



## Gambaran Harga Diri Remaja Yang Mengalami Body Shaming

Liyanovitasari<sup>1</sup>, Umi Setyoningrum<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, [liyanovie05@gmail.com](mailto:liyanovie05@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Info Artikel : Diterima Juni 2022 ; Disetujui Juni 2022 ; Publikasi Juni 2022

### ABSTRAK

Harga diri merupakan sikap individu berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya. Harga diri terbagi atas enam komponen yaitu harga diri keseluruhan, kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan intelektual, kemampuan diri dan rasa berharga di mata orang lain. Harga diri menjadikan bagian dari konsep diri seseorang yang harus ditingkatkan agar kualitas seseorang menjadi lebih baik. *Body shaming* dapat menurunkan harga diri remaja yang dipengaruhi oleh salah satu faktor seperti kenaikan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran harga diri remaja yang mengalami *Body Shaming*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survey deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 2.453 mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 96 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *proportionate random sampling*. Alat ukur harga diri menggunakan kuesioner *self-esteem coopersmith*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami harga diri rendah sebanyak 53 mahasiswa (55,2%), harga diri sedang 27 mahasiswa (28,1%), dan mahasiswa dengan harga diri tinggi sejumlah 16 mahasiswa (16,7%). Sebagian besar harga diri mahasiswa yang mengalami *body shaming* adalah kategori harga diri rendah sebesar 53 mahasiswa (55,2%). Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan harga diri saat menyikapi *body shaming* dengan cara berpikir positif, menyadari kelebihan dan kemampuan yang dimiliki, serta menjalankan hubungan interpersonal dengan baik.

**Kata kunci:** Harga diri, Remaja, *Body shaming*

### ABSTRACT

*Self-esteem is an individual's attitude based on the perception of how he appreciates and evaluates himself as a whole, which is a positive or negative attitude towards himself. Self-esteem is divided into six components, namely overall self-esteem, social competence, problem-solving abilities, intellectual abilities, self-efficacy and a sense of worth in the eyes of others. Self-esteem is part of one's self-concept that must be improved so that one's quality becomes better. Body shaming can reduce adolescent self-esteem which is influenced by one factor such as weight gain. The purpose of this study is to describe the self-esteem of adolescents who experience Body Shaming. This research is a quantitative research with a descriptive survey approach. The population of this study was 2,453 students at Ngudi Waluyo University Ungaran. The sample in this study were 96 students with proportionate random sampling technique. Measuring self-esteem using Coopersmith self-esteem questionnaire. The results showed that 53 students (55.2%) had low self-esteem, 27 students (28.1%) moderate self-esteem, and 16 students (16.7%) had high self-esteem. Most of the students' self-esteem who experienced body shaming was in the low self-esteem category of 53 students (55.2%). Students are expected to increase their self-esteem when responding to body shaming by thinking positively, realizing their strengths and abilities, and carrying out good interpersonal relationships.*

**Keywords :** *Self esteem, Teen, Body shaming*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan

berbagai perubahan pada aspek biologis, mental dan psikososial. Papalia et. al (2014) berpendapat bahwa masa remaja adalah tahap utama dalam pembangunan

manusia karena pada tahap ini para remaja mulai menetapkan identitas diri yang salah satunya dapat di pengaruhi oleh gaya hidup remaja<sup>1</sup>.

Tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*<sup>2</sup>.

Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek atau menghina ketika memiliki penampilan fisik yang berbeda pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah gendut, pesek, hitam dan lain sebagainya yang berkaitan dengan fisik. faktor yang mempengaruhi *body shaming* diantaranya, internalisasi lingkungan, tekanan interpersonal, berat badan, pilihan pribadi, serta jenis kelamin<sup>3</sup>.

Remaja yang mengalami *body shaming* akan mempunyai persepsi dan penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuhnya yang menyebabkan harga diri rendah, aspek-aspek *body shaming* yang dapat menyebabkan harga diri yang rendah yaitu: penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain<sup>4</sup>.

Harga diri merupakan sikap individu berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya<sup>5</sup>. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, sehingga akan menimbulkan kepuasan

dalam dirinya, namun sebaliknya individu yang memiliki harga diri yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif, hal tersebut dapat menjadikan individu tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Harga diri terbagi atas 6 komponen yaitu harga diri keseluruhan, kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan intelektual, kemampuan diri dan rasa berharga di mata orang lain. Komponen-komponen inilah yang akan membentuk kepercayaan terhadap diri<sup>6</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil, 5 remaja yang mengalami *body shaming* memiliki harga diri yang rendah dibuktikan dengan adanya persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, menarik diri dari aktivitas sosial dan merasa tidak berdaya, 3 remaja lainnya yang mengalami *Body Shaming* mengatakan sering dijadikan bahan lelucon dengan memberikan julukan seperti gentong, kriting, dan si bulu lebat, tetapi mahasiswa yang diberikan julukan tidak merasa terganggu justru mahasiswa tersebut merasa harga dirinya meningkat, yang dibuktikan dengan terbentuknya kepercayaan diri yang penuh.

## MATERI DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survey deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 2.453 mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 96 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *proportionate random sampling*. Alat ukur harga diri menggunakan kuesioner *selfesteem coopersmith* yang terdiri dari 36 pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Harga Diri Remaja Yang Mengalami Body Shaming

Harga diri	Frekuensi	Distribusi
Tinggi	16	16,7%
Sedang	27	28,1%
Rendah	53	55,2%
Total	96	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 96 remaja yang mengalami *body shaming* memiliki harga diri rendah sebanyak 53 remaja (55,2%). Harga diri sedang 27 remaja (28,1%), dan remaja dengan harga diri tinggi sejumlah 16 remaja (16,7%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran mengalami harga diri rendah dengan persentase 55,2%. Hasil penelitian yang menunjukkan harga diri rendah di dukung dengan hasil pertanyaan pada kuesioner yaitu, mahasiswa tidak dapat mengontrol emosi sebesar 74,0%, dan mahasiswa merasa tidak dapat diandalkan sebesar 46,9%.

Mahasiswa yang mengalami harga diri rendah dikarenakan adanya evaluasi negatif terhadap dirinya sehingga menyebabkan harga diri yang rendah<sup>7</sup>.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Agustin (2018) dimana hasil penelitian menunjukkan dari 42 responden terdapat 23 responden (54,8%) mempunyai harga diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Sesuai dengan teori Yosep dan Sutini (2010) yang menyatakan bahwa individu yang tidak puas dengan karakteristik dan kemampuannya, sehingga akan menumbuhkan rasa tidak nyaman dan tidak percaya diri terhadap keberadaan dirinya dilingkungan sosial yang

ditunjukkan dengan perasaan negatif tentang tubuhnya sendiri.

Berdasarkan karakteristik harga diri dimana didapatkan hasil dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa perempuan mempunyai harga diri yang rendah yaitu sebesar 39 mahasiswa (73,6%). Hal tersebut terjadi karena mahasiswa perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitif jika dibandingkan dengan laki-laki, seperti perasaan ingin dicintai, disayangi dan diperhatikan. Menurut Rozika, Arman, & Ramdhani (2016) mengatakan bahwa rendahnya harga diri pada remaja perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia. Dimana harga diri pada rentan usia remaja awal akan mengalami perubahan psikologis yang membuat harga diri mereka menjadi rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bisri (2019) dengan persentase jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami harga diri lebih banyak dialami oleh perempuan (79,5%)<sup>8,9</sup>.

Menurut Harmin, Sitti, & Amin. (2020) Harga diri merupakan salah satu kategori yang penting dalam pertumbuhan remaja, karena pada masa remaja banyak perubahan yang akan terjadi pada remaja itu sendiri sehingga mereka mulai memikirkan bagaimana cara untuk memiliki penampilan tubuh yang bagus dan mengejar kecantikan fisik, menurut mereka itu sangat penting untuk masa depan<sup>10</sup>. Harga diri individu dapat dilihat dari evaluasi penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan. Selain itu dapat dilihat melalui orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya<sup>11</sup>.

Setiap individu memiliki harga diri yang berbeda satu sama lain, baik harga diri rendah ataupun tinggi. Individu yang mempunyai harga diri rendah akan cenderung merasa tidak memiliki nilai diri yang berharga dimata orang lain sehingga menjadikan individu merasa minder, pemalu, merasa tidak berarti hidup didunia dan merasa tidak mempunyai kemampuan yang dapat dibanggakan dalam dirinya. Sebaliknya individu yang kepercayaan dirinya tinggi akan mudah berinteraksi, memiliki *Self Control* yang baik dan bahagia menjalani kehidupan<sup>7</sup>.

Menurut Zhafirah, Tsamarah, & Dinardinata (2018) menyatakan jika perihal data menunjukkan fakta dilapangan kebanyakan individu tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada disekitarnya sehingga memunculkan rendahnya harga diri, serta rendahnya penguasaan keterampilan berfikir dalam hal pemecahan masalah, mengambil keputusan, dan berfikir analisis<sup>12</sup>. Saat individu rendah harga dirinya ia mulai mengomentari secara sinis, membandingkan

dalam segi bentuk tubuh, wajah yang kurang menarik sehingga memunculkan rasa malu pada tubuh.

*Self-esteem* pada individu terbentuk dari kondisi fisik mereka, pandangan ini muncul dari reaksi lingkungan yang memberikan pengaruh terhadap diri individu mengenai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Hidayat (2019), tingkat kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki individu sepadan dengan tingkat penerimaan diri secara keseluruhan. Saat individu memandang tubuhnya positif maka akan muncul kepuasan terhadap tubuh sehingga akan muncul rasa penerimaan terhadap diri yang akan membuat *self-esteem* menjadi tinggi, akan tetapi jika individu memandang tubuhnya secara negatif maka akan menimbulkan *self-esteem* yang rendah pada individu<sup>13</sup>. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sari (2020) yang menyatakan bahwa harga diri rendah akan terjadi jika adanya tekanan dari orang sekitar yang akan menyebabkan individu merasa takut akan ketidakmampuan dalam menghadapi kekurangan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menyebabkan individu tersebut melakukan *body shaming* pada dirinya sendiri<sup>14</sup>.

## PENUTUP

Dari 96 remaja yang mengalami body shaming memiliki harga diri rendah sebanyak 53 remaja (55,2%). Harga diri sedang 27 remaja (28,1%), dan remaja dengan harga diri tinggi sejumlah 16 remaja (16,7%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Papalia, D.E., Olds S.W., Feldman, R.D., and Gross, Dana (2014) Human Development. McGraw-Hill Companies: New York.
2. Anggun Putri Dewanggi I, And Laksmi Rachmaria. 2019. "Konstruksi Pemberitaan Kasus Body Shaming Artis Dian Nitami Di Nakita .," No. April: 83–98
3. Cahyani, Riananda Regita. 2019. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame."Malang: Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University , Jurnal Intervensi Psikologi P-Issn: 20854447;EIssn:2579433711(Doi:10.20885/Intervensipsikologi.Vol11.Iss2.Art3): 91–100
4. Khoiriyah, Ani Latifatu, And Aprilia Mega Rosdiana. 2019. "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang." Malang : Egalita, Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender 14 (2): 42–53.
5. Rahayu, Endah Paramita. 2018. "Dampak Penerimaan Pesan Berisi" Body Shaming" Terhadap 'Self Confidence' Remaja Perempuan Di Media Sosial Instagram," 78–82.

6. Putri.” Padang: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling 2 (3): 107–13
7. Andiyati, Anggoro. 2012. “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Relationship Between Body Image And Self Confidences Of 10 Th Grade,” 80–88
8. Rozika, Lalu Arman, And Neila Ramdhani. 2016. “Hubungan Antara Harga Diri Dan Body Image Dengan Online Self-Presentation Pada Pengguna Instagram.” Gadjah Mada Journal Of Psychology 2 (3): 172–83.
9. Bisri, Hasan Nur Faiz. 2019. “Pengaruh Harga Diri Terhadap Bullying Dimoderatori Oleh Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas ‘X.’”
10. Harmin, Sitti, And Hasriyani Amin. 2020. “Dampak Body Shaming Siswa Smpn 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi.” Kendari : Jurnal Ilmu Komunikasi Uho, Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi. 5 (2): 132–40
11. Ifdil, Ifdil. 2017. “Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja
12. Zhafirah, Tsamarah, And Adi Dinardinata. 2018. “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Sma Kesatrian 2 Semarang.” Semarang: Jurnal Empati 7 (April): 334–40.
13. Hidayat, Rahmad, Malfasari Eka, And Rina Herniyanti. 2019. “Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Relationship Between Body Shaming Treatment With Self-Image Students.” Semarang: Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 1 Hal 79 - 86, Mei 2019 Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang Bekerjasama Dengan Ppni Jawa Tengah.
14. Sari, Ridha Putiana. 2020. Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di Smkn 7 Tangerang Selatan.