

## Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat

Samsidar<sup>(1)</sup>, Erlia Rosita<sup>(2)</sup>, Fitri Apriani<sup>(3)</sup>, Rika Andriani<sup>(4)</sup> Ratnawati Bancin<sup>(5)</sup>,

<sup>(1), (2), (3), (4), (5)</sup> STIKes Medika Seramoe Barat

[samsidar26virgo@gmail.com](mailto:samsidar26virgo@gmail.com), (1) [erliarosita3@gmail.com](mailto:erliarosita3@gmail.com), (2) [fitriapriani177@gmail.com](mailto:fitriapriani177@gmail.com), (3) [rika.andryani25@gmail.com](mailto:rika.andryani25@gmail.com), (4) [ratnawatibancin03@gmail.com](mailto:ratnawatibancin03@gmail.com) (5)

### ABSTRAK

Body shaming atau mengomentari fisik tanpa disadari sering dilakukan oleh remaja. Meskipun bukan kontak fisik yang merugikan, namun body shaming termasuk jenis perundungan verbal dan nonverbal. Body shaming dapat berupa nasehat yang bermaksud baik sehingga hinaan yang jahat tanpa disadari. Salah satu dampak body shamming diantaranya adalah kurangnya interaksi sosial. Body shaming akan membuat remaja merasa kurang percaya diri yang rendah dapat menyebabkan kegagalan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan sosial remaja dalam membentuk sikap bersosialisasi dengan dunia luar dalam interaksi sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan body shamming dengan interaksi sosial remaja. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah bersifat kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 remaja dengan pengambilan Total Sampling remaja kelas XIII IPA dan IPS. Kesimpulannya dalam penelitian ini adalah ada hubungan body shamming dengan interaksi sosial remaja di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat Tahun 2024 dengan P-Value=0.001.

**Kata Kunci:** Body Shamming, Interaksi Sosial Remaja

### ABSTRACT

Body shaming or commenting on physical appearance is often done by teenagers without realizing it. Although it is not harmful physical contact, body shaming is a type of verbal and nonverbal bullying. Body shaming can be well-intentioned advice or even an unwittingly malicious insult. One of the effects of body shaming is a lack of social interaction. Body shaming will make teenagers feel less confident and can cause teenagers to fail in carrying out their social development tasks in forming attitudes to socialize with the outside world in social interactions. The aim of this study was to determine the relationship between body shaming and social interactions among adolescents. The research method in this study is quantitative with a cross-sectional design. The population and sample in this study amounted to 61 adolescents with a total sampling of adolescents from class XIII IPA and IPS. The conclusion of this study is that there is a relationship between body shaming and social interaction of adolescents at SMA Negeri 1 Arongan Lambalek, West Aceh Regency in 2024 with P-Value = 0.001.

**Keywords:** Body Shaming, Social Interaction Adolescents

## I. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Masa remaja sebagai individu dengan umur antara 10-19 tahun *World Health Organization* (WHO, 2016). Masa remaja sering dilihat sebagai masa perkembangan yang penuh akan tantangan dalam perjalanan hidup setiap individu. Terjadinya perubahan yang cepat pada masa remaja ditandai dengan fenomena kesiapan tubuh, termasuk diantaranya bentuk tubuh maupun hormon khususnya pada tahap awal yang mempengaruhi eksplorasi pada remaja (Aan Annisah 2022). Populasi remaja di dunia terutama di Asia sekitar 1,2 miliar, terhitung adalah 18% dari populasi dunia, dan lebih dari separuh remaja tinggal di Asia (UNICEF, 2020). Berdasarkan data Kementerian Dalam Negeri di Indonesia mencapai 21,55 juta dari total penduduk Indonesia (Aan Annisah 2022). Usia remaja itulah fenomena seputar gaya hidup yang mudah cepat berkembang serta banyak diikuti dan terjadinya transisi yang menjadikan pada usia remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan (Fauzia and Rahmiaji. 2019). Usia remaja masih mencari dan menginginkan sesuatu yang menurutnya menarik, merasa kesepian, dan terkadang merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Pada masa ini terjadi banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis yang diawali dengan adanya perubahan psikofisiologi seperti mudah marah, gelisah serta mudah berubah, baik pola pikir maupun dalam mengambil keputusan (Khoirunisa 2024). Kesiapan fisik mengalami membesarnya payudara, panggul yang melebar (Aan Annisah 2022). Perubahan bentuk tubuh yang dialami pada masa remaja dapat mengakibatkan rasa kurang percaya diri dikarenakan ideal yang berkembang ditengah masyarakat saat ini digunakan sebagai pedoman penilaian bentuk tubuh diri sendiri maupun orang lain. Apabila terdapat bentuk tubuh yang tidak sesuai penilaian maka remaja cenderung menghakimi dan mengejek (*body shaming*) (Esri Rusminingsih, Fitri Suciana 2020). *Body shaming* sering dikenal sebagai tindakan mengomentari terhadap kekurangan fisik orang lain dalam unsur kesengajaan maupun tidak, oleh teman atau orang disekitar (Aan Annisah 2022). Persepsi remaja tentang *body shaming* bahwa sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang lain, perlakuan *body shaming* sendiri dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya yakni sebesar 67,5%. Perlakuan *body shaming* yang dialami remaja paling banyak terkait hal berat badan atau gendut sebesar 57,1 persen. Pengalaman tersebut menyebabkan 42,9 persen remaja membentuk pemikiran untuk melawan, tetapi masih lebih banyak 57,1 persen memilih diam. Pemikiran yang menyebabkan munculnya 64,3 persen remaja memilih diam dan menutup diri, 39,3 persen menjadi tidak percaya diri, 21,4 persen menarik diri dari lingkungan sosial (Khairun et al. 2023). Di Indonesia sudah ada laporan sekitar 62% wanita Indonesia pernah menjadi korban *body humiliation* seumur hidup berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020. Dari jumlah tersebut, 47% mengalami *body shaming* karena ukuran tubuh yang dianggap terlalu besar. 36,4% memperoleh perilaku *body shamming* karena kulit berjerawat. Kemudian 28,1% menjadi korban *body shaming* memiliki wajah yang bulet atau terlalu tembem. Circle juga memiliki 23,35% mengalami *body fraud* karena kulit yang gelap. Sedangkan 19,6% terkait *body shaming* dianggap terlalu kurus. *Bodi shaming* akan mempengaruhi korban secara psikologis. Dan efek samping yang umum karena *body shaming* adalah stres psikologis, resiko diet berlebih, gangguan mental dan permasalahan kualitas hidup yang buruk (Aan Annisah 2022). Profil Dinas Kesehatan Aceh tahun 2022 di dapatkan sebanyak 156 kasus *body shaming* sedangkan pada tahun sebelumnya hanya 98 kasus *body shaming* maupun *bullying*, sehingga hal tersebut menyebabkan adanya kenaikan jumlah kasus *body shaming* pada setiap tahunnya yang telah menjadi masalah pada remaja (Dinkes, 2022)..

## 2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat.

## 3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penelitian dari judul Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat.

## 4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah : diharapkan sebagai salah satu sumber bacaan atau referensi tentang Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study*. *Cross Sectional Study* merupakan peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja Saryono, Anggraeni MD (2013). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah keseluruhan populasi dijadikan sampel, jika sampelnya dibawah 100. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-square test*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Efek *body shaming* akan timbul rasa malu, sakit hati, kurang percaya diri, depresi, pendiam, serta isolasi. *Body shaming* sendiri tergolong sebagai sebuah bentuk bullying secara verbal dan pelaku sering kali tidak sadar bahwa sedang melakukan *body shaming*. (Aan Annisah 2022). *Body shaming* akan membuat remaja merasa kurang percaya diri yang rendah dapat menyebabkan kegagalan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan social remaja dalam membentuk sikap bersosialisasi dengan dunia luar dalam interaksi sosial (Esri Rusminingsih, Fitri Suciana 2020). Interaksi sosial akibat dari efek perilaku *body shaming* adalah munculnya perasaan cemas, merasa malu, kurang percaya diri, merasa tidak nyaman atau bahkan khawatir yang berlebihan dengan kondisi fisik, sehingga menyebabkan dirinya menarik diri dari lingkungan sekitar (Aan Annisah 2022) Penelitian yang dilakukan (Aan Annisah 2022) di Pesantren Yapink Tambun Bekasi Tahun 2023, di peroleh sebanyak 40 dari 53 orang (75,5%) responden yang *body shaming* nya tinggi dan interaksi sosialnya baik, sebanyak 28 dari 55 orang (50,9%) dan mempertegaskan terdapat kolerasi antara *body shaming* dengan interaksi sosial. Hal ini dibuktikan dengan perolehan dari hasil uji statistik didapat nilai p value 0,015 ( $\alpha < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara *body shaming* dengan Interaksi Sosial remaja Penelitian (Esri Rusminingsih, Fitri Suciana 2020) menunjukkan ada hubungan antara *Body Shamming* dengan Interaksi Sosial dengan nilai p value 0,032 (p value  $< 0,05$ ) dan nilai r (-0,187) yang artinya semakin tinggi *Body Shamming* maka interaksi sosial semakin kurang baik Study pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Arongan lambalek pada tahun 2024 terhadap 10 remaja didapatkan pernah mengalami *body shaming* dikarenakan merasa fisiknya yang dianggap tidak sesuai seperti merasa terlalu gendut, telalu pendek dan kuliat yang gelap dan wajah yang berjerawat. Bahkan mengalami *body shaming* dilakukan oleh teman-temannya sendiri dan ada juga yang

dilakukan oleh kakak kelas. Remaja yng mengalami *body shamming* bukan hanya remaja perempuan saja namun juga ada remaja laki- laki seperti dengan sebutan atau panggilan gendut, kribo dan boncel dan sihitam. Panggilan-panggilan yang membuat enggan untuk bergaul dengan teman-temannya. Dan lebih memilih berdiam diri dikamar dari pada berbaur dengan teman-temannya. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai „Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di Sma Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat“

**Tabel. 1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Tahun 2024

<b>Data Demografi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Usia :</b>		
12-16 Remaja Awal	10	16,4
17-25 Remaja Akhir <i>(Depkes, 2019)</i>	51	83,6
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-Laki	21	34,4
Perempuan	40	65,6
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2024*

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas responden berusia 17-25 Remaja Akhir sebanyak 51 orang (90,2%). Dengan rata-rata jenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (65,6%). *Sumber: data primer diolah tahun 2024.* Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa *Body Shamming* di dapatkan di Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek bahwa menunjukkan bahwa siswa/siswi dalam kategori rendah berjumlah 6 orang (9,8%), kategori sedang berjumlah 16 orang (26,2%), kategori tinggi berjumlah 39 orang (63,9%).

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Interaksi sosial* Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat Tahun 2024

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rendah	4	6,6
Sedang	13	21,3
Tinggi	44	72,1
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2024*

Samsidar, Rosita E, Apriani F, Andriani R, Bancin R : Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam kategori rendah berjumlah 4 orang (6,6%), kategori sedang berjumlah 13 orang (21,3%), kategori tinggi berjumlah 44 orang (72,1%).

**Tabel 3.** Hubungan *Body Shamming* Dengan Interaksi Sosial pada Remaja di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek Kabupaten Aceh Barat Tahun 2024 (n=61)

<b>Interaksi Sosial</b>								
<i>Body Shamming</i>	<b>Rendah</b>		<b>Sedang</b>		<b>Tinggi</b>		<b>Total</b>	<b>P value</b>
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	4	1,6	3	4,9	2	3,3	6	9,8
								0,001
Sedang	2	1,6	8	13,1	7	11,5	16	26,2
Tinggi	0	3,3	2	3,3	3	57,4	39	63,9
					5			
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6,6</b>	<b>13</b>	<b>21,3</b>	<b>4</b>	<b>72,1</b>	<b>61</b>	<b>100</b>
					<b>4</b>			

Sumber: Data Primer diolah tahun 2024

#### IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara *body shamming* dengan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek, dilihat dari hasil analisa data  $P\text{ value} = 0,001$  dengan  $\alpha (0.05)$  yang artinya  $p\text{ value} < 0.05$ . Kesimpulan hasil pengujian hipotesis ada hubungan antara *body shamming* dengan interaksi sosial remaja di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek tahun 2024. Tingkat *body shamming* yang dialami remaja 9,8 berada dalam katagori rendah, 26,2 berada dalam katagori sedang dan 63,9 berada dalam katagori tinggi dengan total sampel 61. Secara umum *body shamming* adalah kebiasaan remaja SMA untuk mengejek temannya dan akan terus dilakukan jika tidak ada kontrol dari pihak sekolah. *Body shamming* yang diterima umumnya seperti lebih kepada kritikan tingkah laku, mendapat hinaan fisik dan dijadikan bahan hinaan, ledekan atau candaan sesama remaja. Tingkat interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Arongan Lambalek tahun 2024. 6,6 berada dalam katagori rendah, 21,3 berada dalam katagori sedang dan 72,1, berada dalam katagori tinggi dengan total sampel 61. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum remaja telah mampu menjalin suatu interaksi sosial yang cukup baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adolph, Ralph. 2016. “Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.” 1(1): 1–23.

Aminudin, Karyanti. 2019. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu *Cyberbullying & Body Shaming*.

Azizah, Dinda Dwi, Fatimah Azzahra, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. 2024. “Risalah : Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam Dampak Perilaku Body Shaming Terhadap Psikologis Peserta Didik Tingkat Madrasah Aliyah.” 10(2): 598–610.

Di Tata, Daniele et al. 2024. “Past Body Shaming Experiences and Food and Alcohol Disturbance in Young Adults: Indirect Effects via Psychological Distress.” *Eating and Weight Disorders* 29(1).

Cerolini, Silvia et al. 2024. “Body Shaming and Internalized Weight Bias as Potential Precursors of Eating Disorders in Adolescents.” *Frontiers in Psychology* 15(February): 1–9.

Esri Rusminingsih, Fitri Suciana, Novita Wahyuningsih. 2020. “Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya.” *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* 15(2): 47–51.

Fauzia, T.F, and L.R Rahmiaji. 2019. “Memahami Pengalaman.” *Body Shaming*: 4–5.

Gita Citra Tama, Abdinur Batubara. 2024. “Body Shaming Dan Kepercayaan Diri : Studi Kasus Pada Remaja Putri.” 2.

Imelda Derang, Lilis Novitarum, Yanti Lestari Hasibuan. 2023. “Hubungan Bodishaming Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Ners Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun2022.” 08(7): 2845–62.

Khairun, Afina Afiyati, Muhammad Ali Equatora, Teuku Zulyadi, and Hijrah Saputra. 2023. “Penyuluhan Body Shaming Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.” *Indonesian Journal of Community Services* 2(1): 5–8.

Khoirunisa, Novita. 2024. “VISA : Journal of Visions and Ideas Kepemimpinan Ideal Di Era Milenial VISA : Journal of Visions and Ideas.” *Visa* 4(1): 104–13.

Lating, Ainun Diana. 2016. “Jurnal Fikratuna.” 8: 23–35.

Lestari, Sumi. 2019. “Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder.” *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3(1): 59.

Ningsih, Firda Sukma Asmara, Hudaniah Hudaniah, and Sakinah Nur Rokhmah. 2023. “Pengaruh Body Shaming Terhadap Body Image Remaja Perempuan.” *Cognicia* 11(1): 79–85.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
18 Desember 2024	27 Desember 2024	08 Januari 2025	Ya