

LAPORAN

DAMPAK PSIKOLOGIS *BODY SHAMING* TERHADAP IBU BARU PASCA MELAHIRKAN DI MEDIA SOSIAL



Peneliti:

Syarifaniaty Miranda Agustina, M.Psi., Psikolog (0329088807)

UNIVERSITAS PARAMADINA

SEPTEMBER, 2025

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN/PkM MANDIRI

Judul Penelitian/PkM:

Dampak Psikologis Body Shaming terhadap Ibu Baru Pasca Melahirkan di Media Sosial

Peneliti/Pelaksana

Nama Lengkap : Syarifaniaty Miranda Agustina, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0329088807

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Program Studi : Psikologi

Nomor HP : +62 821-7984-9060

Alamat surel (email) : syarifaniaty.agustina@paramadina.ac.id

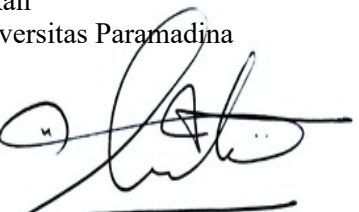
Perguruan Tinggi : Universitas Paramadina

Tahun Pelaksanaan : 1 Mei – 31 September 2025

Biaya Keseluruhan : Rp 6.000.000,00

Jakarta, 31 September 2025

Mengetahui,
Dekan
Universitas Paramadina



(Dr. Tatok Djoko Sudiarto, M.I.B)
NIP. 213040261

Ketua Peneliti/Pelaksana,



(Syarifaniaty M. Agustina, M.Psi., Psikolog)
NIP. 221002367

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Paramadina



(Dr. Sunaryo, S.S., M.Hum)
NIP. 216040313

**Dampak Psikologis *Body Shaming* terhadap Ibu Baru Pasca
Melahirkan di Media Sosial**

*(The Psychological Impact of Body shaming on New Mothers Postpartum
on Social Media)*

Syarifaniaty Miranda Agustina

Syarifaniaty.agustina@paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

ABSTRAK : Fenomena *body shaming* terhadap ibu baru pasca melahirkan di media sosial menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dampak psikologis dari *body shaming* yang dialami oleh ibu baru serta mekanisme *coping* yang digunakan untuk menghadapinya. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 50 ibu baru yang menjadi korban komentar *body shaming* di media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik berdasarkan teori *Objectification Theory* (Fredrickson & Roberts, 1997), Teori Stres Sosial (Thoits, 2010), dan *Coping Theory* (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* berdampak pada meningkatnya perasaan malu terhadap tubuh, rendahnya harga diri, kecemasan sosial, hingga gejala depresi ringan hingga sedang. Proses objektifikasi diri membuat para ibu lebih fokus pada citra tubuh daripada fungsi tubuhnya pasca persalinan. Dalam konteks stres sosial, *body shaming* dipandang sebagai stresor eksternal yang mengancam identitas sosial dan harga diri. Partisipan menggunakan berbagai strategi *coping* seperti *emotional support*, *avoidance coping*, dan *acceptance*. Namun, sebagian besar strategi *coping* bersifat pasif, yang dapat memperpanjang dampak psikologis negatif. .

Kata Kunci : *Body shaming* , ibu baru, media sosial, stress sosial, dampak psikologis

ABSTRACT : *This study aims to explore the psychological impacts of body shaming experienced by postpartum mothers, as well as the coping*

mechanisms they employ to deal with it. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews with 50 new mothers who had been targets of body shaming on platforms such as Instagram, TikTok, and Facebook. Data analysis was conducted using thematic analysis, drawing on Objectification Theory (Fredrickson & Roberts, 1997), Social Stress Theory (Thoits, 2010), and Coping Theory (Lazarus & Folkman, 1984). The findings indicate that body shaming contributes to heightened feelings of body shame, low self-esteem, social anxiety, and symptoms of mild to moderate depression. The process of self-objectification leads mothers to focus more on their body image rather than its function after childbirth. Within the framework of social stress theory, body shaming is perceived as an external stressor that threatens social identity and self-worth. Participants employed various coping strategies such as emotional support, avoidance, and acceptance; however, most utilized passive coping mechanisms, which tend to prolong the negative psychological effects.

Keywords : *Body shaming , new mothers, social stress, coping, social media, psychological impact*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan pasca melahirkan, seperti kenaikan berat badan yang drastis, merupakan bagian dari transisi hidup yang kompleks. Salah satu konsekuensi dari perubahan ini adalah meningkatnya risiko ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*), kondisi yang secara psikologis rentan menimbulkan gangguan harga diri dan tekanan emosional. Di Indonesia, dinamika ini diperburuk oleh eksistensi media sosial sebagai medium yang kerap mereproduksi komentar negatif dan ekspektasi sosial tidak realistis terhadap tubuh ibu pascamelahirkan. Fenomena *body shaming* terutama yang terjadi secara daring telah menjadi salah satu bentuk kekerasan verbal yang berdampak serius terhadap kesehatan mental perempuan.

Sebuah studi dari Health Collaborative Center (2024) menunjukkan bahwa 72% ibu di Indonesia pernah mengalami bentuk *mom-shaming*, yang

mencakup komentar merendahkan terkait bentuk tubuh maupun praktik pengasuhan anak. Sebagian besar komentar tersebut datang dari lingkungan terdekat, seperti keluarga dan tetangga. Dalam konteks budaya yang menekankan pentingnya pemulihan bentuk tubuh ideal setelah melahirkan, *body shaming* menjadi tekanan sosial yang tak terlihat namun signifikan. Kasus publik seperti yang dialami oleh figur selebritas Badriah (2022) di media sosial menjadi contoh nyata bagaimana perempuan pascamelahirkan kerap menerima komentar normatif, yang tidak hanya mempertanyakan fisik tetapi juga kemampuan mereka sebagai ibu.

Dampak psikologis dari tekanan sosial ini semakin jelas terlihat dalam studi lintas negara. Penelitian kolaboratif antara Universiti Putra Malaysia dan Universitas Airlangga (2023) menemukan adanya hubungan positif antara gejala depresi selama kehamilan dan peningkatan berat badan berlebih, di mana setiap kenaikan satu poin skor depresi berkorelasi dengan penambahan berat badan sebesar 0,24 kg. Meskipun data di Indonesia masih terbatas, temuan ini mengindikasikan bahwa *body shaming* berpotensi memperkuat stres sosial yang dialami perempuan selama dan setelah kehamilan.

Penurunan harga diri pasca melahirkan juga telah dikaji secara kuantitatif. Penelitian oleh Universitas Gunadarma menemukan bahwa meskipun tidak signifikan secara statistik, ibu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya menunjukkan tren penurunan harga diri. Hal ini sejalan dengan temuan lain di Jakarta Selatan, yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara harga diri rendah dan peningkatan risiko depresi postpartum. Di tingkat global, studi-studi seperti oleh Clark et al. (2009), Rallis et al. (2007), dan Stein et al. (1996) memperkuat bahwa *body dissatisfaction* meningkat selama tahun pertama setelah melahirkan, terutama ketika dikombinasikan dengan tekanan sosial seperti *fat-shaming*.

Motivasi dari penelitian ini muncul dari fenomena tingginya tingkat insecurities yang dialami ibu pasca melahirkan, khususnya akibat perubahan fisik dan ekspektasi sosial terhadap tubuh perempuan. Ketika komentar negatif dari media sosial memperparah perasaan tidak percaya diri, ibu baru cenderung mengalami stres emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, hingga kecenderungan menarik diri secara sosial. Meski beberapa studi telah mengeksplorasi dampak *body shaming* pada remaja perempuan di Indonesia,

penelitian yang secara spesifik mendalami pengalaman perempuan sebagai ibu baru pasca melahirkan terutama yang bertubuh gemuk masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak psikologis dari *body shaming* di media sosial terhadap ibu baru, dengan pendekatan teori objektifikasi, stres sosial, dan strategi *coping* sebagai kerangka analisis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif ibu baru pasca melahirkan yang menjadi korban *body shaming* di media sosial. Studi deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena secara rinci dan mendalam berdasarkan narasi dan makna yang disampaikan oleh partisipan penelitian.

Menurut Creswell (2014), penelitian kualitatif bersifat eksploratif dan bertujuan untuk memahami makna di balik fenomena sosial yang kompleks. Jenis penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menjelaskan atau menggambarkan kondisi dan pengalaman individu atau kelompok secara naturalistik tanpa manipulasi variabel. Subjek penelitian ini adalah 50 ibu baru (maksimal 12 bulan pasca melahirkan) yang mengalami *body shaming* melalui media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, atau WhatsApp.

Partisipan dipilih secara purposif dengan kriteria berusia 20–40 tahun, telah melahirkan dalam 1 tahun terakhir, mengalami atau menerima komentar *body shaming* secara daring, bersedia diwawancarai dan memberikan narasi secara terbuka. Data dikumpulkan melalui metode wawancara mendalam semi-terstruktur (*semi-structured in-depth interview*). Wawancara ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi narasi personal dengan fleksibilitas namun tetap dalam kerangka topik yang telah ditentukan, seperti jenis komentar *body shaming* yang diterima, respons emosional dan psikologis setelah menerima komentar tersebut, mekanisme *coping* atau strategi bertahan diri.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi,

menganalisis, dan menginterpretasi pola (tema) yang bermakna dari data kualitatif.

Menurut Braun dan Clarke (2006), pendekatan ini melibatkan enam tahapan analisis yakni membaca dan memahami data transkrip wawancara secara menyeluruh, memberi kode awal (initial coding) pada data yang relevan, mengelompokkan kode-kode ke dalam tema-tema awal, menelaah kembali kesesuaian antar tema, menentukan dan menamai tema-tema final, menyusun laporan deskriptif hasil temuan.

Untuk memastikan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi data, *member check* dengan hasil wawancara dikembalikan kepada partisipan untuk dikonfirmasi kembali keakuratannya kemudian peneliti mencatat seluruh proses analisis untuk menjaga transparansi dan reproduktibilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dampak psikologis *body shaming* yang dialami perempuan bertubuh gemuk setelah melahirkan, dengan fokus pada pengalaman subjektif para responden ketika menerima komentar negatif dari *netizen* di media sosial. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 50 perempuan yang telah melahirkan dan mengalami *body shaming* secara daring. Berdasarkan hasil wawancara terhadap para responden, diperoleh temuan dari total 50 orang, 45 orang (90%) menyatakan pernah menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuh mereka setelah melahirkan. Komentar yang umum mereka terima antara lain seperti “*Kok makin besar ya sekarang?*”, “*Ibu-ibu harusnya bisa jaga badan dong*”, dan “*Udah kayak emak-emak banget*” (sumber: olah data internal peneliti). Komentar ini biasanya disampaikan melalui kolom komentar media sosial, pesan pribadi, atau bahkan oleh teman dekat secara langsung. Fenomena ini menunjukkan bahwa tubuh perempuan pasca persalinan masih menjadi objek penilaian publik yang tidak jarang bernada merendahkan.

Ketika ditanya “*Bagaimana perasaan Anda saat menerima komentar tersebut?*”, 100% responden (50 orang) menyatakan bahwa mereka merasa risih, tidak nyaman, atau terganggu secara emosional. Meskipun beberapa

komentar terdengar seperti “candaan”, sebagian besar merasa bahwa komentar tersebut menyentuh hal yang sangat sensitif bagi mereka. Beberapa responden lebih lanjut menyatakan bahwa komentar tersebut membuat mereka merasa dihakimi dan tidak dihargai sebagai individu yang telah berjuang melalui proses persalinan.

Sebanyak 35 responden (70%) mengungkapkan bahwa komentar *body shaming* tersebut membuat mereka merasa tersinggung, terluka, dan kehilangan harga diri. Salah satu informan (X) menyatakan: “*Saya jadi merasa tidak berharga. Setelah susah-susah melahirkan, yang mereka komentari cuma tubuh saya yang gemuk. Rasanya seperti ditertawakan.*” Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak hanya menyinggung penampilan, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan eksistensial perempuan sebagai ibu.

Sebanyak 25 responden (50%) menyampaikan bahwa mereka merasa terpuruk, kehilangan semangat, bahkan jijik dengan tubuh sendiri. Beberapa dari mereka mengaku enggan bercermin, malas merawat diri, dan merasa tidak pantas tampil di depan umum. Hal ini sejalan dengan konsep *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri akibat tekanan sosial dan komentar negatif. Meskipun sebagian besar mengalami dampak negatif, terdapat 10 responden (20%) yang menyatakan bahwa mereka menjadikan komentar tersebut sebagai pemicu untuk memperbaiki diri, seperti mulai berolahraga, menjaga Kesehatan dan berat badan.

Sebanyak 15 responden (30%) mengaku bahwa mereka menghindari aktivitas sosial, berhenti mem-posting foto di media sosial, atau bahkan memblokir akun-akun yang memberi komentar negatif. Hal ini menjadi bentuk mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) akibat tekanan sosial yang mereka alami. Seorang informan menyampaikan: “*Saya jadi malas keluar rumah. Rasanya semua orang lihat tubuh saya dan mengomentarnya. Saya takut dinilai.*” pola makan, atau lebih mencintai diri sendiri. Salah satu responden mengatakan: “*Awalnya sakit hati, tapi lama-lama saya jadikan motivasi. Saya olahraga bukan karena netizen, tapi karena saya ingin sehat dan bahagia.*” Respon ini menunjukkan adanya *coping* positif yang digunakan untuk melawan tekanan sosial.

Penelusuran lebih lanjut menemukan bahwa terdapat 2 orang responden (4%) yang menyatakan pernah memiliki ide untuk mengakhiri hidup akibat tekanan berkelanjutan yang mereka alami. Mereka menunjukkan tanda-tanda depresi serius. Salah satu responden (Y) mengaku: “*Saya merasa tidak ada gunanya. Setelah punya anak, badan rusak, orang malah nyinyir. Sempat terlintas ingin hilang saja.*” Temuan ini menegaskan bahwa *body shaming* dapat menjadi pemicu gangguan mental serius jika tidak ditangani dengan dukungan sosial dan intervensi psikologis.

Ketika ditanya mengenai pandangan terhadap komentar di media sosial, seluruh responden (100%) sepakat bahwa setiap orang memang punya hak untuk berbicara, namun harus menjaga etika, empati, dan batasan ketika menilai fisik orang lain. Mereka menyayangkan bahwa media sosial membuat banyak orang merasa bebas mengomentari tubuh orang lain seolah tanpa konsekuensi. Responden Y menyampaikan: “*Bukan masalah orang mau ngomong, tapi bagaimana cara mereka ngomong. Kita ini manusia, bukan konten hiburan.*”

Temuan penelitian ini mendukung teori *Objectification Theory* (Fredrickson & Roberts, 1997), yang menyatakan bahwa perempuan sering menjadi objek penilaian sosial berdasarkan fisik, khususnya di ruang publik seperti media sosial. Selain itu, hasil ini juga sesuai dengan *Stigma Theory* (Goffman, 1963), di mana perempuan bertubuh gemuk dipandang menyimpang dari norma ideal dan menjadi sasaran diskriminasi simbolik. Dari sisi respons psikologis, Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu merespons stres sosial dengan dua bentuk: *coping* positif (seperti menjadikan pengalaman sebagai motivasi) dan *coping* negatif (seperti menarik diri atau keinginan bunuh diri). Sayangnya, sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami *coping* negatif akibat minimnya dukungan dan literasi empati di lingkungan sosial mereka.

Body shaming pasca melahirkan merupakan bentuk kekerasan simbolik yang dapat berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis perempuan. Temuan ini menunjukkan urgensi edukasi publik mengenai etika berkomunikasi di media sosial serta pentingnya dukungan sosial dan emosional bagi perempuan pasca persalinan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak psikologis *body shaming* yang dialami oleh perempuan bertubuh gemuk setelah melahirkan, khususnya ketika komentar negatif disampaikan melalui media sosial. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 responden perempuan yang telah melahirkan, diperoleh beberapa kesimpulan penting: 1. Mayoritas responden (90%) mengalami *body shaming* pasca melahirkan, berupa komentar negatif tentang perubahan fisik mereka. 2. Seluruh responden (100%) merasa risih dan terganggu dengan komentar yang mereka terima, yang menunjukkan bahwa *body shaming* memberikan dampak emosional langsung. 3. Sebagian besar responden (70%) mengalami sakit hati, 50% merasa terpuruk dan jijik terhadap tubuhnya sendiri, dan bahkan 4% menunjukkan tanda-tanda ide untuk mengakhiri hidup. 4. Meski begitu, terdapat 20% responden yang menjadikan *body shaming* sebagai motivasi, dan 30% memilih menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk mekanisme pertahanan. 5. Semua responden menyadari pentingnya menjaga etika dalam berpendapat, menunjukkan adanya kesadaran kolektif bahwa kebebasan berbicara harus dibarengi dengan tanggung jawab sosial dan empati. Secara keseluruhan, *body shaming* terbukti bukan hanya persoalan komunikasi, tetapi menyentuh aspek psikologis, sosial, dan eksistensial perempuan, terutama dalam fase rentan pasca persalinan. Fenomena ini memperlihatkan perlunya intervensi yang lebih luas, baik secara edukatif maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Milgrom, J. (2009). The relationship between depression and body dissatisfaction across

pregnancy and the postpartum: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(3), 223–230.

Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Milgrom, J. (2009). The relationship between depression and body dissatisfaction across pregnancy and the postpartum: A prospective study. *Journal of Health Psychology*, 14(1), 27–35. <https://doi.org/10.1177/1359105308097940>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Health Collaborative Center. (2024). *Survey Mom Shaming dan Kesehatan Mental Ibu di Indonesia*. Jakarta: HCC.

Health Collaborative Center. (2024). Studi: 7 dari 10 Ibu di Indonesia alami mom shaming. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/jelita/681852/studi-hcc-7-dari-10-ibu-di-indonesia-alami-mom-shaming>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2011). *Theories of human communication* (10th ed.). Waveland Press.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.

Rallis, S., Skouteris, H., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2007). Predictors of body image during the first year postpartum: A prospective study. *Women & Health*, 45(1), 87–104. https://doi.org/10.1300/J013v45n01_06

Saragih, M. L., & Fadillah, R. N. (2022). Pengaruh verbal bullying pada kepercayaan diri ibu pasca melahirkan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(2), 97–105.
<https://www.researchgate.net/publication/387436423>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Siti Badriah ungkap *body shaming* selama hamil. (2022). *Tempo.co*. Diakses dari <https://cantik.tempo.co/read/1545072/siti-badriah-ungkap-body-shaming-yang-dialaminya-selama-hamil>

Stein, A., Fairburn, C. G., & Cooper, P. J. (1996). Psychological effects of weight retention in postpartum women: A community study. *International Journal of Obesity*, 20(6), 582–587.

Stein, A., Fairburn, C. G., & Cooper, P. J. (1996). Psychological and social aspects of eating disorders. In Rutter, M., & Taylor, E. (Eds.), *Child and adolescent psychiatry* (pp. 798–812). Blackwell Science.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In Worchel, S., & Austin, W. G. (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.

Universitas Airlangga. (2023). Depresi pada ibu hamil berhubungan dengan kenaikan berat badan. Diakses dari <https://unair.ac.id/depresi-pada-ibu-hamil-berhubungan-dengan-kenaikan-berat-badan/>

Universitas Airlangga & Universiti Putra Malaysia. (2023). *Pengaruh kenaikan berat badan terhadap depresi pada ibu hamil*. Surabaya: Fakultas Kedokteran.

Universitas Gunadarma. (2022). *Hubungan antara body dissatisfaction dan self-esteem pada ibu pasca melahirkan*. Depok: Fakultas Psikologi.

Yulianti, E. (2023). Maternal self-efficacy, body dissatisfaction, and postpartum depression in primiparous Indonesian mothers. *Journal of Maternal Health*, 2(1), 23–30.
<https://www.researchgate.net/publication/385337606>

Zahra, N. R. (2022). Hubungan antara body dissatisfaction dengan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi Gunadarma*, 8(1), 12–20.
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/2261>