

BODY SHAMING DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI

Yohana Rohma Nur S¹, Arfian²

^{1, 2} Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202010515110@mhs.ubharajaya.ac.id, arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

*202010515110@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between body shaming and self-confidence of female adolescents at SMP 284 Jakarta, through a quantitative correlational approach with a simple random sampling technique to obtain a sample involving 152 respondents. The research instrument consisted of a body shaming scale and a self-confidence scale. Data analysis used Pearson correlation and produced a correlation coefficient (r) value of 0.735 and a Sig value of 0.000, which shows a significant negative relationship between body shaming and self-confidence. The more often an adolescent experiences body shaming, the lower their self-esteem level. The R square value of 0.540 indicates that body shaming contributes 54% of the variation in self-confidence and the remaining 46% comes from variables outside the study.

Keywords: *Body shaming, Self-confidence, Female adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja putri di SMP 284 Jakarta, melalui pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik simple random sampling untuk memperoleh sampel yang melibatkan 152 responden. Instrumen penelitian terdiri dari skala *body shaming* dan skala kepercayaan diri. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,735 dan nilai Sig 0,000, yang memperlihatkan adanya hubungan negative signifikan diantara *body shaming* dan kepercayaan diri. Semakin sering seorang remaja mengalami *body shaming*, semakin rendah tingkat harga diri mereka. Nilai R square 0,540 mengindikasikan bahwasannya *body shaming* menyumbang 54% dari variasi kepercayaan diri dan sisanya yang 46% bersumber dari variabel diluar penelitian.

Kata Kunci: *Body shaming, Kepercayaan diri, Remaja putri*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Masa remaja yang ditandai dari adanya perubahan signifikan pada fisik, emosional, dan sosial merupakan tahap krusial dalam perjalanan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. WHO (2022) memaparkan bahwasannya remaja usia 10 - 19 tahun, dengan sekitar 1,2 miliar jiwa di dunia berada dalam rentang usia ini. Di Indonesia sendiri, UNICEF (2021) melaporkan bahwa terdapat sekitar 46 juta remaja, di antaranya sekitar 22,08 juta adalah remaja putri. Pada

tahap ini, remaja mengalami berbagai tekanan, termasuk tekanan untuk diterima oleh lingkungan sosial mereka.

Remaja perempuan khususnya, cenderung lebih rentan terhadap gangguan emosi, seperti kecemasan, depresi, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Syakarofath, 2021). Sebuah faktor yang membentuk kepercayaan diri remaja putri yaitu penilaian terhadap penampilan fisik atau citra tubuh. Remaja perempuan sering kali merasa tidak puas terhadap tubuh mereka dan membandingkannya dengan standar kecantikan yang ditampilkan oleh media (Cash & Pruzinsky, 2002).

Fenomena *body shaming* muncul sebagai bentuk penilaian negatif terhadap tubuh seseorang yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja. *Body shaming* dapat terjadi dalam bentuk ejekan atau komentar terhadap bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal, dan sering kali dianggap sebagai candaan dalam pergaulan remaja (Amalia & Vebrian, 2022). Hal ini dapat memicu perasaan malu, rendah diri, dan menarik diri dari pergaulan, yang pada akhirnya menurunkan kepercayaan diri.

Menurut teori labeling oleh Lemert, pemberian label negatif terhadap seseorang dapat menginternalisasi citra diri yang buruk dan menyebabkan perubahan perilaku serta gangguan psikologis. Selain itu, dalam kerangka teori sosial kognitif Bandura, individu belajar dari lingkungan melalui observasi dan interaksi sosial. Ketika remaja putri sering menerima komentar negatif mengenai tubuhnya, maka hal ini dapat membentuk pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Zuhdi (2022) serta Yolanda, Suarti, dan Muzanni (2021) menemukan adanya dampak signifikan diantara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Namun, penelitian lain seperti Derang, Novitarum, dan Hasibuan (2023) menemukan bahwa pada beberapa individu, *body shaming* tidak selalu berpengaruh terhadap harga diri. Maka, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki bagaimana *body shaming* memengaruhi kepercayaan diri dalam berbagai konteks sosial.

Berdasarkan observasi awal di SMP 284 Jakarta, peneliti menemukan bahwasannya fenomena *body shaming* (verbal maupun nonverbal) di sekolah merupakan hal yang umum terjadi. Temuan ini menjadi dasar dilaksanakannya kajian mendalam untuk menyelidiki bagaimana *body shaming* memengaruhi kepercayaan diri remaja putri. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas lingkungan sekolah serta menghilangkan perilaku *body shaming*.

2. Tinjauan Pustaka

Kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan bahwa setiap rintangan dalam hidup harus diatasi dengan tindakan. Kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan atau mengatasi sebuah masalah. (Hakim, 2002) memaparkan kepercayaan diri sebagai keyakinan untuk diri sendiri dalam menyelesaikan sebuah tugas / mengatasi sebuah tantangan. Lauster (dalam Hidayat dan Bashori, 2016) mengemukakan bahwasannya kepercayaan diri mencakup beberapa aspek, diantaranya keyakinan kepada kemampuan diri, sikap optimis, cara pandang objektif, tanggung jawab, serta rasional dan realistis. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, diantaranya harga diri, pengalaman, pola asuh, serta penampilan fisik (Ghufron & Risnawita, 2012).

Body shaming adalah istilah dalam bahasa Inggris yang berarti memperlakukan bentuk tubuh seseorang. Hal ini mengacu pada tindakan seseorang yang memberikan komentar negatif terhadap kondisi fisik atau penampilan seseorang. *Body shaming* juga dapat berupa kritik untuk diri pribadi atau orang sekitar. Jika *body shaming* dilakukan secara berkesinambungan, hal ini dapat berdampak pada kondisi mental korban, seperti stres, depresi, dan tekanan emosional.

Korban akan merasa bahwa kondisi fisiknya tidak diterima oleh lingkungan masyarakat (Schlüter, Kraag dan Schmidt, 2021). *Body shaming* merujuk pada perilaku mengejek atau mengkritik penampilan fisik seseorang secara negatif (Duarte et al., 2017). Tindakan ini dapat bersifat eksternal (dari orang lain) maupun internal (dari diri sendiri), dan berdampak pada evaluasi diri serta kesejahteraan psikologis individu. Aspek dari *body shaming* dirancang menggunakan pendapat Duarte, Matos, Stubbs, Gale, Morris, Gouveia, dan Gilbert (2017) yang diadopsi dari penelitian Ulfa (2022) yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar”, yaitu aspek *eksternal body shame* dan *internal body shame*

Hubungan Antara *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri

Penelitian sebelumnya memperlihatkan ditemukannya pengaruh negatif diantara *body shaming* dan kepercayaan diri. Individu yang sering menerima komentar negatif tentang tubuh mereka cenderung memiliki citra diri negatif dan kepercayaan diri yang rendah. Penelitian Nasrul & Rinaldi (2020) di SMAN 5 Pariaman menemukan bahwasannya kepercayaan diri siswa akan menurun seiring tingginya tingkat *body shaming* yang dialaminya. Ini menekankan pentingnya mempelajari lebih lanjut terkait bagaimana tingkat *body shaming* memengaruhi kepercayaan diri remaja. Pertama, penelitian Sugiarto, Erawati dan Suharsono (2023) yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMAN 1 Pacitan Kab. Pacitan”, menemukan adanya pengaruh diantara *body shaming* dan kepercayaan diri remaja SMAN 1 Pacitan. Kedua, penelitian Ristanti dan Risdiantoro (2022) yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung”, menemukan adanya pengaruh diantara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri siswi di SMK tersebut. Ketiga, penelitian Asirah (2021) dengan judul “Pengaruh *body shame* terhadap kepercayaan diri siswa di SMAN 1 Maros” menemukan bahwasannya terdapat pengaruh diantara *body shaming* dan kepercayaan diri siswa SMAN 1 Maros. Keempat, penelitian Pitalokha (2023) yang berjudul “Hubungan diantara *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Batang”, menemukan adanya pengaruh negatif diantara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwasannya kepercayaan diri seorang remaja akan semakin rendah seiring dengan tingginya tingkat *body shaming* yang dialaminya, sebaliknya kepercayaan diri seorang remaja akan naik seiring dengan rendahnya tingkat *body shaming* yang dialaminya. Kelima penelitian yang dilakukan oleh Rohmawatin (2022) dengan judul “hubungan diantara tingkat kepercayaan diri terhadap perilaku *body shaming* remaja awal”. Temuannya memperlihatkan adanya pengaruh diantara tingkat kepercayaan diri dengan perilaku *body shaming* remaja awal.

3. Metodologi

Metode yang dipergunakan dalam kajian ini yaitu kuantitatif berdesain korelasional, pada 152 siswi SMP 284 Jakarta yang dijadikan sebagai subjek dan dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrument yang dipergunakan yaitu skala *body shaming* berdasarkan teori Gilbert, dan skala kepercayaan diri dari aspek Lauster. Analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan SPSS 26 melalui korelasi *Pearson*.

4. Hasil dan Pembahasan

Uji reliabilitas

Uji ini menghasilkan angka 0,737 untuk *body shaming* dan angka 0,746 untuk skala kepercayaan diri, yang mengindikasikan bahwasannya instrumen *body shaming* dan kepercayaan diri pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

Uji Analisis

Nilai F 176,181 dan Sig 0,000 ($< 0,05$), mengisyaratkan bahwasannya secara simultan, ditemukan pengaruh signifikan diantara *body shaming* dengan kepercayaan diri, sehingga dilakukan penerimaan pada H_a dan dilakukan penolakan pada H_o .

Uji t menghasilkan nilai 13,273 dengan Sig 0,000 ($< 0,05$), yang memperlihatkan adanya pengaruh positif diantara *body shaming* dengan kepercayaan diri, sehingga dilakukan penerimaan pada H_{a1} dan dilakukan penolakan pada H_{o1}

Temuan uji determinan atau R^2 memperoleh nilai $R = 0,735$ dan nilai adjusted R square 0,540, yang mengindikasikan bahwasannya secara simultan *body shaming* berpengaruh pada kepercayaan diri sebanyak 54%.

Temuan uji hipotesis menghasilkan koefisien korelasi ($r = 0,735$ dengan Sig 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan diantara *body shaming* dan kepercayaan diri yang arah hubungannya positif. Hasil analisis ini mengisyaratkan dilakukannya penerimaan pada hipotesis, karena nilai Sig 0,000 $< 0,05$.

Pembahasan

Temuan analisis menunjukkan adanya hubungan positif signifikan diantara *body shaming* dan kepercayaan diri remaja putri SMP 284 Jakarta, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi 0,735 dan Sig 0,000. Artinya, kepercayaan diri akan menurun seiring dengan semakin seringnya terjadi *body shaming*.

Temuan ini konsisten dengan Fatmawati et al. (2021) dan Yolanda et al. (2021), yang juga menemukan hubungan signifikan diantara *body shaming* dan *self-confidence* remaja. Lebih lanjut, hasil ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri responden berada pada kategori sedang, sebagaimana juga ditemukan oleh Fitri, Zola, dan Ildil (2018) serta Tohir (2005) dalam konteks sekolah yang berbeda.

Analisis $R^2 = 0,540$ mengindikasikan bahwasannya 54% variasi kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body shaming*, sementara sisanya berasal dari faktor seperti konsep diri, harga diri, pengalaman, serta pendidikan (Ghufron & Risnawita, dalam Pratiwi, 2020).

Secara teoritis, *body shaming* berkontribusi terhadap pembentukan persepsi negatif terhadap diri, terutama pada remaja putri yang sedang membentuk identitas diri dan citra tubuh (Tiggemann & Slater, 2014). Bandura (2001) melalui teori kognitif sosial menyatakan bahwa perilaku dan persepsi diri remaja dibentuk melalui interaksi sosial dan pengamatan. Dengan demikian, komentar negatif terhadap tubuh dapat menginternalisasi pandangan buruk tentang diri dan menurunkan kepercayaan diri.

Evaluasi diri yang negatif akibat *body shaming* menyebabkan remaja merasa tidak mampu, tidak layak, dan tidak diterima secara sosial, yang berdampak pada aspek kepercayaan diri seperti optimisme, realisme, dan keyakinan pada kemampuan diri (Noviani & Sa'dah, 2023).

Dampak *body shaming* juga berpotensi berkelanjutan hingga dewasa, mencakup kecemasan sosial, depresi, dan gangguan makan (Grabe et al., 2008). Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan sekolah sangat penting untuk membangun citra tubuh yang sehat, meningkatkan penerimaan diri, dan menciptakan lingkungan yang bebas dari *body shaming*.

5. Simpulan

Temuan penelitian menemukan adanya pengaruh positif signifikan diantara *body shaming* dan kepercayaan diri remaja putri SMP 284 Jakarta. Kepercayaan diri akan meningkat seiring rendahnya *body shaming* yang dialami. Studi ini menyarankan pentingnya intervensi berupa psikoedukasi mengenai dampak *body shaming* dan penguatan kepercayaan diri remaja putri.

Daftar Referensi

- Amalia, D., & Vebrian, A. (2022). Body shaming dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Derang, M. F., Novitarum, L. S., & Hasibuan, I. (2023). Pengaruh body shaming terhadap harga diri siswa SMP. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Duarte, C., et al. (2017). Body image shame and self-criticism in eating disorders. *Eating and Weight Disorders*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, L. (2002). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayat, A., & Bashori, K. (2016). *Psikologi perkembangan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nasrul, M., & Rinaldi, M. (2020). Hubungan antara body shaming dan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 134-142.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, A. (2022). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*.
- Sykarofath, N. (2021). Kesehatan mental remaja perempuan di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Data statistik remaja Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan>
- WHO. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Yolanda, A., Suarti, L., & Muzanni, M. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswi. *Jurnal Psikologi*.