Resiliensi Remaja dalam Menghadapi *Body Shaming* dan Pembentukan Harga Diri di Era VUCA

# Sinta Wahidah Fitriah Takhsyi1

1Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri

Email Korespondensi: [sintawahidah576@students.unnes.ac.id](mailto:sintawahidah576@students.unnes.ac.id)

# ABSTRAK

Remaja sering kali mengalami tekanan dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan media sosial, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap harga diri. tekanan sosial yang sering dialami oleh remaja adalah tuntutan memiliki tubuh yang proporsional. Tekanan ini menciptakan standar yang tidak realistis. Tuntutan yang diberikan teman sebaya umumnya dilakukan melalui *body shaming*. Di Indonesia, permasalahan body shaming terjadi di lingkungan pendidikan itu mencapai presentase 62,2%. Dampak dari permasalahan body shaming mengakibatkan harga diri remaja rendah. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana remaja mengalami body shaming dan dampaknya terhadap pembentukan harga diri dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja. Adapun, Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kepustakaan*.* Sumber-sumber yang diambil dari berbagai literatur meliputi artikel, jurnal maupun buku yang relevan terhadap permasalahan body shaming, resiliensi dan harga diri di Era VUCA. Hasilnya menunjukkan bahwa body shaming memengaruhi pembentukan harga diri seseorang menjadi negatif, seperti tidak percaya diri dan tidak menerima kondisi dirinya. Harga diri menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi resiliensi remaja. Dengan demikian, semakin tinggi harga diri yang dimiliki maka semakin baik pula resiliensi yang dimiliki remaja.

**Kata kunci**: *Body Shaming*; Harga Diri; Remaja; Resiliensi; VUCA

***ABSTRACT***

Adolescents often experience pressure from social environments, such as peers and social media, which can affect their perceptions of self-esteem. Social pressure that is often experienced by adolescents is the demand to have a proportional body. This pressure creates unrealistic standards. Peer pressure is commonly exerted through body shaming. In Indonesia, the problem of body shaming occurs in the educational environment, reaching a percentage of 62.2%. The impact of body shaming problems results in adolescents' low self- esteem. This article aims to describe how adolescents experience body shaming and its impact on the formation of self-esteem and identify factors that affect adolescent resilience. The research method used in this research is a literature study. The sources taken from various literatures include articles, journals and books that are relevant to the issues of body shaming, resilience and self-esteem in the VUCA Era. The results show that body shaming affects the formation of a person's self-esteem to be negative, such as not confident and not accepting their condition. Self-esteem is one of the internal factors that influence adolescent resilience. Thus, the higher the self-esteem, the better the resilience of adolescents

*Keywords: Adolescent; Body Shaming; Resilience; Self-esteem; VUCA*

# PENDAHULUAN

Tindakan perundungan masih sering terjadi di kalangan remaja, salah satunya perundungan tentang body shaming atau tampilan fisik seseorang. Istilah body shaming bertujuan untuk mengolok-olok penampilan fisik seseorang yang berbeda dengan orang lain pada umumnya misalnya seperti penyebutan gembrot, pendek, gendut, pesek, dan sebagainya yang berkaitan dengan penampilan fisik. Lebih lanjut, body shaming merupakan perilaku yang dikategorikan sebagai tindakan bullying karena perilaku body shaming ini dianggap sebagai sebuah kekerasan verbal terhadap orang lain (Mustika Nugraheni, 2023). Tindakan body shaming ini tergolong sebagai bullying secara verbal (Fauzia & Rahmiaji., 2019). Dapat disimpulkan bahwa body shaming adalah perilaku seseorang mengkritik dan menghina fisik orang lain yang dianggap tidak ideal berdasarkan kriteria tertentu.

Di beberapa negara fenomena *body shaming* terjadi, seperti di Amerika *body shaming* dapat dianggap sebagai bentuk perundungan, diskriminasi, dan pelanggaran pribadi sebab mengomentari bentuk tubuh seseorang bukanlah sesuatu yang lazim (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Di Indonesia pun *body shaming* masih dialami oleh sebagian orang, salah satunya adalah remaja bahkan berdasarkan data dari ZAP Beauty Index 2020 permasalahan *body shaming* terjadi di lingkungan pendidikan itu mencapai presentase 62,2%. Dampak dari permasalahan *body shaming* mengakibatkan harga diri remaja rendah. Di dukung oleh penelitian yang telah dilakukan Fauzia dan Rahmiaji (2019) menyatakan bahwa permasalahan *body shaming* mengakibatkan harga diri seseorang menjadi rendah.

Lebih lanjut, remaja sering kali mengalami tekanan dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan media sosial, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap harga diri. Adapun tekanan sosial yang sering dialami oleh remaja adalah tuntutan memiliki tubuh yang proporsional. Tekanan tersebut dapat menciptakan standar yang tidak realistis dan mengganggu proses pengembangan identitas yang sehat. Dalam proses berkembang menjadi individu yang mandiri, remaja secara alami mulai mengeksplorasi identitas mereka. Erikson menyatakan bahwa masa remaja adalah masa pencarian identitas diri, di mana individu mulai berani mencoba hal baru yang sesuai dengan dirinya (Mafazi & Nuqul, 2017). Adapun, ketika remaja gagal untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi dari lingkungan sekitar itu menimbulkan konflik internal pada diri remaja. Konflik ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka menjadi tidak sehat. Kondisi psikologis yang sehat ditandai dengan kemampuan remaja dalam menerima dirinya secara utuh, atau disebut harga diri (Khalid, 2021).

Coopersmith menyatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan sikap penolakan atau penerimaan dan menunjukkan seberapa besar seseorang percaya bahwa dirinya berhasil, mampu, berarti, dan berharga menurut penilaian dan standar yang ada pada dirinya. Harga diri merujuk pada evaluasi subjektif individu tentang nilai atau nilai dirinya sebagai individu (Mahendika dkk., 2023). Remaja yang memiliki tingkat self esteem yang tinggi lebih mungkin mengalami emosi positif, memiliki keterampilan penanganan yang lebih baik, dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif (Rosdiana et al., 2022, dalam Mahendika dkk., 2023).

Kemudian, adanya ketidakpastian mengenai masa depan menjadi salah satu permasalahan utama bagi remaja. Hal ini dapat memicu kecemasan dan keraguan diri yang berdampak negatif pada harga diri mereka. Berdasarkan hasil studi Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I- NAMHS) tahun 2022, Satu dari tiga remaja (34.9%) atau sejumlah 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau sejumlah 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jenis masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan cemas (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Sebuah penelitian menujukkan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang turut berperan menimbulkan rasa cemas meski tidak secara langsung (Rizka Tami Untari, 2017).

Era VUCA merupakan situasi yang mengarah ketidakpastian dan fluktuatif sehingga menyebabkan kecemasan kepada masyarakat (Pratama dkk., 2023). Perubahan yang begitu cepat (*volatility*), tingkat ketidakpastian tinggi (*uncertainty*), dengan permasalahan yang begitu kompleks (*complexity*), dan tingkat kebenaran yang sangat subjektif (*ambiguity*). Era VUCA ini berupaya melakukan perubahan sehingga diperlukan kemampuan untuk mengubah cara pandang yang baru agar dapat bertahan terhadap setiap gejolak ketidakpastian. Ketidakpastian VUCA adalah salah satu faktor timbulnya isu kesehatan mental sehingga secara tidak sadar seseorang mengalami dampak psikologis seperti rasa cemas yang berlebihan terhadap masa depan, depresi maupun gangguan emosional. Era VUCA (*Volatility*, *Uncertainty*, *Complexity*, *Ambiguity*) membawa tantangan yang signifikan bagi remaja dalam mengembangkan harga diri yang sehat dan positif. Oleh karena itu, untuk menghadapi

tantangan di era VUCA, remaja membutuhkan ketahananan atau resiliensi untuk mengelola kecemasan/stress di Era VUCA ini. Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi stres dan keterbatasan. Individu yang tangguh lebih mampu pulih dari tantangan serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka.. (Mahendika dkk., 2023).

Remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* di lingkungan pendidikan yang dilakukan oleh teman sebaya serta mengalami ketidakpastian di Era Vuca menuntut remaja agar memiliki resiliensi tinggi. Resiliensi yang tinggi merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki remaja yang menjadi korban body shaming. Resiliensi adalah kapasitas sistem yang dinamis untuk bertahan atau pulih dari tantangan signifikan yang mengancam stabilitas, kelangsungan hidup, atau perkembangannya (Putra dkk., 2022; Azmi dkk., 2023). Dalam hal ini, resiliensi yang tinggi diperlukan untuk mengatasi efek yang timbul dari perilaku perundungan body shaming maupun dari tantangan yang dihadapi di era VUCA (Pratiwi dkk., 2021). Dengan resiliensi yang tinggi diharapkan dapat membentuk harga diri remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari dkk., (2014) menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja. Kemudian, didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Destriana (2017) menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi harga diri sebesar 71,1%. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh (Supriyati, 2023) menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi harga diri dengan presentase sebesar 62,7%. Dengan demikian, hasil dari studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa harga diri remaja sangat dipengaruhi oleh resiliensi.

Penelitian ini memiliki *novelty* bahwa penelitian ini secara khusus memusatkan perhatian pada konsep harga diri dan resiliensi. Hal ini penting karena harga diri dan resiliensi merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis remaja dan dapat menjadi kunci dalam memahami serta menghadapi dampak dari era VUCA. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana remaja mengalami body shaming dan dampaknya terhadap pembentukan harga diri dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja. Dengan demikian, implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan program intervensi di bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi body shaming dan memperkuat pembentukan harga diri mereka.

# METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan adalah studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan penelaahan buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. (Nazir, 2016).

Studi kepustakaan yang diambil dari berbagai literatur yang relevan terhadap permasalahan body shaming, resiliensi dan harga diri di Era VUCA. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu dengan studi kepustakaan dari jurnal, artikel, serta buku-buku literatur yang relevan dengan permasalahan yang sedang dibahas “Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Body Shaming dan Pembentukan Harga Diri di Era VUCA”.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa yang dimulai dari usia 12 tahun dan berakhir pada rentang usia 20 an. Papalia dan Old menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa terjadinya perubahan baik itu secara fisik maupun psikis. Perubahan yang terjadi secara fisik seringkali membuat remaja takut untuk melakukan hubungan sosial (Damarhadi, Mujidin, & Prabawanti, 2021). Perbedaan warna kulit, latar belakang, cara berpakaian dan berat serta tinggi tubuh seringkali menjadi bahan ejekan bagi sekelompok remaja terhadap remaja lainnya. Dalam hal ini, perbedaan secara fisik seringkali menjadi bahan perundungan atau disebut juga dengan istilah body shaming. Untuk mengetahui bagaimana remaja mengalami body shaming dan dampaknya terhadap pembentukan harga diri dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja, berikut dipaparkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan resiliensi remaja yang mengalami body shaming dan pembentukan harga diri di Era VUCA.

Alini (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang mengalami body shaming merupakan individu yang merasa malu terhadap dirinya sendiri bahkan ia merasa tidak percaya diri dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurut dirinya ideal. Dampak dari rasa malu membuat individu akan cenderung untuk mengikuti keinginan yang orang lain katakan terkait kondisi tubuhnya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, tidak menarik dan tidak layak berada dalam suatu kelompok. Rasa tidak percaya diri dan perasaan tidak berharga akan mempengaruhi pola pikir remaja terhadap dirinya sendiri. Individu yang mengalami body shaming lebih banyak mengarah pada perasaan tidak berharga,hal tersebut akan menghambat remaja untuk memenuhi salah satu tugas perkembangan nya yaitu menerima dirinya secara utuh.

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina (2021) menyatakan bahwa body shaming memberikan dampak pada pembentukan harga diri remaja menjadi negatif. Dalam penelitian tersebut, 1 dari 10 Remaja yang mengalami body shaming secara verbal memiliki perubahan self esteem dari positif ke negatif. Berdasarkan hasil analisis, remaja yang mengalami body shaming menunjukkan gambaran diri negatif seperti tidak percaya diri, takut untuk bersosialisasi, memberikan penilaian negatif kepada dirinya, merasa tidak sempurna, tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan merasa tidak berharga. Dalam hal ini, body shaming memberikan dampak terhadap pembentukan harga diri seseorang menjadi negatif. seseorang yang memiliki penilaian yang buruk akan memiliki harga diri rendah, yaitu tidak percaya diri, mempunyai sikap yang tertutup, tidak menerima kelebihan/kekurangan yang ada pada dirinya, malu mengemukakan pendapat, tidak mampu memahami dirinya, dan mudah terpengaruh oleh pembicaraan lingkungan tentang dirinya (Hermawan dkk., 2019). Selain itu, perasaan orang yang mengalami body shaming akan memiliki reaksi negatif seperti marah, sakit hati dan tertekan namun perilaku yang ditunjukkan pada umumnya adalah diam. Di dukung oleh hasil penelitian sebelumnya Febrianti dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami perilaku body shaming akan menunjukan 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 cenderung menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung.

Penelitian yang dilakukan Deswanda (2019) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja dibedakan menjadi 2 meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun, faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi yaitu terdiri dari dukungan sosial, prososial, iklim sosial dan jumlah teman dekat. Sedangkan, faktor internal yang mempengaruhi resiliensi yaitu terdiri dari harga diri (self esteem), Kebersyukuran (Gratitude), Usia, jenis kelamin, dan status anak . Lebih lanjut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Compas, dkk., (1993 dalam Hampel & Paterman 2017) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akan bertambah seiring usia, hal ini ditunjukkan dengan peningkatan emotional regulation yang baik. Dengan bertambahnya usia maka remaja akan semakin memiliki ketangguhan atau resiliensi yang baik.

Dengan resiliensi yang baik remaja akan menerima pengalaman hidupnya sebagai korban body shaming sebagai bentuk evaluasi untuk menjadi lebih baik, mampu menerima diri sendiri sepenuhnya, memahami dan menerima setiap perbedaan itu unik. Dengan cara melihat sudut pandang yang lain individu akan menerima diri sendiri serta memandang dirinya sebagai individu yang berharga.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang menjadi korban body shaming umumnya hanya memberikan reaksi diam atas apa yang telah terjadi dengan dirinya, hal tersebut pada akhirnya membuat dirinya menjadi individu yang mudah tersinggung. Pada dasarnya individu yang mengalami body shaming merasa tidak percaya diri bahkan tidak puas dengan kondisi dirinya akibat komentar negatif yang ia terima sehingga ia menganggap dirinya menjadi individu yang tidak berharga. Dalam hal ini, body shaming memengaruhi pembentukan harga diri seseorang menjadi negatif, seperti tidak percaya diri dan tidak menerima kondisi dirinya. Harga diri menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi resiliensi remaja. Dengan demikian, semakin tinggi harga diri yang dimiliki maka semakin baik pula resiliensi yang dimiliki remaja. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan topik serupa, diharapkan mampu memberikan intervensi atau memberikan program penanganan yang efektif terhadap remaja yang menjadi korban body shaming agar ia mampu membentuk harga diri di Era VUCA.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alini. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja di SMKN 1 Kuok. *5*(2017), 1170–1179.

Azmi, N., Sujadi, E., & Harmalis, H. (2023). Resiliensi Siswa Yang Mengalami Body Shaming. *… Bimbingan Dan Konseling*, *8*(3), 365–377. [http://jurnal.um-](http://jurnal.um-/) tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/10875

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W. H. Freeman and Company

Deswanda, A. R. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan* *Sosial di Jakarta Selatan*. 44–55. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA RAHMA DESWANDA-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA%20RAHMA%20DESWANDA-FPSI.pdf)

Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, *Vol. 7*(3), 1–11.

Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *Vol. 4*(2), 65–69. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>

Khalid, R. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, *10*(4), 248–254. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32579>

Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi*, *Vol. 16*(2), 128–137. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>

Mahendika, D., Sijabat, S. G., Stia, P., & Jakarta, L. A. N. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping , Resiliensi , dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi*. *1*(02), 76–89.

Nazir, M. (2016). Metode Penelitian (R. Sikumbang. *Ghalia Indonesia*.

Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, *Vol. 4*(2), 41–51. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9760>

Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, *2*(2), 84–92. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841>

Rahmasari, D., Jannah, M., & Puspitadewi, N. W. S. (2014). Harga Diri dan Religiusitas dengan Resiliensi Pada Remaja Madura Berdasarkan Konteks Sosial Budaya Madura. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *4*(2), 130. [https://doi.org/10.26740/jptt.v4n2.p130- 139](https://doi.org/10.26740/jptt.v4n2.p130-%20139)

Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, *8*(3), 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>

Rizka Tami Untari, D. (2017). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 2 Nomor 2 Tahun 2017 Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh.

Rizka Tami Untari , Syaiful Bahri, Fajriani Program Studi Bimbingan dan Konseling , Fakul. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *2*, 1–10.

Supriyati, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *5*(1), 15–21. https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896