

# Pengaruh body shaming terhadap kesehatan mental remaja

*by Nurul Chidriyah Silfianti Anggreani*

---

**Submission date:** 27-Sep-2022 04:15PM (UTC+1000)

**Submission ID:** 1910208901

**File name:** Nurul\_Chidriyah.docx (110.36K)

**Word count:** 5611

**Character count:** 36731

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar belakang**

Gangguan kesehatan mental yaitu gangguan dimana kondisi seseorang yang mengalami ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan dengan kondisi di masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah sehingga dapat menimbulkan gangguan stress yang sangat berat dan berlebih yang mengakibatkan kesehatan mental individu tersebut terganggu sehingga lebih rentan dan akhirnya dinyatakan mengalami sebuah gangguan kesehatan mental yang biasanya bisa disebabkan oleh hal yang membuat dirinya rendah diri seperti perkataan atau perlakuan yang kurang pantas biasanya juga disebut dengan *body shaming* (Putri 2007). *Body shaming* merupakan bentuk perilaku yang mengkritik bentuk tubuh, penampilan fisik seseorang yang membuat korban mengalami *body shaming*. *Body shaming* adalah keadaan kurang percaya diri yang dapat disebabkan adanya penilaian orang lain penilaian orang lain dengan kriteria ideal yang menganggap diri kita kurang mencapai yang dianggap ideal dan sempurna (Nasution, 2020).

Usia remaja bukan hanya ditandai dengan masa eksplorasi dan eksperimen akan negatif. Dan didalam fase ini juga sering dikategorikan pada fase bermasalah, hal ini berkaitan dengan fase atau waktu dimana seseorang mencari jati dirinya sehingga dapat menumbulkan masalah pada dirinya sendiri ataupun lingkungan sekitar (Gani & Jalal, 2021).

Sesuai Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa Tindakan *body shaming* pada tahun 2020 sekitar 62,2% Wanita di Indonesia telah

mengalami *body shaming* selama hidup mereka. Dan jumlah tersebut mencapai 47% dianggap terlalu gendut, 36,4% karena mereka memiliki kulit yang cenderung berjerawat, 28,1% karena memiliki wajah yang bulat, 23,3% karena mereka memiliki kulit coklat, sementara 19,6% dianggap memiliki tubuh yang dianggap sangat ramping. Laporan tersebut dikumpulkan dengan mengarahkan tinjauan berbasis web terhadap 6,460 wanita di Indonesia. Penelitian tersebut diarahkan pada 35 kabupaten atau kota masyarakat dari bulan Juli-september 2019. Dalam kasus serupa, pencelaan diranah persekolahan menempati posisi keempat pada kasus kebrutalan anak yang terjadi di Indonesia berdasarkan informasi dari organisasi dunia *UNICEF* yang menyatakan delapan dari 10 anak yang mengalami *body shaming* tahun 2018, informasi KPAI menyebutkan bahwa kasus pencabulan tubuh 161 kasus termasuk kasus anak-anak dan 41 kasus perilaku keji, sisanya tawuran antar pelajar (Fauzia 2019).

<sup>1</sup> Dalam 40 responden yang berusia 17-20 tahun dan merupakan mahasiswa yang masuk pada tahun 2019 yang berasal dari Universitas Bengkulu, Medan, Yogyakarta dan Palembang tentang *body shaming* didapatkan hasil 67,5% responden pernah mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungan dan 87,5% responden ingin memiliki tubuh yang proposional (Widiyani et al., 2021).

*Body shaming* sering dijumpai pada kehidupan sehari-hari. *Body shaming* merupakan tindakan atau perbuatan mengomentari dan membicarakan mengenai bentuk tubuh yang kurang sempurna atau ideal, beberapa orang mengomentari tanpa memikirkan perasaan seseorang. Ada beberapa dampak yang dapat timbul dalam perlakuan *body shaming* adalah tekanan batin, kurang percaya diri dan

menutup diri karena merasa tidak ideal dan dapat mengganggu psikologis korban *body shaming* (Fitriana, 2019).

Upaya yang dapat mencegah dampak pada kasus *body shaming* dengan cara mengembangkan sikap saling menghormati sesama dalam hal apapun, menciptakan komunitas yang dapat mendukung *care bullying*, dan memberikan sarana konseling untuk mendukung para korban *bullying*. Keluarga juga harus ikut andil dalam mendorong remaja untuk menceritakan tindakan yang dialami, keluarga khususnya orang tua harus bisa menjadi tempat yang aman untuk bercerita masalah apapun. Sedangkan untuk mengatasi atau menghindari *body shaming* dengan cara merubah gaya hidup, meningkatkan kualitas diri, berfikir positif, berusaha menerima kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri, menjauh dari lingkungan orang yang sering melakukan *body shaming*. Oleh karena itu setiap individu atau manusia untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan beradaptasi di lingkungan dan karakter sesama individu lainnya (yessi febrianti 2020).

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu hidup berdampingan dengan kehidupan sesama manusia lain oleh karena itu manusia kerap kali mendapat kritikan bahkan hinaan secara fisik oleh sesama individu lainnya, hal ini akan menjadi masalah bagi seseorang yang menerima kritikan atau hinaan tersebut jika seseorang tidak memiliki mental yang kuat dan kepercayaan diri maka seseorang tersebut akan merasa dirinya sangat kurang dan akan menutup dirinya dari orang lain ataupun lingkungannya. Seharusnya seseorang memiliki mental yang kuat untuk menerima kritikan orang lain dan untuk memberikan dirinya sendiri kekuatan untuk melewati semua tantangan dan dapat mengurangi rasa takut menjadi korban *body shaming*, oleh karena itu setiap individu atau manusia untuk meningkatkan

kepercayaan diri dengan beradaptasi dengan lingkungan dan karakter sesama individu lainnya (Fatmawati *et al.*, 2021).

### **1.2 Rumusan Masalah**

“Bagaimana *body shaming* berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Melakukan *literature review* *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yakni sebagai berikut :

Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kontribusi dalam pengembangan faktor-faktor dalam pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Body shaming*

#### 2.1.1 Pengertian *body shaming*

*Body shaming* merupakan tindakan yang mengejek atau menghina bentuk fisik yang dianggap kurang memenuhi dari nilai ideal diri seperti bentuk tubuh yang hampir sempurna. *Body shaming* bisa dikatakan sebagai bentuk *bullying* yang dimana sering terjadi sejak dulu hingga sekarang ini dimana media sosial memiliki peran sangat besar dalam kejadian *body shaming* biasanya lebih sering dimedia sosial secara langsung seseorang saling mengomentari fisik dan penampilan (Mutmainnah, 2020).

*Body shaming* adalah tindakan atau pengalaman yang kurang menyenangkan dari seseorang atau dilakukan seseorang yang dapat berdampak negatif bagi korban yang mengalami *body shaming*, korban biasanya mengalami minder, kurang percaya diri dan merasa terkucilkan oleh lingkungan sekitarnya, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh untuk mental remaja itu sendiri banyak juga informasi yang dapat diakses oleh remaja tentang cara mendapatkan tubuh yang dianggap ideal serta gaya hidup yang sehat, karena hal tersebut dapat dengan mudah diakses untuk saat ini melalui media sosial dan informasi internet yang sudah sangat maju. Dari media sosial tersebut muncul keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal atau bahkan sempurna, bentuk tubuh ideal untuk seorang perempuan adalah dengan tubuh yang langsing, berlekuk, putih dan juga sehat, sedangkan untuk laki-laki sendiri tubuh sempurna yaitu dengan tubuh yang ramping, berotot dan sehat (Widiyani et al., 2021).

*Body shaming* merupakan suatu perilaku atau tindakan bentuk kekerasan verbal- emosional yang sering tidak disadari oleh pelaku karena umumnya dianggap hal yang wajar (Kurniawati & Lestari, 2021).

### 2.1.2 Ciri-ciri *body shaming*

Berikut merupakan ciri-ciri *body shaming* yakni :

1. menilai diri sendiri dan membandingkan dengan yang lain-lain. Misalnya, melihat diri anda lebih gemuk daripada orang lain.
2. Menegur orang lain pada tempat umum atau dikerumunan, misalnya mengatakan bahwa kulit individu gelap sehingga harus ditangani.
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa pemahamannya, misalnya membicarakan penampilan yang terlihat tidak pantas dengan orang lain (Ghani dan jalal 2012).

### 2.1.3 Penyebab *body shaming*

#### 1. Globalisasi

Globalisasi menjadi penyebab maraknya perilaku amoral yang menyebabkan perubahan kualitas dan sikap sosial dalam periode kehidupan sekarang ini.

#### 2. Budaya

Budaya memainkan peran penting dalam menyebabkan aib tubuh yang saat ini muncul dimata publik, terkadang orang lain berada didekat kita dengan ini, seseorang berharap bahwa itu biasa Ketika seseorang berbicara atau berkomentar tentang struktur atau kehadiran orang lain yang sebenarnya (Naziro *et al.*, 2021).

#### 2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming*

1. Faktor yang pertama mempengaruhi *body shaming* yaitu seseorang yang berada lebih diatas atau lebih hartanya, tenar atau memiliki kekuasaan yang biasanya tidak dimiliki oleh korban. Jika didalam lingkungan ada yang lebih hebat entah dalam hal apapun itu maka seseorang tersebut akan cenderung melakukan tindakan sesukanya seperti *body shaming* dengan kekuasaan tersebut, untuk <sup>6</sup> dahulu mungkin *body shaming* sulit terdeteksi akan tetapi dijamin <sup>6</sup> sekarang media sosial meninggalkan jejak digital dan akan membuat seorang korban *body shaming* hal tersebut membuat korban tidak nyaman karena tersebar luas <sup>6</sup> data tersebar kemana-mana di media sosial.
2. Penyebab kedua yaitu, patriarki. Yakni ketika seseorang cenderung menjadi bahan ejekan atau <sup>6</sup> lelucon mengenai fisik dan <sup>6</sup> tubuh kurang ideal seperti “<sup>6</sup>gendut, hitam, pendek” dan lain sebagainya. Tidak menutup kemungkinan untuk laki-laki biasanya mengenai besar tubuh dan lain-lain.
3. <sup>6</sup> Minimnya pengetahuan, pengetahuan <sup>6</sup> bahwa *body shaming* adalah perilaku yang sangat mempengaruhi mental seseorang dan merupakan perilaku yang salah seseorang bahkan menganggap hal tersebut suatu yang biasa apalagi untuk kalangan remaja yang lebih cenderung suka bercanda terhadap temannya.
4. <sup>6</sup> *Post kolonial* yaitu virus dimana kebanyakan orang Indonesia selalu melihat <sup>6</sup> sesuatu lebih kebarat-baratan seperti putih, tinggi dan mancung adalah suatu yang sempurna sedangkan yang pendek, hitam itu tidak cantik atau <sup>6</sup> buruk (Mutmainnah, 2020).

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Pengertian remaja

Kedewasaan merupakan masa kemajuan dari masa muda menuju masa dewasa, perubahan yang berbeda akan terjadi selama periode ini, misalnya perubahan hormonal, mental, fisik, dan sosial. *World Health Organization* (WHO) memaknai bahwa ketidakdewasaan merupakan masa perubahan atau perbaikan dimana periode ini dapat terjadi antara <sup>2</sup>usia 10-19 tahun. Pada masa remaja ini kita umumnya tidak disamakan dengan masa remaja, namun masa ini juga unik dalam kaitannya dengan masa dewasa (Fitria & Febrianti, 2020).

Ketidakdewasaan disebut juga masa yang berkaitan dengan instrumen perubahan mental dengan keadaan sosial yang mempengaruhinya. Dengan tujuan agar <sup>4</sup>masa ini juga disebut sebagai masa tekanan dan dasar bagi kaum muda. Menurut Erikson (dalam Yusuf, 2007) pubertas adalah tahap utama sepanjang kehidupan sehari-hari, ketidakdewasaan terkait erat dengan peningkatan "perasaan karakter versus kekacauan pekerjaan", menjadi sentimen atau kesadaran khusus karakter seseorang sehingga pra-dewasa adalah masa sementara yang tidak bisa kita hindari dan disamakan dengan masa muda dan dewasa, dan saat ini remaja memiliki tujuan dan setiap anak muda memiliki tujuan pilihan. (Fitria & Febrianti, 2020).

## 2.2.2 Karakteristik masa remaja

### 1. Pertumbuhan fisik

Pada tahap ini remaja mengalami perubahan aktual yang sangat cepat, sehingga remaja membutuhkan konsumsi makanan yang lebih banyak dan waktu istirahat yang cukup dibandingkan dengan remaja.

### 2. Peningkatan kemampuan organ seksual

Indikasi peningkatan kemampuan seksual yang akan ditemukan pada pria adalah awal dari penciptaan sperma dan akan melalui mimpi basah yang tanpa disadari dapat mengeluarkan sperma. Sementara itu, wanita akan mengalami siklus bulanan.

### 3. Cara berpikir

Pada usia ini, dia sudah siap untuk berpikir pada dasarnya, dia akan menyangkal jika keadaannya saat ini benar-benar mempertimbangkan dan melindunginya. Jika wali tidak memahami sudut pandang anak, apa yang biasa disebut kenakalan remaja akan muncul.

### 4. Emosi yang meluap

Perasaan yang dimiliki pada masa pubertas belum mantap, dan mereka akan merenungkan diri sendiri tanpa menganggap semuanya sama. Masa pra-dewasa akan jauh lebih tidak berdaya terhadap hal-hal negatif, misalnya kehamilan di luar struktur keluarga yang stabil, penghancuran diri karena hati yang hancur, dan lain-lain.

#### 5. Tertarik dengan lawan jenis

Selama waktu yang dihabiskan untuk berbaur atau bergaul, remaja akan mulai tampak terinspirasi oleh jenis kelamin lain. Dalam siklus ini dipercaya para wali tidak henti-hentinya dapat melihat sehingga muncul kegiatan-kegiatan yang kurang disukai oleh anak-anak, khususnya larangan-larangan yang akan menimbulkan pergumulan dan kemudian remaja akan tertutup dari orang tuanya.

#### 6. Mencari perhatian lingkungan sekitar

Kaum muda akan berusaha untuk memperoleh status dan pekerjaan dalam iklim umum mereka, seperti mengambil bagian dalam latihan pemuda di sekitar keadaan mereka saat ini seperti asosiasi pemuda dan lain-lain.

#### 7. Terikat dengan kelompok

Untuk situasi ini, anak muda akan lebih terinspirasi oleh kelompok teman mereka daripada orang tua mereka. Hal ini dikarenakan anak muda akan mencari hal-hal baru yang mereka sukai pada masa pra-dewasa. Wali seharusnya mengarahkan anak muda pada hal-hal yang memiliki sifat positif (Tri & Ratri, 2019).

### 2.2.3 Batasan usia remaja

Selain konsep remaja, usia terjauh dari pra-dewasa juga tidak bisa dibedakan dari pandangan beberapa tokoh. Di Indonesia, anak muda sendiri dikatakan baru menginjak usia 11-18 tahun dan belum menikah. Karena di Indonesia status perkawinan sangat konklusif, seseorang yang telah menikah kurang memperhatikan kedewasaan dipandang sebagai orang dewasa, baik secara hukum maupun dalam

keluarga dan masyarakat. Namun, menurut salah satu master formatif, Santrock, pada tahun 2019, pubertas dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 19 tahun. Perubahan biologi dan emosional dari seorang anak muda harus terlihat dengan peningkatan kemampuan seksual, sudut pandang dan tergantung pada kebebasan seseorang, mengenali kerangka waktu remaja menjadi periode awal dan periode akhir dalam tahap remaja (Tri dan Ratri, 2019). Masa pra-dewasa awal umumnya dipisahkan oleh waktu sekolah pusat jadwal harian tengah dan masa remaja terbaik dapat terjadi saat ini. Pubertas yang terlambat (ketidakmatangan yang terlambat) akan cukup banyak terjadi sekitar sepuluh tahun pertengahan kedua kehidupan. Dilihat dari berbagai sudut pandang mengenai masa lemah yang tidak sepenuhnya diselesaikan oleh daerah setempat, terlihat bahwa remaja adalah orang-orang yang memasuki masa pra-dewasa akhir atau dewasa antara 18 hingga 19 tahun dan juga belum menikah (Tri & Ratri, 2019).

#### 2.2.4 Ciri-ciri remaja

Ciri-ciri remaja antara lain sebagai berikut:

1. Menghadapi masa resah dalam hidupnya
2. Ada inkonsistensi dan kontras logis dengan orang dewasa
3. Kerinduan untuk mencoba hal baru yang belum diketahui
4. Ingin mencoba kemampuan organ
5. Suka berfantasi tentang prestasi dan pekerjaan tanpa henti
6. Pengembangan kualitas seorang anak atau wanita muda (Fezizah 2020).

#### 4 Sifat khas pada anak laki-laki

1. Sangat aktif
2. Gagasan tentang penampilan dan perilakunya sangat sempurna dan mulai meledak
3. Rasa takut dan ketidakpastian yang mulai sirna secara bertahap, muncullah kepastian dan keberanian identitas
- 7 Menentukan hak-hak untuk nasib sendiri dan ikut menentukan segala keputusan
5. Ingin memperlihatkan langkah laku kepahlawanan dan pemberani
6. Minatnya lebih mengarah ke hal-hal yang abstrak dan intelektual
7. Emosional yang terkadang sulit untuk di kontrol (Azizah 2020).

#### 7 Sifat khas pada anak perempuan

1. Sifat pasif menerima keadaan
2. Perilaku tampak lebih terkendali oleh tradisi dan peraturan keluarga
3. Rasa bimbang dan takut sudah mulai hilang dan mulai muncul rasa keberanian untuk berbuat
4. Akan berusaha keras untuk lebih disayang oleh siapapun dan terkadang mencari perhatian orang sekitar dengan tingkah lakunya
5. Lebih menampakkan rasa kekaguman terhadap sifat-sifat kepahlawanan (Febriani Azmatun Azizah 2020).

#### 2.2.5 Masalah yang sering dihadapi remaja

1. Penyalahgunaan narkoba

Sebenarnya pada tahap ini, anak muda sebenarnya memiliki perasaan yang sangat goyah, sehingga mereka sama sekali tidak berdaya untuk melawan penggunaan obat-obatan terlarang (narkoba). Ini karena minat, ingin mencoba mengikuti teman atau iklim yang kadang-kadang diluar batas yang dianggap sebagai area kekuatan untuk dimiliki dalam pertemuan tersebut (Djafar 2018).

## 2. Seks bebas

Perkembangan ilmu pengetahuan dan inovasi yang semakin modern mempengaruhi perilaku kesempatan seksual. Pada tahap ini pemahaman nilai-nilai, standar dan keyakinan atau agama pada remaja biasanya lemah sehingga mereka sering melakukan tindakan yang tidak bijaksana untuk sekadar memuaskan gaya penyelesaian yang berlebihan (Rosyana 2018).

## 3. Tawuran antar remaja

Tawuran pada remaja jangan dianggap remeh atau hal biasa karena hal tersebut dapat memberikan dampak buruk pada remaja dan juga pada masyarakat sekitar dan keluarga (Kurniawati & Lestari, 2021).

## 4. *Bullying*

*Bullying* adalah demonstrasi atau perbuatan sebagai bahaya, perlindungan dari sasaran yang lebih rentan daripada pelakunya bila dilihat sejauh bagian dari kekuatan fisik, sosial, mental dan sudut pandang yang berbeda menunjukkan kontras dalam kekuatan (Kurniawati & Lestari, 2021)

*Bullying* adalah perilaku kekerasan sebagai paksaan atau kekejaman mental atau nyata terhadap orang atau kelompok yang memiliki kemampuan lebih rentan. Pelecehan harus dimungkinkan oleh seseorang atau sekelompok orang,

sebagai aturan mereka telah mengatur diri mereka sendiri untuk memberikan perawatan apa pun kepada korban mereka (Zakiyah 2017).

## **2.3 Kesehatan mental**

### 2.3.4 Pengertian kesehatan mental

Gangguan Kesehatan mental adalah kondisi di mana seorang individu mengalami masalah yang berubah sesuai dengan kondisi di masyarakat atau lingkungan umum. Ketidakberdayaan untuk mengatasi hal-hal yang dapat menyebabkan tekanan yang sangat berat dan berlebihan yang mengakibatkan kesehatan emosional individu menjadi kesal sehingga ia semakin tidak berdaya dan akhirnya dinyatakan memiliki masalah kesehatan psikologis (Adisty Wisman Putri 2007).

Makna kesehatan psikis juga dimaknai dalam Peraturan Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesejahteraan mental atau emosional, khususnya di mana kondisi seseorang dapat berkembang secara intelektual, sungguh-sungguh, mendalam dan sosial sehingga ia dapat merasakan keterampilannya sendiri, memiliki kendali atas dirinya. tekanan, dapat bekerja dengan baik dan mahir di siang hari bolong (Naziro *et al.*, 2021).

### 2.3.5 Penyebab gangguan mental

Dalam penggambaran kesedihan, beberapa responden memahami bahwa penyebab putus asa berasal dari keadaan batin seseorang (51%) termasuk perenungan pesimis,

temperamen buruk atau buruk, dan terkait dengan tidak adanya rasa percaya diri. Bagaimanapun, sementara alasan lain untuk masalah mental masuk akal bahwa mereka berasal dari keadaan luar (49%) yang dapat mencakup masalah dari teman atau keluarga. Banyak penyebab yang dimaklumi oleh faktor persahabatan, misalnya ketegangan pekerjaan, keluarga atau hubungan, bisa jadi karena pengaruh makhluk halus atau arwah yang mengganggu (98%) (Anita novianty 2017).

### 2.3.6 Ciri-ciri gangguan mental

Seseorang yang sehat secara mental yaitu:

#### 1.1 Memiliki sikap positif atas dirinya sendiri

Artinya manusia yang dapat memahami dirinya sendiri dan menerima kekurangan dan kelebihan atas dirinya juga

#### 1.2 Mampu mengaktualisasi diri dengan baik

Seseorang yang mampu mengarahkan dirinya sendiri untuk hidupnya kedepan mengenai cita-citanya

#### 1.3 Merasa senang terhadap diri sendiri seperti :

1. Memiliki kemampuan untuk mengatasi kekecewaan yang terjadi dalam  
Memiliki kemampuan untuk menghadapi segala sesuatu
2. Kehidupannya merasa puas dengan kehidupan sehari-harinya
3. Mengukur dirinya dengan apa adanya dan realistis (Naziro et al., 2021).

#### 1.4 Merasa nyaman saat berhubungan dengan orang lain, seperti:

1. Mampu menyayangi orang lain
2. Mampu menghargai perbedaan pendapat

3. Tidak memanfaatkan ataupun membiarkan dirinya dimanfaatkan oleh orang lain (Naziro et al., 2021).

1.5 Memiliki kemampuan menjalankan tuntutan kehidupan

1. Memiliki tujuan hidup yang jelas dan realistis
2. Dapat membuat keputusan atas dirinya sendiri
3. Memiliki kemampuan bertanggung jawab atas suatu hal
4. Mampu menerima ide atau pendapat yang baru dan pengalaman baru
5. Merasa bangga dan puas atas apa yang dikerjakan (Naziro *et al.*, 2021).

## **BAB III**

### **METODE**

#### **3.1 Pencarian *literatur review***

##### 3.1.1 Database

Data yang digunakan dalam penelitian ini bukan dari observasi langsung, informasi yang digunakan dalam penelitian ini bukan dari persepsi langsung, melainkan diperoleh dari hasil pemeriksaan yang dipimpin oleh spesialis masa lalu. Sumber informasi tambahan yang didapat adalah artikel atau buku harian penting yang memanfaatkan kumpulan data melalui database melalui *google scholar*, *sciencedirect*, *researchgate* dan *pubmed*.

##### 3.1.2 Jumlah artikel

Dalam *literature review* ini digunakan artikel dan jurnal sejumlah 10 dalam rentang 5 tahun terakhir 2018-2022.

##### 3.1.3 Kata kunci

Pencarian artikel dan jurnal dapat mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan dengan menggunakan kata kunci yang digunakan untuk memperluas atau menentukan pencarian jurnal atau artikel dengan kata kunci pada *literature review on body shaming AND mental health AND teenager* dengan kata kunci dalam Bahasa Indonesia *body shaming* dan Kesehatan remaja dan remaja.

a. Kriteria inklusi dan eksklusi

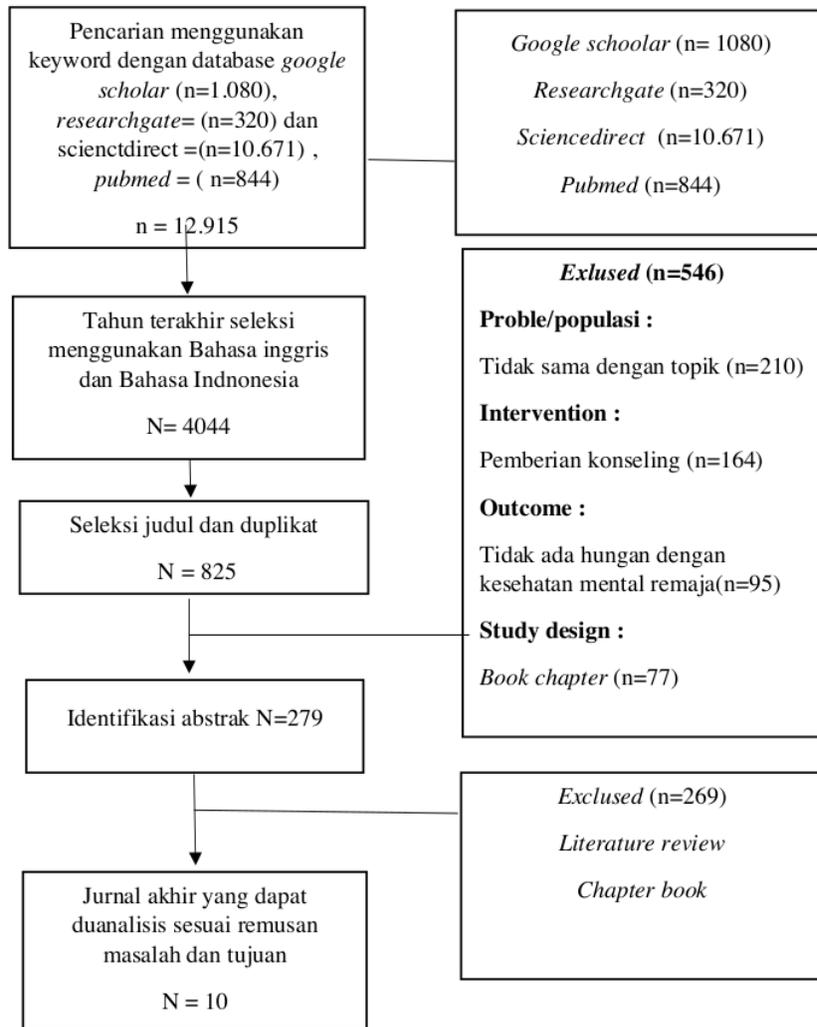
<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
<b>Population/ problem</b>	Jurnal nasional dan internasional yang membahas mengenai penelitian pengaruh <i>body shaming</i> terhadap kesehatan mental remaja	Jurnal nasional dan internasional yang tidak ada kaitannya dengan topik penelitian yang akan menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi.
<b>Intervention</b>	Tidak ada intervensi	Tidak ada intervensi
<b>Comparison</b>	Tidak ada factor pembandingan	Tidak ada factor pembandingan
<b>Outcome</b>	Adanya pengaruh <i>body shaming</i> terhadap kesehatan mental remaja	Tidak ada pengaruh <i>body shaming</i> terhadap kesehatan mental remaja
<b>Study design</b>	Kuantitatif, deskriptif kuantitatif, <i>cross sectional</i>	Selain kuantitatif, seperti chapter book, <i>literature review</i> dan <i>case control</i>
<b>Tahun terbit</b>	Jurnal atau artikel yang terbit pada tahun 2018-2022	Jurnal yang terbit sebelum tahun 2018
<b>Bahasa</b>	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

### 3.1.4 Seleksi study dan penilaian kualitas

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan kerangka PICOS

1. *Populasi masalah*, populasi atau masalah yang digunakan akan dianalisis dalam *literature review* ini adalah remaja.
2. *Intervensi*, tidak intervensi dalam *literature review* pada masalah pengaruh *body shaming* terhadap Kesehatan mental remaja.
3. *Compration*, tidak adanya faktor yang media pembanding dalam *literature review* ini.
4. *Outcome*, hasil yang diperoleh dari peneliti dalam *literature review* ini outcomenya ialah ada signifikasi antara kesehatan mental remaja yang mendapatkan *body shaming* berdasarkan studi empiris pada lima tahun terakhir.
5. *Study design*, desain studi untuk *direview* dalam jurnal. Dalam *literature review* ini sesuai dengan studi empiris lima tahun terakhir adalah kuantitatif, *case control*, deskriptif, *cross-sectional*.

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi ditiga database *google scholar*, *sciencedirect* dan *researchgate* yang menggunakan *keyword on body shaming AND mental health AND teenager* Sehingga ditemukan 12.071 yang sesuai dengan kata kunci kemudian diskruining terbitan tahun 2018 kebawah dan menggunakan <sup>3</sup> Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Lalu kemudian jurnal di seleksi kembali berdasarkan kriteris inklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti, seperti jurnal yang memiliki tujuan yang sama dan nyaris memiliki judul yang sama seperti penelitian ini dengan mengidentifikasi abstrak pada jurnal-jurnal tersebut. Jurnal yang tidak sesuai akan eksklusi sehingga didapatkan 10 jurnal yang akan dilakukan ulasan pada setiap jurnalnya.



Gambar 3.1 diagram alur *review jurnal*

No.	Author	Tahun	Volume angka	Judul	Metode ( desain, sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil penelitian	Database	Link
1.	Nani barorah nasution aziro, ermita simanjutak	2020	Vol.5 No. 7	Pengaruh <i>body shaming</i> terhadap <i>selfesteem</i> siswa SMP dikota medan	Desain: kuantitatif <i>cross-sectional</i> Sampel : random sampling Variabel bebas: <i>body shaming</i> pengaruh Variabel terikat: terhadap siswa SMP Instrument: wawancara Analisis partwhole	Dapat diketahui bahwa korban <i>body shaming</i> lebih banyak mengalami rasa kurang percaya diri pada penampilan. Penelitian menemukan bahwa perbandingan dengan model kurus dan menarik yang disajikan media sebagai target kompratif ketika mengevaluasi penampilan fisik.	Google scholar	<a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0.5&amp;qsp=1&amp;q=pengaruh+body+shaming+g+%22estee+m+siswa+sm+p%22&amp;qst=b+r#d=gs_qabs&amp;u=%23p%3DNk0izeajei wj">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0.5&amp;qsp=1&amp;q=pengaruh+body+shaming+g+%22estee+m+siswa+sm+p%22&amp;qst=b+r#d=gs_qabs&amp;u=%23p%3DNk0izeajei wj</a>
2.	Yunita kurniawati & sumi lestari	2021	Vol.3 No.1	<i>beauty bullying or body shaming</i> upaya pencegahan <i>body shaming</i> pada remaja	Desain: <i>crosssectional</i> Sampel: purposive sampling Variabel: <i>independent beauty bullying or body shaming</i>	Kurangnnya informasi mengenai <i>body shaming</i> turut mempengaruhi kondisi remaja, khusus pada remaja salah satu tahap	research gate	<a href="https://www.researchgate.net/publication/356657316_Beauty_Bullying_or_Body_Shaming_Upaya_Pencegahan_Body_Shaming">https://www.researchgate.net/publication/356657316_Beauty_Bullying_or_Body_Shaming_Upaya_Pencegahan_Body_Shaming</a>

3.	dwi sri widiyani et al.,	2021	Vol.9 no. 1	Hubungan perilaku <i>body shaming</i> dengan citra diri mahasiswa dikota Bekasi jawa barat	<p>Variabel dependent : <i>body shaming</i> pada remaja</p> <p>Instrumen: wawancara Analisis</p> <p>Desain: <i>cross sectional</i></p> <p>Sampel: purposive sampling variabel Independent hubungan perilaku <i>body shaming</i> diri mahasiswa</p> <p>Instrumen: kuesionere</p> <p>Analisis: <i>coralation</i></p>	<p>perkembangannya adalah focus pada penampilan fisik untuk mencapai identitas diri</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43,8% siswa yang memiliki citra diri mental negatif, terdapat 100 persen siswa yang mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> yang tinggi dan dari 56% siswa yang memiliki potret diri mental positif, 0,0% siswa yang bertubuh tinggi. perlakuan <i>body shaming</i> dan 60% siswa mengalami <i>body shaming</i></p>	Google scholar	<p>Pada Remaja</p> <p><a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=hubungan+pengaruh+body+shaming+terhadap+citra+tubuh&amp;btnG=#d=gs_qabs&amp;u=%23p%3Du6FNvkkPn-AJ">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=hubungan+pengaruh+body+shaming+terhadap+citra+tubuh&amp;btnG=#d=gs_qabs&amp;u=%23p%3Du6FNvkkPn-AJ</a></p>
4.	Fatmawati	2021	Vol.4 No. 1	Hubungan <i>body shaming</i> terhadap	<p>Desain: <i>crosssectional</i></p> <p>Sampel: random sampling</p>	<p>Akibat mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini</p>	Google scholar	<p><a href="http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alit">http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alit</a></p>

			terhadap keadaan <i>self confidence</i> remaja di kota Riau	Variabel: variabel bebas: perencanaan media menanganan korban <i>body shaming</i> terikat: <i>body shaming</i> Instrument: studi dan Pustaka wawancara Analisis: analisis matriks menganalisis proyek sejenis yang sudah ada sebelumnya	menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mendapat perlakuan yang memperlakukan tubuh dan ditemukan bahwa perlakuan <i>body shaming</i> ini sangat mempengaruhi korbannya karena ketidakmampuan psikologis mereka dalam mendapatkan perlakuan ini.	<a href="https://www.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=pe+shaming+body+shaming+te+rhadap+mental&amp;oq=#d=gs_qabs&amp;u=%23DfNIF71GDrtUJ">tizaan/article/view/13845/6660</a>
5.	kholifat un Naziro et al	2021	Pengaruh <i>body shaming</i> terhadap Kesehatan mental remaja dikota Makasar	Desain : <i>cross-sectional</i> Sampel: random sampling Variabel : Kesehatan mental remaja Variabel terikat <i>body shaming</i> Instrument : Analisis corallation	Didapatkan hasil dengan perundungan <i>body shaming</i> ini sangat berpengaruh dengan mental remaja depresi	3 <a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=pe+shaming+body+shaming+te+rhadap+mental&amp;oq=#d=gs_qabs&amp;u=%23DfNIF71GDrtUJ">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=pe+shaming+body+shaming+te+rhadap+mental&amp;oq=#d=gs_qabs&amp;u=%23DfNIF71GDrtUJ</a>

6.	Rahul taye gam, shivendra kumar singh	2020	Vol.7 No. 4	Body shaming among school-going adolescents prevalence and predictors India	Metode kuantitatif Desain : <i>cross-sectional</i> Sampel : <i>random sampling</i> Variabel bebas: Analisis <i>coralation</i> : <i>Instrument</i> : wawancara	Sebagian korban dilaporkan kurang menyukai sekolah dikarenakan banyak yang memperlakukan tubuh untuk membandingkan faktor ideal dan kesempurnaan, tubuh dengan hasil 800 siswa yang lulus beradaptasi 44,9% (N=359) dilaporkan menghadapi tubuh yang memperlakukan pada tahun akademik. Kebanyakan korban dilaporkan	Sesearch gate	<a href="https://www.researchgate.net/publication/339935319_Body_shaming_among_school-going_adolescents_prevalence_and_predictors">https://www.researchgate.net/publication/339935319_Body_shaming_among_school-going_adolescents_prevalence_and_predictors</a>
7.	Alexandra Brewis and Megan Bruening	2018		<i>Weight shame, social connection, and depressive symptoms in late adolescence</i>	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: <i>random sampling</i> Variabel terikat: pengalaman stigma rasa malu Variabel bebas : gangguan mood dan gangguan kecemasan	Pada 1443 siswa berpartisipasi didapatkan hasil putaran pertama pengumpulan data pada awal (64,6%) perempuan, dan 50,7% dan 50,7% minoritas yang ditentukan AS); 362	Pubmed	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981930/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981930/</a>

8.	Nurul aisyah sartika, yusi riska yustiana, ipah saripah	2021	Vol.2 No.2	Kesejahteraan psikologis remaja korban <i>body shaming</i> di kota Jakarta	<p>Metode koantitatif</p> <p>Desain: <i>cross-sectional</i></p> <p>Sampel: <i>purpose sampling</i></p> <p>Variabel bebas: <i>keajahteraan psikologis terikat: remaja korban shaming</i></p>	<p>siswa menyelesaikan semua putaran pengumpulan data (71,5% perempuan, 55,2% minoritas yang ditentukan AS). Skor rata-rata dan deviasi standar untuk variabel kunci disediakan di Tabel 1. Pada awal, 15 persen siswa melaporkan rasa malu yang cukup untuk menghindari peluang penilaian publik (15,5% perempuan dan 14% laki-laki).</p>	<p>Didapatkan hasil dari gambaran fisik berikut ya<sup>5</sup> mendapat perilaku <i>body shaming</i> adalah tinggi dengan persentase 20% termasuk gambaran aktual tinggi dan pendek, disusul oleh citra aktual tubuh bagian</p>	<p>Google scholar</p>	<p><a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Keajahteraan+Psikologis+Remaja+Korban+Body+Shaming&amp;btnG=#d=es_qabs&amp;t=1654417824524&amp;u=%23p">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Keajahteraan+Psikologis+Remaja+Korban+Body+Shaming&amp;btnG=#d=es_qabs&amp;t=1654417824524&amp;u=%23p</a></p>
----	---	------	------------	--	---	--	---	-----------------------	--

	Resqia indah atsila, Imani Satriani dan yogapra sta adinugra ha	2021	Vol. 10 No.1	Perilaku <i>body shaming</i> dan dampak psikologis pada mahasiswa kota bogor	Desain : <i>cross- sectional</i> Sampel: random sampling Variabel Instrument : kuesioner Variabel perilaku bebas: <i>body shaming</i> dan dampak psikologis	atas ke tengah dengan level masing-masing 16,66%. Area dada meliputi wajah, rambut, leher, dll dan pangkalnya dipilih oleh 4 responden dengan persentase 13,34% gambaran fisik lainnya yang dapat mengalami aktivitas <i>body shaming</i> , misalnya warna kulit, gender, wajah, cara berbicara. -persepsi tubuh ideal, dan lain sebagainya.	Research gate	<a href="https://www.researchgate.net/publication/356721918_Perilaku_Body_Shaming_dan_Dampak_Psikologis_pada_Mahasiswa_Kota_Bogor">https://www.researchgate.net/publication/356721918_Perilaku_Body_Shaming_dan_Dampak_Psikologis_pada_Mahasiswa_Kota_Bogor</a>
9.					Instrument:kuesioner Analisis : deskriptif			<a href="#">%3Dnejb_jvfj RwJ</a>

10.	Milla evelianti , nita sukamti dan kawan-kawan	202	Vol.4 No.2	<i>The relationship between body shaming treatment and body image in adolescents</i> Depok	<p>Variabel terikat : mahasiswa kota bogor</p> <p>Metode kuantitatif desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: random sampling <i>Instrument</i> kuesioner Analisis: uji <i>Chi-Square</i></p>	<p>adalah 100 orang. Kemudian didapatkan jumlah dasar tes sebanyak 400 responden. Kuantitas tes ditambah 10% sehingga contoh mutlak yang dikumpulkan menjadi 440 responden atau 110 responden untuk setiap perguruan tinggi.</p> <p>Didapatkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 (56,8%) dan sisanya adalah laki-laki sebanyak 35 (43,2%). Jenis kelamin sangat</p>	Google scholar	<a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=The+Relationship+between+Body+Shaming+Treatment+and+Body+Image+in+Adolescents+in+Depok&amp;btnG=#d=gs_qab&amp;t=1654417934950&amp;u=%23p%3DwtTIapwiHhAJ">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=The+Relationship+between+Body+Shaming+Treatment+and+Body+Image+in+Adolescents+in+Depok&amp;btnG=#d=gs_qab&amp;t=1654417934950&amp;u=%23p%3DwtTIapwiHhAJ</a>
-----	--	-----	------------	---	---	--	----------------	---

						<p>penting bagi individu sebagai “identitas”. Perilaku intimidasi dapat ditemukan di keduanya laki-laki dan perempuan, tetapi intensitasnya adalah dipengaruhi oleh proses sosialisasi mereka bukan karena perbedaan</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**BAB IV**  
**HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN**

**4.1 Hasil**

Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n=10)

No	Kategori	f	%
<b>A. Tahun publikasi</b>			
1.	2018	1	10%
2.	2020	3	30%
3.	2021	5	50%
4.	2022	1	10%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>B. Desain penelitian</b>			
1.	<i>Cross-sectional</i>	10	100%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>C. Teknik sampling</b>			
1.	<i>Purposive sampling</i>	3	30%
2.	<i>Random sampling</i>	7	70%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>D. Instrument penelitian</b>			
1.	Wawancara	4	40%
2.	Kuesioner	6	60%
<b>Total</b>		<b>10%</b>	<b>100%</b>
<b>E. Analisis penelitian</b>			
1.	<i>Coralation</i>	5	50%
2.	<i>Partwhole</i>	1	10%
3.	<i>Analisis matriks</i>	1	10%
4.	<i>Deskriptif</i>	8	20%
5.	<i>Uji-chi square</i>	1	10%
<b>Total</b>		<b>10%</b>	<b>100%</b>

Sumber data primer 2022 berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa setengahnya dari jumlah artikel yang dianalisis didapatkan pada tahun 2021 sejumlah 5 artikel jurnal dengan persentase (50%). Seluruhnya menggunakan *desain cross-sectional* sejumlah 10 artikel dengan persentase (100%). Menggunakan teknik sampel lebih dari setengahnya yaitu *random sampling* 7 artikel dengan persentase (70%), dan sebagian kecil *purposive sampling* 3 artikel dengan persentase (30%), sebagian kecil dari artikel

mempengaruhi variabel *independent* sebanyak 2 dengan persentase (20%), kurang dari setengah artikel menggunakan analisis *coralation* sebanyak 5 artikel dengan persentase (40%).

#### 4.2 Analisis penelitian

Tabel 4.2 pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja

No	Komponen	Sumber empiris	f	%
1.	Kesehatan mental dan psikologis	(Aisah, riska dan ipah 2021 ) (Resqia, Imani dan yogaprasta 2021 ), (Naziro 2021) (Evelianti dan sukanti 2020)	4	40%
2.	Turunnya kepercayaan diri	(Nasution 2020) (Kurniawati dan sumi 2021) (Fatmawati 2021 ) (Taye gam 2021) (Widiyanti 2021)	5	50%
5.	Gejala depresi pada remaja	(A brewis and megbruening 2020)	1	10%
<b>Total</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil dari *literature review* kurang dari setengahnya remaja yang mendapat perlakuan *body shaming* akan mengalami gangguan pada Kesehatan mental dan psikologis yaitu sejumlah 4 artikel ( 40%), hasil analisis *literature review* dari artikel peneliti (Riska dan ipah 2021), (Imani dan yogaprasta 2021), (Naziro 2021) dan (Evelianti dan sukanti 2020). Menunjukkan setengahnya bahwa *body shaming* mengakibatkan seseorang mengalami turunya kepercayaan diri dengan didapatkan 5 artikel (50%) hasil analisis *literature review* (Barorah nasution 2020), (Kurniawati dan sumi 2021), (Fatmawati 2021), (Rahul taye gam 2021) dan (Widiyanti 2021). Kemudian hasil analisis *literature review* menunjukkan sebagian kecil dampak buruk terhadap Kesehatan mental remaja sehingga

menjadi depresi didapatkan 1 artikel (10%) dengan analisis *literature review* ( Brewis and megbruening 2020).

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pembahasan hasil pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja**

##### 5.1.1 Turunnya kepercayaan diri

Berdasarkan hasil *literature review* didapatkan setengah dari 10 jurnal yang didapat ada 5 dengan persentase (50%) artikel jurnal yang meneliti tentang turunnya kepercayaan diri yang disebabkan oleh *body shaming* (nasution 2020), (Kurniawati dan sumi 2021), (Fatmawati 2021), (Taye gam 2021) dan (Widiyanti 2021) *literature review* ini menunjukkan bahwa pentingnya tingkat kepercayaan diri dalam hal ini seseorang harus mampu menumbuhkan kepercayaan diri nya dalam hal apapun, dalam ideal diri ini seseorang dituntut untuk memncapai kriteria yang ideal seperti putih,tinggi dan mancung dan lain-lain. Turunnya kepercayaan diri dapat disebabkan lingkungan sekitar dan orang terdekat mengejek dan mengatakan bentuk fisik yang kurang sempurna atau bisa dikatakan kurang ideal hal tersebut menyebabkan seseorang mengalami penurunan kepercayaan diri (Kurniawati dan sumi 2021).

Turunnya kepercayaan diri merupakan hal dalam diri seseorang yang dapat membuat orang tersebut tidak dapat maju dan menyelesaikan masalahnya karena orang tersebut sering melihat kekurangan pada dirinya dan selalu dipengaruhi fikiran negatif akan dirinya sendiri sehingga membuat orang tersebut selalu terbayang akan

ketidakmampuannya, seseorang tersebut harus merubah pola pikir dan lebih meningkatkan kepercayaan dirinya.

Hal ini selaras dengan teori dampak dari *body shaming* sendiri harga diri rendah, rasa malu mudah emosi dan bahkan dapat mengalami stress, dalam hal itu *body shaming* dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Berdasarkan pada individu dan kemampuan untuk mengembangkan diri serta menunjukkan kelebihan dirinya dibandingkan memikirkan kekurangan atau hal negatif yang ada pada dirinya. remaja harus percaya dengan kemampuan yang dimilikinya serta memiliki pengalaman hidup yang banyak sehingga mental yang dimilikinya kuat tahan dengan segala penilaian buruk orang lain tentang dirinya (Ariana, 2018).

#### 5.1.2 Kesehatan mental dan psikologis pada remaja

Berdasarkan hasil *literature review* dari 10 jurnal yang didapatkan kurang dari setengahnya ada 4 persentase (40%) artikel jurnal yang meneliti mengenai Kesehatan mental dan psikologi menurut (Nurul aisah, yusi riska dan ipah 2021), (Resqia, Imani dan yogaprasta 2021), (Naziro 2021), (Evelianti dan sukamti 2020) hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa <sup>5</sup> remaja yang menjadi korban lebih beresiko mengalami beberapa masalah kesehatan, kesehatan mental sangat memiliki dampak negatif bagi perundungan diantaranya adalah gangguan psikologis. Dalam hal ini kondisi ini lingkungan sangat <sup>5</sup> berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja, kesejahteraan psikologis remaja dapat dipengaruhi karena perlakuan <sup>5</sup> *body shaming* menjadi suatu masalah yang ada dalam diri remaja sebagai proses hidup yang akan dijalani, dalam

hal ini remaja harus berusaha agar tetap optimis dalam menghadapi masalah (Aisah 2021).

*Body shaming* sangat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis bagi remaja dengan rental usia 17-18 tahun yang sulit beradaptasi dengan lingkungan memilih unuk menarik diri. Untuk kehidupan yang akan datang seseorang dapat mencegah terjadinya keadaan tersebut dengan cara menyesuaikan diri dilingkungan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam dirinya, tidak merasa rendah diri lebih percaya pada kemampuan dirinya dan yakin bisa bermanfaat untuk lingkungan sekitar dan juga orang lain.

Hal ini selaras dengan mengatakan definisi bahwa kesejahteraan emosional adalah ilmu yang berkonsentrasi pada masalah kesejahteraan emosional, yang berarti mencegah masalah kesejahteraan psikologis mental dan memperbaiki perilaku disfungsional dan memajukan kesejahteraan psikologis secara lokal. Berdasarkan hipotesis ini, cenderung dianggap bahwa kesehatan psikologis dapat dijauhkan dari masalah atau penyakit mental dengan mengubah, memiliki pilihan untuk menangani masalah dan mendapatkan kemampuan jiwa yang menyenangkan, seseorang harus merasa dirinya penting, bahagia dan berharga dan juga dapat membantu orang lain (Magfiroh, 2022).

### 5.1.3 Depresi pada remaja

Berdasarkan hasil *literature review* didapatkan sebagian kecil 1 artikel jurnal (10%) dari 10 jurnal yang didapat ada (A brewis and megbruening 2020) *literature*

*review* ini menunjukkan seperti yang menjadi ciri AS dan negara-negara industri lainnya, cenderung mempromosikan kecantikan dan kesempurnaan. Keyakinan kronis bahwa seseorang gagal memenuhi norma-norma sosial termasuk terkait dengan apa yang dianggap sebagai tubuh yang ideal dan yang kurang ideal tidak diterima sangat memalukan dan dengan demikian dapat berkontribusi pada suasana hati yang tertekan. Rasa malu adalah emosi yang sangat menyakitkan, menyedihkan, dan ketika diinternalisasikan juga berpotensi membuat depresi berat. Hal ini karena dikaitkan dengan perenungan yang lebih besar dan juga menghadirkan lebih banyak tantangan langsung terhadap identitas sosial yang sangat dihargai. Penting untuk memahami peran rasa malu dalam pencegahan dan intervensi obesitas. Mengalami bentuk-bentuk penolakan sosial dan pengucilan fisik ini cenderung meningkatkan perasaan tidak berharga dan dengan demikian tekanan psikologis dalam bentuk yang relevan dengan memburuknya depresi atau kecemasan sosial (A brewis and megbruening 2020).

Korban yang mengalami keadaan depresi memerlukan perlakuan khusus bahkan keadaan depresi sangat lebih berbahaya bisa mengakibatkan seseorang ingin mengakhiri hidupnya, tekanan yang membuat korban ingin menarik diri. Korban depresi juga memerlukan orang lain untuk mendengarkan masalah-masalahnya agar mendapatkan saran dan masukan yang baik dan diharapkan dapat bangkit dari keterpurukan depresinya tersebut.

Hal ini selaras dengan teori depresi memiliki banyak artian yang Sebagian besar orang sering merasakan sedih ataupun jengkel yang dapat disebabkan oleh beberapa

hal. Depresi ini sendiri dapat terjadi akibat sesuatu yang diharapkan tetapi sudah tidak ada harapan lagi kecewa, kehilangan, frustrasi dan tak mampu menyelesaikan masalahnya disini seseorang korban depresi memerlukan orang lain untuk mendengar dan membantu masalahnya. Depresi dalam lingkup remaja ini sendiri sering Kesehatan psikologis anak terutama pada remaja yang terkadang emosi sulit untuk di kontrol, depresi pada remaja mengakibatkan remaja tersebut menarik diri dari lingkungannya dan sulit untuk bersosialisasi bahwa dampak paling buruk nya dapat menyebabkan remaja untuk mengakhiri hidupnya (Anggareni, 2021).

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan *literature review* 10 artikel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa body shaming berpengaruh dalam Kesehatan mental remaja ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu kurangnya pengetahuan, seseorang merasa dirinya jauh lebih baik dari korban dan faktor lingkungan yang kurang baik. Untuk mengurangi terjadinya korban *body shaming* remaja harus menumbuhkan rasa saling menghargai dengan sesama dan saling mendukung atau memotivasi

jika ada remaja lain yang lemah bukan dengan mengejeknya hingga merasa tidak percaya diri.

## **6.2 Saran**

Saran yang dapat disampaikan peneliti dari 10 jurnal artikel melalui *literature review*, memberikan saran sebagai berikut:

### **1. Bagi remaja**

Remaja alangkah baik dapat bijak dalam bersikap dan bertutur kata dengan demikian remaja yang memiliki sikap saling menghargai dapat mencegah munculnya perlakuan *body shaming* dan mengurangi korban yang mengalami gangguan mental karena *body shaming*.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian bisa dapat digunakan untuk sebagai bahan pertimbangan dan juga referensi bagi penelitian selanjutnya dalam konteks pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

# Pengaruh body shaming terhadap kesehatan mental remaja

## ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://pdfs.semanticscholar.org">pdfs.semanticscholar.org</a> Internet Source	2%
2	<a href="https://repository.unimus.ac.id">repository.unimus.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="https://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="https://repository.iainbengkulu.ac.id">repository.iainbengkulu.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://www.journal.unindra.ac.id">www.journal.unindra.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://riset.unisma.ac.id">riset.unisma.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
8	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a> Internet Source	1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off