

## Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Korban *Body Shaming*

Rini Budi Astuti. S<sup>1\*</sup>, Muh. Daud<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

\*Email: [rinibudiastuti290921@gmail.com](mailto:rinibudiastuti290921@gmail.com)

### Abstrak

*Body image* merupakan persepsi individu tentang bentuk tubuh atau penampilan yang dimiliki. *Body image* terdiri dari *body image* positif dan negatif, individu yang memiliki *body image* yang positif akan berani dan percaya diri sedangkan individu yang memiliki *body image* negatif akan merasa kurang percaya diri dan kesulitan dalam melakukan interaksi sosial. Faktor lain yang menyebabkan *body image* yang negatif yaitu tren yang semakin berkembang sehingga memunculkan standarisasi di masyarakat. Standarisasi yang berkembang memicu terjadinya kasus *body shaming*. Dampak yang diperoleh setelah mendapatkan *body shaming*, 12% melakukan diet secara ketat, 28% tidak menyukai bentuk tubuh yang dimiliki, dan 60% tidak percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 190 subjek. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan uji analisis menggunakan teknik korelasi *nonparametrik spearman's rho* dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows*, menghasilkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai Sig (2-tailed) < 0,05 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,849. Artinya terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri, semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja korban *body shaming*. Implikasi dalam penelitian ini, pihak orang tua, guru, dan konselor untuk memahami kebutuhan remaja korban *body shaming* sehingga terciptanya lingkungan yang positif dan suportif.

**Kata kunci :** *Body Image*, Kepercayaan Diri, Korban *Body Shaming*

### Abstract

*Body image* is an individual's perception of their body shape or appearance. *Body image* consists of positive and negative *body images*, individuals who have a positive *body image* will be brave and confident, while individuals who have a negative *body image* will feel less confident and have difficulty in social interactions. Another factor that causes negative *body image* is the growing trend, giving rise to standardization in society. The growing standardization has triggered cases of *body shaming*. The impact obtained after experiencing *body shaming*, 12% were on a strict diet, 28% did not like their body shape, and 60% were not confident. This research aims to determine the relationship between *body image* and self-confidence in adolescent victims of *body shaming*. This research used quantitative methods with a sample size of 190 subjects. The sampling technique in this research used a *purposive sampling* technique. Based on analysis tests using the *nonparametric Spearman's rho* correlation technique using the *SPSS 21.0 for Windows* program, it produces a Sig (2-tailed) value of 0.000 because the Sig (2-tailed) value is <0.05 and the correlation coefficient value is 0.849. This means that there is a positive relationship between *body image* and self-confidence, the higher the *body image*, the higher the self-confidence that adolescent victims of *body shaming* will have. The implication of this research is for parents, teachers and counselors to understand the needs of adolescent victims of *body shaming* so as to create a positive and supportive environment.

**Keywords:** *Body Image*, Self-Confidence, Victims of *Body Shaming*

---

#### Article Info

Received date: 05 Agustus 2024

Revised date: 15 Agustus 2024

Accepted date: 26 Agustus 2024

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal, oleh karena itu pada masa ini individu harus melalui banyak perubahan, seperti penambahan berat badan, tinggi badan, perubahan proporsi dan bentuk tubuh, atau bahkan pencapaian baru dalam bidang seksual. kedewasaan, Papalia, Old Man dan Feldmand (2008). Usia remaja secara umum dibagi menjadi tiga rentang usia, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) yang di setiap rentang usia mempunyai kekhasan tersendiri, Monks, Knoers dan Hadinoto (2014).

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan tubuhnya dengan rasa percaya diri. Faktanya, tidak semua remaja percaya diri dengan bentuk tubuhnya karena ketidakpuasan tubuh dan kesadaran bahwa daya tarik fisik memainkan peran yang sangat penting dalam interaksi sosial, Hurlock (2012). Perubahan fisik ini memberi dampak pada psikis remaja dan membuat remaja memiliki *body image* negatif (Denich, 2015). Terdapat 80,9% remaja dengan rentan usia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, Radwan, dkk (2019).

Masa remaja sering dijuluki sebagai masa badai dan tekanan. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dan dihadapkan dengan berbagai kondisi lingkungan yang tidak selalu mendukung perkembangan emosional mereka. Hal ini dapat menyebabkan naik turunnya temperamen dan emosi. Untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut, remaja membutuhkan keyakinan terhadap diri sendiri, atau yang dikenal dengan kepercayaan diri, Rosmawati, (2011).

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam semua aspek minat dan keyakinan, ini memberi perasaan bahwa seseorang dapat mencapai banyak tujuan yang berbeda dalam hidup. Kepercayaan diri yang baik sangat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja dalam bersosialisasi di lingkungan dan prediktor terbaik bagi keberhasilan remaja dimasa depan. Faktanya terdapat remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan data yang diperoleh data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia, pada tahun 2018 sebanyak 56% remaja di Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, Yusuf (2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Soraya & Jannah, (2017) mendapatkan hasil kepercayaan diri pada remaja siswa SMKN 1 Banda Aceh berada pada kategori baik sebesar 38,9% dan kurang sebesar 61,2%, dan hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah.

Kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri remaja adalah penampilan fisik, dan salah satu faktor eksternal yaitu lingkungan. Ketika individu yang memiliki tubuh yang tidak sesuai standarisasi yang berlaku dalam lingkungan masyarakat cenderung akan mendapatkan komentar yang negatif sehingga individu tersebut akan merasa kurang percaya diri dan menimbulkan citra tubuh yang negatif.

Rombe (2013) menjelaskan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan sebuah persepsi seseorang terhadap fisiknya, yang dapat memunculkan penilaian positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri. Solistiawati dan Sitasari (2015) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa kekhawatiran mengenai citra tubuh remaja biasanya disebabkan oleh berat atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Ungkapan tersebut didukung oleh Rombe (2013) dimana subjek mengatakan jika saat ini subjek belum merasa percaya diri dengan tubuh yang dimiliki terutama berhubungan dengan bentuk fisiknya.

*Body image* dan kepercayaan diri memiliki keterkaitan satu sama lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Andiyati (2016) menunjukkan bahwa semakin positif *body image* seseorang maka tingkat kepercayaan dirinya akan semakin tinggi dan sebaliknya jika *body image* seseorang rendah maka rasa percaya dirinya semakin lemah. Faktor lain yang menyebabkan individu tidak merasa puas dengan bentuk tubuh, warna kulit, dan wajah yang dimiliki yaitu, tren yang semakin berkembang sehingga memunculkan standarisasi di masyarakat.

Standarisasi yang berkembang memicu terjadinya kasus *body shaming* pada remaja, seperti terlalu pendek, terlalu gemuk, terlalu kurus, hidung pesek, mata jengkol, dan masih banyak lagi ejekan yang diarahkan pada orang-orang yang dianggap tidak memenuhi standarisasi penampilan atau tubuh yang ideal tersebut, Nasution dan Simanjuntak (2020). Fauzia dan Rahmiaji (2019). *Body*

*shaming* itu sendiri merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang mengenai bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain, Fitriana (2019). *Body shaming* juga dapat diartikan sebagai kekerasan berbentuk verbal yang dimana korban mendapatkan kritikan atau komentar negatif terhadap penampilan dan bentuk tubuh dari orang lain. Hasil survei terhadap 2.000 orang berusia 13-64 tahun menunjukkan bahwa 94% remaja perempuan pernah mengalami *body shaming*, dibandingkan dengan 64% remaja laki-laki Hestianingsih (2018).

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 11 februari 2023, terhadap remaja yang pernah mendapatkan perilaku *body shaming* diperoleh, 74% remaja mendapatkan perilaku *body shaming* secara langsung dan 26% melalui sosial media. Bentuk *body shaming* yang diterima yaitu, *fat shaming* sebanyak 28%, *Skinny Shaming* sebanyak 16%, masalah wajah 36%, dan warna kulit 20%. Dampak yang diperoleh setelah mendapatkan *body shaming*, 12% melakukan diet secara ketat, 28% tidak menyukai bentuk tubuh yang dimiliki, dan 60% tidak percaya diri. Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa dampak yang paling banyak dirasakan oleh korban adalah tidak percaya diri dan *body image* yang negatif.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa salah satu kelompok tertinggi sebagai korban *body shaming* adalah remaja, dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan seperti penambahan berat badan, tinggi badan, dan perubahan bentuk tubuh. Perubahan tersebut akan memicu terjadinya *body shaming* yang membuat remaja menjadi kurang percaya diri dan membuat konsep diri yang negatif. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan pada latar belakang peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 190 subjek dengan kriteria remaja korban *body shaming* yang berdomisili di Kota Makassar. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan skala psikologi. Jenis skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang disebar menggunakan angket.

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2003) yaitu, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Sedangkan skala *body image* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek- aspek *body image* yang dikemukakan oleh Thompson (2000) yaitu, persepsi terhadap bagian tubuh dan keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya. Skala kepercayaan diri dan skala *body image* yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari skala penelitian Maulida (2020). Instrumen yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *nonparametrik spearman's rho* dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri terdiri dari 19 aitem, dengan rentan skor 1 sampai 5. Data hipotetik pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai tertinggi adalah 95 dan nilai terendah adalah 19. Berikut pengkategorisasian nilai skala kepercayaan diri.

**Tabel 1. Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri**

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 57$	181	95%	Tinggi
$X \leq 57$	9	5%	Rendah
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat 181 (95%) subjek yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan 9 (5%) subjek yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hasil dari pengolahan data skala kepercayaan diri menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja korban *body shaming* cenderung berada

pada kategori yang tinggi.

**Tabel 2.** Kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Tinggi	Rendah	Total
Laki-laki	52 (92,9%)	4 (7,1%)	56
Perempuan	129 (95,3%)	5 (3,7%)	134
<b>Total</b>	<b>181</b>	<b>9</b>	<b>190</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 52 (92,9%) subjek berjenis kelamin laki-laki masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan kategori rendah sebanyak 4 (7,1%) subjek. Subjek dengan jenis kelamin perempuan terdapat 129 (95,3%) masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kategori rendah sebanyak 5 (3,7%) subjek.

**Tabel 3.** Kepercayaan diri berdasarkan usia

Usia	Tinggi	Rendah	Total
15 Tahun	15 (93,8%)	1 (6,3%)	16
16 Tahun	61 (95,3%)	3 (4,7%)	64
17 Tahun	45 (95,7%)	2 (4,3%)	47
18 Tahun	39 (97,5%)	1 (2,5%)	40
19 Tahun	10 (82,3%)	2 (16,7%)	12
20 Tahun	6 (100%)	-	6
21 Tahun	5 (100%)	-	5
<b>Total</b>			<b>190</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri subjek yang berusia 15 tahun sebanyak 15 (93,8%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 1 (6,3%) subjek. Usia 16 tahun sebanyak 61 (95,3%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 3 (4,7%) subjek. Usia 17 tahun sebanyak 45 (95,7%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 2 (16,7%) subjek. Usia 18 tahun sebanyak 39 (97,5%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 1 (2,5%) subjek. Usia 19 tahun sebanyak 10 (83,3%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 2 (16,7%) subjek. Usia 20 tahun sebanyak 6 subjek masuk dalam ketegori tinggi. Usia 21 tahun sebanyak 5 subjek masuk dalam ketegori tinggi.

## 2. Body Image

Skala *body image* terdiri dari 18 aitem, dengan rentan skor 1 sampai 5. Data hipotetik pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai tertinggi adalah 90 dan nilai terendah adalah 18. Berikut pengkategorisasian nilai skala *body image*.

**Tabel 4.** Kategorisasi Skala Body Image

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 54$	190	100%	Positif
$X \leq 54$	-	-	Negatif
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat 190 atau keseluruhan subjek pada penelitian ini memiliki *body image* yang positif.

**Tabel 5.** *Body image berdasarkan jenis kelamin*

Jenis Kelamin	Positif	Negatif	Total
Laki-laki	56 (29,5%)	-	56
Perempuan	134 (70,5%)	-	134
<b>Total</b>			<b>190</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 56 (29,5%) subjek berjenis kelamin laki-laki masuk dalam kategori *body image* yang positif. Subjek dengan jenis kelamin perempuan terdapat 134 (70,5%) masuk dalam kategori *body image* yang positif

**Tabel 5.** *Body Image berdasarkan usia*

Usia	Positif	Negatif	Total
15 Tahun	16 (8,4%)	-	16
16 Tahun	64 (33,7%)	-	64
17 Tahun	47 (24,7%)	-	47
18 Tahun	40 (21,1%)	-	40
19 Tahun	12 (6,3%)	-	12
20 Tahun	6 (3,2%)	-	6
21 Tahun	5 (2,6%)	-	5
<b>Total</b>			<b>190</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat *body image* subjek yang berusia 15 tahun sebanyak 16 (8,4%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 16 tahun sebanyak 64 (33,7%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 17 tahun sebanyak 47 (24,7%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 18 tahun sebanyak 40 (21,1%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 19 tahun sebanyak 12 (6,3%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 20 tahun sebanyak 6 (3,2%) subjek masuk dalam ketegori positif. Usia 21 tahun sebanyak 5 (2,6%) subjek masuk dalam ketegori positif.

### 3. Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

**Tabel 6.** *Hasil uji hipotesis*

Variabel	<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	<i>Spearman- Rho</i>	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,000	0,849	Berkorelasi sangat erat dan positif
Body Image			

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai Sig (2-tailed) < 0,05 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,849 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat kuat antar dua variabel yang diuji.

**Tabel 7. Hasil uji korelasi berdasarkan aspek**

Aspek	Persepsi Terhadap Bagian Tubuh dan Keseluruhan (BI)	Perbandingan Dengan Sosial Budaya (BI) Orang Lain (BI)	
Keyakinan Kemampuan Diri (KP)	0,056	0,120	0,020
Optimis (KP)	0,350	0,315	0,314
Objektif (KP)	0,283	0,274	0,220
Bertanggung Jawab (KP)	0,424	0,352	0,242
Rasional dan Realistis (KP)	0,053	0,116	0,034

Berdasarkan hasil analisis setiap aspek pada tabel diatas menunjukkan bahwa dominan aspek memiliki korelasi yang cukup kuat.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Deskriptif Kepercayaan Diri

Hasil dari analisis deskriptif variabel kepercayaan diri pada 190 remaja korban *body shaming* menunjukkan bahwa, mayoritas subjek tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Jika ditinjau dari jenis kelamin, rata-rata tingkat kepercayaan diri laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi. Lauster (2003) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu adalah jenis kelamin. Stereotip gender dapat memengaruhi perkembangan rasa percaya diri pada perempuan dan laki-laki. Berdasarkan data yang didapatkan untuk tingkat kepercayaan diri laki-laki, sebanyak 52 (92,9%) subjek berjenis kelamin laki-laki masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan kategori rendah sebanyak 4 (7,1%) subjek. Data untuk tingkat kepercayaan diri perempuan, sebanyak 129 (95,3%) masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kategori rendah sebanyak 5 (3,7%) subjek.

Menurut Hurlock (2003) faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri individu adalah usia. Kematangan usia dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja yang dimana, kepercayaan diri usia remaja akhir akan lebih tinggi dibanding dengan usia remaja awal. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa kepercayaan diri subjek yang berusia 15 tahun sebanyak 15 (93,8%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 1 (6,3%) subjek. Usia 16 tahun sebanyak 61 (95,3%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 3 (4,7%) subjek. Usia 17 tahun sebanyak 45 (95,7%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 2 (16,7%) subjek. Usia 18 tahun sebanyak 39 (97,5%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 1 (2,5%) subjek. Usia 19 tahun sebanyak 10 (83,3%) subjek masuk dalam ketegori tinggi dan kategori rendah sebanyak 2 (16,7%) subjek. Usia 20 tahun sebanyak 6 subjek masuk dalam ketegori tinggi. Usia 21 tahun sebanyak 5 subjek masuk dalam ketegori tinggi.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri memiliki 5 aspek yaitu: 1) Keyakinan kemampuan diri, sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri sehingga dapat menganggap serius apa yang dilakukannya. 2) Optimis, sikap positif bahwa seseorang harus selalu mempunyai sikap yang baik terhadap segala sesuatu yang menyangkut dirinya dan kemampuannya dalam melakukan sesuatu. 3) Objektif, ketika seseorang mampu melihat suatu masalah berdasarkan apa yang sebenarnya terjadi dan bukan berdasarkan kebenaran pribadi atau pribadi. 4) Bertanggung jawab, kesediaan atau sikap seseorang dalam menanggung apapun sudah menjadi konsekuensinya. 5) Rasional dan realistis, analisis terhadap segala sesuatu dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### 2. Gambaran Deskriptif *Body Image*

Hasil dari analisis deskriptif variabel *body image* pada 190 remaja korban *body shaming* menunjukkan bahwa, *body image* seluruh subjek dalam penelitian ini masuk dalam ketegori positif. Jika ditinjau dari jenis kelamin, *body image* laki-laki dan perempuan berada pada kategori positif. Menurut Ifdil (2015) mengemukakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi *body image* seseorang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat 56 (29,5%) subjek berjenis kelamin laki-laki masuk dalam kategori *body image* yang positif. Subjek dengan jenis kelamin perempuan terdapat 134 (70,5%) masuk dalam kategori *body image* yang positif.

Atikah dalam Mubarakah, T.H. (2022) mengemukakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah usia. Usia dapat memberikan gambaran dan peran pada diri seseorang. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini jika ditinjau dari usia maka *body image* subjek yang berusia 15 tahun sebanyak 16 (8,4%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 16 tahun sebanyak 64 (33,7%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 17 tahun sebanyak 47 (24,7%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 18 tahun sebanyak 40 (21,1%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 19 tahun sebanyak 12 (6,3%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 20 tahun sebanyak 6 (3,2%) subjek masuk dalam kategori positif. Usia 21 tahun sebanyak 5 (2,6%) subjek masuk dalam kategori positif.

Menurut Thompson (2000) *body image* memiliki 4 aspek yaitu: 1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh, tentang bagaimana individu memikirkan keadaan tubuhnya dan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. 2) Penampilan secara keseluruhan, cara seseorang menyikapi bagaimana keadaan tubuh yang dimiliki berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan pada bentuk atau penampilannya. 3) Perbandingan dengan orang lain, tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik. 4) Sosial budaya, orang lain atau yang ada disekitar kita akan menilai apa yang baik dan tidak baik terhadap apa bentuk tubuh serta penampilan seseorang. Hal yang sedang trend atau viral lingkungan masyarakat dan bentuk tubuh ideal berpengaruh terhadap *body image* seseorang.

### 3. Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* dengan nilai signifikansi 0,000

< 0,05. Berdasarkan skor yang diperoleh dari masing-masing subjek, menunjukkan bahwa remaja korban *body shaming* memiliki *body image* yang positif dan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2020) terhadap 130 korban *body shaming* hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga kepercayaan diri. Kepercayaan diri memainkan peranan penting dalam kehidupan individu untuk membantu mereka berinteraksi sosial dengan baik, Nurfitri (2023). Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik atau tinggi akan lebih berani dan yakin akan kemampuan yang dimiliki. Menurut Lauster (2003) salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu penampilan fisik. Individu yang memiliki penampilan fisik yang menarik cenderung lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial dan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki penampilan kurang menarik. Hal tersebut menimbulkan gambaran fisik yang ideal agar individu dapat diterima dalam lingkungan. Gambaran tentang fisik atau tubuh biasanya disebut dengan *body image*.

*Body image* dapat membuat individu membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain dan dapat menyebabkan rasa tidak aman dan kurang percaya diri, Kurniawan (2023). Berdasarkan hasil uji korelasi tiap aspek pada variabel *body image* dan variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat antar kedua variabel.

Individu yang memiliki *body image* yang positif akan merasa percaya diri dalam beraktivitas. *Body image* yang negatif dapat berasal dari berbagai hal baik dari keluarga, teman, sosial media, dan lingkungan sekitar. Ketika individu mendapatkan kritikan yang negatif terhadap penampilan fisik yang dimiliki maka hal tersebut dapat menyebabkan munculnya gambaran diri yang negatif dan berujung individu merasa kurang percaya diri. Kritikan negatif terhadap penampilan fisik seseorang disebut dengan istilah *body shaming*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* dengan tingkat korelasi yang

kuat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja korban *body shaming*, sebaliknya semakin rendah *body image* maka akan semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki remaja korban *body shaming*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2020). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban *Body shaming* (Skripsi) . Diakses dari [digilib.uinsa.ac.id](http://digilib.uinsa.ac.id)
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *EJournal Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 80–88. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248
- Fitriana, S. A. (2019). Dampak *Body Shaming* Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan (Thesis). Diakses dari [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id)
- Farida, N. I., Mugiarto, H., & Hartati, M. T. S. (2014). Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Putri Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik *Role Playing*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- Hestianingsih. (2018). Stop *Body Shaming* Sesama Wanita di Media Sosial, Kamu Bisa Dipenjara. Diakses dari <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-4312143/stop-body-shaming-sesama-wanita-di-media-sosial-kamu-bisa-dipenjara>.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, Elizabeth B. (2012). *Perkembangan Anak. jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Kurniawan, A., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2023). Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban *Body Shaming* Pengguna Instagram. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 1- 9.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian*, Terjemahan: D.H Gulo. Jakarta: Bumi Aksara
- Maulida, F. (2020). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa (Skripsi). Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A??>
- Mubarokah, T. H. (2022). Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun ( Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo ). Diakses dari [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id)
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13770>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R., D. (2008). *Human developmen*. Kencana: Jakarta.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., ... & Ayman, A. (2019). *Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students*. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1541.
- Ramadhini, P. S., & Santoso, M. B. (2019). *Assertveness Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 169–180.
- Rombe, S. (2013). Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Universitas Mulawarman. *EJournal Psikologi*, 2(1), 76–91.

- Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Universitas Riau. Silvia, A. H. (2022). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Korban *Body Shaming* (*Skripsi*). Diakses dari repository.radenintan.ac.id.
- Soraya, R., & Jannah, S. R. (2017). *Peer Group Acceptances With Self Confidence In Adolescent*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8
- Solistiawati, A., & Sitasari, N. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(1), 13–20.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Thompson, J.K. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. *American Psychological Association*. Washington, DC.
- Yusuf, R. N. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Permisif Dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMP Negeri 35 Bandar Lampung. (*Skripsi*). Diakses dari repository.radenintan.ac.id