

**HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN *SELF-CONFIDENCE*
PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMA SWASTA
KALAM KUDUS MEDAN**

Achmad Irvan Dwi Putra¹ achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id
Belia Mayangie² belmayp17@gmail.com
Stephin Yap³ stephinyap333@gmail.com
Josua Cakrawardana Sianturi⁴ jcwsianturi@gmail.com
Ronauli Naibaho⁵ rosaronaulinaibaho@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, Medan

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara body shaming dengan self-confidence pada remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara body shaming dengan self-confidence pada remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 75 remaja perempuan yang mengalami perilaku body shaming dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan skala body shaming 48 butir dan skala self-confidence 48 butir. Uji asumsi yang digunakan terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Data di analisis menggunakan uji korelasi pearson product moment dengan SPSS versi 20.0 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara body shaming dengan self-confidence pada remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan dengan koefisien korelasi Pearson Correlation sebesar $r = 0.772$ dengan Sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan variabel body shaming terhadap self-confidence sebesar 59,6 persen dan sisanya 40,4 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian adanya hubungan negatif antara body shaming dengan self-confidence di tolak.

Kata Kunci: Body shaming, self-confidence, remaja perempuan

Abstract. This study aims to determine the relationship between body shaming and self-confidence in adolescent girls at the Kalam Kudus Private High School Medan. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between body shaming and self-confidence in adolescent girls at the Kalam Kudus Private High School Medan. The research subjects used in this study amounted to 75 female teenagers who experienced body-shaming behavior by using the purposive sampling technique. This study uses a quantitative method, using a body-shaming scale of 48 items and a self-confidence scale of 48 items. The assumption test used consists of a normality test and linearity test. The data were analyzed using the Pearson product-moment correlation test with SPSS version 20.0 for Windows. The results of data analysis showed that there was a positive relationship between body shaming and self-confidence in adolescent girls at the Kalam Kudus Private High

School Medan with a Pearson Correlation coefficient of $r = 0.772$ with a Sig of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study indicate that the effective contribution given by the body-shaming variable to self-confidence is 59.6 percent and the remaining 40.4 percent is influenced by other factors not examined. From the results of this study, it can be concluded that the research hypothesis that there is a negative relationship between body shaming and self-confidence is rejected.

Keywords: Body shaming, self-confidence, adolescent girls

Pengantar

Masa remaja awal berada pada masa puber yaitu suatu tahap dalam perkembangan di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Gejala pubertas ini dapat ditandai dengan “*menarche*” atau haid pertama pada anak perempuan. Variasi pada usia saat terjadinya pubertas menimbulkan banyak masalah pribadi maupun sosial bagi anak. Hal ini sebagai akibat dari ketidakmatangan sosial dan kognitif (daya pikir) mereka, dihubungkan dengan perkembangan fisik yang lebih awal (Hurlock, 2005).

Pada era modern kini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti media sosial, memunculkan berbagai *trend* yang berkembang pesat di masyarakat. Terutama *trend* seputar gaya hidup di kalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Dari *trend* seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan/*bully* bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan *trend*. Tindakan *bully* yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming* (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

Bila kondisi *body shaming* ini masih tetap berlanjut dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi *self-confidence* seseorang, meningkatkan isolasi menarik diri, menjadikan seseorang rentan terhadap stress dan depresi serta rasa tidak percaya diri. Ada empat faktor penyebab *body shaming* (Rachmah, 2019) yaitu pertama, kultur patron klien. Kedua, yaitu patriarki. Ketiga, minimnya pengetahuan bahwa *body shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk dan saat ini dapat dipidanakan jika ada aduan, dan faktor keempat adalah post kolonial.

Adanya kecenderungan mengalami kenaikan berat badan menyebabkan berkurangnya *self-confidence* remaja, ditambah lagi remaja yang selalu membandingkan bentuk tubuh yang ideal, sehingga hal ini menyebabkan remaja lebih peduli dengan bentuk fisik yang dia miliki.

Landasan Teori

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya merasa bebas untuk melakukan hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Menurut Lauster (2003), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri atau *self-confidence* yakni sebagai berikut: (1) Keyakinan akan kemampuan diri (2) Optimis (3) Obyektif (4) Bertanggung jawab (5) Rasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada remaja perempuan korban *body shaming*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala *Likert* dalam pengumpulan data. Populasi pada penelitian ini adalah berjumlah 150 orang remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2016). Dalam hal ini peneliti mengambil sampel berdasarkan hasil pengamatan dilapangan terhadap beberapa siswi yang mengalami *body shaming*. Sampel penelitian ini berjumlah 75 remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan. Analisis data yang digunakan adalah teknik *Pearson Product Moment Correlation* yaitu teknik analisis data yang digunakan untuk menentukan adanya hubungan *variable independen* dan *variable dependen*.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan (Ghozali, 2016). Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Jika $P > 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel yaitu *body shaming* dan *self-confidence* dikatakan linear, dan sebaliknya jika $P < 0,05$ maka hubungan kedua variabel dikatakan tidak linear.

Hasil dan Pembahasan

Sebelumnya uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data telah terdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dengan menggunakan pengujian *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan nilai signifikan untuk variabel *body shaming* sebesar 0,184 dan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel *self-confidence* sebesar 0,200. Dengan demikian hasil dari uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikan masing-masing di atas 0,05. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah variabel *body shaming* dan *self-confidence* memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hasil uji linieritas untuk variabel *body shaming* menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,082 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *body shaming* dengan *self-confidence*. Kemudian hasil uji korelasi *product moment* pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Correlations			
Body Shaming	Body Shaming		Self - Confidence
	Pearson Correlation	1	.772**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	75	75
Self - Confidence	Pearson Correlation	.772**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	75	75
	**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).		

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar 0,772 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi positif antara variabel *body shaming* dengan *self-confidence* dan dikategorikan memiliki korelasi yang kuat. Dari hasil pengujian ini maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis ditolak, dimana terdapat hubungan positif antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada Siswa Remaja di SMA Swasta Kalam Kudus Medan.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dkk. (2021) yang menyatakan adanya pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021. Menurut hasil penelitiannya *body shaming* sangat erat kaitannya dengan kepercayaan diri, karena dapat merubah segala hal pada diri seseorang baik itu perubahan kecil maupun perubahan besar.

Berdasarkan hasil penelitian ini pada 75 remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada remaja perempuan di SMA Swasta Kalam Kudus Medan, dengan nilai *pearson correlation* (r) sebesar 0,772 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini berbeda dengan hipotesa awal penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *body shaming* dengan *self-confidence*, karena diduga faktor terkuat adalah penampilan fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik (Ifdil dkk., 2017). Sejalan dengan (Lestari dan Kurniawati, 2020) *Body shaming* merupakan perilaku negatif dengan mengomentari penampilan fisik dan bentuk tubuh. Sementara saat ini mereka sedang menjalani proses pembelajaran daring sehingga mereka tidak intens bertemu satu sama lain. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body shaming* dengan *self-confidence*, yang artinya semakin tinggi perlakuan *body shaming* yang diterima maka akan semakin rendah *self-confidence* (kepercayaan diri) siswi SMA Swasta Kalam Kudus Medan.

Penelitian ini mendapati bahwa sumbangan efektif *body shaming* terhadap *self-confidence* adalah sebesar 59,6%, yang menunjukkan adanya kesesuaian

dengan hasil wawancara di atas. Artinya, dampak dari *body shaming* yang diterima siswi SMA Swasta Kalam Kudus Medan dapat menurunkan (kepercayaan diri) *self-confidence* siswi tersebut dan tidak dapat dianggap remeh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji korelasi *Pearson Correlation* pada uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *Body Shaming* dengan *Self-confidence* dengan nilai koefisien *Pearson Product Moment* sebesar 0,772 dan $p=0,000$.

Kepustakaan

- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019) Memahami pengalaman body shaming pada remajaperempuan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(3), 238-248. Di akses pada 19 Januari 2021 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS* 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (2005). *Perkembangan Anak (Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepercayaan Diri*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Ifdil, Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Lauster, P. (2003). *Tes kepercayaan diri*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Lestari, S., & Kurniawati, Y. (2020). *Psikologi kecantikan*. Beauty is pain & disorder. Malang: Edulitera.
- Rachmah, E. N. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial di akses pada 24 Maret 2021 <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- Simatupang, M., Baihaqi, A., & Guritna, T. (2022). The meaning of work and work performance on autism therapist: The mediating role of employee engagement. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(8), 165-172.
- Simatupang, M. (2020). Budaya organisasi sebagai variable prediktor sebagai organizational citizenship behavior pada karyawan koperasi. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 8-19.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Yolanda, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA NEGERI 1 BATULAYAR. <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/realita> diakses pada 8 Januari 2022

*Achmad Irvan Dwi Putra, Belia Mayangie, Stephin Yap,
Josua Cakrawardana Sianturi, Ronauli Naibaho
Vol 2 No 3 (E-ISSN 2797-2127)
Desember 2022 - Maret 2023*

<https://www.sehatq.com/artikel/sederet-perubahan-fisik-di-masa-pubertas-bagi-anak-perempuan-dan-laki-laki>