untuk variabel *body shaming* (79,7%) maupun harga diri (81,4%) memberikan gambaran penting mengenai dinamika psikologis remaja akhir perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja cukup sering terpapar pengalaman *body shaming*, mereka masih mampu mempertahankan harga diri pada tingkat menengah. Namun demikian, keberadaan kelompok dengan harga diri rendah dan *body shaming* tinggi menandakan adanya subkelompok remaja yang sangat rentan terhadap dampak psikologis negatif dari tekanan sosial berbasis penampilan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak selalu berdampak seragam, tetapi dipengaruhi oleh faktor protektif dan kerentanan individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Melizza dkk. (2023) yang menemukan

hubungan signifikan antara *body shaming* dan harga diri pada mahasiswa, dengan kekuatan korelasi yang cukup tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang sering menerima komentar negatif terkait tubuh cenderung menginternalisasi penilaian tersebut sebagai refleksi nilai dirinya. Lestari dkk. (2023) juga menemukan bahwa *body shaming* berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakpuasan citra tubuh, yang selanjutnya berdampak pada rendahnya harga diri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa *body shaming* bekerja melalui mekanisme kognitif dan afektif, yaitu dengan mengubah cara individu memandang tubuh dan dirinya secara keseluruhan.

Penelitian Deviantony dkk. (2024) menambahkan bahwa *body shaming* tidak hanya berdampak pada harga diri, tetapi juga berkorelasi dengan tingkat stres remaja yang tinggi. Tekanan psikologis yang muncul akibat *body shaming* dapat memperburuk kesejahteraan emosional dan meningkatkan risiko gangguan mental. Hal ini selaras dengan temuan Chakraborty (2024), yang menyatakan bahwa *body shaming* pada remaja sekolah sering kali memicu depresi, ketidakpuasan tubuh, dan rendahnya harga diri. Dengan demikian, *body shaming* dapat dipahami sebagai stresor sosial kronis yang mengganggu perkembangan psikologis remaja.

Lebih lanjut, Kudlová dkk. (2024) melalui systematic review menegaskan bahwa *body shaming* di ruang daring memiliki hubungan yang konsisten dengan rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi pada remaja. Temuan ini sangat relevan dengan konteks penelitian ini, mengingat remaja akhir perempuan di wilayah urban seperti Kota Bekasi memiliki tingkat paparan media sosial yang tinggi. Media sosial tidak hanya memperluas peluang terjadinya *body shaming*, tetapi juga memperkuat internalisasi standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis.

Penelitian Cerolini dkk. (2024) menunjukkan bahwa *body shaming* dan internalisasi stigma berat badan merupakan prediktor kuat gangguan makan pada remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *body shaming* tidak berhenti pada ranah kognitif atau emosional, tetapi juga dapat termanifestasi dalam perilaku maladaptif yang membahayakan kesehatan fisik dan mental. Studi kasus yang dilakukan oleh Tama dan Batubara (2024) juga menemukan bahwa pengalaman *body shaming* berdampak langsung pada penurunan kepercayaan diri dan penarikan diri sosial pada remaja perempuan, yang pada akhirnya memperkuat siklus evaluasi diri negatif.

Penelitian lintas negara turut memperkuat temuan penelitian ini. Paria dkk. (2023) di India menemukan bahwa lebih dari 60% remaja perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh dan harga diri rendah akibat tekanan standar kecantikan, terutama di wilayah urban. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena *body shaming* dan dampaknya terhadap harga diri bersifat lintas budaya dan tidak terbatas pada konteks sosial tertentu. Sejalan dengan itu, Syeda dkk. (2023) di Pakistan melaporkan adanya hubungan negatif signifikan antara *body shaming* dan harga diri, serta meningkatnya reaktivitas emosional pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman penghinaan fisik dapat memicu respons emosional intens yang mengganggu stabilitas konsep diri.

Penelitian Cayla dkk. (2023) di Amerika Serikat dan Korea Selatan menemukan bahwa paparan terhadap standar kecantikan digital di media sosial berkorelasi dengan rendahnya harga diri pada remaja perempuan. Temuan ini menegaskan bahwa globalisasi media dan budaya visual digital telah menciptakan tekanan sosial yang bersifat universal, yang memperkuat peran *body shaming* sebagai faktor risiko psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya relevan secara lokal, tetapi juga berkontribusi pada pemahaman global mengenai dampak *body shaming* terhadap remaja perempuan.

Secara empiris, penelitian ini menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki sumbangan efektif sebesar 81,9% terhadap variasi harga diri remaja perempuan. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar perubahan harga diri dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh pengalaman *body shaming*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *body shaming* merupakan faktor dominan yang memengaruhi pembentukan konsep diri dan kesejahteraan emosional remaja perempuan, terutama di lingkungan urban dengan tekanan sosial dan paparan media sosial yang tinggi.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka self-discrepancy theory Higgins (1987), yang menyatakan bahwa ketidaksesuaian antara diri aktual dan standar ideal dapat memicu emosi negatif dan penurunan harga diri. *Body shaming* memperlebar jarak antara diri aktual dan diri

ideal dengan terus-menerus menekankan kekurangan fisik individu. Selain itu, objectification theory Fredrickson & Roberts (1997), menjelaskan bahwa *body shaming* mendorong remaja perempuan untuk memandang tubuhnya sebagai objek yang dinilai berdasarkan standar eksternal, sehingga meningkatkan rasa malu dan menurunkan harga diri.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini sangat signifikan. Pertama, intervensi berbasis sekolah seperti konseling kelompok dan program penguatan harga diri dapat membantu remaja mengembangkan strategi koping yang sehat dalam menghadapi *body shaming*. Kedua, penguatan literasi digital menjadi penting agar remaja mampu menyaring konten dan komentar negatif di media sosial. Ketiga, dukungan keluarga dan komunitas perlu diperkuat melalui komunikasi yang non-stigmatis dan berfokus pada penerimaan diri. Keempat, program psikoedukasi berbasis budaya dapat digunakan untuk melawan standar kecantikan yang sempit dengan menekankan keberagaman tubuh dan nilai individu yang holistik.

Penelitian ini memiliki keunikan karena dilakukan pada remaja akhir perempuan di wilayah urban dengan paparan tinggi terhadap media sosial dan tekanan standar kecantikan. Konteks ini memberikan kontribusi empiris penting bagi literatur psikologi Indonesia yang masih terbatas dalam kajian *body shaming*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain korelasional dan cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Penggunaan teknik sampling non-probabilistik serta instrumen self-report juga berpotensi menimbulkan bias, meskipun tidak mengurangi nilai teoretis dan praktis dari temuan penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan harga diri pada remaja akhir perempuan. Semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang dialami, semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki. Temuan ini menegaskan bahwa *body shaming* merupakan faktor risiko psikologis utama yang memengaruhi pembentukan konsep diri dan kesejahteraan emosional remaja perempuan, khususnya di lingkungan urban dengan tekanan sosial dan paparan media sosial yang tinggi.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi perkembangan dan sosial dengan menegaskan peran *body shaming* dalam menurunkan harga diri melalui mekanisme objektifikasi diri dan ketidaksesuaian antara diri aktual dan standar ideal. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar kuat bagi pengembangan intervensi preventif dan kuratif yang melibatkan sekolah, keluarga, dan media digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan mengkaji variabel mediator seperti self-compassion, dukungan sosial, dan mekanisme koping agar dinamika hubungan *body shaming* dan harga diri dapat dipahami secara lebih komprehensif.

REFERENCES

Azzahra, P. K., & Daulay, W. (2025). *Body shaming* and Self-Esteem : A Study Among First-Year Student. *Journal of Sumatera Sociological Indicators*, *04*(02), 391–398. https://doi.org/https://doi.org/10.32734/jssi.v4i2.17748

Cayla, K., Eithan, M., & Macie, C. (2023). The Impact of Social Media on Body Image and Self-esteem: A Comparative Study of Adolescent Girls in United States and South Korea. *Studies in Social Science & Humanities*, *2*(11), 30–37. https://doi.org/10.56397/SSSH.2023.11.05

Cerolini, S., Vacca, M., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2024). *Body shaming* and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *15*(February), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356647

Chakraborty, G. (2024). "*Body shaming*" : Soft Offence, Softer Target and Softest Law. *GLS KALP: Journal of Multidisciplinary Studies*, *1*(2), 1–7. https://doi.org/10.69974/glskalp.01.02.51

Deviantony, F., Fitria, Y., Rondhianto, R., & Pramesuari, N. K. T. (2024). An in depth review of *body*

shaming phenomenon among adolescent: Trigger factors, psychological impact and prevention efforts. *South African Journal of Psychiatry*, *3*. 6–11. https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2341

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. In *Psychology of Women Quarterly* (Vol. 21, Issue 2, pp. 173–206). Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame: Conceptualisation, Research, and Treatment* (1st ed.). Brunner-Routledge.

Gita Citra Tama, & Abdinur Batubara. (2024). *Body shaming* Dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus Pada Remaja Putri. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, *2*(6), 125–131. https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i6.1757

Heatherton, T. E., & Polivy, J. (1991). Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(6), 895–910. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. In *Psychological Review* (Vol. 94, Issue 3, pp. 319–340). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319

Kudlová, K., Hollá, K., Turzík, J., & Hrkotáčová, N. (2024). *Body shaming* in Online Space: Systematic Review. *Journal of Ecohumanism*, *3*(8), 247–263. https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.4728

Lestari, H., Saut H. Hutahaean, E., & Fahrudin, A. (2023). Body Image Dissatisfaction In *Body shaming* Victims. *KESANS : International Journal of Health and Science*, *3*(1), 22–29. https://doi.org/10.54543/kesans.v3i1.229

Liyanovitasari, & Setyoningrum, U. (2022). Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Gambaran Harga Diri Remaja Yang Mengalami *Body shaming*. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *4*(2), 259–262. https://doi.org/https://doi.org/10.35473/prohealllth.v4i2.1758

Melizza, N., Rahmawati, A., Ari Arfianto, M., Wahyu Mashfufa, E., Dwi Kurnia, A., & Lailaltul Masruroh, N. (2023). The Relationship Between *Body shaming* and Self-esteem in Students. *KnE Medicine*, *2023*, 488–499. https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13084

Paria, B., Dwivedi, M., & Roy, S. K. (2023). A Cross-sectional Study on Body Image Perception and Self-Esteem among Adolescent Girls in Urban and Rural Areas of Kolkata, West Bengal, India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/62667.18697

Radho, L. O., & Tambunan, D. M. (2025). Hubungan *body shaming* dan self-esteem dengan mekanisme koping pada usia remaja pertengahan kelas X dan XI di sekolah menengah atas "x " Bandung. *Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ)*, *3*(1), 1–8.

Rafifah, Z. K., & Sianturi, R. (2025). The relationship between *body shaming* with self-esteem and suicide risk among late adolescents at Jakarta, Indonesia: a cross-sectional study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *8*(1 SE-Articles), 13–24. https://doi.org/10.51602/cmhp.v8i1.231

Rusminingsih, E., Suciana, F., & Wahyuningsih, N. (2020). Hubungan *body shaming* dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. *MOTORIK Journal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, *15*(2), 47–51.

Sifa, S. N., & Zamroni. (2024). Hubungan antara *body shaming* dengan harga diri pada remaja akhir di fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, *3*(1), 381–388.

Syeda, H., Shah, I., Jan, U., & Mumtaz, S. (2023). Exploring the Impact of *Body shaming* and Emotional Reactivity on the Self-Esteem of Young Adults. *CARC Research in Social Sciences*, *2*(3). https://doi.org/10.58329/criss.v2i3.30