

HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA N 2 KUDUS

Fitri Ayu Kusumawati¹, Anny Rosiana², Edi Wibowo Suwandi³

fitriayuk796@gmail.com¹, annyrosiana@stikesmuhkudus.ac.id², ediwibowo@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Latar Belakang: Body shaming atau tindakan mengomentari, mengkritik, atau memperlakukan bentuk dan ukuran tubuh seseorang telah menjadi fenomena yang marak terjadi di kalangan remaja. Masa remaja merupakan fase kritis perkembangan identitas, sehingga penilaian negatif terhadap fisik dapat berdampak serius pada kondisi psikologis mereka. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku body shaming dengan kondisi kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik stratified random sampling dari siswa-siswi SMA N 2 Kudus. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala body shaming dan skala kesehatan mental (seperti tingkat kecemasan, depresi, dan harga diri). Analisis data menggunakan uji korelasi untuk melihat keeratan hubungan antar variabel. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara body shaming dengan kesehatan mental remaja. Semakin tinggi tingkat kecemasan atau intensitas body shaming yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mereka, yang ditandai dengan munculnya gejala kecemasan, penurunan rasa percaya diri, hingga gejala depresi ringan. Kesimpulan: Perilaku body shaming memiliki dampak buruk yang nyata terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari pihak sekolah, guru BK, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang suportif serta mengedukasi siswa mengenai pentingnya body positivity.

Kata Kunci: Body Shaming, Kesehatan Mental, Remaja, SMA N 2 Kudus.

ABSTRACT

Background: Body shaming, or the act of mocking, criticizing, or humiliating someone's body shape and size, has become a widespread phenomenon among adolescents. Adolescence is a critical phase for identity development, making negative physical evaluations severely impactful on their psychological condition. Objective: This study aims to determine the relationship between body shaming behavior and the mental health status of adolescents at SMA N 2 Kudus. Method: This study employed a quantitative method with a correlational approach. The research sample was selected using a stratified random sampling technique from the students of SMA N 2 Kudus. Data collection was conducted through questionnaires consisting of a body shaming scale and a mental health scale (measuring anxiety levels, depression, and self-esteem). Data analysis used a correlation test to examine the strength of the relationship between variables. Result: The results indicated a significant and negative relationship between body shaming and adolescent mental health. The higher the intensity of body shaming received by individuals, the lower their mental health status, characterized by the emergence of anxiety symptoms, decreased self-confidence, and mild depressive symptoms. Conclusion: Body shaming behavior has a tangibly adverse impact on the mental health of adolescents at SMA N 2 Kudus. Therefore, an active role from the school, guidance counselors, and parents is highly required to create a supportive environment and educate students on the importance of body positivity.

Keywords: Body Shaming, Mental Health, Adolescents, SMA N 2 Kudus.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan individu, yaitu peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Ekawati et al., 2021). Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang meliputi aspek fisik, psikologis, kognitif, dan sosial emosional. Perubahan tersebut mencakup perkembangan fungsi seksual, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, serta proses pembentukan identitas diri dan kemandirian (Sulhan, 2024). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, remaja didefinisikan sebagai kelompok usia 10–18 tahun (Kemenkes, RI., 2025). Sementara itu, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial (World Health Organization, 2022).

Jumlah populasi remaja di dunia maupun di Indonesia tergolong cukup besar. Berdasarkan laporan WHO (2023), dari total populasi dunia sekitar 7,2 miliar jiwa, lebih dari 1,3 miliar berada pada rentang usia 10–19 tahun (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa terdapat sekitar 44,25 juta penduduk yang berada pada kelompok usia 10–19 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang cukup besar dalam struktur penduduk sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama terkait dengan kesehatan mental (Badan Pusat Statistik, 2023).

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial yang baik, serta berkontribusi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari (Simangunsong et al., 2024). Pada masa remaja, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga tercermin dari kemampuan remaja dalam menerima dirinya, memiliki harga diri (self-esteem) yang positif, serta menunjukkan kepercayaan diri yang baik dalam berbagai situasi sosial maupun akademik (Fitriani, 2024). Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, sedangkan kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kedua aspek tersebut merupakan komponen penting dalam kesehatan mental remaja karena berpengaruh terhadap proses perkembangan identitas diri dan penyesuaian sosial.

Namun demikian, masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental. Berbagai tuntutan perkembangan, perubahan fisik yang cepat, serta tingginya perhatian terhadap penampilan sering kali menyebabkan remaja lebih sensitif terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri sehingga berdampak pada harga diri, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Isabela & Anggraini, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ximenes, Naibili, dan Sanan (2024) mengenai potret kesehatan jiwa remaja SMA menunjukkan bahwa sebanyak 59,6% remaja mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi, 15,8% mengalami gejala post-traumatic stress disorder (PTSD), dan 5,3% menunjukkan gejala psikotik. Sementara itu, hanya sekitar 19,3% remaja yang tidak mengalami gangguan mental emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial mereka (Ximenes, Naibili, dan Sanan, 2024).

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja adalah body shaming. Body shaming merupakan perilaku memberikan komentar, kritik, ejekan, atau penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, tinggi badan, maupun penampilan fisik seseorang (Azzahra et al., 2023). Fenomena ini semakin sering ditemukan

pada remaja karena pada masa ini individu cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan. Tidak jarang komentar yang dianggap sebagai candaan justru menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi korban.

Body shaming menjadi masalah kesehatan mental karena dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri. Remaja yang sering menerima komentar negatif mengenai penampilannya cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, merasa malu, tidak berharga, serta kehilangan kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menurunkan self-esteem, meningkatkan risiko stres, kecemasan, depresi, bahkan menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan sosial (Wahyuni et al., 2025). Oleh karena itu, body shaming tidak hanya berdampak pada aspek fisik atau penampilan, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental remaja.

Kasus body shaming pada remaja juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Rahmasari (2020) menunjukkan bahwa pada tahun 2015 terdapat 206 kasus body shaming dan meningkat menjadi 966 kasus pada tahun 2018. Selain itu, survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 68% kasus body shaming terjadi pada siswa SMA di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa body shaming masih menjadi fenomena yang sering dialami oleh remaja dan memerlukan perhatian yang serius (Pratama dan Rahmasari, 2020).

Dampak body shaming terhadap kesehatan mental telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Nasution dan Simanjuntak (2020) menemukan bahwa body shaming berpengaruh terhadap penurunan self-esteem siswa dengan hasil analisis menunjukkan nilai r hitung = 0,455 lebih besar dari r tabel = 0,254. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin sering siswa mengalami body shaming, maka semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki. Harga diri yang rendah dapat membuat remaja merasa tidak berharga, tidak mampu menerima dirinya sendiri, dan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Nasution dan Simanjuntak, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Angelina dan Christanti (2021) juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami body shaming cenderung memiliki penilaian diri yang negatif, kepercayaan diri yang rendah, mengalami stres, serta mengalami penurunan prestasi belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dampak body shaming tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga dapat mengganggu fungsi akademik dan sosial remaja (Angelina dan Christanti, 2021).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gafar dan Biahimo (2025) menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,821 dan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas body shaming yang dialami remaja, maka semakin buruk kondisi kesehatan mental yang dirasakan (Gafar dan Biahimo, 2025). Penelitian lain oleh Halla dan Amseke (2025) juga menunjukkan bahwa body shaming memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja dengan nilai $F = 26,049$, p value = 0,000, dan R Square = 0,216, dengan kontribusi efektif sebesar 33,4% (Halla dan Amseke, 2025).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dan observasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kudus, diperoleh gambaran bahwa perilaku body shaming masih terjadi di lingkungan sekolah. Dari 10 siswa yang diwawancarai, sebanyak 5 siswa mengaku pernah mengalami body shaming dalam bentuk komentar negatif mengenai bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, maupun penampilan fisik lainnya. Beberapa siswa yang mengalami body shaming juga mengungkapkan bahwa perlakuan tersebut membuat mereka merasa kurang percaya diri, merasa malu terhadap penampilan diri, serta cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi penurunan self-esteem dan kepercayaan diri yang merupakan bagian dari kesehatan

mental remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, body shaming merupakan salah satu permasalahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama terkait dengan self-esteem dan kepercayaan diri. Semakin sering remaja mengalami body shaming, semakin besar risiko munculnya berbagai masalah psikologis yang dapat mengganggu proses perkembangan mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Body Shaming dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 2 Kudus”.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan Mental Remaja

Remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa ini sering disebut sebagai periode yang rentan karena remaja sedang mengalami proses pencarian identitas diri serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan lingkungan. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja, sehingga kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan pada tahap perkembangan (Sebayang, et al., 2018).

Kesehatan mental pada remaja berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, berpikir secara rasional, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu memahami potensi dirinya, menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang lain (Ardiansyah et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Dalam konteks remaja, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta pengalaman sosial yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Arini & Syarli, 2020).

Remaja yang memiliki kondisi mental yang sehat biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki rasa percaya diri, serta mampu mengontrol emosi dengan baik. Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat ditunjukkan melalui berbagai gejala seperti kecemasan, stres, depresi, menurunnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Yosep et al., 2022).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain tekanan sosial, hubungan dengan teman sebaya, kondisi keluarga, serta pengalaman negatif yang dialami dalam lingkungan sosial. Salah satu pengalaman sosial yang dapat memberikan dampak psikologis pada remaja adalah perlakuan body shaming, yaitu tindakan mengejek atau mengomentari kondisi fisik seseorang secara negatif (Putri et al., 2022).

Body Shaming

Body shaming merupakan bentuk perilaku yang berkaitan dengan tindakan mengkritik, mengejek, atau memberikan komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang. Perilaku ini biasanya ditujukan pada aspek tubuh tertentu seperti berat badan, warna kulit, bentuk tubuh, maupun penampilan fisik lainnya. Body shaming termasuk dalam bentuk kekerasan verbal yang dapat memberikan dampak psikologis bagi individu yang menjadi korban (Fauzia & Rahmijati, 2019).

Pada umumnya, body shaming terjadi dalam interaksi sosial sehari-hari dan sering dianggap sebagai candaan atau gurauan. Namun, bagi individu yang menjadi sasaran, perilaku tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, rasa malu, bahkan menurunkan kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, pengalaman body shaming dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan membentuk citra tubuh yang negatif (Karyanti &

Aminudin, 2019).

Body shaming dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti komentar mengenai tubuh yang dianggap terlalu gemuk (fat shaming), terlalu kurus (thin shaming), warna kulit, maupun karakteristik fisik lainnya. Perilaku tersebut sering terjadi di lingkungan sosial, termasuk di lingkungan sekolah, dimana remaja sangat sensitif terhadap penilaian dari teman sebaya (Gani & Jalal, 2021).

Selain itu, tekanan sosial mengenai standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal juga menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya body shaming. Standar tersebut seringkali membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri. Kondisi ini dapat memperburuk citra diri serta memicu berbagai permasalahan psikologis (Liyanovitasari & Setyoningrum, 2022).

Faktor lain yang dapat memicu terjadinya body shaming adalah rendahnya kepekaan sosial, kebiasaan menjadikan kondisi fisik sebagai bahan candaan, serta adanya keinginan untuk merendahkan atau mendominasi orang lain. Dalam beberapa kasus, body shaming juga digunakan sebagai bentuk intimidasi yang dapat merendahkan harga diri individu (Karyanti & Aminudin, 2019).

Dampak Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Body shaming merupakan salah satu bentuk perlakuan negatif yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik sehingga komentar atau penilaian negatif mengenai tubuh dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri (Tylka & Wood-Barcalow, 2021). Menurut Dolezal (2020), body shaming dapat menyebabkan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction), yaitu kondisi ketika seseorang merasa bentuk atau penampilan tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh tersebut dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai masalah psikologis pada remaja (Dolezal, 2020).

Salah satu dampak utama body shaming adalah menurunnya harga diri (self-esteem). Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Remaja yang sering menerima komentar negatif mengenai penampilannya cenderung mengembangkan persepsi negatif terhadap dirinya. Mereka merasa kurang menarik, tidak berharga, dan tidak mampu memenuhi harapan lingkungan. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami penurunan penghargaan terhadap dirinya sendiri sehingga self-esteem menjadi rendah (Putri & Sari, 2023). Penelitian Nasution dan Simanjuntak (2020) menunjukkan bahwa body shaming memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan self-esteem pada siswa. Semakin sering remaja mengalami body shaming, semakin rendah tingkat penghargaan terhadap dirinya sehingga berpotensi mengganggu perkembangan psikologis dan sosialnya (Nasution & Simanjuntak, 2020).

Selain memengaruhi self-esteem, body shaming juga berdampak terhadap kepercayaan diri remaja. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Remaja yang menjadi korban body shaming sering kali merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya sehingga muncul keraguan terhadap dirinya sendiri (Angelina & Christanti, 2021). Mereka cenderung merasa minder ketika berinteraksi dengan orang lain, takut menjadi pusat perhatian, dan khawatir menerima penilaian negatif dari lingkungan. Akibatnya, remaja menjadi kurang berani mengemukakan pendapat, enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademik, serta mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi diri secara optimal (Wahyuni et al., 2025).

Dampak lain yang sering muncul akibat body shaming adalah gangguan citra tubuh (body image). Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap kondisi

fisiknya. Ketika seseorang terus-menerus menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuh atau penampilannya, individu dapat mengembangkan citra tubuh yang negatif. Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung fokus pada kekurangan fisiknya dan mengabaikan kelebihan yang dimiliki. Mereka sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya rasa tidak puas terhadap tubuh serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis lainnya (Hidayati & Savira, 2022).

Body shaming juga dapat menimbulkan berbagai respons emosional negatif seperti rasa malu, sedih, kecewa, marah, dan perasaan tidak berharga. Reaksi emosional tersebut muncul karena remaja merasa dirinya tidak diterima atau tidak sesuai dengan standar yang berlaku di lingkungan sosialnya. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama, maka dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Penelitian Gafar dan Biahimo (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas body shaming yang dialami remaja maka semakin buruk kondisi kesehatan mental yang dirasakan (Gafar & Biahimo, 2025). Temuan tersebut didukung oleh penelitian Halla dan Amseke (2025) yang menunjukkan bahwa body shaming memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Halla & Amseke, 2025).

Kecemasan (anxiety) merupakan salah satu dampak psikologis yang sering ditemukan pada korban body shaming. Remaja yang mengalami body shaming cenderung merasa khawatir terhadap penilaian orang lain mengenai penampilannya. Mereka sering merasa takut diejek, dikritik, atau dibandingkan dengan orang lain sehingga menjadi lebih sensitif dalam situasi sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial (social anxiety), yaitu perasaan takut atau cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain karena khawatir mendapatkan penilaian negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa pengalaman body shaming memiliki hubungan positif dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja (Rahmawati & Kurniawan, 2023).

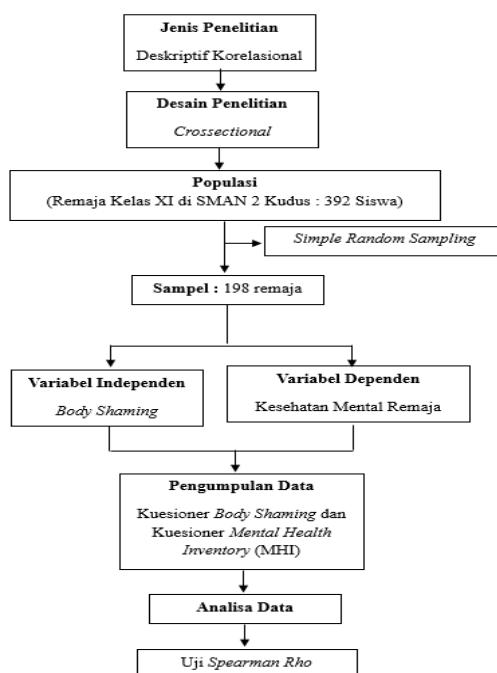
Selain kecemasan, body shaming juga dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja. Komentar negatif yang berulang mengenai penampilan fisik dapat menjadi sumber stres karena membuat remaja merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Dalam jangka panjang, stres yang tidak teratasi dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi akademik, serta memengaruhi kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Penelitian oleh Sari dan Yuliana (2022) menemukan bahwa korban body shaming memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami body shaming (Sari & Yuliana, 2022).

Pada kondisi yang lebih berat, body shaming dapat menyebabkan depresi. Depresi ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, serta munculnya perasaan putus asa. Remaja yang terus-menerus mengalami body shaming berisiko mengalami depresi karena merasa tidak diterima oleh lingkungan dan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Penelitian Fitriani dan Handayani (2024) menunjukkan bahwa pengalaman body shaming berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja, terutama pada mereka yang memiliki self-esteem rendah (Fitriani & Handayani, 2024).

Dalam lingkungan sekolah, body shaming juga dapat memengaruhi hubungan sosial dan penyesuaian diri remaja. Korban body shaming sering kali memilih menarik diri dari lingkungan sosial untuk menghindari ejekan atau komentar negatif yang dapat melukai perasaannya. Mereka menjadi lebih tertutup, kurang aktif dalam kegiatan sekolah, dan mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Akibatnya, remaja kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting bagi proses perkembangan mereka (Isabela & Anggraini, 2023).

METODE PENELITIAN

Tahapan Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan diuraikan pada BAB 4 ini yaitu tentang Hubungan Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA N 2 Kudus. Dalam penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 198 responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Kudus Tahun 2026. Hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden, analisis univariat dan bivariat.

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kudus yang beralamat di Jalan Ganesha No. 1, Kelurahan Purwosari, Kecamatan Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. SMA Negeri 2 Kudus merupakan sekolah menengah atas negeri yang berada di bawah naungan Pemerintah Provinsi Jawa Tengah dan telah memperoleh akreditasi A, sehingga memiliki mutu pendidikan yang baik serta didukung oleh tenaga pendidik yang kompeten dan sarana prasarana yang memadai.

SMA Negeri 2 Kudus memiliki lingkungan belajar yang kondusif dengan berbagai fasilitas penunjang kegiatan akademik maupun nonakademik, antara lain ruang kelas yang representatif, laboratorium, perpustakaan, ruang multimedia, akses internet, sarana olahraga, ruang bimbingan dan konseling (BK), serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan potensi peserta didik. Sekolah juga menerapkan Kurikulum Merdeka dengan sistem pembelajaran lima hari sekolah (full day school).

Secara historis, SMA Negeri 2 Kudus berasal dari Sekolah Pendidikan Guru (SPG) yang kemudian mengalami perubahan menjadi SMA Negeri sesuai kebijakan pemerintah. Seiring perkembangannya, sekolah ini terus mengalami peningkatan baik dari segi kualitas pendidikan, jumlah peserta didik, maupun fasilitas pembelajaran sehingga menjadi salah satu sekolah favorit di Kabupaten Kudus.

Pemilihan SMA Negeri 2 Kudus sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik peserta didik yang berada pada rentang usia remaja, yaitu fase perkembangan yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja mulai memiliki perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik serta penerimaan dari lingkungan sebayanya, sehingga berpotensi mengalami maupun melakukan body shaming. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti munculnya kecemasan, stres,

penurunan harga diri, hingga gejala depresi. Oleh karena itu, SMA Negeri 2 Kudus dinilai sesuai sebagai lokasi penelitian untuk mengkaji hubungan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja.

Selain itu, jumlah peserta didik yang relatif besar dengan latar belakang sosial yang beragam memberikan peluang untuk memperoleh data yang representatif sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Dukungan pihak sekolah terhadap pelaksanaan penelitian juga menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berlangsung secara efektif dan sesuai dengan prosedur penelitian.

Analisa Univariat

Data ini meliputi karakteristik responden yang terdiri dari distribusi frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas dan jurusan serta variabel body shaming dan kesehatan mental remaja sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas dan Jurusan di SMAN 2 Kudus Tahun 2026

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	10	5,1
16 tahun	94	47,5
17 tahun	84	42,4
18 tahun	10	5,1
Jumlah	198	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	72	36,4
Perempuan	126	63,6
Jumlah	198	100,0
Jurusan		
IPA	119	60,1
IPS	79	39,9
Jumlah	198	100,0

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengah responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 94 responden (47,5%). Selanjutnya, hampir setengah responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 84 responden (42,4%). Sementara itu, sebagian kecil responden berusia 15 tahun dan 18 tahun, masing-masing sebanyak 10 responden (5,1%). Sedangkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 126 responden (63,6%). Sementara itu, hampir setengah responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 72 responden (36,4%). Serta semua responden SMA dengan jurusan diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari jurusan IPA, yaitu sebanyak 119 responden (60,1%). Sementara itu, hampir setengah responden berasal dari jurusan IPS, yaitu sebanyak 79 responden (39,9%).

Tabel 2 Mengetahui Body Shaming dan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMA N 2 Kudus

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Body shaming	Rendah	13	6,6
	Sedang	180	90,9
	Tinggi	5	2,5
	Total	198	100
Kesehatan Mental	Rendah	3	1,5
	Sedang	195	98,5
	Total	198	100

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden mengalami body shaming pada kategori sedang, yaitu sebanyak 180 responden (90,9%). Selanjutnya, sebagian kecil responden mengalami body shaming pada kategori rendah, yaitu sebanyak 13 responden (6,6%). Sementara itu, sebagian kecil responden mengalami body shaming pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 5 responden (2,5%).

Berdasarkan kondisi kesehatan mental diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki tingkat kesehatan mental kategori sedang, yaitu sebanyak 195 responden (98,5%). Selanjutnya, sebagian kecil responden memiliki tingkat kesehatan mental kategori rendah, yaitu sebanyak 3 responden (1,5%).

Analisa Bivariat

Menganalisis Hubungan Antara Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sma N 2 Kudus

Tabel 3 Menganalisis Hubungan Antara Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA N 2 Kudus

Body Shaming	Kesehatan Mental Rendah n (%)	Kesehatan Mental Sedang n (%)	Total n (%)	OR	p-value
Rendah	0 (0,0)	13 (6,6)	13 (6,6)	0,817	0,008
Sedang	3 (1,5)	177 (89,4)	180 (90,9)		
Tinggi	0 (0,0)	5 (2,5)	5 (2,5)		
Total	3 (1,5)	195 (98,5)	198 (100,0)		

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis tabulasi silang, diketahui bahwa hampir seluruh responden dengan tingkat body shaming sedang memiliki kesehatan mental kategori sedang, yaitu sebanyak 177 responden (89,4%). Selanjutnya, sebagian kecil responden dengan tingkat body shaming sedang memiliki kesehatan mental kategori rendah, yaitu sebanyak 3 responden (1,5%). Sementara itu, seluruh responden dengan tingkat body shaming rendah dan tinggi memiliki kesehatan mental kategori sedang, masing-masing sebanyak 13 responden (6,6%) dan 5 responden (2,5%). Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,817 dengan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,817 menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki kekuatan hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan positif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat body shaming yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula perubahan pada kondisi kesehatan mental responden.

Pembahasan

Hasil penelitian akan diuraikan pada BAB 5 ini yaitu tentang Hubungan Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA N 2 Kudus. Dalam penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 198 responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Kudus, dimana pengumpulan data penelitian dimulai dari tanggal 1 Juli – 30 Juli 2025. Hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden, analisis univariat dan bivariat.

Pembahasan Analisis Univariat

Mengetahui Body Shaming Pada Remaja Di SMA N 2 Kudus

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (47,5%), berjenis kelamin perempuan (63,6%), dan berasal dari jurusan IPA (60,1%). Hasil pengukuran body shaming pada 198 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 180 responden (90,9%), sedangkan kategori rendah sebanyak 13 responden (6,6%) dan kategori tinggi sebanyak 5 responden (2,5%). Pengelompokan kategori body shaming dilakukan berdasarkan cut-off point yang diperoleh dari distribusi skor total hasil penelitian (skor empiris). Berdasarkan skor empiris responden yang berada pada rentang 85–122, diperoleh kategori rendah pada skor ≤ 95 , kategori sedang

pada skor 96–116, dan kategori tinggi pada skor ≥ 117 . Penentuan kategori tersebut menggambarkan tingkat pengalaman body shaming yang dialami responden berdasarkan distribusi skor penelitian, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin sering dan semakin berat pengalaman body shaming yang dialami remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas remaja pernah menerima komentar, ejekan, kritik, atau penilaian negatif mengenai bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, warna kulit, maupun karakteristik fisik lainnya, namun frekuensi dan intensitas yang dialami belum termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan distribusi skor empiris, sebanyak 180 responden memperoleh skor antara 96–116 sehingga termasuk kategori sedang. Sementara itu, hanya 13 responden yang memperoleh skor ≤ 95 dan dikategorikan rendah, sedangkan lima responden memperoleh skor ≥ 117 sehingga termasuk kategori tinggi. Distribusi skor tersebut menunjukkan bahwa pengalaman body shaming telah menjadi fenomena yang cukup umum pada remaja SMA Negeri 2 Kudus, meskipun sebagian besar responden belum mengalami pengalaman body shaming secara berat maupun berulang.

Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berusia 16 tahun yang termasuk dalam fase remaja pertengahan (*middle adolescence*). Pada fase ini remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat pesat. Remaja mulai membentuk identitas diri, memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh kelompok sebaya, serta lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan masa sebelumnya. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih sensitif terhadap komentar mengenai bentuk tubuh maupun penampilan fisik sehingga lebih mudah mengalami body shaming. Menurut Santrock (2021), fase remaja pertengahan merupakan periode ketika individu mulai mengembangkan konsep diri dan identitas sosial sehingga penilaian dari lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan harga diri (Santrock, 2021).

Selain faktor usia, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Remaja perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih tinggi terhadap penampilan dibandingkan remaja laki-laki karena adanya tuntutan sosial mengenai standar kecantikan ideal. Standar tersebut semakin diperkuat dengan berkembangnya media sosial yang menampilkan berbagai bentuk tubuh ideal melalui foto maupun video yang telah diedit menggunakan filter. Akibatnya, remaja perempuan lebih sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) sehingga lebih mudah merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya dan lebih sensitif terhadap komentar yang berkaitan dengan penampilan (Papageorgiou et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Choukas-Bradley et al. (2022) yang menjelaskan bahwa media sosial berperan sebagai salah satu mekanisme utama yang meningkatkan perhatian remaja terhadap penampilan fisik melalui paparan foto tubuh ideal, jumlah suka (*likes*), komentar, serta umpan balik sosial yang diterima. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga meningkatkan risiko mengalami body shaming maupun ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Choukas-Bradley et al., 2022).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Revranche et al. (2022) yang melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang konsisten dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja. Hubungan tersebut terjadi melalui proses perbandingan sosial dan internalisasi bentuk tubuh ideal yang ditampilkan media. Semakin sering remaja membandingkan dirinya dengan standar tubuh ideal di media sosial, semakin besar kemungkinan munculnya persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri (Revranche et al., 2022).

Penelitian Rodgers et al. (2021) juga menunjukkan bahwa internalisasi bentuk tubuh ideal, baik tubuh kurus maupun tubuh atletis, memperkuat hubungan antara penggunaan media

sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja. Remaja yang sering terpapar konten mengenai kecantikan dan penampilan fisik cenderung lebih mudah menganggap tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang berlaku sehingga menjadi lebih rentan terhadap pengalaman body shaming (Rodgers et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Rodgers dan Melioli (2023) yang menjelaskan bahwa media sosial telah menjadi faktor penting dalam terbentuknya body image pada remaja. Paparan terhadap gambar tubuh ideal, penggunaan filter digital, serta budaya membandingkan diri dengan orang lain dapat meningkatkan risiko munculnya body dissatisfaction, rendahnya harga diri, kecemasan, hingga gangguan makan. Kondisi tersebut semakin meningkat apabila remaja memperoleh komentar negatif mengenai penampilannya baik secara langsung maupun melalui media sosial (Rodgers & Melioli, 2023).

Penelitian Vicente-Benito et al. (2023) juga menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkaitan dengan meningkatnya body dissatisfaction, rendahnya self-esteem, dan munculnya perilaku makan yang tidak sehat pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa komentar negatif mengenai penampilan fisik, cyberbullying, serta standar kecantikan yang tidak realistis menjadi faktor utama yang memengaruhi terbentuknya persepsi negatif terhadap tubuh (Vicente-Benito et al., 2023).

Penelitian Day et al. (2022) melalui systematic review juga menemukan bahwa pengalaman diejek atau mendapatkan komentar negatif mengenai bentuk tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya gangguan body image, rendahnya harga diri, kecemasan, serta depresi pada remaja. Semakin sering remaja mengalami ejekan mengenai penampilan fisiknya, semakin besar risiko munculnya gangguan psikologis yang berkaitan dengan citra tubuh (Day et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pratistitha (2023) yang menyatakan bahwa body shaming pada remaja berhubungan dengan munculnya body image negatif, rendahnya kepercayaan diri, meningkatnya rasa malu terhadap tubuh, serta gangguan kesehatan mental. Remaja yang sering menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuhnya cenderung mengalami kesulitan menerima kondisi fisiknya sehingga lebih mudah mengalami stres psikologis (Pratistitha, 2023).

Menurut peneliti, dominannya kategori sedang pada penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming telah menjadi fenomena yang cukup umum di kalangan remaja SMA Negeri 2 Kudus. Hal tersebut terlihat dari distribusi skor empiris yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh skor antara 96–116, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah (≤ 95) maupun kategori tinggi (≥ 117). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami pengalaman body shaming, namun belum dalam intensitas yang berat dan berulang. Fenomena tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya penggunaan media sosial, meningkatnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial terhadap penampilan fisik, budaya bercanda mengenai bentuk tubuh di lingkungan pertemanan, serta berkembangnya standar kecantikan yang tidak realistis di masyarakat. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang, kondisi ini tetap perlu mendapatkan perhatian karena pengalaman body shaming yang terjadi secara terus-menerus dapat berkembang menjadi pengalaman yang lebih berat dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap body image, harga diri, kecemasan, depresi, maupun kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat kesehatan mental kategori sedang, yaitu sebanyak 195 responden (98,5%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat kesehatan mental kategori rendah, yaitu sebanyak 3 responden (1,5%). Berdasarkan skor empiris penelitian, rentang skor responden berada pada nilai 104–166, dengan kategori rendah pada skor 104–116 dan kategori sedang pada skor 117–166. Tidak terdapat responden yang termasuk kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa kondisi kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus didominasi oleh kategori sedang. Berdasarkan pengkategorian instrumen, kategori sedang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup memadai, namun masih terdapat aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dapat ditingkatkan sehingga belum sepenuhnya mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal.

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera ketika individu mampu menyadari potensi yang dimiliki, mampu menghadapi tekanan kehidupan secara adaptif, bekerja atau belajar secara produktif, serta mampu berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Pada masa remaja, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Perubahan tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah psikologis apabila tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik maupun dukungan lingkungan yang memadai (Racine et al., 2021). Selain itu, perkembangan identitas diri, hubungan dengan teman sebaya, tuntutan akademik, serta penggunaan media sosial menjadi faktor yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja (Magson et al., 2021).

Dominannya responden pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih berada pada kondisi psikologis yang relatif stabil meskipun menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi individu, dukungan keluarga, hubungan yang positif dengan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan psikososial remaja. Penelitian oleh Loades et al. (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang mampu mempertahankan kesehatan mental remaja ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Loades et al., 2021). Hasil serupa juga ditemukan oleh Jones et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan dukungan sosial yang baik memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan psikologis dibandingkan remaja yang kurang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya (Jones et al., 2022). Penelitian oleh Silva et al. (2023) juga melaporkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan strategi koping adaptif berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik pada remaja sekolah menengah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling memengaruhi (Silva et al., 2023).

Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 3 responden (1,5%) yang berada pada kategori kesehatan mental rendah. Berdasarkan kategorisasi instrumen penelitian, kategori rendah menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan kelompok kategori sedang sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan sosial yang kurang baik, pengalaman perundungan, body shaming, maupun penggunaan media sosial yang tidak sehat. Penelitian oleh Samji et al. (2022) menjelaskan bahwa tekanan psikososial yang dialami remaja berhubungan erat dengan meningkatnya risiko munculnya gangguan kesehatan mental (Samji et al., 2022). Hasil penelitian oleh Patel et al. (2022) juga menyatakan bahwa stres kronis, rendahnya dukungan sosial, dan pengalaman negatif selama masa remaja berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis (Patel et al., 2022). Selain itu, penelitian oleh McLoughlin et al. (2023) menunjukkan bahwa paparan pengalaman negatif di lingkungan sekolah maupun media sosial dapat meningkatkan risiko munculnya masalah emosional pada remaja (McLoughlin et al., 2023). Penelitian terbaru oleh Campbell et al. (2024) juga menjelaskan bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya serta menerima tekanan sosial secara terus-menerus cenderung memiliki skor kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan dukungan sosial yang baik (Campbell et al., 2024).

Meskipun jumlah responden dengan kategori kesehatan mental rendah relatif sedikit, temuan tersebut tetap menjadi perhatian karena menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami kondisi psikologis kurang optimal. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif yang dilakukan secara berkesinambungan melalui keluarga, sekolah, serta tenaga kesehatan. Program edukasi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, konseling sekolah, serta peningkatan kemampuan koping adaptif dapat menjadi strategi untuk mencegah penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian oleh Fazel et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis sekolah efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan risiko gangguan emosional pada remaja (Fazel et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Werner-Seidler et al. (2021) yang menyatakan bahwa program promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah mampu meningkatkan resiliensi dan kemampuan adaptasi psikologis peserta didik (Werner-Seidler et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa dominannya responden pada kategori kesehatan mental sedang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA N 2 Kudus masih memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, namun kondisi tersebut belum sepenuhnya mencerminkan kesehatan mental yang optimal. Adanya sebagian kecil responden dengan kategori kesehatan mental rendah mengindikasikan bahwa faktor-faktor seperti tekanan akademik, hubungan sosial, pengalaman body shaming, serta dukungan keluarga dan lingkungan masih berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, upaya deteksi dini, promosi kesehatan mental, serta penguatan dukungan dari keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan agar kondisi kesehatan mental remaja dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan sehingga mampu mendukung perkembangan psikososial yang sehat.

Pembahasan Analisis Bivariat

Menganalisis Hubungan Antara Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sma N 2 Kudus

Berdasarkan tabel 5.3 hasil analisis tabulasi silang, diketahui bahwa hampir seluruh responden dengan tingkat body shaming sedang memiliki kesehatan mental kategori sedang, yaitu sebanyak 177 responden (89,4%). Selanjutnya, sebagian kecil responden dengan tingkat body shaming sedang memiliki kesehatan mental kategori rendah, yaitu sebanyak 3 responden (1,5%). Sementara itu, seluruh responden dengan tingkat body shaming rendah dan tinggi memiliki kesehatan mental kategori sedang, masing-masing sebanyak 13 responden (6,6%) dan 5 responden (2,5%). Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,817 dengan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,817 menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki kekuatan hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan positif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat body shaming yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula perubahan pada kondisi kesehatan mental responden.

Secara teoritis, body shaming merupakan perilaku memberikan komentar, kritik, atau penilaian negatif terhadap penampilan fisik seseorang yang dapat berdampak pada kondisi psikologis individu. Pada masa remaja, individu berada pada tahap perkembangan identitas diri yang sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial dan persepsi terhadap penampilan fisik. Menurut teori perkembangan psikososial, remaja memiliki kecenderungan yang tinggi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga komentar negatif mengenai penampilan dapat memengaruhi konsep diri, harga diri, serta kesehatan mentalnya. Rodgers et al. (2023) menjelaskan bahwa permasalahan body image dan pengalaman negatif terkait penampilan telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental global karena berhubungan dengan depresi,

kecemasan, stres, rendahnya harga diri, hingga gangguan perilaku makan pada remaja dan dewasa muda (Rodgers et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat body shaming sedang juga memiliki kesehatan mental kategori sedang. Kondisi ini dapat diartikan bahwa pengalaman body shaming yang dialami remaja berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka. Penelitian Alini dan Meisyalla (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami body shaming cenderung memiliki konsep diri yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami body shaming (Alini & Meisyalla, 2021). Selain itu, Purba et al. (2022) menemukan bahwa lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan merupakan faktor yang dapat memengaruhi munculnya perilaku body shaming serta dampaknya terhadap kondisi psikologis remaja (Purba et al., 2022). Menurut peneliti, tingginya angka body shaming kategori sedang dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh budaya bercanda mengenai bentuk fisik yang dianggap normal oleh lingkungan sosial remaja, padahal perilaku tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental secara bertahap.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Schreurs dan Vandenbosch (2022) yang menyatakan bahwa paparan konten media sosial yang berfokus pada penampilan fisik berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh dan gangguan psikologis pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang sering menerima atau membandingkan penampilan fisiknya dengan standar ideal di media sosial lebih rentan mengalami kecemasan, penurunan harga diri, serta ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Schreurs dan Vandenbosch, 2022).

Selain itu, Rodgers et al. (2023) menjelaskan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh merupakan faktor risiko yang kuat terhadap munculnya gangguan kesehatan mental pada remaja. Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya cenderung mengalami peningkatan stres psikologis, perasaan malu, kecemasan sosial, depresi, bahkan kecenderungan menyakiti diri sendiri. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan remaja dengan persepsi tubuh yang positif (Rodgers et al., 2023).

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,817 menunjukkan bahwa hubungan antara body shaming dengan kesehatan mental termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengalaman body shaming yang dialami remaja, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan pada kondisi kesehatan mental mereka. Menurut teori stres psikososial, pengalaman negatif yang dialami secara berulang akan memengaruhi kemampuan individu dalam melakukan coping mechanism, sehingga dapat menimbulkan gangguan emosional dan psikologis. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, maka remaja dapat mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan hubungan sosial, hingga penurunan prestasi akademik.

Di era digital saat ini, media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat hubungan antara body shaming dan kesehatan mental. Berbagai platform media sosial menampilkan standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Paparan terhadap konten yang berfokus pada penampilan fisik dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga meningkatkan risiko terjadinya body dissatisfaction dan gangguan kesehatan mental. Penelitian Schreurs dan Vandenbosch (2022) menunjukkan bahwa intensitas interaksi dengan konten yang berorientasi pada penampilan di media sosial berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada remaja (Schreurs dan Vandenbosch, 2022).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming bukan sekadar candaan atau bentuk kritik terhadap penampilan fisik, tetapi merupakan masalah psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Oleh karena itu,

diperlukan upaya preventif dan promotif melalui pendidikan mengenai body positivity, peningkatan penerimaan diri, penguatan dukungan keluarga dan teman sebaya, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Intervensi tersebut diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang positif dan mempertahankan kesehatan mental yang optimal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, yaitu:

1. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional, sehingga pengukuran variabel body shaming dan kesehatan mental dilakukan pada waktu yang bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat.
2. Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah, yaitu SMA Negeri 2 Kudus, sehingga karakteristik responden relatif homogen. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh remaja di wilayah lain yang memiliki karakteristik sosial, budaya, maupun lingkungan sekolah yang berbeda.
3. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner self-report, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, serta persepsi masing-masing responden. Kondisi ini memungkinkan terjadinya response bias, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik (social desirability bias) atau kurang menggambarkan kondisi yang sebenarnya.
4. Penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara body shaming dengan kesehatan mental, sedangkan terdapat berbagai faktor lain yang juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, kondisi ekonomi, prestasi akademik, pengalaman perundungan (bullying) selain body shaming, penggunaan media sosial, tingkat kepercayaan diri, konsep diri, maupun kemampuan koping. Faktor-faktor tersebut belum dianalisis dalam penelitian ini sehingga berpotensi menjadi variabel perancu (confounding variables).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan body shaming dengan kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja di SMA N 2 Kudus mengalami body shaming pada kategori sedang, yaitu sebanyak 180 responden (90,9%).
2. Hampir seluruh remaja di SMA N 2 Kudus memiliki kondisi kesehatan mental pada kategori sedang, yaitu sebanyak 195 responden (98,5%).
3. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus berdasarkan hasil uji Spearman's rho dengan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,817 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat kuat dengan arah hubungan positif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan body shaming dengan kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus, maka saran penelitian ini:

1. Bagi SMA Negeri 2 Kudus

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja, pihak SMA Negeri 2 Kudus diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan perilaku body shaming melalui program edukasi mengenai penerimaan diri (self-acceptance), citra tubuh positif (positive body image), serta pentingnya menghargai perbedaan fisik antarindividu. Sekolah juga diharapkan dapat mengoptimalkan

peran guru dan guru bimbingan konseling (BK) dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta konseling bagi peserta didik yang mengalami atau melakukan body shaming. Selain itu, sekolah dapat menyusun kebijakan dan kegiatan yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan bebas dari segala bentuk perundungan verbal, sehingga kesehatan mental peserta didik dapat terjaga dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan pembelajaran, khususnya pada bidang keperawatan komunitas, keperawatan jiwa, dan keperawatan anak dan remaja yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja serta dampak body shaming. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan, promosi kesehatan, maupun program edukasi mengenai pencegahan body shaming, pembentukan citra tubuh positif (positive body image), dan peningkatan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber pustaka dan bahan acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis remaja dengan membangun komunikasi yang terbuka, memberikan dukungan emosional, serta menanamkan sikap penerimaan diri (self-acceptance) dan citra tubuh positif (positive body image). Orang tua juga diharapkan dapat menghindari pemberian komentar negatif mengenai penampilan fisik anak maupun orang lain, karena hal tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, orang tua perlu bekerja sama dengan pihak sekolah dalam mengawasi pergaulan anak serta memberikan edukasi mengenai dampak body shaming, sehingga remaja mampu menghargai diri sendiri dan orang lain serta memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti cohort, case-control, atau penelitian eksperimental untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh body shaming terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, penggunaan media sosial, self-esteem, body image, dan mekanisme coping. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah serta menjadi dasar dalam penyusunan program promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja.

5. Saran Dari Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara body shaming dengan kesehatan mental remaja di SMA N 2 Kudus, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif perilaku body shaming terhadap kondisi psikologis remaja. Edukasi mengenai pentingnya menghargai perbedaan bentuk tubuh, membangun citra tubuh yang positif (positive body image), serta meningkatkan rasa percaya diri perlu dilakukan secara berkesinambungan agar perilaku body shaming dapat diminimalkan dan kesehatan mental remaja tetap terjaga. Selain itu, perlu dikembangkan berbagai program promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental remaja, seperti edukasi mengenai kesehatan mental, penguatan kemampuan mengelola emosi, peningkatan self-esteem, dan keterampilan coping yang adaptif. Program tersebut diharapkan mampu membantu remaja menghadapi tekanan sosial maupun komentar negatif terkait penampilan fisik sehingga risiko terjadinya gangguan kesehatan mental dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. E., & Mclean, S. A. (2022). Body Image, Appearance-Related Teasing, And Adolescent Mental Health: A Systematic Review. *Body Image*, 41, 243–255.
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179.
- Angelina, A., & Christanti, M. (2021). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 112–120.
- Ardiansyah, A., Putra, R., & Kurniawan, D. (2023). Kesehatan Mental Remaja Dan Faktor Yang Memengaruhinya. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 145–153.
- Arini, N., & Syarli, M. (2020). Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Perkembangan Psikososial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Azzahra, N., Rahmawati, S., & Lestari, D. (2023). Fenomena Body Shaming Pada Remaja Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 25–33.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2024). Adolescent Mental Health Trajectories And Social Determinants: Findings From Longitudinal Cohort Studies. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 8(2), 95–107.
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2022). Camera-Ready: Young Women's Appearance-Related Social Media Consciousness And Mental Health. *Developmental Psychology*, 58(1), 93–104.
- Day, F., Hart, L. M., Rodgers, R. F., & Paxton, S. J. (2022). The Relationship Between Weight-Based Teasing And Mental Health Outcomes In Adolescents: A Systematic Review. *Body Image*, 40, 24–39.
- Dolezal, L. (2020). *The Body And Shame: Phenomenology, Feminism, And The Socially Shaped Body*. Lexington Books.
- Ekawati, E., Sari, R., & Putri, D. (2021). Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 8(1), 15–23.
- Fauzia, R., & Rahmijati, L. R. (2019). Memahami Perilaku Body Shaming Di Kalangan Remaja. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2023). Mental Health Interventions In Schools: An Updated Review Of Evidence. *The Lancet Psychiatry*, 10(1), 56–68.
- Fitriani, N. (2024). Hubungan Self-Esteem Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 34–42.
- Fitriani, N., & Handayani, S. (2024). Body Shaming Dan Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 12(1), 67–75.
- Gafar, A., & Biahimo, N. (2025). Hubungan Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 17(1), 1–10.
- Gani, R., & Jalal, N. M. (2021). Body Shaming Dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 15(2), 95–104.
- Halla, Y., & Amseke, F. (2025). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 89–99.
- Hidayati, N., & Savira, S. I. (2022). Body Image Pada Remaja Korban Body Shaming. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 52–61.
- Isabela, M., & Anggraini, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 101–109.
- Jones, E. A. K., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2022). Impact Of COVID-19 On Mental Health In Adolescents: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(5), 2470. <https://doi.org/10.3390/Ijerp19052470>
- Jones, P. B., Mahedy, L., Rice, F., & Sellers, R. (2022). Social Support And Adolescent Mental Health: Evidence From Longitudinal Studies. *Journal Of Affective Disorders*, 307, 327–335.
- Karyanti, K., & Aminudin, A. (2019). *Cyberbullying Dan Body Shaming*. K-Media.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Liyanovitasari, L., & Setyoningrum, R. (2022). Standar Kecantikan Dan Body Image Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 21–30.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., & Crawley, E. (2021). Rapid Systematic Review: The Impact Of Social Isolation And Loneliness On The Mental Health Of Children And Adolescents. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(11), 1218–1239.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk And Protective Factors For Prospective Changes In Adolescent Mental Health During The COVID-19 Pandemic. *Journal Of Youth And Adolescence*, 50(1), 44–57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- McLoughlin, L. T., Spears, B. A., & Taddeo, C. M. (2023). School Climate, Cyberbullying, And Adolescent Mental Health: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(9), 5687.
- Nasution, N., & Simanjuntak, R. (2020). Hubungan Body Shaming Dengan Self-Esteem Pada Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 78–86.
- Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). Why Don't I Look Like Her? How Adolescent Girls View Social Media And Its Connection To Body Image. *BMC Women's Health*, 22(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Et Al. (2022). The Lancet Commission On Global Mental Health And Sustainable Development: Updated Evidence For Adolescent Mental Health. *The Lancet*, 399(10327), 760–806.
- Pratama, A., & Rahmasari, D. (2020). Fenomena Body Shaming Di Indonesia Dan Dampaknya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 88–96.
- Pratistitha, D. A. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 533–541.
- Purba, I. R., Et Al. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 889–896.
- Purba, R. M., Siregar, N. P., & Simanjuntak, E. H. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 310–319.
- Putri, A., & Sari, N. (2023). Self-Esteem Pada Remaja Korban Body Shaming. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 7(1), 44–52.
- Putri, D., Rahman, A., & Yusuf, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 35–42.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence Of Depressive And Anxiety Symptoms In Children And Adolescents During COVID-19: A Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rahmawati, N., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(2), 76–84.
- Revranché, M., Biscaro, A., & Rodgers, R. F. (2022). Social Media Use And Body Image In Adolescents: A Systematic Review. *Body Image*, 42, 281–297.
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2023). The Relationship Between Body Image And Social Media Use In Adolescents: A Review Of The Literature. *Current Opinion In Psychology*, 45, 101326.
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & Carvalho, P. H. B. (2023). Body Image As A Global Mental Health Concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, E9. <https://doi.org/10.1017/Gmh.2023.3>
- Rodgers, R. F., Mclean, S. A., & Paxton, S. J. (2021). Longitudinal Relationships Among Internalization Of Appearance Ideals, Body Dissatisfaction, And Disordered Eating In Adolescents. *Body Image*, 37, 152–161.
- Samji, H., Wu, J., Ladak, A., Vossen, C., Stewart, E., Dove, N., Long, D., & Snell, G. (2022). Review: Mental Health Impacts Of The COVID-19 Pandemic On Children And Youth. *Child And Adolescent Mental Health*, 27(2), 173–189. <https://doi.org/10.1111/Camh.12501>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th Ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, R. P. (2020). Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di SMKN 7 Tangerang Selatan (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). Different Interactions With Appearance-Focused Social Media Content And Adolescents' Body Dissatisfaction: A Within-Person Perspective. *Computers In Human Behavior*, 135, 107364. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107364>
- Sebayang, W., Gultom, D., & Sidabutar, E. (2018). *Perkembangan Remaja Dan Permasalahannya*. Deepublish.
- Sembiring, N. K., Dantes, N., & Suranata, K. (2023). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental (Mental Health Inventory) Setelah Pandemi COVID-19 Pada Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 120–130.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use In Adolescents And Young Adults: Systematic Review And Meta-Analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), E33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Silva, A. R., Silva, M. F., & Santos, J. C. (2023). Emotion Regulation And Coping Strategies As Predictors Of Adolescent Mental Health. *Frontiers In Psychology*, 14, 1176243.
- Simangunsong, M., Hutagalung, R., & Simbolon, T. (2024). Kesehatan Mental Sebagai Indikator Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 12(1), 1–10.
- Sulhan, M. (2024). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2021). What Is And What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations And Construct Definition. *Body Image*, 14, 118–129.
- Vicente-Benito, A., Ramírez-Molina, M., & Martín-López, A. (2023). Social Media, Body Dissatisfaction, Self-Esteem And Eating Behaviors In Adolescents: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(9), 1308.
- Wahyuni, S., Prasetyo, A., & Lestari, F. (2025). Dampak Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 55–63.
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2021). School-Based Depression And Anxiety Prevention Programs For Young People: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health Statistics Report 2023*. World Health Organization.
- Ximenes, M., Naibili, Y., & Sanan, Y. (2024). Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 201–210.
- Yosep, I., Sutini, T., & Mardhiyah, A. (2022). *Keperawatan Jiwa (Edisi Terbaru)*. Refika Aditama.