PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Fenomena Body Shaming Pada Remaja Di Era Digital: Kajian Literatur Tentang Dampak Psikologis Dan Strategi Penanganan

The Phenomenon Of Body Shaming In Teenagers In The Digital Era: A Literature Study On Psychological Impacts And Handling Strategies

Rima Zahrani[1], Syifa Fajri Ardani[2], Aryanda Shevi Nisrina[3], Olivia Candra Ivana[4], Siti Muthoharoh[5]
muthoharoh755@gmail.com
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Central Java Indonesia

Info Article
Submitted: 27 April 2026 | **Revised**: 14 May 2026 | **Accepted**: 15 May 2026
How to cite: Rima Zahrani, etc., "Fenomena Body Shaming Pada Remaja Di Era Digital: Kajian Literatur Tentang Dampak Psikologis Dan Strategi Penanganan", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 165-175.

ABSTRACT

The phenomenon of body shaming in teenagers has experienced a significant increase along with the development of social media and the increasingly unrealistic culture of digital beauty standards. This research aims to analyze the body shaming phenomenon in Indonesian teenagers, including causal factors, psychosocial impacts, and handling strategies through a literature study approach. The research uses a qualitative method with the type of library research. Data sources are obtained from national and international journal articles, proceedings, and scientific books published in the range of 2020–2026 and relevant to the research theme. The literature selection process is carried out using inclusion and exclusion techniques based on the relevance of the topic, research focus, and source credibility. Data is analyzed using content analysis techniques through the process of categorization, comparison, and synthesis of previous research findings. The results of the study show that body shaming in teenagers is influenced by internal factors in the form of low self-acceptance and negative body image, as well as external factors such as peer pressure, social beauty standards, and exposure to digital media. The impact caused is not only in the form of psychological disorders such as anxiety, depression, and low self-esteem, but also affects social behavior patterns, mental health, and the formation of adolescent identity. The novelty of this research lies in the integration of the discussion of body shaming with the phenomenon of cyberbullying based on physical appearance in Indonesian adolescents, as well as the preparation of multidimensional handling strategies through psychological, educational, family, religious, and digital literacy approaches. This research confirms the importance of collaboration between family, school, and community in creating a supportive social environment for adolescent development.

Keyword: *body shaming, teens, cyberbullying, self-awareness*

ABSTRAK

Fenomena body shaming pada remaja mengalami peningkatan signifikan seiring perkembangan media sosial dan budaya standar kecantikan digital yang semakin tidak realistis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena body shaming pada remaja Indonesia, meliputi faktor penyebab, dampak psikososial, serta strategi penanganannya melalui pendekatan studi literatur. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis library research. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional, prosiding, serta buku ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026 dan relevan dengan tema penelitian. Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan teknik inklusi dan eksklusi berdasarkan relevansi topik, fokus penelitian, dan kredibilitas sumber. Data dianalisis menggunakan teknik content analysis melalui proses kategorisasi, komparasi, dan sintesis temuan penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa body shaming pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal berupa rendahnya self-acceptance dan body image negatif, serta faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya, standar kecantikan sosial, dan paparan media digital. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa gangguan psikologis

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

seperti kecemasan, depresi, dan rendah diri, tetapi juga memengaruhi pola perilaku sosial, kesehatan mental, dan pembentukan identitas remaja. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pembahasan body shaming dengan fenomena cyberbullying berbasis penampilan fisik pada remaja Indonesia, serta penyusunan strategi penanganan secara multidimensional melalui pendekatan psikologis, edukatif, keluarga, religius, dan literasi digital. Penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan sosial yang suportif bagi perkembangan remaja.

Kata Kunci: *body shaming, remaja, cyberbullying, penerimaan diri*

Pendahuluan

Periode remaja menjadi tahap perkembangan esensial dalam kehidupan manusia, saat individu bertransisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Perubahan meliputi bidang fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang terjadi dengan cepat serta rumit. Pada masa ini, remaja membangun identitas diri, konsep diri, dan citra tubuh (*body image*), sehingga penampilan fisik mendapat sorotan utama dalam penerimaan sosial lingkungan. Akibatnya, remaja lebih rentan terhadap komentar, penilaian, atau kritik orang lain soal kondisi fisik dan tampilannya.

Dalam dinamika sosial remaja, hubungan dengan teman sebaya sangat memengaruhi pembentukan kepercayaan diri dan konsep diri. Namun, interaksi tersebut tidak selalu membangun. Bentuk perilaku negatif yang umum adalah ejekan, hinaan, atau penurunan harga diri seseorang berdasarkan fisiknya, yang disebut body shaming. Body shaming melibatkan komentar negatif terhadap bentuk atau ukuran tubuh, warna kulit, tinggi badan, serta ciri fisik lain yang dianggap tidak selaras dengan standar kecantikan atau penampilan ideal masyarakat (Rahmi & Usmita, 2025).

Saat ini, body shaming pada remaja melonjak signifikan, terutama di era digital dengan penggunaan media sosial yang tinggi. Media sosial bukan hanya alat komunikasi, melainkan ruang yang membentuk norma kecantikan via konten visual, influencer, dan budaya perbandingan sosial (*social comparison*). Remaja kerap membandingkan fisiknya dengan tokoh publik atau konten ideal, memicu ketidakpuasan tubuh sendiri. Hal ini semakin parah karena komentar negatif penampilan menyebar luas dan cepat di platform digital.

Kemajuan teknologi digital mengubah body shaming menjadi *appearancerelated cyberbullying*. Perundungan ini sulit diatasi karena anonim dan berkesinambungan di platform seperti Instagram, TikTok, dan X. Kasus mencolok adalah siswi SMP di Jawa Tengah yang jatuh ke depresi akibat komentar hinaan fisik berulang di media sosial. Kasus tersebut membuktikan body shaming telah berevolusi dari interaksi tatap muka menjadi kekerasan verbal digital yang mengancam kesehatan mental remaja. Siregar (2023) menyatakan bahwa perundungan di media sosial termasuk body shaming, sehingga menjadi pendorong utama gangguan psikologis remaja di era digital.

Umumnya, body shaming mencakup ejekan terhadap berat badan, bentuk tubuh, warna kulit, kondisi wajah, atau ciri fisik lain yang dianggap menyimpang dari norma sosial. Meski sering diremehkan sebagai candaan atau kritik biasa, dampaknya serius bagi korban. Remaja korban cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan sosial, stres, hingga depresi. Dalam kasus lanjutan, tekanan ini memicu *body dissatisfaction*, gangguan citra tubuh, diet ekstrem, serta pola makan terganggu (Sudarja, 2025). Situasi ini menandakan body shaming bukan sekadar ucapan verbal, melainkan kekerasan psikologis yang menghambat perkembangan emosional dan sosial remaja.

Body shaming juga merusak relasi sosial remaja di luar kesehatan mental pribadi. Korban sering menarik diri karena malu dan takut kritik lebih lanjut. Akibatnya, mereka kesulitan menjalin hubungan interpersonal sehat dan terganjal dalam kemajuan sosial. Jangka panjang, hal ini mempengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, serta pembentukan identitas diri remaja.

Fenomena ini menggaris bawahi pengaruh kuat norma kecantikan sosial dan budaya digital terhadap pandangan remaja soal tubuh dan diri. Namun, studi sebelumnya banyak membahas kaitan body shaming dengan *self-esteem* atau body image secara terpisah. Penelitian lama condong ke metode kuantitatif yang mengukur kecemasan, depresi, atau kepercayaan diri akibatnya. Kajian di Indonesia pun masih jarang menggabungkan *cyberbullying* berbasis penampilan dengan strategi penanganan holistik melibatkan keluarga, sekolah, komunitas, dan literasi digital.

Padahal, body shaming remaja Indonesia terus berkembang seiring maraknya media sosial. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2024 menyebut remaja sebagai pengguna paling aktif dengan durasi internet harian panjang. Intensitas tinggi ini membuat mereka rawan paparan komentar negatif fisik dan standar kecantikan digital irasional. Karenanya, dibutuhkan studi komprehensif tentang body shaming remaja, terutama terkait media sosial dan *cyberbullying* era digital.

Berdasarkan paparan itu, penelitian ini krusial untuk menganalisis body shaming remaja secara mendalam, mencakup pemicu, dampak psikososial, dan strategi penanganan dari kajian literatur. Penelitian diharapkan memberi manfaat akademik tentang body shaming remaja serta menjadi fondasi strategi pencegahan efektif, demi lingkungan sosial sehat, mendukung, dan inklusif bagi pertumbuhan remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur *(library research)* untuk mengkaji fenomena body shaming pada remaja, meliputi faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganannya berdasarkan

sumber ilmiah yang relevan. Objek penelitian berupa konsep dan fenomena body shaming pada remaja yang diperoleh dari data sekunder, seperti jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian.

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini dibatasi pada publikasi tahun 2020–2026 agar data dan fenomena yang dianalisis sesuai dengan perkembangan terkini terkait body shaming pada remaja di era digital. Berdasarkan hasil penelusuran awal, diperoleh sebanyak 53 artikel yang kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang membahas fenomena body shaming pada remaja, dipublikasikan dalam jurnal ilmiah atau prosiding terpercaya, memiliki relevansi dengan faktor penyebab, dampak, maupun strategi penanganan body shaming, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap (full text). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak berfokus pada remaja, artikel duplikat, artikel populer non-ilmiah, serta artikel yang memiliki data dan pembahasan yang tidak relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan dokumentasi literatur dari sumber terpercaya dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitas. Analisis data menggunakan teknik analisis isi *(content analysis)* dengan cara mengelompokkan, membandingkan, dan mensintesis temuan ke dalam tema utama, yaitu faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan body shaming.

Hasil dan Pembahasan

Fenomena Body Shaming pada Remaja Berdasarkan Kajian Literatur

Maraknya body shaming di kalangan remaja semakin terlihat seiring dengan pesatnya perkembangan media sosial dan budaya digital, yang membentuk standar kecantikan tertentu dalam masyarakat. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap kritik lingkungan terkait penampilan fisik mereka. Situasi ini mengubah komentar negatif tentang tubuh menjadi suatu bentuk penilaian sosial yang memengaruhi identitas dan persepsi diri remaja.

Studi terbaru menunjukkan bahwa body shaming bukan sekadar candaan verbal, melainkan erat terkait dengan konstruksi sosial mengenai "tubuh yang sempurna." Standar kecantikan masyarakat memperkuat citra tubuh langsing, kulit cerah, dan penampilan menarik sebagai penanda penerimaan sosial. Akibatnya, remaja sering membandingkan tubuh mereka dengan standar yang dipromosikan di masyarakat atau media digital.

Fauzia & Rahmiaji (2019) menyatakan bahwa remaja pada tahap ini sangat sensitif terhadap penampilan fisik, sehingga kritik terhadap tubuh dapat dengan mudah mengganggu keseimbangan psikologis mereka. Ikmal et al (2024) memperkuat temuan ini dengan menyoroti kerentanan remaja

perempuan terhadap body shaming akibat tekanan norma sosial mengenai tubuh perempuan yang ideal, sementara remaja laki-laki dihadapkan pada tuntutan untuk memiliki fisik atletis dan berotot. Fenomena ini juga dipengaruhi oleh rendahnya penerimaan diri di kalangan remaja, selain standar kecantikan yang ditetapkan masyarakat.

Orang dengan penerimaan diri yang rendah cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan sensitif terhadap umpan balik negatif dari orang-orang di sekitarnya. Putri (2025) menjelaskan bahwa korban body shaming umumnya memiliki citra tubuh yang negatif akibat paparan berulang terhadap penilaian sosial dari teman sebaya atau anggota keluarga. Dalam budaya kolektif seperti di Indonesia, perspektif kelompok sangat membentuk konsep diri, sehingga komentar terkait tubuh sering dipandang sebagai bentuk kontrol sosial yang umum, meskipun sebenarnya hal itu menimbulkan konsekuensi psikologis yang mendalam.

Di era digital, body shaming menjadi semakin kompleks karena telah berevolusi menjadi perundungan siber terkait penampilan. Media sosial memfasilitasi penyebaran komentar negatif yang cepat, masif, dan anonim, sehingga beban sosialnya menjadi lebih berat daripada bentuk konvensional. Platform seperti Instagram dan TikTok memperkuat standar kecantikan yang irasional melalui filter, konten influencer, dan validasi fisik. Vogels (2022) mencatat lonjakan perundungan siber berbasis penampilan di kalangan remaja yang aktif di media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Ikmal et al (2024), yang menunjukkan bahwa mayoritas kasus body shaming pada remaja terjadi di media sosial melalui komentar menghina, perbandingan tubuh, atau ejekan anonim.

Fakta ini menegaskan bahwa media sosial bukan sekadar platform komunikasi, melainkan arena yang melanggengkan norma kecantikan dan memicu paparan terus-menerus terhadap citra "tubuh ideal" yang membuat remaja mengadopsi standar-standar tersebut sebagai tolak ukur harga diri mereka. Akibatnya, mereka yang tidak memenuhi standar tersebut rentan mengalami rendahnya harga diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan berbagai gangguan psikologis. Oleh karena itu, body shaming harus dipandang sebagai masalah sosiopsikologis yang saling terkait dengan budaya digital, dinamika sosial, dan proses pembentukan identitas remaja saat ini.

Dampak Body Shaming terhadap Perkembangan Remaja

Body shaming memiliki konsekuensi serius bagi perkembangan psikologis, sosial, emosional, dan perilaku remaja. Selama masa remaja, individu sedang dalam proses membentuk identitas mereka, sehingga penilaian masyarakat terhadap penampilan fisik mereka memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri dan harga diri mereka. Kritik negatif yang berulang

terhadap bentuk tubuh atau penampilan dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang mendalam.

Penelitian menunjukkan bahwa dampak utama body shaming adalah kerusakan pada kesehatan mental remaja. Korban sering mengalami kecemasan, stres, rasa malu, harga diri rendah, dan bahkan depresi karena persepsi bahwa mereka gagal memenuhi standar tubuh ideal di lingkungan sosial mereka. Haturahma (2025) menjelaskan bahwa body shaming menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan rasa tidak aman terhadap penampilan diri di kalangan remaja. Temuan ini didukung oleh Ramahardhila & Supriyono (2022), yang menegaskan adanya hubungan yang kuat antara body shaming dan berkurangnya kepercayaan diri pada remaja perempuan.

Dari sudut pandang psikologis, body shaming menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Korban remaja cenderung memandang diri mereka secara negatif dan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain yang mereka anggap ideal. Damayanti et al (2025) menjelaskan bahwa penerimaan terhadap standar kecantikan di media sosial menumbuhkan keyakinan bahwa tubuh yang sempurna adalah tubuh yang langsing, tinggi, dan menarik secara visual. Ketidakmampuan untuk mencapai hal ini memicu tekanan emosional berupa kecemasan, rasa malu, dan keraguan diri.

Di luar dampak emosional, body shaming juga mengubah perilaku sosial remaja. Korban sering menarik diri dari interaksi sosial karena takut dikritik terkait penampilan mereka. Penarikan diri sosial ini menyebabkan penghindaran kontak sosial, penolakan untuk tampil di depan umum, dan berkurangnya partisipasi dalam kelompok. Khairunnisa et al (2026) menyatakan bahwa body shaming berkembang menjadi pemicu stres psikologis yang mengganggu pola hubungan sosial remaja perempuan, sehingga menghambat pembentukan hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam beberapa kasus, beban body shaming memengaruhi rutinitas harian remaja. Mereka menggunakan berbagai cara untuk menyesuaikan penampilan fisik mereka dengan norma sosial, seperti diet ekstrem, obsesi terhadap produk kecantikan, atau gangguan makan. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming tidak terbatas pada ranah emosional, tetapi dapat memicu perilaku maladaptif yang mengancam kesehatan fisik dan mental remaja.

Fenomena ini menjadi semakin mengkhawatirkan ketika terus berlanjut tanpa henti di media sosial. Paparan berulang terhadap komentar negatif dapat menyebabkan kecenderungan untuk terlalu banyak memikirkan sesuatu, gangguan tidur, tekanan emosional yang berkepanjangan, dan pemikiran berulang yang berlebihan. Khairunnisa et al (2026) menekankan bahwa body shaming yang intens sangat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja, termasuk pola tidur, kebiasaan makan, dan stabilitas emosional. Oleh karena

itu, body shaming bukanlah sekadar ejekan ringan, melainkan pelecehan verbal yang berdampak berlapis pada perkembangan remaja.

Strategi penanganan body shaming pada remaja

Mengatasi body shaming di kalangan remaja memerlukan strategi holistik, karena fenomena ini mencakup ranah psikologis, sosial, keluarga, pendidikan, dan digital. Intervensi tidak boleh terbatas pada korban saja, tetapi juga harus menargetkan lingkungan sosial yang memicu perilaku tersebut. Mempromosikan citra tubuh yang positif merupakan strategi inti. Remaja memerlukan pendidikan tentang penerimaan tubuh agar menyadari bahwa perubahan fisik selama masa pubertas adalah hal yang normal dan bahwa setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Hidayati et al (2024) menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan mental dan citra tubuh secara efektif meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi persepsi tubuh yang terdistorsi. Dengan penerimaan diri yang lebih kuat, remaja akan lebih siap menghadapi tekanan sosial terkait penampilan.

Konseling psikologis merupakan pendekatan krusial, selain memperkuat citra tubuh, untuk mendukung korban. Konseling membantu mengelola emosi negatif, merevisi pemikiran irasional tentang tubuh, dan memulihkan kepercayaan diri. Ula et al (2024) menyatakan bahwa konseling yang dikombinasikan dengan pendidikan kesehatan mental dan gaya hidup sehat efektif dalam meredakan trauma psikologis akibat body shaming. Hal ini menyoroti peran terapeutik dalam memulihkan kesejahteraan emosional.

Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam pencegahan dan intervensi. Lingkungan keluarga yang mendukung menumbuhkan konsep diri yang positif dan mengurangi dampak tekanan fisik maupun sosial. Namun, kritik dari anggota keluarga justru memperburuk situasi. Purba et al (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara gaya pengasuhan dan body shaming serta kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, keluarga harus menumbuhkan komunikasi yang sehat dan bebas dari kritik fisik.

Sekolah dapat menerapkan strategi melalui program dan inisiatif anti-perundungan untuk memperkuat empati sosial, karena sekolah berfungsi sebagai pusat interaksi remaja. Rahmadani & Muyana (2023) menjelaskan bahwa pendidikan karakter seperti empati, toleransi, dan penghargaan terhadap keragaman fisik secara efektif dapat mengurangi body shaming di kalangan siswa. Kebijakan anti perundungan yang ketat juga esensial untuk lingkungan belajar yang aman dan inklusif.

Pendekatan yang didasarkan pada nilai-nilai agama menawarkan solusi alternatif. Ajaran agama menanamkan rasa hormat terhadap orang lain tanpa memandang penampilan fisik. Widodo & Hakiki (2022) mengungkapkan bahwa menanamkan nilai-nilai agama membantu remaja menghargai perbedaan dan

mengurangi kecenderungan untuk menilai orang lain berdasarkan penampilan. Pendekatan ini berfungsi sebagai panduan moral sekaligus alat pembentukan karakter. Meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri juga sangat penting. Remaja dibimbing untuk memahami bahwa standar kecantikan bersifat relatif dan tidak menentukan harga diri. Rohmadani et al (2021) menunjukkan bahwa pendidikan psikologis secara efektif meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan tubuh yang positif. Dengan kesadaran ini, remaja menjadi lebih siap untuk mengelola emosi mereka saat menghadapi kritik dari lingkungan sekitar.

Di ranah digital, literasi digital sangat penting. Remaja dibekali kemampuan untuk menyaring konten media sosial, mengenali risiko perundungan siber, dan menghindari adopsi standar kecantikan yang irasional. Nawaf et al (2023) menyatakan bahwa literasi digital memungkinkan penggunaan media sosial yang lebih bijak dan kritis. Kampanye positif tubuh secara daring juga berfungsi sebagai alat pendidikan publik untuk menumbuhkan budaya komunikasi positif terkait keragaman tubuh.

Pada dasarnya, mengatasi body shaming memerlukan pendekatan multidimensi melalui kolaborasi antara keluarga, sekolah, komunitas, dan ranah digital. Strategi pencegahan dan pendidikan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, sehingga remaja dapat mengembangkan konsep diri yang positif dan kesehatan mental yang optimal.

Penutup

Berdasarkan hasil kajian literatur, fenomena body shaming pada remaja merupakan permasalahan sosial yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya penerimaan diri, serta faktor eksternal berupa tekanan standar kecantikan dan pengaruh media sosial. Fenomena ini tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga berkembang dalam bentuk cyberbullying yang semakin memperluas dampaknya. Body shaming terbukti memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan remaja, meliputi gangguan psikologis, penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, serta perubahan pola pikir dan perilaku. Kondisi ini menunjukkan bahwa body shaming bukan sekadar candaan, melainkan bentuk kekerasan verbal yang berdampak jangka panjang.

Upaya penanganan yang efektif perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan citra tubuh positif, konseling psikologis, peran keluarga, edukasi anti-bullying di sekolah, pendekatan nilai agama, peningkatan kesadaran dan penerimaan diri, serta literasi digital. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang suportif guna mendukung perkembangan remaja yang sehat secara psikologis dan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur mengenai fenomena body shaming pada remaja, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait:

1. Sekolah diharapkan memperkuat program edukasi anti-bullying serta menanamkan nilai empati, toleransi, dan penghormatan terhadap keberagaman fisik siswa. Guru perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif.
2. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten, menghindari komentar negatif mengenai penampilan fisik, serta menumbuhkan penerimaan diri pada anak melalui pola asuh yang positif.
3. Masyarakat diharapkan meningkatkan kesadaran akan dampak body shaming sebagai bentuk kekerasan verbal, serta mendukung kampanye body positivity di ruang publik maupun media sosial.
4. Pemerintah dan lembaga pendidikan diharapkan menyusun kebijakan yang lebih tegas terhadap praktik perundungan, termasuk body shaming, serta menyediakan akses layanan konseling psikologis bagi remaja.
5. Remaja sendiri perlu dibekali dengan literasi digital dan psikoedukasi agar mampu menyaring informasi di media sosial, meningkatkan self-awareness, serta membangun citra tubuh yang positif.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada para peneliti dan akademisi terdahulu yang telah menyediakan literatur dan data ilmiah yang menjadi dasar kajian dalam penelitian ini. Selain itu, penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada para stakeholder pendidikan, keluarga, dan masyarakat yang menjadi fokus penelitian, atas perhatian dan keterlibatan mereka dalam upaya pencegahan serta penanganan fenomena body shaming pada remaja. Dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak tersebut sangat berarti dalam memperkaya hasil penelitian ini serta memberikan arah bagi perbaikan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

Damayanti, D., Safitri, D., & Fatgehipon, A. H. (2025). Analisis Dampak Body Shaming pada Remaja Perempuan Awal di SMP Negeri 213 Jakarta. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, *3*(3), 215–221.

Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja perempuan*.

Haturahma, H. (2025). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja.

In *Menelisik Psikologi: Pemikiran dan Perspektif Mahasiswa* (pp. 131–132).

Hidayati, N. O., Sutini, T., & Nurhidayah, I. (2024). Interventions Of Body Image Disorder Among Adolescent: A Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *6*(1), 487–494.

Ikmal, N. M., Holifah, N., Najah, N., & Alfia, U. (2024). Fenomena Body Shaming Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2024," 9*(1), 368–378.

Khairunnisa, Kamilah, U., Hilintang, R. P., Ekaputri, A., Haristantia, R., Sahrul, & Azzahra, N. A. (2026). Body Shaming Sebagai Stresor: Penilaian Stress Dan Coping Pada Remaja Perempuan Di Palu. *Hasanuddin Journal of Public Health*, *7*(1), 16–30.

Nawaf, A., Azura, S., Gultom, S. F., Afriansyah, W., & Putra, A. D. (2023). Analisis Literasi Digital Dalam Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Remaja Desa Payung Kec . Payung Kab . Karo. *Journal of Human And Education*, *3*(2), 337–343.

Purba, I. R., Marliana, T., Ifadah, E., Heryandi, R., Islami, K. D., & Safitri, Y. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku body shaming pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *10*(4), 889–896.

Putri, S. A. A. (2025). *Hubungan Body Image Dengan Kejadian Bullying Pada Remaja Di Semarang*.

Rahmadani, D. S., & Muyana, S. (2023). Studi literatur: perilaku body shaming di kalangan remaja. *PROSIDING Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius," 2019*, 1488–1499.

Rahmi, F., & Usmita, F. (2025). Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perlakuan Body Shaming. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, *4*(3), 357–366.

Ramahardhila, D., & Supriyono. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Jurnal Ideas*, *8*(3), 961–970. https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952

Rohmadani, Z. V., Handayani, R. M., Rachmiaty, S., & Pujiastuti, R. (2021). Psikoedukasi untuk Penanganan Body Shaming Remaja. *Jurnal Pustaka Mitra*, *1*(1), 39–42.

Siregar, S. I. H. (2023). *Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Lingkungan Talsim Kelurahan Sirandorung Kecamatan Rantau Utara*.

Sudarja, K. (2025). Fenonema Kekerasan Verbal di Era Digital Sebagai Faktor Penurunan Kesantunan Pada Remaja. *ALFABETA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, *8*(2), 307–317.

Ula, B. M., Azizah, N., Studi, P., Profesi, P., Sidoarjo, U. M., Pengampu, D., Kuliah, M., & Sidoarjo, U. M. (2024). Transforming Self-Esteem in Indonesian Teens by Overcoming Body Shaming Presentasi Kasus. *Indonesian Journal on Health*

Science and Medicine, *1*(1), 1–7.

Vogels, E. A. (2022). Teens and Cyberbullying. *Pew Research Center*, *December*.

Widodo, A., & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri : Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, *01*(2), 24–27.