

Dampak Body Shaming di Media Sosial terhadap Pola Komunikasi Remaja

Dina Syofira Indriani¹, Ali Alamsyah Kusumadinata², Feliza Putri Zhakira³, Fidy Allivia⁴, Silvia Putri Maharani⁵, Siti Zahiro Amani⁶, Syifa Aprilia Wibowo⁷.

¹Universitas Djuanda, dinasyofira@gmail.com

² Universitas Djuanda, alialamsyahkusumadinata@gmail.com

³Universitas Djuanda, putrifeliza60@gmail.com

⁴ Universitas Djuanda, fidyaallivia65@gmail.com

⁵ Universitas Djuanda, silviaputrimaha@gmail.com

⁶ Universitas Djuanda, zahiroamani@gmail.com

⁷ Universitas Djuanda, syifaaprilia.wbw@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena body shaming di media sosial menjadi isu yang semakin marak di kalangan remaja dan berdampak signifikan terhadap pola komunikasi mereka. Media sosial yang seharusnya menjadi wadah ekspresi diri dan interaksi positif kini sering digunakan untuk menyebarkan komentar negatif mengenai penampilan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak body shaming di media sosial terhadap pola komunikasi remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan metode pengambilan sampel secara nonprobability. Adapun pengolahan data dengan nonparametrik. Data dikumpulkan melalui observasi, kuisioner, dan wawancara mendalam terhadap sejumlah responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pernah mengalami atau menyaksikan tindakan body shaming di media sosial. Dampaknya meliputi penurunan rasa percaya diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta perubahan pola komunikasi yang menjadi lebih tertutup dan berhati-hati dalam berinteraksi. Faktor kepribadian, konsep diri, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar turut memengaruhi bagaimana individu merespons pengalaman tersebut. Untuk mengurangi dampak negatifnya, diperlukan peningkatan literasi digital, edukasi etika berkomunikasi, serta dukungan sosial dari keluarga dan sekolah agar remaja mampu membangun pola komunikasi yang sehat, terbuka, dan positif. Penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara individu, keluarga, dan institusi pendidikan dalam menciptakan ruang digital yang aman dan mendukung perkembangan komunikasi remaja.

Kata Kunci: Body Shaming, Literasi Digital, Media Sosial, Pola Komunikasi, Remaja.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan suatu interaksi untuk membangun hubungan, menyampaikan pendapat, dan membentuk identitas diri. Di era digital saat ini, media sosial menjadi salah satu ruang komunikasi yang paling banyak dihunikan oleh remaja. Platform media sosial ini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga wadah bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memperluas relasi, hingga membangun kepercayaan diri. Pola komunikasi remaja pun mengalami perubahan, dari yang awalnya terbatas pada interaksi langsung, kini bergeser menjadi komunikasi online yang terbuka, cepat, dan dapat menjangkau jaringan lebih luas. Media sosial kini menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja karena ini akan membantu mereka untuk membentuk identitas digital (Setyo, 2025).

Namun, dibalik kelebihan tersebut, terdapat dampak negatif salah satunya adalah maraknya body shaming di media sosial di kalangan remaja. Media sosial telah menjadi platform dominan yang memfasilitasi interaksi sosial dan norma sosial, tentunya ini membawa resiko tekanan sosial dan pengaruh negative juga muncul (Veron et al., 2022). Body shaming merupakan tingkah laku ejekan atau kritik negatif terhadap penampilan fisik seseorang (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Sering kali, komentar negatif tentang fisik disampaikan dengan dalih kejujuran atau candaan, namun dampaknya sangat dalam dan berkepanjangan (Saputri & Pinem, 2022). Sementara, bagi remaja yang masih mencari jati diri, body shaming tentunya akan meninggalkan dampak psikologis, akademis, dan pola berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Seperti yang dijelaskan oleh (Kurniawati & Lestari, 2021), Body shaming pada remaja beresiko mengurangi kesehatan mental pada individu, seperti rentan melakukan perilaku diet yang salah, mengalami gangguan makan, hingga menarik diri dari interaksi sosial akibat menurunnya rasa percaya diri. Media sosial seharusnya menjadi tempat berbagi informasi tetapi beralih menjadi ajang mengejek atau merendahkan penampilan fisik orang lain (Clark et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu bahwa body shaming di media sosial seringkali mempengaruhi pola komunikasi di kalangan remaja. Body shaming merupakan fenomena sosial yang terus berkebang seiring dengan pesatnya penggunaan media sosial, terutama instagram. Istilah ini merujuk pada tindakan menghina atau mengejek seseorang berdasarkan bentuk atau penampilan fisiknya (Desti, 2024).

Media sosial memiliki peran penting dalam fenomena ini, dikarenakan platform seperti Instagram, TikTok, dan X, seringkali menampilkan publik figur atau influencer dengan memiliki penampilan fisik yang ideal sehingga menciptakan dorongan dikalangan remaja untuk terlihat sempurna. Akibatnya pola komunikasi antar remaja di media sosial ikut terpengaruh sehingga menjadi lebih waspada dalam mengunggah postingan, cenderung menutup diri, serta mengalami kekhawatiran akan kritik yang ditujukan kepada mereka. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming bukan hanya sekedar persoalan psikologis saja, tetapi juga tentang pola komunikasi yang dapat menghambat perkembangan sosial remaja di lingkungan sekitar dan kualitas interaksi mereka di dunia maya maupun nyata.

Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak body shaming di media sosial terhadap pola komunikasi remaja. Fokus penelitian ini untuk mengetahui seberapa jauh body shaming memberikan dampak terhadap pola komunikasi remaja, baik di media sosial maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dampak negatif yang muncul seperti menurunnya rasa percaya diri hingga perubahan pola komunikasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya membentuk pola komunikasi yang sehat di media sosial serta upaya untuk mengurangi tindakan body shaming di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif nonparametrik untuk menganalisis hubungan antara body shaming di media sosial dengan pola komunikasi remaja. Pendekatan ini efektif digunakan dalam penelitian mengenai perilaku body shaming karena mampu mengukur hubungan antarvariabel yang tidak berdistribusi normal, terutama pada data psikososial seperti persepsi dan pengalaman individu terhadap citra tubuh serta komunikasi sosial di lingkungan digital (Lestari et al., 2023). Penelitian ini melibatkan 23 responden lewat kuesioner, di mana 21 di antaranya pernah melihat atau terlibat secara langsung body shaming di media sosial, serta dua narasumber yang diwawancarai secara mendalam untuk memahami pengalaman pribadi mereka. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif dengan menampilkan hasil kuesioner melalui bentuk diagram batang guna menggambarkan kecenderungan jawaban responden di setiap indikator.

Metode ini dipilih disebabkan data berskala ordinal dan bermaksud supaya menggambarkan pola persepsi responden menggunakan uji nonparametrik. Pemilihan informan bertujuan memahami pengalaman subjektif korban atau saksi, memperoleh data dan, merepresentasikan variasi respons terhadap body shaming, serta memperkuat validitas temuan lewat penggabungan data. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan lima poin yang disebarluaskan secara daring kepada responden remaja berusia 15-22 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan topik penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk diagram untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kecenderungan perilaku komunikasi remaja pengguna media sosial. Adapun pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Penelitian

NO	Pertanyaan	Jawaban
1	Seberapa sering Anda menggunakan media sosial dalam sehari?	a. Kurang dari 1 jam b. 1-3 jam c. 4-6 jam d. Lebih dari 6 jam
2	Apakah Anda pernah melihat atau mengalami body shaming di media sosial?	a. Pernah b. Tidak pernah
3	Bagaimana reaksi Anda saat menemukan komentar body shaming di media sosial?	a. Mengabaikan b. Membalas dengan komentar yang sama c. Melaporkan ke admin d. Diskusi dengan teman
4	Menurut Anda, seberapa besar pengaruh body shaming terhadap cara berkomunikasi Anda di media sosial?	a. Tidak berpengaruh b. Sedikit berpengaruh c. Cukup berpengaruh d. Sangat berpengaruh
5	Apakah Anda merasa takut untuk berpendapat di media sosial karena adanya body shaming?	a. Ya b. Tidak
6	Bagaimana body shaming di media sosial memengaruhi rasa percaya diri Anda?	a. Tidak berpengaruh b. Sedikit menurunkan percaya diri c. Cukup menurunkan percaya diri d. Sangat menurunkan percaya diri

NO	Pertanyaan	Jawaban
7	Apakah Anda pernah ikut menyebarkan body shaming tanpa sadar?	<ul style="list-style-type: none"> a. Pernah b. Tidak pernah
8	Bagaimana cara Anda biasanya merespon teman atau pengguna lain yang mendapatkan body shaming?	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberi dukungan secara verbal b. Mengabaikan komentar tersebut c. Menyuruh untuk melaporkan d. Membalas dengan komentar negatif
9	Seberapa penting menurut Anda peran media sosial dalam membentuk pola komunikasi remaja?	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak penting b. Sedikit penting c. Cukup penting d. Sangat penting
10	Apa yang Anda harapkan dari media sosial terkait penanganan body shaming?	<ul style="list-style-type: none"> a. Peningkatan pengawasan konten b. Edukasi tentang etika komunikasi c. Sanksi tegas bagi pelaku d. Kampanye positif tentang tubuh dan self-love

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini bahwa fenomena Body Shaming di media sosial menunjukkan beberapa hal sebagai berikut:

Tabel 2. Analisa hasil pengaruh body shaming

No	Indikator	Penilaian
1	Penggunaan Media Sosial a. Kurang dari 1 jam b. 1-3 jam c. 4-6 jam d. Lebih dari 6 jam	a. 0% b. 18,5% c. 40,7% d. 40,7%
2	Pengalaman Body Shaming di Media Sosial a. Pernah b. Tidak pernah	a. 85,2% b. 14,8%
3	Respons Terhadap Body Shaming a. Mengabaikan b. Membalas dengan komentar yang sama c. Melaporkan ke admin d. Diskusi dengan teman	a. 40,7% b. 7,4% c. 18,5% d. 33,3%
4	Pengaruh Body Shaming a. Tidak berpengaruh b. Sedikit berpengaruh c. Cukup berpengaruh d. Sangat berpengaruh	a. 0% b. 29,6% c. 40,7% d. 29,6%
5	Rasa Takut Berkomunikasi/Berpendapat a. Ya b. Tidak	a. 48,1% b. 51,9%
6	Pengaruh Terhadap Rasa Percaya Diri	

	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak berpengaruh b. Sedikit menurunkan percaya diri c. Cukup menurunkan percaya diri d. Sangat menurunkan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> a. 14,8% b. 44,4% c. 29,6% d. 11,1%
7	<p>Menjadi Pelaku Body Shaming</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pernah b. Tidak pernah 	<ul style="list-style-type: none"> a. 14,8% b. 85,2%
8	<p>Respons Terhadap Korban Body Shaming</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memberi dukungan secara verbal b. Mengabaikan komentar tersebut c. Menyuruh untuk melaporkan d. Membalas dengan komentar negatif 	<ul style="list-style-type: none"> a. 65,4% b. 3,8% c. 15,4% d. 15,4%
9	<p>Media Sosial dalam Membantu Komunikasi Remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak penting b. Sedikit penting c. Cukup penting d. Sangat penting 	<ul style="list-style-type: none"> a. 3,7% b. 0% c. 44,4% d. 51,9%
10	<p>Penanganan Body Shaming</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peningkatan pengawasan konten b. Edukasi tentang etika komunikasi c. Sanksi tegas bagi pelaku d. Kampanye positif tentang tubuh dan self-love 	<ul style="list-style-type: none"> a. 18,5% b. 18,5% c. 22,2% d. 40,7%

Data menunjukkan bahwa mayoritas penggunaan media sosial 81,4% menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di sosial media. Paparan yang intensif ini berbanding lurus dengan tingginya pengalaman body shaming, di mana 85,2% responden mengaku pernah mengalaminya. Temuan ini mengonfirmasi bahwa

lingkungan digital, khususnya media sosial telah menjadi wadah untuk bertindak negatif seperti body shaming. Lamanya waktu yang dihabiskan online meningkatkan kemungkinan interaksi negatif, menjadikan platform ini sebagai arena yang berisiko tinggi bagi kesejahteraan mental remaja (Atsila et al., 2021).

Dampak body shaming terhadap kondisi psikologis remaja sangat signifikan. Sebanyak 40,7% responden menyatakan bahwa body shaming cukup berpengaruh, dan 29,6% lainnya merasa sangat berpengaruh. Hal ini secara langsung terlihat pada menurunnya rasa percaya diri, di mana 44,4% responden mengaku sedikit menurun dan 29,6% merasa cukup menurun. Lebih lanjut, hampir setengah dari responden (48,1%) mengungkapkan rasa takut untuk berkomunikasi atau berpendapat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa korban body shaming sering mengalami kecemasan sosial dan penarikan diri, yang menghambat partisipasi mereka dalam interaksi sosial (Fardouly & Vartanian, 2016).

Dalam menghadapi body shaming, strategi koping yang paling banyak dipilih oleh responden adalah mengabaikan (40,7%) dan berdiskusi dengan teman (33,3%). Hanya 18,5% yang memilih untuk melaporkan ke admin media sosial. Data ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran yang sangat krusial sebagai sistem penopang bagi korban. Di sisi lain, rendahnya angka pelaporan mengindikasikan kurangnya kepercayaan atau pengetahuan remaja tentang mekanisme pelaporan yang disediakan platform. Temuan ini memperkuat pentingnya peran teman sebaya sebagai "social support" dalam membantu individu mengatasi stres akibat cyberbullying (Miller & Jacobson, 2023).

Meskipun 85,2% responden pernah menjadi korban, hanya 14,8% yang mengaku pernah menjadi pelaku body shaming. Data ini menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah korban dan pelaku, yang mungkin disebabkan oleh stigma negatif yang melekat pada pelaku sehingga mereka enggan mengakuinya. Namun, ketika melihat respons terhadap korban lain, sebagian besar (65,4%) memilih untuk memberi dukungan verbal, meskipun masih ada minoritas (15,4%) yang justru membalas

dengan komentar negatif. Ini mencerminkan kompleksitas dinamika sosial di media sosial, di mana seorang korban bisa saja menjadi pelaku dalam situasi yang berbeda, sebuah fenomena yang dikenal sebagai "victim-perpetrator cycle" (Kwan et al., 2020).

Dalam hal penanganan, solusi yang paling banyak dipilih responden adalah kampanye positif tentang tubuh dan self-love (40,7%), diikuti sanksi tegas (22,2%). Edukasi etika komunikasi dan peningkatan pengawasan konten masing-masing dipilih oleh 18,5%. Pilihan ini mengarah pada pendekatan preventif dan edukatif yang berbasis pada pemberdayaan diri. Hal ini menarik mengingat remaja sendiri memandang media sosial sebagai platform yang penting untuk komunikasi (51,9% menyatakan sangat penting, 44,4% cukup penting). Oleh karena itu, upaya pencegahan harus seimbang antara membangun ketahanan diri dari dalam (self-love) dan menciptakan lingkungan digital yang lebih aman melalui regulasi, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan ekologis untuk mencegah cyberbullying (Cross et al., 2015).

Analisa yang dapat ditarik benang merahnya yaitu prevalensi body shaming yang sangat tinggi (85,2%) di kalangan remaja pengguna media sosial yang intens (81,4% menggunakan >4 jam/hari), dengan dampak psikologis yang signifikan berupa penurunan kepercayaan diri (85,2% responden mengalaminya) dan menimbulkan rasa takut untuk berkomunikasi (48,1%). Meskipun mayoritas korban memilih mengabaikan, mereka menyadari pentingnya pendekatan edukatif dan positif, di mana kampanye self-love dinilai sebagai solusi paling efektif (40,7%) untuk memutus siklus negatif di platform yang dianggap sangat penting bagi kehidupan sosial mereka.

KESIMPULAN

Remaja yang mengalami Body shaming yang sangat tinggi dengan intensitas dengan penggunaan media sosial lebih dari 4 jam /hari. Hal ini menimbulkan dampak psikologis yang signifikan terhadap pola komunikasi mereka, berupa menurunnya

kepercayaan diri dan munculnya kecemasan yang membuat hampir setengah dari mereka menjadi lebih tertutup. Fenomena ini memperlihatkan interaksi kompleks antara karakter individu, konsep diri, dan lingkungan sosial digital membentuk respons remaja, yang umumnya memilih strategi pasif. Namun, kesadaran akan pentingnya pendekatan edukatif dan positif justru tinggi, di mana kampanye self-love dinilai sebagai solusi paling efektif. Penguatan konsep diri dan dukungan dari lingkungan sosial menjadi sebuah keniscayaan guna membentuk ketahanan diri dan pola komunikasi yang lebih sehat dan positif.

REFERENSI

- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Clark, O., Lee, M. M., Jingree, M. L., O'Dwyer, E., Yue, Y., Marrero, A., Tamez, M., Bhupathiraju, S. N., & Mattei, J. (2021). Weight Stigma and Social Media: Evidence and Public Health Solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.739056>
- Cross, D., Barnes, A., Papageorgiou, A., Hadwen, K., Hearn, L., & Lester, L. (2015). A social–ecological framework for understanding and reducing cyberbullying behaviours. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.016>
- Desti, F. R. (2024). Analisis Deskriptif Kecenderungan Perilaku Body Shaming di Platform Instagram: Studi Kasus pada Korban Body Shaming di Instagram. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 247–252. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1044>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). Cyberbullying and Children and Young People's Mental Health: A Systematic Map of Systematic Reviews. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 72–82. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370>
- Lestari, H., Saut H. Hutahaean, E., & Fahrudin, A. (2023). Body Image Dissatisfaction In Body Shaming Victims. *KESANS : International Journal of Health and Science*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i1.229>
- Miller, K. N., & Jacobson, K. C. (2023). The Differential Impact of Parenting on Adolescent Externalizing Behaviors in the Context of Maternal Stress. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1459–1470. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01747-0>
- 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>
- Saputri, M. I. M., & Pinem, M. L. (2022). Glorifikasi Kecantikan di Media Sosial: Studi Kasus Isu Eksploitasi Mahasiswi pada Akun Instagram @ugm.cantik. *Journal of Social Development Studies*, 3(1), 70–85. <https://doi.org/10.22146/jsds.4446>
- Setyo, A. L. (2025). Media Sosial dan Identitas Diri: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10.
- Veron, J. F., Akbar, I. R., Ekonomi, F., & Pamulang, U. (2022). Prosiding Seminar Nasional Manajemen Pengaruh Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1(1), 146–150.