

## GAMBARAN *SELF-ESTEEM* REMAJA PEREMPUAN YANG MERASA *IMPERFECT* AKIBAT *BODY SHAMING*

**Priscilla Angelina<sup>1</sup>**  
angelinapriscilaa19@gmail.com

**F. Dessi Christanti<sup>2</sup>**  
dessi@ukwms.ac.id

**Happy Cahaya Mulya<sup>3</sup>**  
happycahaya@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### **Abstrak**

*Self-esteem* adalah persepsi masing-masing orang mengenai bagaimana individu menilai atau menghargai dirinya, penilaian seseorang terhadap diri sendiri dapat bersifat positif atau negatif. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman dalam kehidupannya, salah satu yang dapat mempengaruhi *self-esteem* adalah perilaku *body shaming*. *Body shaming* adalah fenomena *bullying* atau mengomentari bentuk tubuh seseorang, hal ini sedang marak atau banyak terjadi hingga saat ini. Bentuk *body shaming* bukan hanya gemuk ataupun kurus, tetapi juga bisa karena warna kulit, bentuk hidung, bentuk gigi ataupun bentuk tubuh yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self-esteem* remaja perempuan yang merasa tidak sempurna akibat *body shaming*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan tipe *fenomenologis*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis induktif. Informan dalam penelitian ini adalah dua remaja yang mengalami *body shaming* hingga membuat penilaian diri yang negatif. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa informan yang mendapatkan perilaku *body shaming* memiliki *self-esteem* atau penilaian diri yang negatif. Informan juga mengalami berbagai dampak negatif akibat *self-esteem* yang negatif seperti merasa tidak percaya diri, stres hingga membuat nilai di sekolah menurun

**Kata kunci:** *Self-esteem*, *Body shaming*, remaja perempuan

### **Abstract**

*Self-esteem is the perception of each person regarding how an individual assesses or respect her/himself, a person's assessment of her/himself can be positive or negative. This is influenced by the experiences in her/him life, one of them body shaming. Body shaming is a phenomenon of bullying or commenting on a person's body shape, that is happening a lot. Body shaming is not only in the form of saying someone is fat or thin, but can also mention one's skin color, nose shape, teeth shape or other body shapes. This study aimed to determine the self-esteem of adolescent girls who felt imperfect due to body shaming. The method used in this research was a qualitative, phenomenological type. This research used an inductive analysis technique. The informants in this study were two adolescents who experienced body shaming that made negative self-evaluation. The result of this study illustrates that informants who experienced body shaming had negative self-esteem or judgments. Informants also experienced various negative impacts from this body shaming for example is feeling insecure, stress to make decreasing scores in school.*

**Keywords:** *self-esteem*, *body shaming*, adolescent girls

## Pendahuluan

Dalam acara-acara di televisi pasti juga terdapat beberapa macam iklan, Salah satu contoh dari beberapa *tagline* iklan tersebut adalah putih cerah merona bagai sakura, buktikan sekarang dan sarapan minuman yang membuat *slim* setiap hari, agar tetap langsing berhari-hari. Perempuan yang cantik tidak hanya dilihat dari wajah, tetapi juga dilihat dari kulit yang putih, mulus dan kencang, juga lekukan tubuh yang menonjol, seperti dada dan pinggul, bibir, dan apapun yang berkaitan dengan organ tubuh perempuan (Kasiyan, 2008). Kata-kata tersebut menggiring masyarakat menjadi berpikir bahwa perempuan yang cantik memiliki tubuh yang slim, dan kulit yang putih cerah.

Kelebihan iklan adalah dapat membentuk dan merubah pola pikir seseorang, hal ini menjadi alasan bahwa iklan dapat dikatakan menjadi bagian dari kebiasaan keadaan saat ini (Danesi, 2010). Pola pikir yang sudah terbentuk di dalam masyarakat ini akan dijadikan sebagai penilaian terhadap tubuh yang dianggap ideal atau standart ideal di lingkungan masyarakat dan membuat seorang perempuan yang tidak masuk kedalam kriteria tersebut cenderung akan mendapatkan *body shaming*.

*Body shaming* dapat dikatakan sebagai perbuatan mengkritik pada bentuk, ukuran, dan penampilan orang lain (Chaplin, 2005). *Body shaming* adalah perilaku yang menyinggung berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri ataupun orang lain (Gilbert, 2007). Ciri ciri dari perilaku *body shaming* 1) Mengkritik pada penampilan diri sendiri, dengan membandingkan dengan penampilan orang lain 2) memberi kritikan terhadap orang lain secara langsung di depan orang tersebut 3) memberikan kritikan pada orang lain tanpa sepengetahuan orang yang bersangkutan (Vargas dalam Chairani, 2018). Contoh kata-kata *body shaming* adalah 1) *wah kamu makin langsing ya* (sementara seseorang yang dibilang makin langsing memiliki badan yang cukup gemuk) 2) *eh kamu lo*

*keliatan kurus sekarang* 3) *itu perut atau karung bro* 4) *jerawat kamu lo makin banyak* 5) *kok sekarang kamu iteman sih* (IDNtimes, 2019).

*Body shaming* sudah terjadi pada jaman dahulu, sejak era Dinasti Sui (581-618) sampai Dinasti Song (960-1279) perempuan di China akan berusaha untuk membebat kaki hingga berukuran kecil, karena mereka menganggap jika kaki perempuan semakin kecil, maka perempuan tersebut semakin dianggap memiliki badan yang ideal dan yang tidak memiliki bentuk seperti itu akan mendapatkan ejekan bahwa dirinya tidak memiliki tubuh yang ideal (Tempo.co, 2018). Menurut Detik (2018) ada 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Pada tahun 2019 telah dilakukan survey dengan melibatkan 2000 orang, dan 56% mengatakan pernah mengalami *body shaming* (Liputan6, 2019). Seseorang yang mengalami *body shaming* atau komentar negatif terhadap bentuk tubuhnya dalam jangka waktu yang lama cenderung akan menganggap dirinya tidak sempurna atau *imperfect*.

Remaja menjadi sasaran *body shaming* karena mengalami perubahan yang terlihat secara fisik (akibat pubertas) dan psikologis (Widiasti, 2016). Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, transisi tersebut diawali pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia awal 20-an tahun (Papalia dan Olds, 2014). Sangat penting untuk memberikan pengertian akan perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, karena perubahan tersebut adalah masa *stressful* bagi remaja (Herwati, Wijoyo & Catur 2017). Pubertas dianggap remaja sebagai periode yang cukup sulit, pubertas dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja pada masa selanjutnya (Yunalia, 2017).

*Body shaming* berdampak pada perempuan karena perempuan akan lebih sering memastikan penampilannya sudah baik dengan berkaca di depan cermin dan akan lebih khawatir dengan make up dan baju yang akan digunakan (Dolezal, 2015).

*Body shaming* berdampak bagi kehidupan sehari-hari yang membuat *self-esteem* menurun sehingga mulai tidak percaya diri dihadapan orang lain (Brennan, Lalonde & Bain, 2010) *Self-esteem* seseorang dapat menjadi negatif ketika menerima komentar negatif seperti *body shaming*. Peristiwa negatif dalam hidup dapat membuat *self-esteem* yang dimilikinya menjadi negatif (Baron & Byrne, 2003). Gleason, Alexander, & Somers (dalam Baron & Byrne, 2003) mengatakan hal utama yang dapat memunculkan dampak tidak baik adalah ketika seringkali mengalami ejekan, yang membuat *self-esteem* menjadi lebih buruk. Menurut James (dalam Baron & Byrne, 2003) *Self-esteem* merupakan evaluasi terhadap diri sendiri.

*Self-esteem* adalah sikap seseorang sesuai dengan persepsi masing-masing mengenai bagaimana ia menilai dan juga menghargai dirinya secara keseluruhan, penilaian tersebut dapat berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965) *Self-esteem* juga dapat diartikan sebagai suatu evaluatif secara menyeluruh terhadap diri sendiri secara positif atau negatif (Santrok, 2003). Menurut Rahmawati (dalam Yusuf, 2012) *self-esteem* juga biasa disebut dengan istilah gambaran diri. Harga diri akan meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-esteem* adalah interaksi dengan manusia lain, sekolah, pola asuh, keanggotaan kelompok, kepercayaan dan nilai yang dianut individu, kematangan dan hereditas (Frey dan carlock dalam Hidayat & Bashori, 2016). Rosenberg (dalam Hidayat & Bashori, 2016) menyebutkan bahwa aspek harga diri terdiri dari penerimaan dan penghormatan diri yang memiliki lima dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga dan fisik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan

tujuan yaitu mengetahui bagaimana gambaran *self-esteem* perempuan yang merasa dirinya tidak sesuai dengan patokan cantik di masyarakat akibat *body shaming*. Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu kepada psikologi klinis, dan abnormal, khususnya mengenai *self-esteem* dan *body shaming* pada remaja perempuan.

Selain itu juga manfaat-manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk membantu informan mengenali harga dirinya saat ini akibat terkena *body shaming*, membantu masyarakat menyadari bahwa perilaku *body shaming* berdampak negatif bagi harga diri seseorang yang mengalaminya, keluarga dapat lebih mengerti apa pentingnya peran keluarga dalam kehidupan anak, dan sekolah juga dapat berperan untuk lebih memperhatikan setiap murid.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini berjudul “Gambaran *self-esteem* pada remaja perempuan yang merasa imperfect akibat *body shaming*” menggunakan metode kualitatif karena peneliti ingin mengetahui dan mengeksplorasi bagaimana gambaran *self-esteem* seseorang yang mengalami *body shaming*. Penelitian kualitatif ini menjelaskan mengenai kejadian yang dialami oleh subjek misalnya perilaku dan tindakannya, yang dijelaskan secara deskriptif dalam bentuk kata-kata pada suatu konteks alamiah dengan memanfaatkan metode alamiah (Moleong, 2010). Metode kualitatif menjelaskan fenomena yang sedang terjadi lebih rinci, dengan tujuan untuk mencari tahu makna dan nilai dari pengalaman – pengalaman yang dialami individu (Strauss dan corbin, 2009). Poerwandari (2007) berpendapat bahwa metode kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengolah data secara deskriptif seperti transkripsi wawancara, catatan lapangan, gambar, rekaman dan lain – lain. Oleh sebab itu peneliti menggunakan metode kualitatif,

karena ingin mengetahui bagaimana individu memaknai hidupnya dari pengalaman-pengalaman yang didapatkan, dan mengelolah data secara deskriptif.

Pada penelitian ini tipe penelitian yang digunakan yaitu fenomenologi. Fenomenologi menggambarkan arti sebuah pengalaman dari sebuah fenomena (Creswell, 1998). Fenomenologi adalah ketika peneliti berusaha memahami kejadian yang terjadi pada subjek untuk diteliti dengan memasuki dunia subjek sehingga mengerti peristiwa yang dialaminya (Moleong, 2000). Dari karakteristik fenomenologi di atas, maka tipe penelitian ini dipandang sesuai untuk mencari penjelasan mengenai *self-esteem* pada perempuan yang merasa dirinya tidak sempurna akibat *body shaming*

Karakteristik informan yang dilibatkan di dalam penelitian ini telah ditentukan berdasarkan kriteria yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 2 orang dengan kriteria informan yaitu seorang perempuan yang mengalami *body shaming*, perempuan tersebut menganggap dirinya tidak sempurna atau *imperfect* akibat *body shaming*. Penelitian ini mencari informan perempuan karena perempuan dianggap lebih memperhatikan penampilannya. Umur kedua informan pada usia ini adalah 16 tahun. Pada masa remaja dianggap masa yang membuat individu mengalami banyak perubahan baik yang terlihat secara fisik ataupun psikologis.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam. Banister, dkk (dalam Poerwandari, 2007) mengatakan wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara mendalam adalah proses tatap muka yang dilakukan

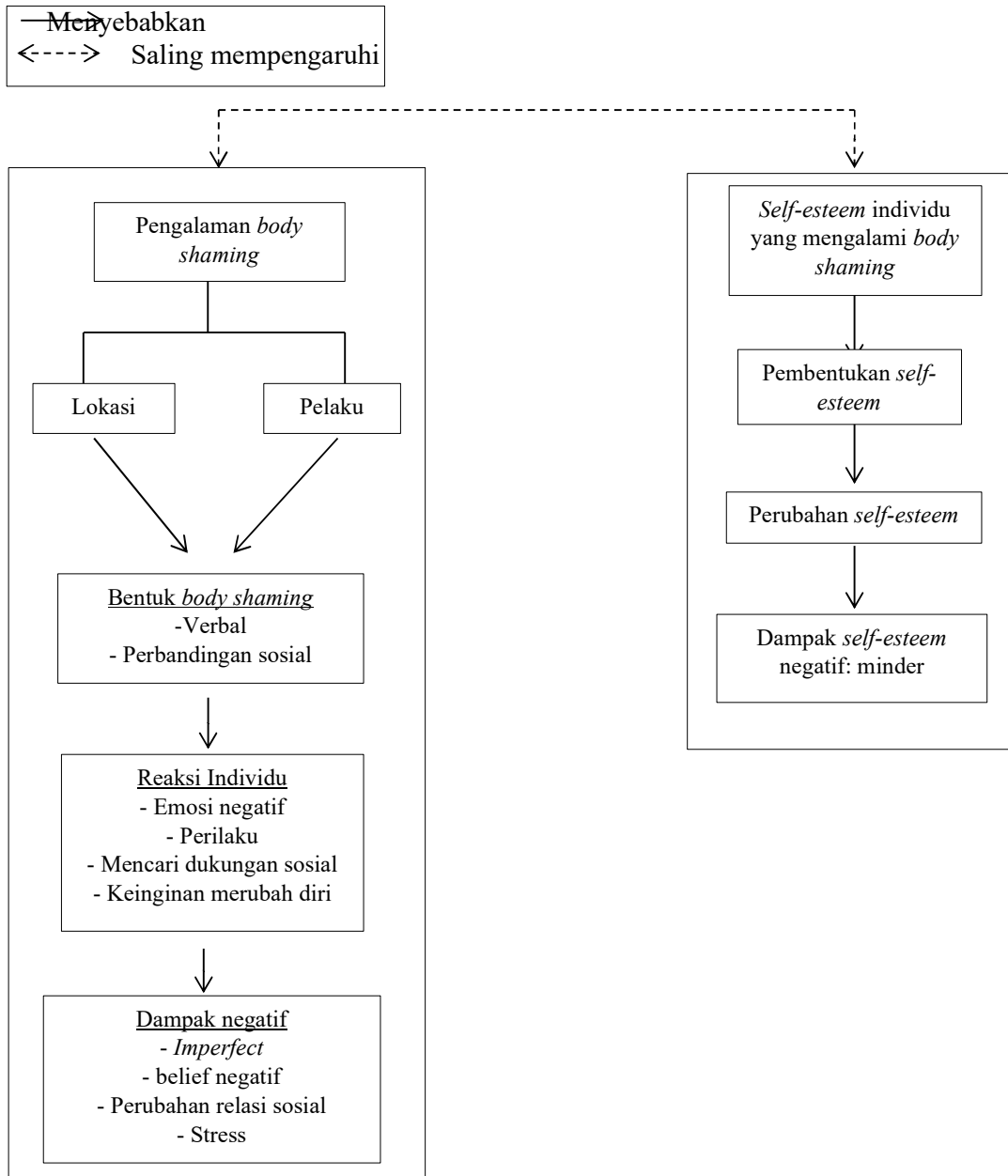
secara langsung antara pewawancara dan responden agar dapat menggali atau mengungkap data lebih mendalam dan personal (Patton dalam Poerwandari, 2007). Wawancara ini dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan maka akan menggunakan pedoman atau *guideline*. Pedoman digunakan agar dalam proses wawancara selalu ingat pada aspek-aspek yang akan dibahas dalam penelitian (Patton dalam Poerwandari, 2007).

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah *inductive thematic analysis* karena peneliti melakukan penelitian berdasarkan kejadian keseluruhan yang sedang terjadi. Menurut Poerwandari (2007) analisis induktif adalah ketika peneliti mencoba mengerti situasi yang ada tanpa dibuat-buat sehingga dapat sesuai dengan situasi sebenarnya

## Hasil Penelitian dan Diskusi

### Hasil

Kedua informan memiliki kesamaan yaitu mendapatkan perilaku *body shaming* dari teman. Bentuk *body shaming* yang dialami yaitu secara verbal dan perbandingan sosial. Informan mengeluarkan reaksi negatif yaitu jengkel dan marah. Kedua informan memaknai memiliki *self-esteem* negatif karena mereka mengatakan bahwa merasa tidak percaya diri, minder, *insecure*. Kedua informan memaknai bahwa akibat dari perilaku *body shaming* membuat informan memiliki *belief* negatif, hal tersebut didukung dengan perkataan informan yang mengatakan bahwa perkataan negatif orang lain membuat informan merefleksikan dirinya, dan membuat penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri.



**Diskusi**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kedua informan terdapat beberapa kesamaan antara lain *self-esteem* yang dimilikinya berubah setelah mendapatkan *body shaming*. Kedua informan merasa diremehkan atau direndahkan sehingga membuat informan memiliki gambaran diri yang negatif dan menjadi tidak percaya diri, takut untuk bersosialisai. Perkataan negatif yang dapat mempengaruhi *self-esteem* ini didukung oleh penelitian yang dilakukan

Saniya (2019) dengan judul *Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self-esteem) remaja di Pekanbaru* menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara perilaku agresif (*bullying*) terhadap *self-esteem*, yang menjelaskan bahwa ketika jumlah korban bullying rendah maka *self-esteem* akan tinggi atau positif, tapi sebaliknya ketika korban *bullying* tinggi maka *self-esteem* akan rendah atau negatif. Melalui penelitian tersebut maka peneliti dapat melihat bahwa perkataan negatif dari orang lain dapat mempengaruhi harga diri

(*self-esteem*) seseorang yang mengalaminya. Sehingga hal ini perlu ditinjau kembali, apa saja perubahan yang terjadi pada harga diri seseorang yang merasa dirinya tidak sempurna (*imperfect*) akibat *body shaming*.

*Body shaming* ini membuat gambaran *self-esteem* informan berubah dari yang sebelumnya informan adalah pribadi yang terbuka, menyapa kesemua orang, mudah bergaul, ceria karena harga diri yang masih positif. Kemudian menjadi tidak berani dengan orang lain atau tidak percaya diri, kemudian membuat penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri atau menganggap dirinya tidak sempurna sehingga peristiwa *body shaming* membuat informan memiliki harga diri yang negatif, hal ini didukung oleh Baron & Byrne, (2003) bahwa peristiwa negatif dalam hidup dapat membuat *self-esteem* yang dimilikinya menjadi negatif. Dari penjelasan tersebut maka terlihat bahwa *self-esteem* seseorang yang mengalami *body shaming* mengalami perubahan dari positif ke negatif.

Dari penelitian yang didapat dampak dari *self-esteem* negatif ini juga membuat informan menjadi memiliki kepribadian yang negatif, dan informan menjelaskan terjadi perubahan rasa percaya diri, dan informan menjadi *insecure*. Hal ini didukung oleh Fuhrmann (1990) bahwa harga diri yang positif adalah faktor yang paling mempengaruhi dalam perkembangan kepribadian seseorang. Informan J juga mengalami dampak yang lain, yaitu ada rasa kecemasan tidak diterima di lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khoirunnisa, Maulana dan Arwen (2018) yang menyatakan sebagian informannya yang mendapatkan bullying mengalami kecemasan ringan.

Dampak negatif yang lain adalah, Informan pertama merasa bahwa dirinya dekil dan jelek, sedangkan informan kedua merasa dirinya gemuk. Muncul juga berbagai *belief* negatif. Kedua informan juga mengalami perubahan sosial atau dalam kehidupan pertemanan, hal ini juga

dikatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Serni, Hermin dan Amin (2020) yaitu seseorang yang mengalami *body shaming* akan memiliki gangguan pada perilaku komunikasi, kesulitan dan bergaul atau bermain dengan teman-temannya. Kedua informan juga menjadi merasa rendah diri, hal ini didukung oleh wawancara Hidayat, Malfasari dan Herniyanti (2019) dengan judul *Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa* yang menunjukkan bahwa ada sepuluh mahasiswa yang memberi jawaban, ketika ada orang yang melakukan perilaku *body shaming* efeknya kepada korban adalah bisa merasa rendah diri, korban merasa banyak kekurangan di dalam dirinya, merasa malu, dan juga menjadi kurang percaya diri. Dan lima mahasiswa lagi menjawab biasa-biasa saja. Sehingga informan juga berusaha untuk mencari dukungan sosial disekitarnya. Kedua informan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan juga dari beberapa teman dekatnya. Informan merasa senang jika mendapatkan dukungan dari orang disekitarnya, karena dukungan sosial terlebih dukungan dari keluarga itu sangat penting bagi korban *body shaming*. Dukungan dari orang tua, dan kedekatan antara orang tua dan anak dapat membuat rasa harga diri yang tinggi, pencapaian yang baik dalam bidang akademis dan perkembangan moral yang baik (Gunarsa, 2004)

Pada gambaran pengalaman *body shaming* terlihat bahwa yang diterima oleh kedua informan yaitu, lingkungan keduanya memiliki patokan dan persepsi mengenai *body shaming* dan hal ini yang membuat kedua informan menjadi merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung oleh Hasmalawati (2017) menunjukkan ketika patokan atau standar yang ada susah untuk individu capai maka akan muncul dalam diri rasa tidak puas terhadap keadaan dirinya sendiri. Sa'diyah (2015) juga mengatakan bahwa cara berpikir ini akan terus individu bawa, dan hal tersebut membuat timbul persepsi atau penilaian

yang negatif pada citra tubuh, hal ini kemungkinan besar terbentuk jika individu tidak memiliki tubuh yang ideal atau tidak sesuai dengan standar yang diinginkan. Namun kedua informan memiliki perbedaan dalam permasalahan ini, Informan pertama mendapatkan *body shaming* karena tubuh yang terlalu kurus, kulit gelap, berjerawat dan gigi yang tidak rata, sedangkan informan kedua mendapatkan *body shaming* karena bentuk tubuh yang gemuk setelah mengalami menstruasi.

Peneliti mendapatkan tiga bentuk *body shaming* dari kedua informan yaitu verbal, perbandingan sosial, dan penolakan. Saat mendapatkan perilaku *body shaming*, informan menjadi mempunyai makna negatif akan fenomena ini karena dapat memunculkan berbagai reaksi negatif antara lain emosi negatif yaitu marah, sakit hati namun perilaku yang ditunjukkan hanya bisa diam. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Febrianti dan Fitria (2020) menjelaskan bahwa individu yang mengalami perilaku *body shaming* akan menunjukkan berbagai perasaan seperti tertekan, malu, jengkel dan marah, sakit hati dan terbebani. Namun, terlihat banyak korban perilaku *body shaming* justru cenderung memilih untuk diam, dan memendam apa yang dirasakan sehingga korban *body shaming* ini menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung.

Kedua informan juga melakukan berbagai usaha agar tidak mendapatkan perilaku *body shaming* dari orang lain. Kedua informan ingin merubah diri agar sesuai dengan standart yang ada dalam lingkungannya. Informan pertama mencoba memakai skincare dan memakai behel agar memiliki tubuh yang glowing dan gigi yang rata. Informan kedua berusaha untuk mengurangi makan dan berolahraga agar memiliki tubuh yang kurus.

Melalui hasil analisis pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa ada perbedaan dan persamaan pada kedua informan. Kedua informan sama-sama menganggap bahwa standard kecantikan

yang ada di lingkungan itu sangat penting. Selain itu kedua informan juga meyakini bahwa perkataan negatif yang orang lain katakan mengenai dirinya itu benar, sehingga perkataan negatif tersebut membuat kedua informan memiliki penilaian diri yang negatif. Kedua informan sama-sama ingin menjadi cantik agar tidak mendapatkan perilaku *body shaming*. dampak yang kedua informan dapatkan ini juga mempengaruhi prestasi akademik, karena kedua informan tidak berkonsentrasi dan membuat nilai menjadi turun. Namun ada hal yang membedakan, karena informan pertama tidak sampai mengalami gangguan makan hingga dilarikan kerumah sakit, Berbeda dengan informan kedua yang pernah dilarikan kerumah sakit karena mengalami stress, dan tidak mau makan sehingga kondisi tubuh yang menurun dan harus dilarikan kerumah sakit. Informan kedua tidak hanya sekali dilarikan ke rumah sakit, namun informan kedua beberapakali dilarikan ke rumah sakit karena kondisi yang semakin lemah. Hal tersebut didukung oleh penelitan Lestari (2018) yang menunjukkan bahwa beberapa gangguan yang muncul akibat adanya perilaku *body shaming* adalah mengalami gangguan makan, dan beberapa gangguan lain. Sehingga semakin terlihat bahwa *body shaming* ini memang dapat membuat *self-esteem* seseorang yang mengalaminya menjadi negatif sehingga muncul beberapa dampak yang negatif juga, hal ini didukung oleh Lestari (2018) bahwa *body shaming* dapat membuat individu memiliki *body image* yang negatif, dan menurut Cashdan Pruzinsky (2002) *body image* yang dibuat individu akan mengeluarkan dampak-dampak, antara lain cemas, malu, tidak percaya diri, marah, dan pastinya harga diri rendah.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan pembahasan yang sudah dijabarkan diatas, berikut beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian “Gambaran *Self-esteem* Remaja Perempuan yang Merasa *Imperfect* akibat

*Body Shaming*” yaitu, informan setelah mengalami *body shaming* mengalami perubahan harga diri ke arah negatif, memiliki penilaian yang negatif, mengalami stress dan mempengaruhi aspek kehidupannya. Informan menjadi tidak mensyukuri bentuk tubuhnya sehingga berusaha merubah diri agar sesuai dengan standar kecantikan yang ada pada lingkungannya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu, Bagi informan, peneliti mengharapkan informan untuk mulai dapat menerima, mensyukuri dan mencintai keadaan diri sendiri, agar tidak membuat penilaian yang negatif tentang diri sendiri, tetap semangat, dan dapat menjadikan perkataan negatif dari orang lain sebagai motivasi. Masyarakat diharapkan untuk saling mensyukuri bentuk tubuh yang dimilikinya, dengan tidak membandingkan fisik diri sendiri atau orang lain dengan perempuan lain. penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan *self-esteem* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming* agar kedepannya penelitian yang seperti ini bisa semakin kompleks dengan menggunakan variabel psikologi yang lainnya misalnya *stress* dan, depresi sebagai akibat dari *body shaming*. Keluarga diharapkan juga memahami bahwa dukungan dari keluarga tersebut penting dalam mempertahankan *self-esteem* anak agar tetap memiliki *self-esteem* yang positif. Sekolah dapat lebih memperhatikan penyebab siswa mengalami penurunan nilai, atau perubahan perilaku agar masalah seperti *body shaming* ini tidak terjadi.

#### Daftar Pustaka

- Baron, R.A. & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial edisi sepuluh*. Airlangga: Jakarta
- Brennan, M.A., Lanonde, C.E & Bain, J.L. (2010). Body image perceptions: do gender different exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. 15(3): 130-138
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image*. London: The Guilford Press.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan makan kaian meta-analisis. *Buletin Psikologi*. 26(1): 12-27
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali press
- Cresswell, J.W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five tradition*. London: Sage Publications
- Danesi, M. (2010). *Pesan Tanda dan Makna : Buku Teks Dasar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra
- Detik. (2018, 28 November). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. Diakses pada 12 Februari, dari <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Dolezal. (2015). *The Body and Shame. Phenomenology, Feminism, and The Socially Shape Body*. The United State of Amerika: Lexington Book
- Febrianti, Y. & Fitria, K. (2020). Pemaknaan dan sikap perilaku body shaming di media sosial (sebuah studi etnografi digital di instagram). *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*. 3(1): 12-25
- Fuhrmann, B.S. (1990). *Adolesences*. England: A Division of Scott. Foresman and Company
- Gilbert, P. (2007). The evaluation of shame as a marker for relationship security: a biopsychosocial approach. In. J.L. Tracy, R.W. Robins & J.P. Tanggney (Eds), *The Self Conscious Emotions: Theory and Research* (pp. 228-309). New York, US: Guilford
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan. 7*. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap



- penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*. 2(2):107-115.
- Herwati, I., Wiyono, J & Catur, R. (2017). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres. *Nursing News*. 2(2): 583-594
- Hidayat, Komarudin. & Khoiruddin, B. (2016). Psikologi Sosial. *Aku, Kami, dan Kita*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga
- Hidayat, R., Malfasari, E & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*,7(1): 79-86
- IDNtimes. (2019, 09 September). *Hati-hati 5 Contoh Perkataan Ini Termasuk Body Shaming Lho*. Di akses pada 12 Februari, dari <https://www.idntimes.com/life/inspiration/ri-smayanti/hati-hati-5-contoh-perkataan-ini-termasuk-body-shaming-lho-c1c2/2>
- Kasiyan. (2008). *Manipulasi dan Dehumanisasi Perempuan dalam Iklan*. Yogyakarta: Ombak
- Khoirunnisa, M.L., Maula, L.H. & Arwen, D. (2018). Hubungan tindakan bullying dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah menengah kejuruan (smk) PGRI 1 tangerang. *Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang*. 3: 59-69
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? young women in patient body dysmorphic disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*. 3(1): 1-174
- Liputan6. (2019, 06 November). *Hampir Setengah Jumlah Orang Dewasa Pernah Jadi Korban Body Shaming*. Diakses pada 12 Februari, dari <https://m.liputan6.com/health/read/4103769/hampir-setengah-jumlah-orang-dewasa-pernah-jadi-korban-body-shaming>
- Moleong, L.J. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdayakarya
- Moleong, L.J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Papalia, E.D. dan Feldman, R.T (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia: Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Saniya. (2019). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self-esteem) remaja di pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. 3(1): 9-16
- Santrock. J.W. (2007). *Remaja (edisi 11 jilid 2)*. Jakarta: Erlangga
- Serni., Harmin, S. & Amin, H. (2020). Dampak body shaming siswa SMPN 17 kendari terhadap perilaku komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*. 5(2): 132-140
- Strauss, A. & Corbin, J. (2009). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tempo.co. (2018, 14 September). *Kendall Jenner Dibully, Apa Sejarah Ada Body Shaming?*. Diakses pada 12 Februari, dari <https://www.google.com/amp/s/gaya.tempo.co/amp/1126440/kendall-jenner-dibully-apa-sejarah-ada-body-shaming>
- Widiasti, N. (2016). *Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling*. Skripsi, Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Yunalia, E.M. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. *Nursing Sciences Journal*, 1(1), 30–36
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya