

## PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KESEHATAN MENTAL PARA REMAJA DI MTSN 1 BANDA ACEH

\* Fitri Nazila Ulfa<sup>1</sup>, Nurmahni Harahap<sup>2</sup>, Halimatus Sakdiah<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>MTsN 1 Kota Banda Aceh

Email: [fitrinajilaulfa@gmail.com](mailto:fitrinajilaulfa@gmail.com)

### Abstract

The purpose of this study is to recognize the effects of body shaming on adolescent mental health, define character in adolescent respondents, define body shaming treatment in adolescents. Define adolescent mental health and analyze the effects of body shaming on adolescent mental health. This research method uses quantitative method is a method used to solve research problems related to data in the form of numbers, which reviews directly in the field (fieldresearch), namely a study conducted systematically by taking data in the field. In this study, the X variable is body shaming and the Y variable is mental health. This research uses a correlation test with a sampling technique that uses the Slovin formula. This research is intended to obtain data and information regarding the effect of body shaming on the mental health of adolescents of MTsN 1 Banda Aceh. The results of the body shaming test,  $000 < 0.5$  and the Mental Health test,  $000 < 0.5$ . states that body shaming has an effect on mental health, The level of data damage is only 0.01, this proves that the data can be trusted 99.9 percent.

**Keywords:** Body Shaming, Mental Health, Adolescents.

### Abstrak

Tujuan penelitian ini, agar mengenali akibat body shaming kepada kesehatan mental remaja, mendefinisikan karakter pada responden remaja, mendefinisikan perlakuan body shaming pada remaja. Mendefinisikan kesehatan mental remaja dan Menganalisa akibat body shaming kepada kesehatan mental remaja. Metode Penelitian ini berjenis penelitian yang meninjau ke lapangan atau (field reserch) adalah penelitian yang dilakukan dengan meninjau langsung kelapangan. Pendekatan menggunakan metode kuantitatif, kuantitatif ialah cara memecah masalah penelitian dalam data yang berbentuk angka. Pada penelitian ini, yang menjadi variabel X adalah body shaming dan variabel Y adalah kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan teknik pengambilan sampel yang menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh data dan juga informasi yang berkenaan dengan Pengaruh body shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja MTsN 1 Banda Aceh. Hasil dari pengujian body shaming,  $000 < 0,5$  dan pengujian Kesehatan Mental,  $000 < 0,5$ . menyatakan bahwa body shaming berpengaruh terhadap kesehatan mental, Tingkat kerusakan data hanya 0,01, hal ini membuktikan data dapat dipercaya 99,9 persen.

**Kata Kunci:** Body Shaming, Kesehatan Mental, Remaja

## A. Pendahuluan

Pada zaman sekarang ini perkembangan didukung oleh media komunikasi dan teknologi salah satunya gadget, memamerkan bermacam gaya yang berkembang dimasyarakat. Terutama gaya seputar gaya beraktivitas dikalangan anak muda antara lain hal, perawatan hidup, seputar kesehatan dan kecantikan. Pada masa anak muda adanya perubahan yang cepat secara mental dan fisik. Umur anak muda adalah cara pergantian dari umur anak-anak menuju umur berusia. Cara pergantian itu mencakup kejiwaan, pergantian fisik, intim, serta sosial ekonomi dalam jenis umur khusus. Terdapat 3 jenis umur anak muda, mencakup umur anak muda dini dengan umur 11-14 tahun, umur anak muda tengah dengan umur 15-17 tahun, umur anak muda akhir bentang umur 18-20 tahun (Wong,D & Dkk, 2009). Salah satu cara pergantian yang biasa kita amati dengan caranya pada era anak muda adanya pergantian fisik serta performa yang berhubungan dengan pandangan badan (Fazriyani & Rahayu, 2018).

Perkembangan yang terjalin dengan cara tiba-tiba pada usia dini di era remaja hendak memunculkan perasaan bimbangan hasil mereka akan menyamakan diri sendiri dengan teman sebayanya. Dalam pergaulan anak muda saat ini fisik serta performa dikira berarti sebab dapat meningkatkan rasa yakin diri, alhasil mereka hendak berupaya untuk membiasakan diri supaya senantiasa diperoleh dalam kelompoknya dengan bentuk fisik serta performa yang mereka punya. Standar bentuk fisik sempurna dalam anggapan warga saat ini bagi wanita merupakan mereka yang mempunyai tubuh ramping serta berkulit putih. Sebaliknya standar fisik sempurna yang berkembang dimasyarakat untuk pria ialah mereka yang memiliki wujud fisik altelis (sixpack), alhasil bila terdapat seorang yang mempunyai wujud fisik dan performa yang tidak cocok standar bagi mereka hingga dengan gampang hendak langsung menemukan pendapat minus (Sakinah, 2018).

Body shaming ialah wujud kekerasan lisan yang dilemparkan langsung ataupun lewat catatan yang dicoba oleh orang lain untuk memperhitungkan ataupun berikan pendapat minus kepada fisik dan performa orang lain aksi ini hendak mempengaruhi kepada kesehatan. Tindakan para korban dari Body Shaming, terlebih pada era anak muda yang sedang mempunyai kecondongan labil (Rachmah & Baharuddin, 2019). Istilah body shaming diajukan untuk mencela mereka yang mempunyai performa fisik yang terlihat berbeda dengan orang-orang biasanya. Body Shaming ialah penyebutan, pesek, cungring, gendut, dan lain sebagainya, yang berkaitan dengan performa fisik.

Penafsiran Kesehatan Mental itu sendiri bagi UU No. 18 tahun 2014 hal kesehatan mental, kesehatan mental didefinisikan selaku kondisi dikala seseorang sanggup bertumbuh dengan cara psikologis, kebatinan, raga serta sosial alhasil sanggup mengetahui keahlian yang terdapat pada dirinya agar mengatur titik berat, sanggup produktif dalam bertugas, serta biasa berkontribusi dalam lingkungannya (wijaya, 2019). Penelitian yang dicoba lebih dahulu diperoleh hasil kalau efek yang hendak mencuat dari Body Shaming merupakan timbulnya rasa tidak nyaman.

Penderita body shaming hendak merasa bentuk fisik serta performa mereka berlainan, perasaan tidak nyaman juga akan timbul kala seorang merasa tidak yakin diri. Fisik pandangan rasa tidak nyaman dari salah satu respondennya merupakan dia yang akan sulit

mencari pendamping serta profesi sebab fisik yang dipunyanya (Sakinah, 2018). Perkembangan zaman yang menetapkan standar fisik seseorang yang dapat memicu terjadinya stress bagi setiap orang khususnya remaja. hal ini, membuat penelitian ini harus dilaksanakan, Bersumber pada pengalaman penelitian serta hasil penelitian yang ditemui, hingga diperoleh rumusan permasalahan “Apakah terdapat Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja di MTsN 1 Kota Banda Aceh?” Tujuan Umum pada penelitian ini adalah Agar mengenali akibat body shaming kepada kesehatan mental remaja.

Tujuan Khusus, Mendefinisikan karakter pada responden anak remaja, Mendefinisikan perlakuan Body Shaming pada remaja, Mendefinisikan Kesehatan Mental remaja dan Menganalisa akibat Body Shaming kepada Kesehatan Mental remaja. Penelitian berambisi penelitian ini hendak berguna untuk Remaja yaitu Menaikkan wawasan akibat Body shaming terhadap Kesehatan Mental remaja. Untuk Sekolah yang Menjadikan referensi dalam pemberian pembelajaran konseling hal Kesehatan Mental remaja yang mencakup Kesehatan Mental dengan cara penuh emosi, ilmu jiwa, serta sosial. Untuk Peneliti adalah Penelitian ini berguna untuk peneliti sebab bisa memberikan uraian terkini akibat Bodys haming terhadap Kesehatan Mental Remaja.

**B. Metode**

Penelitian ini berjenis penelitian yang meninjau ke lapangan atau (field reserch) adalah penelitian yang dilakukan dengan meninjau langsung kelapangan. Pendekatan menggunakan metode kuantitatif, kuantitatif ialah cara memecah masalah penelitian dalam data yang berbentuk angka. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan diri untuk menganalisis Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Di MTsN 1 Banda Aceh (Sudaryono, 2017).

**C. Hasil dan Pembahasan**

1. Pengujian Korelasi

Berdasarkan pengujian Korelasi yang telah dilakukan, maka hasil pengujiannya dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3 Pengujian Korelasi

<b>Correlations</b>			
		Kes	
		<i>B</i> Body Shaming	Kesehatan Mental
<i>Body Shaming</i>	Pearson Correlation	1	,718**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	138	138
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	,718**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	138	138

Correlations is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer, 2023 (diolah)  
 bahwa Body Shaming (BS) berpengaruh terhadap kesehatan mental (KS). Hasil dari

pengujian Body Shaming ,000 < 0,5 dan pengujian Kesehatan Mental ,000 < 0,5. Tingkat kerusakan data hanya 0,01, hal ini membuktikan data dapat dipercaya 99 persen. Dengan demikian, adanya Body Shaming di sekolah maka akan mempengaruhi kesehatan mental siswa atau siswi MTSN 1 Banda Aceh.

Setelah mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental (KS) siswa & siswi di MTsN 1 Banda Aceh, maka selanjutnya dilakukan analisis terhadap faktor yang diidentifikasi akan berpengaruh terhadap mempengaruhi Kesehatan Mental (KS) siswa & siswi di MTsN 1 Banda Aceh. Seperti yang telah dikemukakan pada perumusan masalah dan hipotesis, maka penelitian ini menganalisis pengaruh variabel bebas (independent) yaitu Body Shaming (BS) terhadap variabel terikat (dependent) yaitu mempengaruhi Kesehatan Mental (KS) siswa & siswi di MTSN1 Banda Aceh.

2. Analisis Regresi Linier Berganda

**Tabel 4.4 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

<b>Model</b>	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardised</i>	<b>Sig</b>
	<u><i>Coefficients</i></u>	<u><i>Coefficients</i></u>	<b>T</b>	
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	
<i>(Constant)</i>	7.813	1.1892	1	4.130
<i>Body Shamming</i> (BS)	.754	.063	.718	12.022

Dependent Variable: Kesehatan Mental (KM)

*Sumber:* Data Primer, 2022 (diolah)

Melalui hasil perhitungan statistik dengan menggunakan bantuan program SPSS seperti terlihat pada tabel 4.4, maka diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$KM = 0,718 BS + e$$

Dari hasil persamaan regresi berganda di atas, didapatkan hasil sebagai berikut:

Koefisien regresi pada variabel Body Shamming (BS) sebesar 0,718 atau 71,8 persen artinya Body Shamming (BS) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental (KM) sebesar 0,718 atau 71,8 persen. Dengan demikian, adanya Body Shaming di sekolah maka akan mempengaruhi kesehatan mental siswa atau siswi MTSN 1 Banda Aceh. Hasil pengujian terhadap variabel Body Shaming (BS) memiliki nilai thitung sebesar 12.022 dan ttabel sebesar 1,655. Karena nilai thitung > ttabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari variabel Body Shaming (BS) terhadap Kesehatan Mental (KM). Dengan demikian, semakin tingginya perilaku Body Shaming (BS) di sekolah maka

akan semakin mempengaruhi pula perubahan pada Kesehatan Mental (KM) siswa & siswi di MTsN 1 Banda Aceh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni & Saputra, 2018). yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami body shaming akan menimbulkan masalah kesehatan psikis dan mental karena tidak dapat menyelesaikan permasalahannya, merasa tidak sempurna dan kurang percaya diri. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rachmat, 2020) yang menyatakan pula adanya pengaruh Body Shaming terhadap kesehatan mental remaja. Memengaruhi korban Body Shaming berbeda Ada empat penjiar memberikan pendapatnya pengaruhnya penciptaan motivasi yang dirasakan dapat mengembangkan potensi batinnya. Tentang seorang informan yang menyatakan demikian pendapat yang berbeda, jadi lebih mati saat Anda berada di area tersebut sosial Lingkungan sosial sangat penting dalam pendidikan mandiri atau pemberdayaan diri. Lingkungan sosial korban juga berbeda-beda.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Resqia. I. A, 2021). Efek psikologis dari Body Shaming diukur dengan empat indikator, yaitu depresi, kecemasan, pikiran untuk bunuh diri dan bunuh diri efek umum rasa malu tubuh psikologis tidak terlihat cukup luar biasa dari pada kebanyakan responden memiliki citra diri yang positif jadi efeknya sebagian besar adil merasa tidak nyaman. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri Fajariani Fauzia & Rahmiaji, 2019), Body shaming Hal ini menyebabkan Body Shaming menurunkan rasa percaya diri, menjadi lebih sensitif dan berhati-hati dalam berbagai hal, seperti memilih pakaian, sensitif terhadap tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, menutup dan membatasi diri. Informan mengubah gaya hidupnya, merawat tubuhnya, berdiet, berolahraga dan belajar merias wajah.

Namun ada juga orang yang tidak berusaha dan memilih mengabaikan komentar yang ditujukan padanya. Kesehatan mental atau jiwa seseorang sangat mempunyai dampak yang tidak baik bagi perundungan diantaranya yaitu gangguan mental. Dalam hal ini kondisi lingkungan sekitar sangat berpengaruh pada mental remaja, kebaikan mental remaja dipengaruhi disebabkan perlakuan Body Shaming dapat menjadi suatu permasalahan yang ada dalam diri seorang remaja sebagai kelangsungan hidup yang akan dilalui. Body Shaming sangat mempengaruhi Kesehatan jiwa atau mental terhadap remaja dengan rentan umur 12-15 tahun yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sehari-hari memilih untuk menarik diri. Untuk kehidupan masa depan seseorang dapat melakukan mencegah terjadinya keadaan tersebut dengan cara menyesuaikan diri di lingkungan dan menyelesaikan permasalahan yang terdapat di dalam dirinya.

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa Proses penelitian ini melalui beberapa tahap pengujian, Hasil dari pengujian body shaming  $,000 < 0,5$  dan pengujian Kesehatan Mental  $,000 < 0,5$ . menyatakan bahwa Body Shaming berpengaruh terhadap kesehatan mental, Tingkat kerusakan data hanya 0,01, hal ini membuktikan data dapat dipercaya 99,9 persen.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Abrori, & Qurbaniah. M. (2017). Buku Ajar Infeksi Menular Seksual. UM Pontianak Pers. Pontianak.
- Anggraeni. R., & Saputra. D. (2018). Physicochemical Characteristics And Sensorial Properties Of Dry Noodle Supplemented With Unripe Banana Flour. Food Research, [https://doi.org/10.26656/fr.2017.2\(3\).061](https://doi.org/10.26656/fr.2017.2(3).061). 2 (3) : 270 – 278.
- Arikunto. S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto. S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- ChandraS.M. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Promosi, Dan Lokasi Terhadap Keputusan Konsumen Menggunakan Hotel Baliem Pilamo Di Wamena. Jurnal EMBA, 3(3).
- Donegan. R. (2012). Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention, dan Analysis. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 3(1).
- Era Neltia Sonarta. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Literatur Review. Jurnal Keswhatan dan Keperawatan .1(1).
- Fazriyani. G., & Rahayu. D. (2018). Body Dismorphic Disorder Tendency To Stress Level In Female Adolescents. Media Keperawatan Indonesia, [https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.105-112.2\(3\).105-112](https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.105-112.2(3).105-112). .
- Ghozali & Imam. (2011). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, & Imam. (2019). Aplikasi Analisis Multivariate. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghufron. M.N., & Risnawati. R.S. (2014). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gramedia. (2022). Body Shaming: Jenis, Dampak, dan Cara Menghentikan. <https://www.gramedia.com/best-seller/body-shaming/>.
- Intan. Z., Mita M., Nikmatul. I. & Sayyidatina. M. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. Jurnal Counseling As syamil. 1(1).11-19.
- Mtsnmodelbandaaceh.sch.id. (2016). Sejarah Madrasah. MTsN Model Banda Aceh, <https://mtsnmodelbandaaceh.sch.id/sejarah-madrasah/>.
- Promkes. (2018). Pengaruh Body Shaming pada Kepercayaan Diri Remaja. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Peayanan Kesehatan, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/196/pengaruh-body-shaming-pada-kepercayaan-diri-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/196/pengaruh-body-shaming-pada-kepercayaan-diri-remaja). 26(1).

- Rachmah. E., & BaharuddinF. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial . 6(6).66-73.
- Rachmat Nur Azizah Rizki. (2020). Konsep Diri Korban Body Shaming. Jurnal Ilmu Komunikasi, 1(1).
- Resqia. I. A. S & Yogaprasta. Almani. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis. Jurnal Komunikatif., 10(1).
- Ridlo.A.I., & Zein.A.R. (2015). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual. Buletin Penelitian Kesehatan.<https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.4911.45-52> .
- Sakinah. (2018). Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinnya. Jurnal Emik, 1(1) , 53-67.
- Sebayang, W., Sidabutar, E.R. & Gultom, D.Y. (2018). Perilaku Seksual Remaja. Yogyakarta : Deepublish.
- Uma Sekaran. (2006). Metode Penelitian Bisnis. Jakarta: Salemba Empat.
- Sudaryono. Dr. (2017).Metodologi Penelitian. Depok: PT. Raja Grafindo Husada.
- Sugiyono. (2012).Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Tri Fajariani Fauzia, & RahmiajiRatriLintang. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi, 1(1).238-248.
- wijaya.Y. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : kini dan nanti. Buletin Jagaddhita., 1-4 Retrieved from., [https://buletin.jagaddhita.org/id/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-nanti.1\(1\)](https://buletin.jagaddhita.org/id/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-nanti.1(1)).
- wong, D. ; Sutarna, A. ; Jurniati, N. ; Kuncara, H. Y. ; Yudha, E. (2009). Buku Ajar Kepeawatan Peditik (1 st ed.). Jakarta : EGC.
- Yasipin. Y., Silvia. A. R., & Nurman. H. (2020). Peran Agama Dalam Membentuk KesehatanMental Remaja. Jurnal Manthiq. 1(5).