



## Hubungan *Body Shaming* dan Media Sosial dengan Kecemasan di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun

Devita Anugrah Anggraini<sup>1\*</sup>, Mega Arianti Putri<sup>2</sup>, Fitria Yuliana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [devita.anugrah466@gmail.com](mailto:devita.anugrah466@gmail.com)

**Abstract.** *Body shaming is the behavior of belittling or commenting negatively on someone's physical appearance, which can lead to psychological effects such as anxiety. This study aims to identify the relationship between body shaming, social media use, and anxiety among adolescents at MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. The sample consisted of 60 respondents aged 13 to 15 years, selected using probability sampling techniques. Data were collected using questionnaires on body shaming, social media use, and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was conducted using multivariate linear regression testing. The results showed a significant relationship between body shaming and anxiety ( $p < 0.05$ ) and between social media use and anxiety ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study is that body shaming and excessive use of social media can increase anxiety among adolescents. Therefore, it is important to provide education about the negative impacts of body shaming and social media use on adolescent mental health.*

**Keywords:** *Adolescents; Anxiety; Body Shaming; Mental Health; Social Media*

**Abstrak** *Body shaming* adalah perilaku yang merendahkan atau mengomentari fisik seseorang secara negatif, yang dapat berisiko menimbulkan dampak psikologis, seperti kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *body shaming*, penggunaan media sosial, dan kecemasan pada remaja di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden berusia 13 hingga 15 tahun yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *body shaming*, media sosial, dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Untuk analisis data, digunakan uji regresi linier multivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body shaming* dengan kecemasan ( $p < 0,05$ ) dan antara media sosial dengan kecemasan ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *body shaming* dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai dampak negatif *body shaming* dan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** *Body Shaming; Kecemasan; Kesehatan Mental; Media Sosial; Remaja*

### 1. LATAR BELAKANG

*Body shaming* atau tindakan mengomentari bentuk fisik seseorang tanpa mempertimbangkan perasaan individu sering terjadi, terutama di kalangan remaja perempuan. Perilaku ini dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri, perasaan tidak aman, serta memicu kecemasan dan depresi. Masalah dari *body shaming* tindakan merendahkan penampilan fisik seseorang, yang dapat terjadi baik secara langsung maupun melalui media sosial. *Body shaming* juga kerap dilontarkan sebagai bentuk perhatian (Supraba et al., 2022). Media sosial turut memperburuk fenomena ini karena menampilkan standar kecantikan ideal yang sulit dicapai, sehingga pengguna, khususnya remaja, cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain (Riyadi & Sa'id, 2021). Berdasarkan survei ZAP Indeks (*Zed Attack Proxy*) 2023, sebanyak 62,2% perempuan di Indonesia mengaku pernah mengalami *body shaming* (Clinic, 2024). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body*

*shaming* dan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

*Body shaming* dikaitkan dengan konsep citra tubuh dan harga diri. Teori Bandura tentang perbandingan sosial menjelaskan bagaimana media sosial menguatkan kecemasan melalui paparan standar fisik ideal.

### **Konsep *Body Shaming***

*Body shaming* adalah suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Senada dengan pendapat. Bahwa *body shaming* merupakan pernyataan dan sikap negatif yang tidak pantas terhadap berat atau ukuran tubuh orang lain. Juga berpendapat bahwa *body shaming* merupakan perilaku yang merujuk pada kritikan secara negatif fisik atau penampilan individu (Schlüter et al., 2023).

### **Konsep Media Sosial**

Sosial Media merupakan media online pendukung interaksi satu sama lain dengan menggunakan teknologi yang berbasis website dan dapat mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif. Ada beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain Whatsap, Facebook, Twitter, Instagram (Mutiah et al., 2019; Putra Perssela et al., 2022).

### **Konsep Kecemasan**

Kecemasan/anxiety dan kegelisahan/restlessness merupakan salah satu masalah yang banyak mendapat perhatian dan penelitian para ahli psikologi. Cemas dan gelisah adalah bentuk ketakutan diri terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Ansietas merupakan keadaan ketika individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespons terhadap ancaman yang tidak jelas, nonspesifik (Marhaen & Evi, 2023).

### **Konsep Remaja**

Masa remaja adalah masa yang akan dilalui oleh setiap individu yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana pada masa ini merupakan masa yang penuh dengan gejolak karena terjadi banyaknya perubahan dari sisi fisik, sosial, kognitif, maupun psikologis (Nur Cahya et al., 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Sari & Wardianto (2023) dan Shavira & Oktavianti (2023) menunjukkan bahwa *body shaming* dan media sosial meningkatkan risiko kecemasan. Hipotesis penelitian yakni Ada hubungan antara *body shaming* dan media sosial dengan kecemasan di MTSN Al-istiqomh Wungu Madiun.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah 150 siswa MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun, dengan sampel 60 responden yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *body shaming*, media sosial, dan kecemasan (HARS). Kuesioner *body shaming* untuk pengetahuan uji validitas diperoleh berisi 36 item pernyataan dalam kuesioner mempunyai *item\_total correlation* > 0.514. Kuesioner media sosial untuk mengetahui uji validitas berisi 6 pertanyaan menurut pengujian SPSS, hasilnya adalah 6 pertanyaan dalam variabel x (Komunikasi Verbal) memiliki hasil >0.200 yang berarti semua pernyataan x adalah valid. Analisis data dilakukan secara multivariat menggunakan uji regresi linier untuk menentukan hubungan antar variabel independen dan dependen.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Data Umum

#### *Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas, Jenis Kelamin, Umur*

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Kelas</b>		
8 D	37	61.7
8 E	23	38.3
Total	60	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	41.7
Perempuan	35	58.3
Total	60	100.0
<b>Umur</b>		
13 Tahun	10	16.7
14 Tahun	46	76.7
15 Tahun	4	6.7
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden berada di kelas VIII D sebanyak 37 siswa (61,7%), sementara kelas VIII E berjumlah 23 siswa (38,3%). Hal ini menunjukkan pemerataan yang cukup baik dalam sampel meskipun kelas VIII D lebih dominan. Responden perempuan mendominasi sebanyak 35 siswa (58,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 25 siswa (41,7%). Dominasi perempuan ini dapat mempengaruhi kecenderungan terpapar *body shaming* karena perempuan lebih sering menjadi target standar kecantikan. Mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 46 siswa (76,7%), usia 13 tahun sebanyak 10 siswa (16,7%), dan usia 15 tahun sebanyak 4 siswa (6,7%). Usia 13–15 tahun merupakan masa remaja awal yang rentan terhadap perbandingan sosial dan pengaruh media.

**Data Khusus**

**Identifikasi Body Shaming di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun**

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Shaming* pada Remaja di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

<i>Body Shaming</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	57	95.0
Ya	3	5.0
Total	60	100.0

Sumber : Data primer,2024

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar (95,0%) responden yang tidak mengalami *body shaming* sejumlah 57 orang. Dan sebagian kecil responden yang mengalami *body shaming* menunjukkan sejumlah 3 orang (5,0%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Parameter *Body Shaming* di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun

Parameter	Kategori											
	Sangat Sering		Sering		Kadang-kadang		Jarang		Tidak Pernah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Komentar negartif	15	25.0	23	38.3	6	10.0	16	26.7	0	0	60	100.0
Perbandingan	1	1.7	43	71.7	10	16.7	0	0	6	10.0	60	100.0
Mengomentari Penampilan	4	6.7	24	40.0	8	13.3	16	26.7	8	13.3	60	100.0
Mengkritik fisik	0	0	38	63.3	5	8.3	16	26.7	1	1.7	60	100.0
Mengomentari	8	13.3	36	60.0	6	10.0	0	0	10	16.7	60	100.0

Berdasarkan tabel 3 mayoritas responden menunjukkan bahwa 38,8% responden sering mengalami Komentar negartif. Sebagian besar responden yaitu 71,7% sering mengalami Perbandingan. Responden Mengomentari penampilan dengan kategori sering sejumlah 40,0%, responden. Responden mengkritik fisik dengan kategori sering sejumlah 63,3%. Responden Mengomentari dengan kategori sering sejumlah 60.0%, responden Mengomentari dengan kategori tidak pernah sejumlah 16,7% responden.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tidak mengalami *body shaming*. Dan sebagian kecil responden yang mengalami *body shaming* menunjukkan sejumlah 3 orang.

Menurut Riyadi & Sa'id (2021) *body shaming* merupakan perbuatan perundungan secara verbal dengan mengomentari kekurangan fisik orang lain baik disadari maupun tidak disadari sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya dan mulai menutup diri terhadap lingkungan dan orang sekitar. Penyebab dari *body shaming* sendiri yaitu standar kecantikan yang tidak realitis, pengaruh media sosial, bullying dan pengalaman pribadi. Hubungan dari *body shaming* memberikan dampak rasa tidak percaya diri dan rendah

diri, depresi dan kecemasan, gangguan citra tubuh.

Menurut asumsi peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa responden mengatakan tidak percaya diri karena badan yang gemuk/kurus, wajah berjerawatan dan kulit hitam/sawo matang. Hal ini yang menjadi Penyebab dari *body shaming* sendiri yaitu standar kecantikan yang tidak realitis, pengaruh media sosial, bullying dan pengalaman pribadi. Namun Banyak siswa di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun tidak mengalami *body shaming* hal ini dapat terjadi karena individu yang tidak mendapat perilaku *body shaming* memiliki rasa percaya diri yang tinggi, bersifat positif, mempunyai kepribadian yang baik dan bisa mengendalikan diri sendiri.

### ***Identifikasi Media Sosial di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun***

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Media Sosial Sosial pada Remaja di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

<b>Media sosial</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sedang	5	8.3
Lama	51	85.0
Sangat Lama	4	6.7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (85,0%) responden menggunakan media sosial kategori lama sejumlah 51 orang, responden menggunakan media sosial kategori sedang sejumlah 5 orang (8,3%) dan sebagian kecil responden menggunakan media sosial kategori sangat lama sejumlah 4 orang (6,7%).

Media sosial merupakan media online pendukung interaksi satu sama lain dengan menggunakan teknologi yang berbasis website. Media sosial sendiri meliputi whatsapp, Instagram, facebook, telegram, tiktok. Faktor-faktor media sosial dapat dikelompokkan menjadi 4 jenis, yakni faktor personal (status pubertas, status identitas diri, kepribadian ekstraversi, harga diri, dan kenyamanan pemeliharaan hubungan) faktor motivasional (tujuan sosial dan motif afiliasi) dan faktor efektif (kecerdasan emosional dan kesepian) (Khatimah & Irawan, 2023). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Cahya et al. (2023) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh desain dan fitur platform itu sendiri, seperti notifikasi yang terus-menerus, algoritma yang mempersonalisasi konten. Fitur-fitur ini dapat mendorong individu untuk terus kembali ke platform, meningkatkan waktu penggunaan, dan berpotensi menyebabkan kecanduan. Menurut penelitian Baharuddin (2019) mendapatkan hasil bahwa durasi penggunaan media sosial tertinggi yaitu kategori lama 7 jam, berdasarkan hasil penelitian Shavira & Oktavianti (2023) dari pusat dalam pencegahan penyakit di amerika

serikat bahwa anak yang menggunakan medi sosial/gadget  $\geq 8$  jam sehari dengan memandang layar ponselnya, siswa akan mengalami masalah penglihatan. Adapun siswa yang tidak menggunakan media sosial untuk menghindari kecandun dan membuang waktu karena media sosial membuat orang lupa waktu, menyebabkan tugas-tugas tertunda.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan fakta di atas responden menggunakan media sosial terlalu lama seperti membuka tiktok membuat konten dan melihat film terlalu lama dapat mengakibatkan kecanduan. Keburukan dari penggunaan media sosial yang lama dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan diri. Pengguna sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan apa yang mereka lihat di media sosial, yang dapat menurunkan kepercayaan diri. Walaupun dengan media sosial itu juga membantu meningkatkan keterhubungan dan mempercepat penyebaran informasi. Hal ini terjadi karena menurut responden Media sosial adalah alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi yang tidak terbatas oleh ruang dan waktu.

**Identifikasi Kecemasan di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun**

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan pada Remaja di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	37	61.7
Kecemasan Sedang	8	13.3
Kecemasan Berat	15	25.0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar (61,7%) responden dengan kecemasan kategori ringan sejumlah 37 orang, responden dengan kecemasan kategori berat sejumlah 15 orang (25,0%) Dan sebagian kecil responden dengan kecemasan kategori sedang sejumlah 8 orang (13,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Setyorini (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara *body shaming* dengan kecemasan remaja. Menurut Resdati et al. (2022), *body shaming* dapat berdampak terhadap kecemasan sosial dalam diri individu. Dampak tersebut menyebabkan individu semakin tidak percaya diri, merasa tidak aman dan berupaya membentuk tubuh ideal sesuai lingkungannya.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan fakta diatas di MTsN Al- istiqomah Wungu Madiun. Responden mengatakan *body shaming* karena mengalami kecemasan baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial (dari teman dan keluarga) mendapatkan komentar kulit sawo matang, berjerawat dan badan kurus sekali. Komentar tersebut seiring berjalannya

waktu mengakibatkan tekanan emosional bertambah, dan gejala kecemasan mulai muncul seperti jantung berdebar, sulit tidur karena pikiran negative dan merasa gelisah dan tidak tenang.

### ***Analisis Hubungan Body Shaming dan Media Sosial dengan Kecemasan Terkait Citra Tubuh di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun***

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

Variabel <i>Body Shaming</i>	Variabel Kecemasan						Jumlah	%
	Ringan		Sedang		Berat			
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Tidak	36	63.2	6	10.5		26.3	57	100.0
Ya	1	33.3	2	66.7	0	0	3	100.0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>61.7</b>	<b>8</b>	<b>13.3</b>		<b>25.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

$\rho=0,019$   $\alpha=0,05$

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang tidak mengalami *body shaming* yang memiliki kecemasan ringan sejumlah 36 responden, dan responden yang mengalami *body shaming* yang memiliki kecemasan berat sejumlah ringan 1 responden.

Dari hasil uji statistik regresi logistik diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,019) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau (0,01), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan *body shaming* dengan kecemasan di MTS Al-Istiqomah Wungu Madiun.

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Media Sosial dengan Kecemasan di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun.

Variabel Media Sosial	Variabel Kecemasan						Jumlah	%
	Ringan		Sedang		Berat			
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Sedang	2	40.0	2	40.0	1	20.0	5	100.0
Lama	35	68.6	4	7.8	12	23.5	51	100.0
Sangat lama	0	0	2	50.0	2	50.0	4	100.0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>61.7</b>	<b>8</b>	<b>13.3</b>	<b>15</b>	<b>25.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

$\rho=0,016$   $\alpha=0,05$

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang menggunakan media sosial sedang yang memiliki kecemasan berat sejumlah 1 responden, responden yang menggunakan media sosial lama yang memiliki kecemasan berat sejumlah 12 responden dan responden yang menggunakan media sosial sangat lama yang memiliki kecemasan berat sejumlah 2 responden.

Dari hasil uji statistik regresi logistik diperoleh angka signifikan atau nilai

probabilitas (0,016) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05, maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan *body shaming* dan media sosial dengan kecemasan di MTS Al-Istiqomah Wungu Madiun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial sedang yang memiliki kecemasan berat sejumlah 1 responden, responden yang menggunakan media sosial lama yang memiliki kecemasan berat sejumlah 12 responden dan responden yang menggunakan media sosial sangat lama yang memiliki kecemasan berat sejumlah 2 responden.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian oleh Pitayanti A bahwa ada Hubungan *Body shaming* dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. Penelitian lain yang dilakukan Oleh Nurlina et al. (2022) ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan, Intensitas penggunaan media sosial ini berdampak pada kecemasan.

*Body shaming* atau mengomentari bentuk fisik orang lain tanpa disadari menjadi hal yang umum dilakukan oleh setiap orang baik didunia nyata maupun di dunia maya, terutama dikalangan wanita. Masalah dari *body shaming* tindakan merendahkan penampilan fisik seseorang, yang dapat terjadi baik secara langsung maupun melalui media sosial. Perilaku perundungan yang terjadi dalam hal terkait dengan tampilan fisik dikenal dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* juga kerap dilontarkan sebagai bentuk perhatian. Dampak dari *body shaming* hilangnya kepercayaan diri dan merasa tidak aman, berusaha menjadi ideal, gangguan makan dan kesehatan, kecemasan dan depresi (Setyorini, 2021; Thomas, 2023).

*Body shaming* berhubungan dengan Kecemasan sosial bukanlah sesuatu yang dapat diukur dari sekedar mengamati. Sebaliknya, memunculkan citra diri negatif apabila perilaku *body shaming* justru membuat korbanya merasa kecil ditengah masyarakat, merasa memiliki fisik yang cacat hingga akhirnya menutup diri dari kehidupan sosial. Merasa rendah diri dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain dan kesulitan bergaul (Pitayanti & Hartono, 2021).

Media massa memiliki pengaruh dalam mengkonstruksikan standar kecantikan pada masyarakat dapat dilihat mulai dari iklan *shin zui* body cleanser yang menampilkan kecantikan dengan memiliki kulit putih seperti wanita jepang. Kemudian dalam film *imperfect* yang menampilkan bagaimana standar kecantikan yang ideal pada masyarakat hingga menimbulkan adanya perasaan rendah hati pada perempuan yang tidak dapat memenuhi standar kecantikan tersebut (Micheal & Azeharie, 2020).

Bisa juga melalui media sosial seperti Instagram, facebook dan whatsapp Salah satu dampak dari fenomena tersebut yaitu tekanan sosial yang dirasakan oleh perempuan untuk

mencapai standar kecantikan yang telah ditetapkan, dimana individu merasa berkemampuan tinggi memenuhi standar tersebut untuk menghindari penilaian dari masyarakat, maka mengakibatkan media sosial dengan kecemasan (Rahayu, 2019).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian banyak siswa yang tidak mengalami kecemasan akibat *body shaming* karena Siswa yang memiliki strategi koping yang baik (misalnya, kemampuan untuk mengabaikan komentar negatif, mencari dukungan dari teman, atau fokus pada kualitas diri selain penampilan) cenderung lebih tahan terhadap efek *body shaming*. Mereka mungkin tetap merasa tidak nyaman, tetapi tidak sampai mengalami kecemasan yang berlebihan. Dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah sangat penting untuk membantu siswa mengelola dampak negatif dari *body shaming*. Sesuai hasil penelitian siswa yang telah menggunakan media sosial terlalu lama dapat menyebabkan kecanduan seperti selalu membuka media sosial, bahkan saat sedang sibuk, menghabiskan banyak waktu di media sosial sehingga menghabiskan hubungan dengan orang lain dan menurunnya prestasi di sekolah. Dari kejadian tersebut memberikan dampak menurunnya harga diri dan berkurangnya kemampuan dalam berempati dengan orang lain.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

*Body shaming* dan penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kecemasan pada siswa MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun. Diperlukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif *body shaming* dan penggunaan media sosial, serta menyediakan dukungan psikologis bagi remaja. Remaja yang sering mengalami *body shaming* dan intens menggunakan media sosial memiliki risiko kecemasan lebih tinggi. Diperlukan juga peran guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam memberikan edukasi serta pendampingan terkait dampak negatif *body shaming* dan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dengan hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan bagi responden secara aktif mencari informasi dan pengetahuan tentang hubungan *body shaming* dan media sosial dengan kecemasan di MTsN Al-istiqomah Wungu Madiun. Siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam berkomunikasi serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan lain.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepala sekolah MTsN Al-istiqomah Wungu Madiun. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, dan seluruh siswa serta pihak yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Ayu Setyorini, I. (2021). Hubungan antara body shaming dan citra diri dengan kecemasan sosial pada siswa smp ekasakti semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.67>
- Baharuddin, R. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019 Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*.
- Clinic, Z. A. P. (2024). *ZAP Beauty Index 2024*.
- Khatimah, K., & Irawan, D. T. R. (2023). Faktor mempengaruhi perilaku kecanduan sosial media. *Incare, International Journal of Educational Resources*, 3(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.59689/incare.v3i5.549>
- Marhaen, T. R., & Evi, E. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fk untar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.18872>
- Micheal, M., & Azeharie, S. S. (2020). Perlawanan penyintas body shaming melalui media sosial. *Koneksi*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6642>
- Mutiah, T., Albar, I., & Fitriyanto, A. R. (2019). Etika komunikasi dalam menggunakan media sosial. *Global Komunika*, 1(1).
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di stikes medistra indonesia tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 1(1).
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan body shaming dengan kecemasan remaja di sman tegalombo kecamatan tegalombo kabupaten pacitan. *Health Science Development Journal*.
- Putra Perssela, R., Mahendra, R., & Rahmadiani, W. (2022). Pemanfaatan media sosial untuk efektivitas komunikasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.36085/jimakukerta.v2i3.4525>
- Rahayu, E. P. (2019). Dampak Penerimaan Pesan Berisi “Body Shaming” Terhadap “Self Confidence” Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram. *Commercium*, 02(01).
- Resdati, T. R., Trisari, A., & Siregar, A. N. (2022). Peran forum anak rokan hilir (fan karir) dalam mengatasi kekerasan pada anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i6.1488>
- Riyadi, N. S., & Sa'id, M. (2021). Kita, media sosial, dan body shaming. *Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*, 7(3).
- Sari P, M., & Wardianto, M. (2023). Pengaruh body shaming terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa program studi psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2023). Body shaming: an exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>

- Shavira, S., & Oktavianti, R. (2023). Komunikasi verbal body shaming di media sosial twitter terhadap kepercayaan diri remaja. *Kiwari*, 2(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ki.v2i1.23071>
- Supraba, C. A., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi body shaming pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.170>
- Thomas, A. N. (2023). Ruang lingkup body shaming di media sosial. *JUSTITIA Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 6(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31604/justitia.v6i2.376-388>