

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
BODY SHAMING PADA SISWI DI SMAS  
METHODIST 1 MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**SUMANRO ALEXSANDRO MALAU  
208600143**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/2/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/2/26

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
BODY SHAMING PADA SISWI DI SMAS  
METHODIST 1 MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/2/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/2/26

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan  
*Body Shaming* Pada Siswi Di Smas Methodist 1 Medan

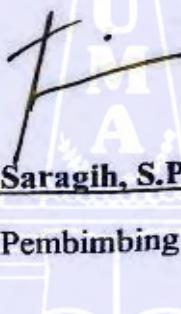
Nama : Sumanro Alexsandro Malau

Npm : 208600143

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing



Adelin Australiati Saragih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Ketua Program Studi Psikologi



Tanggal Lulus: 22 Agustus 2025

## HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 22 Agustus 2025



Sumanro Alexsandro Malau

NPM. 208600143

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sumanro Alexsandro Malau

NPM : 208600143

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

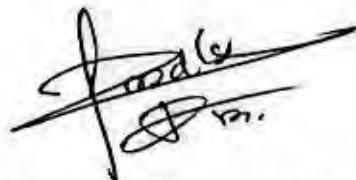
### **Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Shaming Pada Siswi Di Smas Methodist 1 Medan**

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 22 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Sumanro Alexsandro Malau  
NPM. 208600143

## ABSTRAK

### **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN BODY SHAMING PADA SISWI DI SMAS METHODIST 1 MEDAN**

**OLEH:**

**SUMANRO ALEXSANDRO MALAU**  
**208600143**

**Email: sumanromalau12@gmail.com**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan berjumlah 205 siswa dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *Purposive sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel *body shaming*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,713$  dengan Signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah  $r^2 = 0,508$ . Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdistribusi sebesar 50,8% terhadap *body shaming*. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 49,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 92,5 dan mean empiriknya sebesar 82,80. Selanjutnya variable *body shaming* dapat disimpulkan memperoleh hasil tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 72,5 dan nilai empiriknya sebesar 80,44.

**Kata Kunci:** Kepercayaan Diri, *Body shaming*, Siswi.

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND BODY SHAMING IN FEMALE STUDENTS AT SMAS METHODIST 1 MEDAN**

**BY:**

**SUMANRO ALEXSANDRO MALAU**

**208600143**

**Email: sumanromalau12@gmail.com**

*This study aims to determine the correlation between self-confidence and body shaming in female students at SMAS Methodist 1 Medan. The population in this study were all students of grade XI at SMAS Methodist 1 Medan totaling 205 students and the number of samples in this study was 50 female students. The sampling technique used was the Purposive sampling technique. Based on the results of the product moment correlation analysis calculation, it can be seen that there is a significant negative correlation between the self-confidence variable and the body shaming variable. This result is evidenced by the correlation coefficient  $r_{xy} = -0.713$  with a significant  $p = 0.000 < 0.05$ . The determinant coefficient ( $r^2$ ) of the correlation between the independent variable and the dependent variable is  $r^2 = 0.508$ . This shows that self-confidence is distributed by 50.8% to body shaming. While the remaining 49.2% is influenced by other variables not tested in the study. Based on the results of the mean test, it can be concluded that the self-confidence variable is classified as low with a hypothetical mean value of 92.5 and an empirical mean of 82.80. Furthermore, the body shaming variable can be concluded to obtain high results with a hypothetical value of 72.5 and an empirical value of 80.44.*

**Keywords:** Self Confidence, Body shaming, Students.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Kisaran pada tanggal 12 April 2000 dari Bapak Kisar. Halomoan Malau dan Mamak Risma br. Tumorang. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara, yang mana peneliti merupakan anak laki-laki pertama. Peneliti menempuh pendidikan di SD Swasta Methodist-2 Kisaran pada tahun 2006-2012. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan SMP Swasta Panti Budaya Kisaran pada Tahun 2012-2015. Lalu peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Kisaran pada tahun 2015-2018. Pada tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa fakultas psikologi di universitas medan area.

Selama perkuliahan mahasiswa aktif mengikuti kegiatan kemahasiswaan dan seminar. Peneliti mengikuti dan menjalani proses pendidikan dalam berorganisasi baik internal universitas maupun eksternal universitas. Pada tahun 2020 peneliti mengikuti dan terdaftar aktif dalam organisasi mahasiswa Gerakan Mahasiswa Kristen Indonesia (GMKI) Cabang Medan yang bertempat di Komisariat Universitas Medan Area. Selanjutnya peneliti aktif berorganisasi di internal universitas. Pada tahun 2020 peneliti bergabung dalam organisasi Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi (KMKP-UMA) dan terpilih sebagai Anggota BPH periode 2020/2021. Lalu peneliti terpilih menjadi Dewan Perwakilan Mahasiswa Psikologi (DPM) sebagai Anggota Komisi III bidang peraturan perundang-undangan periode 2021/2022, pada tahun yang sama peneliti menjadi Ketua Komisi I bidang penampung aspirasi mahasiswa. Kemudian peneliti terpilih menjadi Ketua Umum komunitas mahasiswa kristen periode 2022/2023. peneliti juga aktif mengikuti kegiatan program akademik kampus mengajar pada tahun 2023 di SMP Nurul Hasanah.

## KATA PENGANTAR

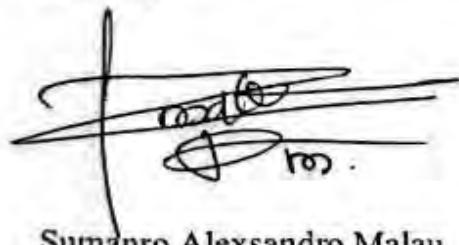
Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala kesehatan, kekuatan, ketenangan, dan kasih karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul dari penelitian ini adalah hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Yayasan pendidikan Haji Agus Salim, serta kepada Bapak rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc. Terimakasih kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Adelin Australiat Saragih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing. Terimakasih kepada Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Panitia Skripsi. Terimakasih kepada Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Panitia Penguji Skripsi. Terimakasih kepada Bapak Walyono, S.Pi., M.Psi selaku Sekretaris Panitia Skripsi.

Terimakasih kepada bapak dan mamak yang telah mendoakan dan memberikan kepercayaan penuh terhadap peneliti. Terimakasih kepada adik peneliti oscar, haris, raphita yang telah memberikan semangat. Terimakasih kepada keluarga besar KMKP-UMA dengan mottonya *Provitas Discimus*.

Peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan baik dalam penulisan skripsi ini maupun pada saat perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat mendorong para peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 22 Agustus 2025  
Peneliti,



Sumanro Alexsandro Malau  
NPM. 208600143

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SKRIPSI.....</b>	<b>1</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>3</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS .....</b>	<b>4</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>8</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Hipotesis Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.5.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Body Shaming</i> .....	11
2.1.1 Pengertian <i>Body Shaming</i> .....	11
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Shaming</i> .....	12
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Body Shaming</i> .....	15
2.1.4 Bentuk-Bentuk <i>Body Shaming</i> .....	18
2.1.5 Dampak <i>Body Shaming</i> .....	19
2.2 Kepercayaan Diri.....	23
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	23
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	24
2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	28
2.2.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	31
2.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan <i>Body Shaming</i> .....	34
2.4 Kerangka Konseptual .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
3.2 Bahan dan Alat .....	37
3.2.1 Bahan.....	37
3.2.2 Alat .....	37
3.3 Metodologi Penelitian .....	38
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian .....	38
3.5 Definisi Oprasional .....	38
3.6 Populasi dan Sampel .....	39

3.6.1 Populasi.....	39
3.6.2 Sampel Penelitian .....	39
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	40
3.7 Prosedur Kerja .....	41
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.8 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	42
3.8.1 Uji Validitas .....	42
3.8.2 Uji Reliabilitas .....	43
3.9 Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Persiapan Administrasi .....	45
4.1.2 Persiapan Alat Ukur .....	45
4.2 Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	46
4.2.1 Uji Validitas .....	46
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	48
4.3 Hasil analisis data dan hasil penelitian .....	48
4.3.1 Analisis data dan hasil penelitian .....	48
4.3.2 Uji Asumsi .....	49
4.3.3 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i> .....	51
4.3.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik .....	52
4.4 Pembahasan .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Simpulan .....	62
5.2 Saran.....	62
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian .....	63
5.2.2 Kepada Guru Bimbingan dan Konseling .....	63
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jadwal Penelitian .....	37
Tabel 2 Populasi .....	39
Tabel 3 sampel penelitian .....	40
Tabel 4 Rentangan Skor Skala Variabel <i>Body Shaming</i> .....	42
Tabel 5 Rentangan Skor Skala Variabel Kepercayaan Diri.....	42
Tabel 6. Distribusi Skala <i>Body Shaming</i> .....	46
Tabel 7. Distribusi Skala Kepercayaan Diri .....	46
Tabel 8 Distribusi Penyebaran Skala <i>Body Shaming</i> .....	47
Tabel 9 Distribusi Penyebaran Skala Kepercayaan Diri .....	47
Tabel 10 Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	49
Tabel 11 Hasil Perhitungan Uji Relibilitas .....	50
Tabel 12 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan .....	50
Tabel 13 Rangkuman Analisa Korelasi R. <i>Product Moment</i> .....	51
Tabel 14 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	52
Tabel 15 Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik Dan Nilai Mean Empirik .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 2 Kurva Normal Variabel <i>Body Shaming</i> .....	54
Gambar 3 Kurva Normal Variabel Kepercayaan Diri.....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Koesioner.....	67
Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum (Try Out) .....	69
Lampiran 3 Skala Penelitian Setelah (Try Out) .....	74
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	79
Lampiran 5 Uji Normalitas Dan Uji Linearitas .....	88
Lampiran 6 Uji Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	91
Lampiran 7 <i>Factor Analysis</i> .....	93
Lampiran 8 Data Penelitian Kepercayaan Diri Dan <i>Body Shaming</i> .....	95
Lampiran 9 Surat Penelitian .....	100



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan individu yang berada pada rentang umur 12 hingga 21 tahun yang terbagi menjadi tiga tahapan perkembangan: remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa tersebut, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang sering menimbulkan kebingungan, ketidak stabilan emosi, rasa tidak puas, serta kekecewaan (Prabadewi 2014).

Masa remaja ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan, hubungan sosial, popularitas, dan kebutuhan untuk diakui keberadaannya. Pada masa ini, remaja cenderung menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku di lingkungan sekitarnya, terutama dalam hal penampilan. Ketertarikan terhadap penampilan berlebih ini sering muncul prilaku negatif seperti perundungan terhadap tubuh atau yang dikenal dengan istilah *body shaming* (Gam *et al.*, 2020).

Duarte *et al.*, (2017) mengungkapkan bahwa *body shaming* adalah bentuk kritik atau komentar negatif terhadap kondisi fisik seseorang baik secara sengaja atau tidak sengaja. Hal ini serupa disampaikan oleh Nurmala *et al.*, (2020) *body shaming* adalah perilaku yang merendahkan atau menghina penampilan fisik seseorang, seperti bentuk tubuh, ukuran, warna kulit, atau ciri fisik lainnya.

Banyak perilaku *body shaming* tidak menyadari bahwa komentarnya dapat melukai perasaan orang lain. Biasanya bermula dari candaan yang dianggap ringan, namun lama kelamaan dapat menyakiti dan dapat membuat korban merasa tidak

nyaman dengan tubuhnya. Komentar tentang fisik, meskipun tidak menimbulkan luka secara fisik, termasuk kedalam kekerasan *verbal abuse* karena karena dapat menurunkan kepercayaan diri korban (Rahmiaji, 2019).

Perilaku *body shaming* adalah perilaku yang tidak menyenangkan bagi korban karena tubuh mereka dianggap tidak sesuai dengan standar masyarakat. Perilaku ini biasanya muncul di lingkungan sekitar, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain (Chairani, 2018).

Menurut Rahmiaji (2019) *body shaming* dapat muncul dalam berbagai bentuk antara lain yaitu: pertama intimidasi terbuka, seperti mengejek secara langsung, mengancam dan memberi julukan dengan tujuan untuk menyakiti. Kedua intimidasi tidak langsung, misalnya menyebarkan gosip atau mengucilkan korban. Ketiga intimidasi melalui dunia maya, yaitu menggunakan media sosial atau pesan singkat untuk merendahkan atau menghina penampilan seseorang.

Untuk memahami lebih lanjut penelitian ini, peneliti turun ke lapangan melakukan observasi terhadap siswi kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan mengenai *body shaming*, pada tanggal 18 November 2024 sampai dengan tanggal 22 November 2024.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, bahwa *body shaming* merupakan masalah serius dikalangan siswi. Fenomena yang terjadi pada siswi kelas XI mengenai *body shaming* dilakukan secara langsung seperti memberi julukan berdasarkan bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, jenis rambut. Ketika ada siswi yang sedang *breakout* (berjerawat), teman sekelas langsung mengomentari wajahnya. Komentar tersebut membuat siswi tersebut membuat siswi tersebut merasa tidak nyaman, menutupi wajahnya dan menjadi enggak untuk berintraksi.

Beberapa siswi juga sering membandingkan bentuk tubuh teman lainnya.

Mengkritik pilihan pakaian, atau mengejek ciri fisik tertentu.

Selain itu terdapat siswi yang melakukan *body shaming* berdasarkan perbedaan suku. Fenomena yang terjadi pada siswi kelas XI mengenai *body shaming* di lingkungan SMA yang terjadi karena perbedaan suku antar siswi lainnya. Siswi yang berasal dari suku tertentu diejek karena ciri-ciri fisik mereka yang dianggap berbeda dengan standar kecantikan yang dominan di sekolah. Siswi sering kali diejek karena warna kulit atau jenis rambut yang tidak sesuai dengan standar kecantikan umum.

Kemudian peneliti melakukan wawancara pada dua orang siswi kelas XI mengenai *body shaming* tersebut. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa *body shaming* yang paling sering terjadi di dalam kelas adalah komentar mengenai ukuran tubuh sesama siswi. Komentar tersebut dianggap sangat menyakitkan dan merendahkan, terutama karena disampaikan secara langsung dan menyoroti penampilan fisik, yang sering kali di luar kendali siswi yang menjadi sasaran. Selain itu, beberapa siswi kerap melakukan perbandingan fisik dengan teman lainnya. Dalam konteks *body shaming*, hal ini terjadi ketika seseorang memberikan penilaian terhadap penampilan tubuh orang lain dengan membandingkannya secara negatif. Tujuan dari perilaku tersebut umumnya adalah untuk merendahkan atau menjatuhkan harga diri individu yang menjadi objek perbandingan.

Menurut Maliza *et al.*, (2022) perilaku *body shaming* dapat memberikan sejumlah dampak negatif dalam konteks pendidikan. Pertama, dari aspek kesehatan mental, *body shaming* berpotensi memicu gangguan psikologis seperti kecemasan,

stres, dan depresi. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan konsentrasi siswa serta menurunkan kinerja akademik mereka. Kedua, tekanan psikologis yang timbul akibat *body shaming* dapat mengurangi motivasi belajar siswa, sehingga berdampak langsung pada penurunan prestasi akademis. Ketiga, siswa yang menjadi korban *body shaming* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat pengembangan keterampilan *interpersonal* serta terbatasnya dukungan sosial dari teman sebaya di sekolah. Keempat, lingkungan sekolah yang dipenuhi perilaku *body shaming* akan menciptakan suasana belajar yang tidak aman dan tidak mendukung. Hal ini berpotensi menurunkan kenyamanan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan menurunkan minat untuk hadir di sekolah. Terakhir, *body shaming* juga dapat memperkuat stigma negatif terhadap bentuk tubuh tertentu, sehingga membuka peluang terjadinya diskriminasi yang berdampak pada terganggunya relasi antar siswa.

*Body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan adalah masalah serius yang dapat memengaruhi kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak di lingkungan sekolah, guru, orang tua, dan teman-teman sebaya untuk berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang saling mendukung, menghargai keberagaman, dan mengurangi *body shaming*.

Doleza (2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *body shaming* pada individu, yaitu: budaya, media massa, jenis kelamin dan kepercayaan diri. Mencakup pandangan positif terhadap diri sendiri, rasa yakin akan adanya tujuan hidup, serta kemampuan untuk mewujudkan keinginan dan rencana melalui pemikiran yang rasional. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri umumnya tidak mudah merasa cemas, mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, dan siap

bertanggungjawab terhadap tindakan yang dilakukan. Di sisi lain, siswi yang merasa dirinya tidak mampu bersaing dengan teman-temannya sering kali menghadapi hambatan dalam proses belajar. Rasa tidak percaya diri ini dapat mengurangi kemampuan komunikasi, sehingga potensi yang sebenarnya ada dalam dirinya tidak berkembang secara optimal (Tarmizi & Guntari, 2022).

Fenomena yang terjadi pada siswi kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan mengenai kepercayaan diri didapatkan dari hasil observasi terhadap 13 siswi kelas XI IPA I saat pebelajaran dikelas serta dari hasil wawancara terhadap 10 siswi SMAS Methodist 1 Medan, adapun fenomena tersebut siswi yang kurang aktif dalam kegiatan kelas dan kelompok, ditambah beberapa siswi yang menghindari tugas-tugas tertentu, beberapa siswi yang cenderung untuk menghindari interaksi dan situasi dengan orang lain karena merasa tidak nyaman dan siswi yang kurang berinisiatif untuk menyampaikan pendapat di dalam kelas, seperti bertanya kepada guru ketika tidak mengerti pembelajaran yang sedang berlangsung. Fenomena yang terjadi pada siswi akibat seringnya mendapat kritikan dari teman kelas akibat tampilan yang kurang menarik.

Berdasarkan hasil observasi terdapat permasalahan terkait dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan, terdapat siswi yang ragu dalam mengambil keputusan dikelas terkait memilih rekan sekelompok dan topik yang akan dibahas oleh kelompok untuk di presentasikan di depan kelas. Dalam proses pembagian tugas kelompok terdapat siswi yang kurang berpartisipasi dalam menyelesaikan tugasnya dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dalam memberikan saran kepada teman kelompok yang membuat dirinya hanya diam dalam kelompok tersebut. Ditambah siswi yang kurang aktif dalam sesi tanya jawab

ketika melakukan presentasi di depan kelas dan cenderung membandingkan dirinya dengan teman sekelompok dikarenakan ketidakmampuan siswi tersebut dalam menjawab pertanyaan yang diberikan secara langsung. Dalam melakukan presentasi terdapat siswi yang kurang bersemangat dalam melakukan presentasi, hal ini dikarenakan siswi tersebut mendapat kritikan.

Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengembangkan dirinya secara maksimal. Sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara yang efektif. Individu dengan kepercayaan diri yang baik juga biasanya lebih aktif dalam mencari solusi saat menghadapi berbagai persoalan. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini justru bisa menghambat proses pengembangan potensi dirinya. Ia mungkin akan merasa terhalang oleh rasa malu dan kesulitan untuk mengekspresikan diri secara utuh (Febriharyanti & Suharnan, 2013).

Menurut Kartika dan Irwanto (2020) individu yang memiliki masalah dalam kepercayaan diri dapat berdampak buruk pada pendidikan siswi tersebut. Pertama kurangnya berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, seperti mengajukan pertanyaan, atau menyampaikan pendapat. Kedua menghindari tugas-tugas yang menantang atau situasi yang memerlukan presentasi di depan umum. Ketiga rendahnya kepercayaan diri seringkali berdampak pada motivasi belajar, sehingga siswi dapat mengalami penurunan prestasi akademis dan hasil ujian. Keempat cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan kegiatan kelompok, yang dapat mengurangi kesempatan untuk membangun keterampilan sosial dan relasi yang sehat. Kelima kepercayaan diri yang rendah dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental

seperti kecemasan dan depresi, yang memengaruhi fokus dan konsentrasi dalam belajar, Keenam kurangnya inisiatif untuk mencari bantuan atau sumber belajar tambahan, yang dapat membatasi perkembangan akademis.

Kepercayaan diri dan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan menunjukkan hubungan yang saling berkaitan. *Body shaming*, khususnya yang dialami oleh siswi, dapat berdampak besar terhadap tingkat kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, siswi yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung lebih mudah terdampak dan menjadi sasaran *body shaming*. Ketika seseorang menerima komentar negatif atau hinaan terkait penampilan fisiknya, hal tersebut dapat menimbulkan rasa malu dan ketidaknyamanan terhadap tubuhnya sendiri. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus, mereka bisa mulai merasa bahwa penampilan dirinya tidak cukup baik, yang pada akhirnya dapat meruntuhkan kepercayaan dirinya secara perlahan.

Pada dasarnya, setiap siswi seharusnya memiliki kepercayaan diri dalam dirinya. Namun, kenyataannya tingkat kepercayaan diri tidaklah sama pada setiap individu. Ada siswi yang tetap mampu menjaga kepercayaan dirinya meskipun pernah mengalami *body shaming*. Di sisi lain, ada juga yang justru merasa semakin tidak percaya diri setelah menjadi korban perlakuan tersebut (Nasrul & Rinaldi, 2020).

Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh siswi di SMAS Methodist 1 Medan dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap tingkat kepercayaan diri mereka. Dampak tersebut tidak hanya berhenti di situ, tetapi juga bisa berpengaruh pada kesehatan mental, hubungan sosial, hingga prestasi belajar di sekolah. Di sisi lain, siswi yang memiliki kepercayaan diri rendah juga cenderung

lebih rentan menjadi target *body shaming*. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan inklusif, di mana setiap siswa dihargai bukan semata-mata dari penampilan fisiknya, tetapi juga dari nilai-nilai serta kepribadian yang mereka miliki.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan.

## **1.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian dari landasan teori yang telah dijabarkan di atas, maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut: ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswi di SMAS Methodist 1 Medan, dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah *body shaming* dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi *body shaming*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

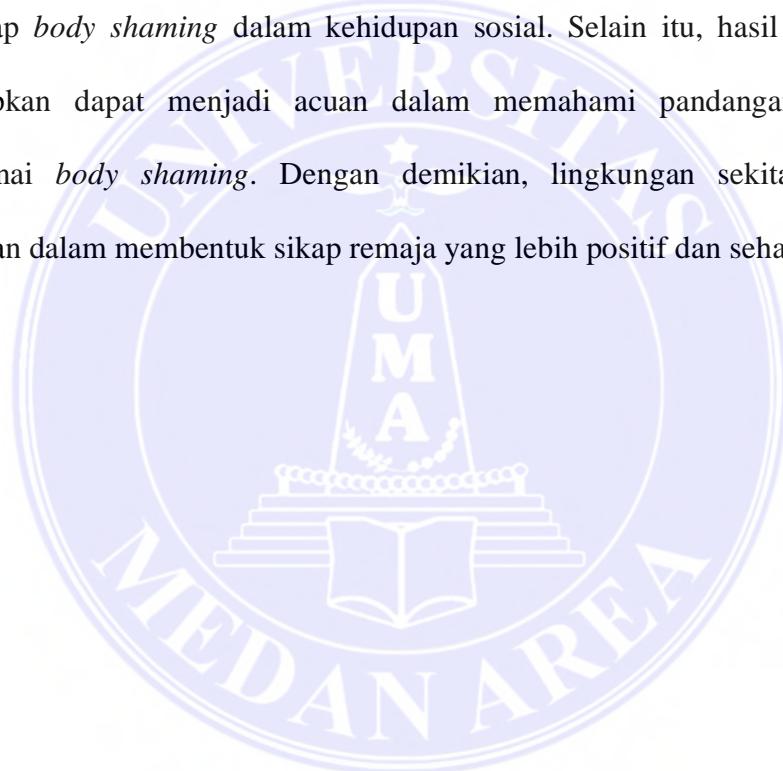
Berdasarkan tujuan diadakannya penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka manfaat penelitian ini, yaitu:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan penelitian di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan, dan dapat menginformasikan penelitian yang sedang berlangsung tentang hubungan antara kepercayaan diri dan *body shaming*.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan terhadap *body shaming* dalam kehidupan sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memahami pandangan masyarakat mengenai *body shaming*. Dengan demikian, lingkungan sekitar diharapkan berperan dalam membentuk sikap remaja yang lebih positif dan sehat.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Body Shaming***

##### **2.1.1 Pengertian *Body Shaming***

*Body shaming* merupakan tindakan merendahkan atau mengomentari fisik seseorang, biasanya karena dianggap tidak sesuai dengan standar masyarakat yang berlaku (Tri & Ratri, 2019). Fenomena ini termasuk dalam bentuk perundungan yang dapat berdampak serius secara emosional maupun psikologis. Saat ini, *body shaming* kerap terjadi melalui unggahan atau komentar yang mencerminkan standar kecantikan yang sempit, serta kritik yang ditujukan langsung pada penampilan seseorang (Lestari, 2019).

Menurut Evan (2019) *body shaming* merupakan bentuk kritik yang ditujukan pada penampilan fisik, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Salah satu dampak yang sering muncul akibat perlakuan ini adalah depresi. Individu yang menjadi korban *body shaming* kerap mengalami tekanan dan stres karena merasa tubuh mereka baik dari segi ukuran maupun bentuk tidak sesuai dengan standar atau norma ideal yang diyakini masyarakat.

Menurut Doleza (2015) *body shaming* merupakan perilaku yang melibatkan kritik, komentar, atau perbandingan terhadap penampilan fisik seseorang. Tindakan ini mencerminkan sikap merendahkan atau mengecilkan bentuk tubuh, baik yang ditujukan kepada orang lain maupun kepada diri sendiri.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan bentuk perilaku yang merendahkan atau mengecilkan penampilan fisik seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan

standar daya tarik yang berlaku di masyarakat. Individu yang menjadi sasaran *body shaming* mengalami berbagai dampak negatif, seperti tekanan psikologis, perasaan tidak berharga, hingga depresi, terutama ketika mereka merasa gagal memenuhi ekspektasi sosial terkait penampilan.

### **2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Shaming***

Doleza (2015) menyatakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming*, yaitu sebagai berikut:

a. Budaya

Budaya memiliki peran penting dalam terbentuknya perilaku *body shaming*. Saat ini, banyak masyarakat yang tanpa disadari mengadopsi standar kecantikan dari budaya Barat, yang sering kali menekankan pada penampilan fisik tertentu seperti kulit putih, tubuh tinggi dan langsing, serta hidung mancung. Individu yang tidak sesuai dengan gambaran tersebut lebih rentan menjadi sasaran komentar negatif atau penilaian merendahkan terkait penampilan mereka.

b. Media Massa

Media massa menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk pandangan masyarakat terhadap bentuk tubuh ideal. Media sering kali menampilkan representasi tubuh yang berubah-ubah, namun tetap mengusung standar tertentu yang membentuk persepsi publik

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin turut berkontribusi dalam pembentukan persepsi terhadap tubuh ideal. Laki-laki cenderung lebih puas dengan bentuk tubuh mereka dibandingkan perempuan. Hal ini membuat perempuan lebih rentan

terhadap tekanan sosial terkait penampilan, sehingga mereka lebih sering menjadi target *body shaming*.

d. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang rendah lebih rentan terhadap *body shaming*, karena mereka merasa tidak aman dengan penampilan fisiknya. Ketika seseorang dihina atau diejek tentang tubuhnya, individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih terpengaruh dan merasa lebih buruk tentang dirinya.

Adapun menurut Einarsen (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* adalah sebagai berikut:

a. *Bullying*

*Bullying* merupakan bentuk kekerasan atau penindasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang terhadap individu lain. *Body shaming* termasuk dalam kategori *bullying verbal*, di mana komentar atau kritik negatif diarahkan pada kondisi fisik seseorang yang dianggap tidak sempurna. Dalam banyak kasus, pelaku menggunakan kekurangan fisik korban sebagai alat untuk merendahkan atau memermalukan. Kepuasan pelaku sering kali muncul saat korban menunjukkan penderitaan akibat perlakuan tersebut.

b. Peran Media

Media memiliki peran besar dalam membentuk standar-standar fisik yang berkembang di masyarakat saat ini. Apa yang sering ditampilkan di media baik itu melalui iklan, film, maupun media sosial cenderung menonjolkan gambaran tubuh yang dianggap sempurna, tanpa cela sedikit pun. Paparan terhadap representasi yang tidak realistik ini secara tidak langsung

membentuk ekspektasi sosial mengenai penampilan, yang kemudian bisa memicu perilaku *body shaming* terhadap mereka yang dianggap tidak sesuai.

c. Standar Kecantikan

*Body shaming* kerap terjadi karena seseorang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Standar ini umumnya menggambarkan penampilan fisik tertentu, seperti kulit cerah, hidung mancung, rambut lurus dan panjang, serta tubuh yang ramping, berlekuk, dan memiliki berat badan ideal. Ketika individu tidak sesuai dengan gambaran tersebut, mereka lebih rentan menjadi sasaran komentar atau perlakuan merendahkan terkait penampilannya.

d. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

Kepercayaan diri (*self confidence*) memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka lebih mungkin untuk menerima dan mencintai tubuh mereka tanpa merasa terpengaruh oleh pandangan negatif orang lain. Sebaliknya, mereka yang kurang percaya diri mungkin cenderung memperhatikan komentar negatif dan menginternalisasi kritik terhadap penampilan mereka.

Sedangkan pendapat lain yang dikemukakan oleh Putri *et al.*, (2018)

mengatakan beberapa faktor-faktor *body shaming* yaitu:

a. Jenis Kelamin

Perasaan tidak puas terhadap kondisi fisik cenderung lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan umumnya lebih kritis terhadap bentuk tubuh mereka dan lebih

terpengaruh oleh ekspektasi sosial mengenai penampilan

b. Media Massa

Media massa yang tersebar luas memainkan peran besar dalam membentuk gambaran tubuh ideal, baik bagi laki-laki maupun perempuan. Representasi tubuh yang ditampilkan secara berulang dapat memengaruhi cara seseorang menilai dan merasakan tubuhnya sendiri.

c. Hubungan *Interpersonal*

Dalam hubungan *interpersonal*, seseorang sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain. Tanggapan atau komentar dari lingkungan sekitar juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang menilai penampilannya sendiri. Situasi ini bisa menimbulkan rasa cemas atau tidak percaya diri, terutama ketika individu merasa dirinya sedang dievaluasi secara fisik oleh orang lain.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *body shaming* adalah jenis kelamin, media massa, budaya, standar kecantikan, dan hubungan *interpersonal*.

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Body Shaming*

Menurut Duarte (dalam Ulfa, 2022), terdapat dua aspek utama dalam komponen *body shaming*, yaitu *body shaming eksternal* dan *body shaming internal*:

a. *Eksternal Body Shaming*

*Eksternal body shaming* yang melibatkan perasaan dan persepsi negatif bahwa citra tubuh seseorang dapat menjadi objek pengawasan negatif, dikritik dan direndahkan oleh orang lain. Komponen *eksternal* terdiri dari perasaan negatif dan persepsi bahwa orang mungkin mendekati dan

mengkritik citra tubuh seseorang, serta aktivasi mekanisme pertahanan dengan melakukan penghindaran kontak sosial sebagai reaksi terhadap ancaman tersebut.

b. *Internal Body Shaming*

*Internal body shaming* merujuk pada evaluasi negatif yang berasal dari diri sendiri terhadap penampilan fisik. Individu cenderung melakukan penilaian yang keras dan mencela diri sendiri, serta memiliki dorongan kuat untuk mengontrol atau menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap tidak ideal. Rasa malu yang terinternalisasi ini muncul dari standar penampilan yang dibangun oleh diri sendiri, bukan hanya dari tekanan *eksternal*.

Ditambah menurut Gilbert dan Miles (2002) aspek-aspek dari *body shaming* antara lain yaitu:

a. Komponen Psikologis

Mereka merasa malu dan tertekan karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku. Lebih jauh lagi, *body shaming* dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang terganggu karena keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal.

b. Komponen Emosi

Emosi yang termasuk dalam perasaan malu antara lain kemarahan, kecemasan, dan rasa jijik terhadap diri sendiri. Hal ini terjadi karena pikiran negatif tentang diri sendiri dan ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan standar yang ada di lingkungan.

c. Komponen Perilaku

Perasaan malu menyebabkan kecenderungan untuk menghindari diri dari

orang-orang di sekitarnya. Ada perasaan tidak nyaman karena merasa diremehkan dan terancam oleh orang-orang di sekitarnya.

d. Komponen Mengenai Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam

Hal ini berpusat pada persepsi yang tidak baik tentang diri sendiri berdasarkan pembicaraan diri yang negatif. Hal ini muncul karena adanya kritik yang menyerang dengan istilah-istilah yang merendahkan, mengurangi tingkat kepercayaan diri seseorang dan menumbuhkan rasa malu dari dalam diri.

e. Komponen Kognitif Sosial Atau Eksternal

Keadaan ini berpusat pada pikiran orang lain yang menganggap mereka rendah atau menilai mereka sebagai orang yang buruk. Hal ini juga menyebabkan harga diri yang rendah, karena mereka percaya bahwa orang lain memandang rendah mereka.

Ditambah menurut Doleza (2015) menyatakan aspek-aspek *body shaming* sebagai berikut:

a. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Menggambarkan sejauh mana seseorang merasa dirinya menarik atau tidak menarik secara fisik. Aspek ini berkaitan dengan kenyamanan individu terhadap penampilan mereka secara keseluruhan.

b. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Mengukur sejauh mana seseorang memberikan perhatian dan usaha untuk menjaga serta meningkatkan penampilan fisiknya. Semakin tinggi orientasi penampilan, semakin besar perhatian dan usaha yang diberikan individu terhadap citra tubuhnya.

c. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Merujuk pada tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, tinggi badan, maupun berat badan.

d. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menunjukkan adanya kekhawatiran berlebih terhadap kemungkinan mengalami kenaikan berat badan atau menjadi gemuk. Kecemasan ini biasanya tampak dalam kewaspadaan sehari-hari yang berkaitan dengan kontrol berat badan dan penampilan.

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Merujuk pada bagaimana individu menilai dan mengkategorikan berat badannya sendiri, termasuk bagaimana mereka memandang tubuhnya dalam konteks ideal atau tidak ideal menurut persepsi pribadi.

Berdasarkan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *body shaming* adalah komponen psikologis, komponen emosi, komponen perilaku, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam dan komponen kognitif sosial atau *eksternal*.

#### **2.1.4 Bentuk-Bentuk *Body Shaming***

Menurut Rahmiaji (2019) terdapat beberapa bentuk-bentuk *body shaming* antara lain yaitu:

a. *Fat Shaming*

Merupakan salah satu bentuk *body shaming* yang paling sering dilakukan, yaitu memermalukan atau merendahkan individu yang memiliki tubuh gemuk atau obesitas. Komentar-komentar negatif ini biasanya ditujukan

pada bentuk tubuh yang dianggap melebihi standar ideal.

b. *Thin/Skinny Shaming*

Bentuk *body shaming* ini memiliki dampak yang sama seriusnya dengan *fat shaming*, namun diarahkan kepada individu yang bertubuh sangat kurus atau mungil. Jenis ini umumnya ditujukan kepada perempuan dan menyoroti tubuh yang dianggap terlalu kecil atau tidak berisi.

c. Berbulu

Dalam bentuk ini, individu terutama Perempuan mengalami komentar atau ejekan karena memiliki rambut tubuh yang dianggap berlebihan, seperti di lengkap atau kaki. Tubuh yang berbulu sering kali dikaitkan dengan penampilan yang “tidak feminin” atau “tidak menarik” menurut standar tertentu.

d. Warna Kulit

*Body shaming* juga dapat terjadi melalui komentar negatif terhadap warna kulit seseorang. Misalnya, individu yang memiliki kulit sangat gelap atau sangat pucat kerap menjadi sasaran candaan atau hinaan, yang mencerminkan bias terhadap standar warna kulit tertentu yang dianggap lebih ideal.

### 2.1.5 Dampak *Body Shaming*

*Body shaming* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari individu, baik dari segi fisik maupun psikologis. Salah satu dampak utamanya adalah kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Menurut Lestari (2018), *body shaming* berdampak negatif pada cara seseorang memandang penampilannya sendiri. Hal ini dapat memicu perilaku

obsesif-kompulsif, seperti sering menimbang berat badan atau memeriksa penampilan secara berlebihan. Selain itu, *body shaming* juga memicu munculnya emosi negatif seperti marah, malu, benci, cemas, dan takut. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan gangguan makan, gangguan dismorfik tubuh, hingga keinginan untuk menjauh dari interaksi sosial.

Khairun (2023) menambahkan bahwa *body shaming* juga dapat menyebabkan berbagai dampak serius lainnya, seperti:

a. Gangguan Makan

Individu yang mengalami *body shaming* mungkin melakukan diet ekstrem untuk menurunkan berat badan, atau sebaliknya, makan secara berlebihan untuk menambah berat badan. Bahkan, tidak jarang mereka menggunakan cara-cara yang berisiko, seperti mengonsumsi obat pelangsing atau pemutih instan. Semakin tinggi tingkat *body shaming* yang dialami, semakin besar kemungkinan seseorang mengembangkan perilaku makan yang tidak sehat dan merugikan kesehatan tubuh.

b. Depresi

Depresi disebabkan oleh sudut pandang buruk yang mengikuti seseorang. Depresi dapat disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap penampilan atau keadaan fisik seseorang. Tidak hanya perempuan saja yang bisa mengalami depresi, laki-laki pun bisa, meski tidak sebesar perempuan.

c. *Self Esteem*

Seseorang yang mengalami *body shaming* cenderung terus-menerus memeriksa dan mengevaluasi penampilannya sendiri. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman dan rendah diri. Individu dengan *self-*

*esteem* rendah biasanya memandang dirinya secara negatif, merasa gagal, dan kurang percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan. Penilaian yang terlalu fokus pada penampilan membuat seseorang merasa terbatas dan tidak layak, terutama ketika berada di hadapan orang lain.

Sementara itu, Sakinah (2018) juga mengidentifikasi beberapa dampak lain dari *body shaming*, yaitu:

a. Memiliki Perasaan Tidak Aman

Seseorang yang mendapatkan perlakuan *body shaming* akan merasa tidak aman berada dikeramaian, selalu berwaspada terhadap orang disekitarnya sebab takut menjadi korban. Ketika seseorang menjadi sasaran *body shaming*, perasaan tidak aman dapat muncul sebagai akibat dari kritik atau penghinaan terhadap penampilan fisik mereka

b. Kehilangan Kepercayaan Diri

Seseorang yang menjadi korban atau seseorang yang mengalami perilaku *body shaming* cenderung menjadi tidak percaya diri karena merasa dirinya berbeda dengan orang lain, hal seperti inilah yang akan mempengaruhi kepribadiannya.

c. Berkeinginan Memiliki Penampilan Fisik Yang Ideal

Seseorang yang mengalami *body shaming* akan berpikiran untuk memiliki bentuk fisik yang ideal agar dapat diterima oleh lingkungan dan orang sekitarnya.

Ditambah menurut Fathi (2019) menyatakan dampak dari *body shaming*, sebagai berikut:

a. Memiliki Kepercayaan Diri Yang Rendah

Memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah kondisi di mana seseorang merasa kurang yakin atau tidak percaya pada kemampuan, nilai diri, atau penampilan mereka. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sering kali meragukan dirinya sendiri dan cenderung merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Hal ini bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental.

b. Merasa Malu

Merasa malu adalah perasaan tidak nyaman atau canggung yang muncul ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan harapan orang lain atau norma sosial yang berlaku. Rasa malu biasanya muncul ketika kita merasa terpapar atau dihakimi, baik karena tindakan kita, penampilan, atau kondisi tertentu yang dianggap tidak pantas di mata orang lain.

c. Mudah Marah Dan Tersinggung

Mudah marah dan tersinggung adalah kecenderungan untuk merespons dengan kemarahan atau perasaan tersinggung dalam situasi-situasi yang mungkin tidak memerlukan reaksi emosional yang kuat. Seseorang yang mudah marah atau tersinggung cenderung merasa frustrasi, kesal, atau tersinggung dengan cepat, bahkan oleh hal-hal yang dianggap sepele atau tidak disengaja oleh orang lain.

d. Depresi

Depresi adalah kondisi mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang

mendalam, kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas sehari-hari, serta perasaan putus asa atau kosong yang berlangsung dalam waktu yang lama. Depresi tidak hanya melibatkan perasaan, tetapi juga dapat memengaruhi pola pikir, fisik, dan perilaku seseorang.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa dampak dari *body shaming* mencakup berbagai aspek psikologis dan perilaku. Individu yang mengalami *body shaming* cenderung merasa tidak aman dan kehilangan kepercayaan diri, serta memiliki dorongan kuat untuk mencapai penampilan fisik yang dianggap ideal. Selain itu, kondisi ini dapat memicu gangguan makan, memengaruhi kesehatan mental, menurunkan harga diri, serta menimbulkan perasaan malu, mudah marah, dan sensitif terhadap penilaian orang lain. Dalam kasus yang lebih serius, *body shaming* juga dapat berujung pada munculnya gejala depresi.

## 2.2 Kepercayaan Diri

### 2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, baik dalam aspek sosial maupun personal. Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang terhadap dirinya, yang tercermin dari keyakinan akan kemampuan serta penerimaan terhadap kelemahan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu bahwa ia mampu mengulangi suatu tindakan dalam kondisi ideal serta dapat menikmati pengalaman positif bersama orang lain (Nurkholidah *et al.*, 2018).

Menurut Amin (2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa yakin terhadap bakat atau kemampuan yang dimiliki, sehingga seseorang dapat

bertindak tanpa kecemasan berlebihan, bebas namun tetap bertanggung jawab atas tindakannya, menjalin hubungan sosial dengan sopan santun, memiliki dorongan untuk meraih kesuksesan, serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya sendiri.

Ghufron dan Rini (2011) menambahkan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui pengalaman hidup dan berkaitan erat dengan aspek kepribadian seseorang. Hal ini mencakup keyakinan terhadap potensi diri, kemampuan untuk bertindak secara mandiri, serta rasa tanggung jawab terhadap pilihan dan tindakan. Seseorang yang percaya diri umumnya juga menunjukkan sikap ceria, toleran, serta memiliki keterampilan sosial yang baik. Rasa percaya diri penting dimiliki oleh setiap individu, baik anak-anak maupun orang dewasa, dalam menjalani aktivitas secara mandiri maupun bersama kelompok, karena hal ini mendukung pencapaian potensi diri secara maksimal.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan hidup. Kepercayaan diri mencakup kesadaran diri, rasa tanggung jawab, serta kemauan untuk terus berkembang. Rasa percaya diri dibentuk melalui pengalaman hidup dan memainkan peran penting dalam membangun kemandirian, tanggung jawab, serta kualitas hubungan sosial seseorang.

### **2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Hakim (2015) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, di antaranya:

a. Faktor Keturunan

Kepercayaan diri dapat berkembang melalui pola asuh yang diberikan sejak

dini. Anak yang dibiasakan untuk mandiri, dihargai pendapatnya, dan merasa aman dalam pengasuhan orang tua cenderung memiliki kemampuan sosial yang lebih baik. Lingkungan yang mendukung seperti ini memungkinkan anak tumbuh menjadi pribadi yang terbuka, percaya diri, dan mampu mengekspresikan diri.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan turut memainkan peran penting. Individu yang sejak kecil menerima pujian dan dukungan dari sekitarnya akan lebih mudah membangun kepercayaan diri. Sebaliknya, individu yang sering mendapat komentar negatif atau kritik tajam cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri.

c. Faktor Diri Sendiri

Faktor ini biasanya paling banyak mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Faktor diri sendiri dipengaruhi oleh :

1. Tampilan Fisik

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, seperti merasa terlalu gemuk, pendek, memiliki cacat fisik, atau kondisi kulit tertentu, dapat menurunkan kepercayaan diri. Hal ini sering kali disebabkan oleh perbandingan sosial dengan orang lain yang dianggap lebih menarik.

2. Sikap Mental

Cara individu menilai dirinya sendiri, baik dalam hal kemampuan maupun potensi, dapat memperkuat atau justru melemahkan rasa percaya diri.

### 3. Ekonomi

Persepsi seseorang terhadap status ekonominya juga berpengaruh.

Individu dengan kondisi ekonomi yang kurang stabil cenderung merasa minder, sedangkan mereka yang merasa memiliki kemampuan finansial yang baik biasanya lebih percaya diri dalam bertindak.

Dianningrum dan Satwika (2021) menambahkan beberapa faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh.

Pola asuh demokratis dinilai paling efektif dalam membentuk kepercayaan diri anak, karena mengajarkan kemandirian, tanggung jawab, dan keterampilan menyelesaikan masalah.

b. Jenis Kelamin.

Perempuan sering kali dianggap memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, karena adanya stereotip bahwa perempuan lebih lemah dan perlu dilindungi.

c. Pendidikan.

Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik karena merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, pendidikan yang rendah dapat memicu rasa ragu terhadap kemampuan diri.

d. *Body Image*.

Citra tubuh yang positif, terutama jika sesuai dengan standar sosial yang berlaku, berkontribusi besar terhadap rasa percaya diri. Individu yang merasa penampilannya menarik cenderung lebih diterima dan dihargai oleh

lingkungan, sehingga lebih percaya diri.

Tanjung *et al.* (2017) juga mengidentifikasi beberapa faktor-faktor, antara lain:

a. Bentuk Fisik.

Penampilan yang dianggap menarik secara umum dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang di hadapan orang lain. seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang ideal dan baik akan merasa lebih percaya diri

b. Bentuk Wajah.

Seseorang yang memiliki wajah yang menarik dapat meningkatkan rasa percaya diri.

c. Status Ekonomi.

Status ekonomi merujuk pada posisi atau keadaan ekonomi seseorang yang biasanya ditentukan oleh faktor seperti pendapatan, pekerjaan, pendidikan, dan akses terhadap sumber daya ekonomi.

d. Pendidikan Dan Kemampuan.

Pendidikan yang baik memperkuat rasa percaya diri karena individu merasa memiliki kapasitas dan pengetahuan yang memadai.

e. Penyesuaian Diri.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial tertentu menjadi salah satu indikator penting dalam membangun kepercayaan diri.

f. Kebiasaan Gugup Dan Gagap.

Kebiasaan ini, jika tidak ditangani sejak dini, dapat menjadi hambatan dalam membentuk kepercayaan diri.

g. Keluarga.

Kurangnya perhatian atau merasa tersisih dalam keluarga dapat menurunkan rasa percaya diri anak.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri meliputi pola asuh, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi fisik dan *body image*.

### **2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Hidayat dan Bashori (dalam Ulfa, 2022), aspek-aspek yang membentuk kepercayaan diri seseorang, yaitu:

a. Keyakinan Pada Diri Sendiri

Aspek ini mencerminkan pemahaman yang utuh terhadap diri sendiri dan tindakan yang dilakukan. Individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya memahami apa yang ia lakukan dan yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi.

b. Sikap Optimis

Optimisme adalah pola pikir positif yang ditunjukkan melalui keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik. Individu yang percaya diri cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, masa depan, serta potensi yang dimilikinya, sehingga lebih siap dalam menghadapi tantangan.

c. Cara Pandang Objektif

Orang yang percaya diri mampu melihat suatu permasalahan secara objektif, yaitu berdasarkan kenyataan dan apa yang terbaik bagi dirinya, bukan semata-mata dipengaruhi oleh emosi atau tekanan dari luar. Sikap ini

membantu individu untuk membuat keputusan yang rasional dan sesuai dengan kebutuhan pribadi.

d. Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah kewajiban atau beban yang harus dipikul oleh seseorang dalam melaksanakan tugas atau peran tertentu. Tanggung jawab mencakup sikap untuk bertindak dengan penuh kesadaran terhadap konsekuensi dari tindakan kita, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, tanggung jawab bisa dibutuhkan dalam berbagai aspek, seperti pekerjaan, keluarga, lingkungan, dan sosial.

e. Rasional Dan Realistik

Individu yang percaya diri mampu menilai suatu peristiwa atau keadaan secara logis dan masuk akal, cenderung menggunakan pertimbangan yang objektif, tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, serta mempertimbangkan realitas yang ada tanpa terjebak dalam ekspektasi berlebihan.

Sementara itu, menurut Rosenberg (dalam Amin, 2018), kepercayaan diri, yaitu:

a. Keyakinan Akan Kemampuan Diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri menunjukkan kemandirian dalam bertindak. Ia merasa mampu meraih tujuannya tanpa selalu mengandalkan bantuan orang lain, serta memiliki ketangguhan dalam menghadapi risiko yang mungkin muncul dari keputusan atau tindakan yang diambil.

b. Optimis

Individu yang optimis cenderung memiliki pandangan hidup yang positif dan tidak mudah menyerah. Mereka percaya bahwa kegagalan bersifat sementara dan dapat diatasi. Pandangan ini membuat mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan terbuka terhadap kemungkinan yang ada.

c. Menerima Apa Adanya

Menerima apa adanya berarti menerima kondisi, situasi, atau orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihannya tanpa berusaha mengubahnya atau mengharapkan sesuatu yang lebih. Ini mencakup sikap lapang dada dalam menghadapi kenyataan, baik itu dalam hal diri sendiri, orang lain, atau keadaan yang tidak bisa dikendalikan.

d. Mempunyai Konsep Atau Gambaran Diri Yang Baik

Kepercayaan diri juga tercermin dari bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Penilaian ini dapat berasal dari dalam diri acuan *internal* maupun dari lingkungan sekitar acuan *eksternal*.

Menurut Dianningrum dan Satwika (2021), kepercayaan diri mencakup tiga aspek, yaitu:

a. Aspek Tingkah Laku

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bertindak dan menyelesaikan berbagai tugas, baik yang sederhana maupun kompleks, sebagai bentuk keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai tujuan tertentu.

b. Aspek Emosi

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola dan

mengendalikan emosinya. Orang yang percaya diri mampu memahami perasaannya serta menghadapi tekanan atau tantangan emosional dengan tenang.

c. Aspek Spiritual

Aspek spiritual berkaitan dengan keyakinan terhadap Tuhan dan takdir kehidupan. Individu yang memiliki kepercayaan diri spiritual percaya bahwa hidup memiliki arah dan tujuan yang positif, serta merasa bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Tuhan yang memberi makna dalam hidupnya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa aspek dari kepercayaan diri meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.

#### **2.2.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri**

Menurut Riyanti dan Darwis (2020), seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik biasanya menunjukkan beberapa ciri berikut:

- a. Mendapatkan pengetahuan tentang kelebihan serta kekurangan diri untuk memaksimalkan potensi.
- b. Menetapkan standar untuk mencapai tujuan hidupnya lalu memberikan *self reward*
- c. Tidak menyalahkan orang lain ketika mengalami kegagalan.
- d. Mampu mengatasi perasaan negatif seperti: depresi, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang dihadapi diri sendiri.
- e. Mampu mengatasi perasaan cemas adalah kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan kecemasan atau kekhawatiran yang muncul dalam diri, agar

tidak mengganggu kesejahteraan fisik maupun mental. Ini melibatkan teknik-teknik yang dapat membantu menenangkan pikiran, seperti pernapasan dalam, meditasi, berpikir rasional, atau mengalihkan perhatian ke hal-hal positif.

- f. Tenang dalam mengerjakan dan menjalankan tugas yang sedang dihadapi.
- g. Berpikir positif adalah cara berpikir yang fokus pada hal-hal baik, peluang, dan solusi, meskipun dalam situasi sulit atau penuh tantangan. Orang yang berpikir positif cenderung melihat sisi terang dari segala hal, berfokus pada apa yang bisa dicapai, dan percaya bahwa hal-hal baik akan datang jika kita berusaha dan menjaga sikap yang baik.
- h. Maju terus tanpa memikirkan yang sudah berlalu adalah sikap untuk fokus pada masa depan dan tidak terjebak oleh penyesalan atau kenangan masa lalu. Ini berarti kita belajar untuk melepaskan apa yang sudah terjadi, baik itu kegagalan maupun keberhasilan, dan tidak membiarkan hal tersebut menghalangi langkah kita ke depan.

Ditambah menurut Amri (2018) orang yang memiliki kepercayaan diri dengan ciri- ciri sebagai berikut:

- a. Memiliki Inisiatif

Memiliki inisiatif berarti memiliki kemampuan atau keberanian untuk memulai sesuatu tanpa harus menunggu perintah atau arahan dari orang lain. Seseorang yang memiliki inisiatif cenderung proaktif, berpikir kreatif, dan siap untuk mengambil langkah pertama dalam menyelesaikan masalah.

- b. Kreatif

Kreatif adalah kemampuan untuk menghasilkan ide-ide baru, inovatif, dan

orisinal yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah, menciptakan sesuatu yang unik, atau menambah nilai dalam berbagai aspek kehidupan. Orang yang kreatif memiliki daya imajinasi yang kuat dan dapat berpikir di luar kebiasaan atau cara-cara yang sudah ada.

c. Optimis

Optimis adalah sikap atau pandangan hidup yang cenderung melihat sisi positif dari segala hal dan berharap yang terbaik akan terjadi, meskipun dalam situasi yang sulit atau penuh tantangan. Orang yang optimis memiliki keyakinan bahwa segala masalah dapat diatasi.

d. Menyadari Kelebihan Dan Kekurangan Diri Sendiri

Kemampuan untuk mengenali dan menerima segala aspek dari diri kita, baik yang positif maupun yang perlu diperbaiki. Ini mencakup pemahaman tentang potensi, bakat, serta keunggulan yang kita miliki, sekaligus pengakuan atas kekurangan atau area yang mungkin perlu pengembangan lebih lanjut.

e. Berfikir Positif

Sikap mental yang optimis dan penuh harapan. Ini berarti kita melihat setiap tantangan atau kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar atau berkembang, bukan sebagai halangan yang tak teratas. Sikap ini membantu kita untuk tetap tenang, fokus, dan percaya bahwa setiap masalah memiliki solusi, meskipun solusinya mungkin memerlukan waktu atau usaha yang lebih.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti: memiliki

inisiatif dalam bertindak, berpikir secara kreatif, bersikap optimis dalam menghadapi situasi, serta mampu mengenali dan menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya. Selain itu, individu yang percaya diri juga memiliki pola pikir positif dan meyakini bahwa setiap permasalahan pasti memiliki solusi.

### **2.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Body Shaming***

*Body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Duarte *et al.*, (2017) mengatakan bahwa *body shaming* merupakan bentuk kritik atau komentar negatif secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang.

*Body shaming* merujuk pada perilaku atau komentar negatif yang ditujukan pada penampilan fisik seseorang, seperti bentuk tubuh, ukuran, warna kulit, atau cacat fisik. Ketika seseorang mengalami *body shaming*, baik secara langsung atau tidak langsung, mereka mungkin mulai meragukan diri mereka sendiri, merasa tidak cukup baik, atau bahkan merasa malu akan tubuh mereka. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri (Nasrul dan Rinaldi, 2020).

Denich (2016) mengatakan kepercayaan diri merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, namun dapat pula mengalami penurunan yang dapat membuat individu itu sulit bahkan tidak ingin melakukan sesuatu. Kepercayaan diri individu dapat menurun karena beberapa faktor, salah satunya karena penampilan. Bentuk fisik yang berubah pasca pubertas menimbulkan dampak psikologis yang tidak di inginkan. Bentuk fisik yang tidak sesuai dengan keinginan masyarakat atau keinginan diri sendiri dapat menyebabkan

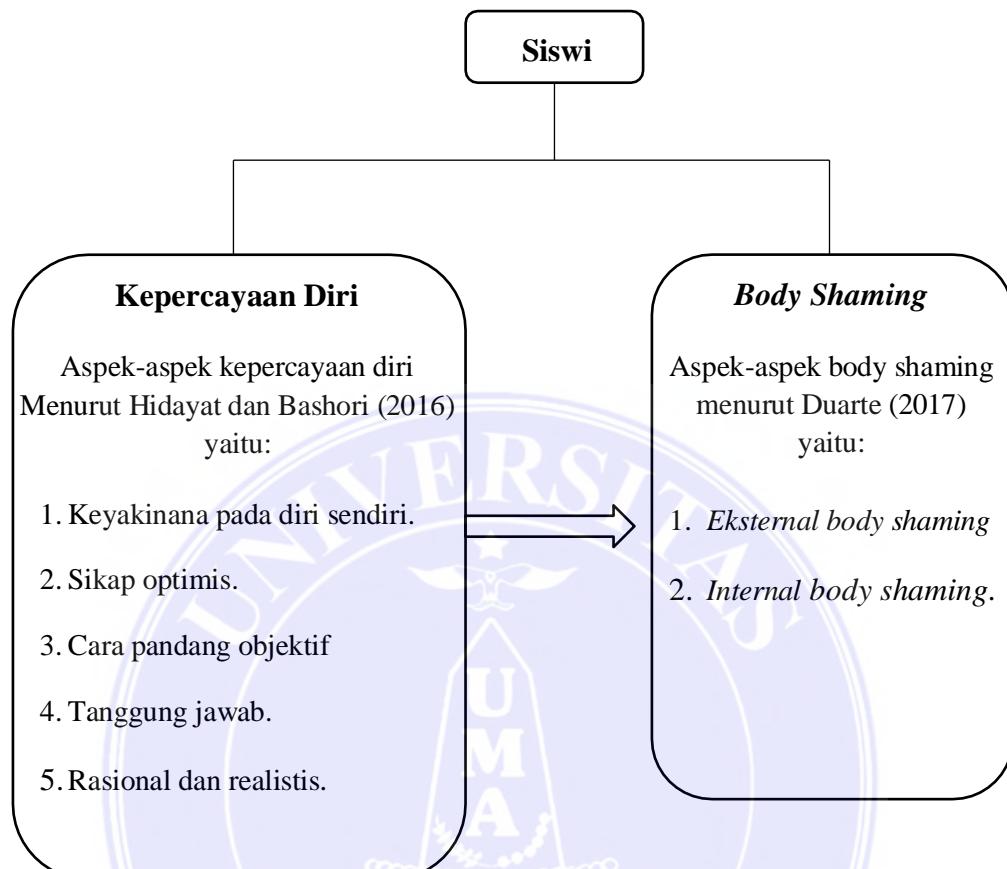
perundungan terjadi.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Ketika seseorang merasa diterima dan dihargai, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain, kepercayaan dirinya cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, jika seseorang terus-menerus dihina atau dibully karena penampilannya, mereka mungkin mulai menginternalisasi komentar-komentar negatif tersebut, yang mengarah pada penurunan kepercayaan diri (Pitalokha, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmawatin (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri terhadap perilaku *body shaming* pada remaja awal. Sebagian besar responden yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dengan perilaku *body shaming* tinggi sebanyak 22 siswa dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dengan perilaku *body shaming* yang rendah sebanyak 61 siswa. Ditambah penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Fitriani (2022) menunjukkan bahwa hasil uji korelasi pearson antara kepercayaan diri dengan *body shaming* diperoleh skor  $r_{xy} = -0,773$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas terlihat bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *body shaming*. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan hipotesis semakin tinggi kepercayaan diri yang miliki maka semakin rendah pula *body shaming* pada remaja, jika kepercayaan diri semakin rendah maka *body shaming* akan semakin tinggi pada remaja. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kepercayaan diri dengan *body shaming*.

## 2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Methodist 1 Medan, yang beralamat di Jl. Hang Tuah No. 4 Medan, Sumatera Utara. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 23 September 2024 sampai dengan tanggal 18 Januari 2025.

**Tabel 1 Jadwal Penelitian**

Kegiatan	Oktober 2024	November 2024	Desember 2024	Januari 2025	Juli 2025	Agustus 2025
Penyusunan Proposal						
Seminar Proposal						
Pengambilan Data						
Seminar Hasil						
Sidang Meja Hijau						

#### **3.2 Bahan dan Alat**

##### **3.2.1 Bahan**

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbahan kertas, peneliti mencetak kuesioner dengan menggunakan seperangkat komputer dan printer. Kuesioner dibagikan oleh peneliti kepada para sampel yang berada di tempat penelitian, kemudian sampel tersebut mengisi beberapa pernyataan dalam kuesioner tersebut dengan alat tulis (pena).

##### **3.2.2 Alat**

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri dari sebuah laptop dan perangkat lunak digunakan berupa sistem operasi *Microsoft Office*. Pemindahan skor yang

mewakili pilihan subjek pada setiap pernyataan ke tahap berikutnya yaitu *Microsoft Excel 2010*. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan *SPSS versi 25.0 for Windows*.

### 3.3 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkret, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Azwar, 2017).

### 3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun identifikasi variabel penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel *independen* (variabel X) : Kepercayaan Diri
  2. Variabel *dependen* (variabel Y) : *Body shaming*

### 3.5 Definisi Oprasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- ## 1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya dalam mencapai tujuan hidup. Adapun kepercayaan diri diukur berdasarkan aspek kepercayaan diri menurut Hidayat dan Bashori (dalam Ulfa, 2022) yaitu: 1) Keyakinan pada diri sendiri, 2) Sikap optimis, Cara pandang objektif,, 4) Tanggung jawab, 5) Rasional dan realistik.

## 2. *Body Shaming.*

*Body shaming* adalah perilaku yang mengekspresikan penilaian negatif terhadap kondisi fisik yang tidak memenuhi standar daya tarik yang dapat diterima secara sosial. Adapun *body shaming* diukur berdasarkan aspek *body shaming* menurut Duarte (dalam Ulfia, 2022) yaitu: 1) *Eksternal body shaming*, 2) *Internal body shaming*.

## 3.6 Populasi dan Sampel

### 3.6.1 Populasi

Menurut Azwar (2017) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan berjumlah 205 siswa. Jumlah Populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Populasi**

<b>Jurusan</b>	<b>Ruangan Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
IPA	XI-I	32
	XI-II	34
	XI-III	33
IPS	XI-I	35
	XI-II	35
	XI-III	36
<b>Total</b>		<b>205</b>

### 3.6.2 Sampel Penelitian

Menurut Azwar (2017) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau pun bagian terkecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 siswi. Jumlah sampel dapat dilihat pada

tabel di bawah ini:

**Tabel 3 sampel penelitian**

<b>Jurusan</b>	<b>Ruangan kelas</b>	<b>Jumlah</b>
IPA	XI-I	7
	XI-II	6
	XI-III	7
IPS	XI-I	10
	XI-II	9
	XI-III	11
<b>Total</b>		<b>50</b>

### 3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling menurut Azwar (2017) adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik dimana penulis menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Alasan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling* adalah untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang dilakukan serta memenuhi kriteria dalam memberikan informasi. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Siswi kelas XI di SMAS Methodist 1 Medan.
2. Pernah mengalami *body shaming*.
3. Bersedia menjadi sampel penelitian.

Peneliti tidak melakukan uji coba alat ukur terhadap kedua skala dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan skala *body shaming* yang sebelumnya telah disusun oleh Ulfa (2022) dengan menggunakan teori Duarte (2017) dan peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang sebelumnya telah disusun oleh Ulfa

(2022) dengan menggunakan teori Hidayat dan Bashori (2016).

### **3.7 Prosedur Kerja**

#### **3.7.1 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert*. *Skala likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Azwar, 2017).

Skala terdiri dari butir pernyataan yang terbagi kedalam dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable*, butir *favorable* adalah butir yang berbentuk pernyataan yang positif atau mendukung sedangkan *unfavorable* adalah butir yang berbentuk pernyataan negatif atau tidak mendukung. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### **a. Skala *Body Shaming***

Peneliti menggunakan skala yang sebelumnya telah disusun oleh Ulfa (2022) dengan menggunakan teori Duarte (2017). Adapun aspek-aspek *body shaming* dalam skala tersebut yaitu : *eksternal body shaming* dan *internal body shaming*.

Alat ukur *body shaming* berupa kuesioner dan untuk setiap nomor terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4 Rentangan Skor Skala Variabel *Body Shaming***

Alternatif Jawaban	Nilai <i>Favorable</i> (+)	Alternatif Jawaban	Nilai <i>Unfavorable</i> (-)
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

### b. Skala Kepercayaan Diri

Peneliti menggunakan skala yang sebelumnya telah disusun oleh Ulfa (2022) dengan menggunakan teori Hidayat dan Bashori (2016). Adapun aspek- aspek kepercayaan diri dalam skala tersebut yaitu: keyakinan pada diri sendiri, sikap optimis, cara pandang objektif, tanggung jawab, rasional dan realistik.

Alat ukur kepercayaan diri berupa kuesioner dan untuk setiap nomor terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5 Rentangan Skor Skala Variabel Kepercayaan Diri**

Alternatif Jawaban	Nilai <i>Favorable</i> (+)	Alternatif Jawaban	Nilai <i>Unfavorable</i> (-)
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

## 3.8 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 3.8.1 Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika instrumen valid atau benar maka hasil pengukuran pun kemungkinan akan benar (Azwar, 2017). Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for windows* dengan kriteria berikut:

1. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.
2. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.
3. Nilai  $r_{hitung}$  dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*.

### 3.8.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat diandalkan sehingga skor bisa dipercaya.

Reliabilitas dari suatu alat ukur diartikan sebagai keajegan atau kekonstanan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2017).

Uji reliabilitas dilakukan pada responden dengan menggunakan pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reliabilitasnya, menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*, variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut:

1. Jika nilai *cronbach's alpha*  $\alpha > 0,60$  maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.
2. Jika nilai *cronbach's alpha*  $\alpha < 0,60$  maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliable.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*. Model analisis data untuk menguji korelasi antara kepercayaan diri dengan *body shaming* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval rasio.

Sebelum data analisis dengan teknik korelasi *Product Moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengujian yang berfungsi untuk menguji apakah data pada variabel bebas dan variabel terikat pada persamaan regresi, menghasilkan data yang berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal (Azwar, 2017). Model yang digunakan untuk mendeteksi uji normalitas dalam penelitian ini adalah uji *one sample kolmogorov smirnov* menggunakan program *SPSS 25.0 for Windows*.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi nilai data hasil yang diperoleh, melalui uji linieritas akan menentukan analisis regresi yang digunakan. Apabila dari suatu hasil dikategorikan linier maka data penelitian diselesaikan dengan analisis regresi linear. Sebaiknya apabila data tidak linear maka diselesaikan dengan analisis regresi non linear (Azwar, 2017). Untuk mendeteksi apakah model linear atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan nilai F-Tabel dengan taraf signifikan 5% yaitu:

1. Jika nilai F-Statistika  $>$  F-Tabel, maka hipotesis yang menyatakan bahwa model linear adalah di tolak.
2. Jika nilai F-Statistika  $<$  F-Tabel, maka hipotesis yang menyatakan bahwa model linear adalah di terima.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *pearson product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel *body shaming*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,713$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ , dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan pada penelitian ini dapat dinyatakan “diterima”.

Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah  $r^2 = 0,508$ . Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdistribusi sebesar 50,8% terhadap *body shaming*. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 49,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 92,5 dan mean empiriknya sebesar 82,80. Selanjutnya variable *body shaming* dapat disimpulkan memperoleh hasil tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 72,5 dan nilai empiriknya sebesar 80,44.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya yaitu:

### **5.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian, agar meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap potensi pribadi, serta pengalaman sosial yang positif. Mampu mengelola komentar negatif dengan bijak, serta tidak menjadikan persepsi orang lain sebagai tolak ukur utama dalam menilai harga diri. Dengan mengenali kelebihan dan potensi yang dimiliki secara individu, siswi dapat membentuk citra diri yang lebih sehat dan kokoh, sehingga lebih tahan terhadap tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

### **5.2.2 Kepada Guru Bimbingan dan Konseling**

Kepada guru bimbingan dan konseling, diharapkan agar bisa menjalankan pengetahuan terpadu tentang citra tubuh dan kesehatan mental di SMAS Methodist 1 Medan. Membuat materi tentang citra tubuh positif ke dalam pelajaran seperti Bimbingan Konseling, Pendidikan Jasmani, Kemudian diharapkan guru bimbingan dan konseling untuk menyelenggarakan workshop dengan Psikolog mengenai: *body shaming*, dampak media sosial terhadap citra tubuh dan kesehatan fisik.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan topik serupa, disarankan dapat menggali lebih dalam faktor - faktor lain yang turut memengaruhi *body shaming*, seperti pengaruh budaya, peran media massa, maupun perbedaan jenis kelamin. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, diharapkan hasil penelitian ke depan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh dan bermakna terhadap fenomena *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 5(2), 79-85.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156- 170.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chairani, L. (2018). *Body shaming* dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12-27.
- Damanik, T. M. (2018). Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami *Body shaming*. *Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*, Yogyakarta.
- Denich, I. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri| denich| Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 194-203.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.
- Duarte, C., Matos, M., Stubbs, R. J., Gale, C., Morris, L., Gouveia, J. P., & Gilbert, P. (2017). The impact of shame, self-criticism and social rank on eating behaviours in overweight and obese women participating in a weight management programme. *PloS one*, 12(1), e0167571.
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubunganantara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 93-102.
- Febriharyanti, D. N. (2013). Pengaruh pelatihan dasar kepemimpinan terhadap kepercayaan diri dan kemampuan problem solving anggota pramuka. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 139-152.

- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S, (2011), *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Gilbert, P., & Miles, J. (Eds.). (2002). *Body shaming: Conceptualisation, research, and treatment*. Psychology Press.
- Hakim, T. (2015). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hasibuan, A. A., Syah, D., & Marzuki, M. (2018). Manajemen Pendidikan Karakter di SMA:(Studi pada SMAN dan MAN di Jakarta). *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 4(02), 191-212.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial*. Penerbit Erlangga.
- Ikhsan, I., Dharmayana, I. W., & Sholihah, A. (2019). Pengaruh layanan informasi dengan menggunakan media video terhadap pemahaman perilaku perundungan siswa di smp negeri 17 kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 236-244
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan *Body shaming* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 5-8.
- Lestari, S. (2019). Bullying or *body shaming*? Young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- Mawaddah, N. (2020). *Dampak Body shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Mayori, S. (2023). Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan *Body shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2).
- Nurjayatri, N. (2021). *Body shaming dengan konsep diri: Studi korelasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nurkholifah, Sit. Toheri, & Winarso, W. (2018). Hubungan antara Self Confidence dengan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam *Pembelajaran Matematika* (*Jurnal Edumatica* 6 (ed.)).

- Pratiwi, H. S. (2019). Hubungan Empati Dengan Penghinaan Fisik Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).

Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan *Body shaming*. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 9.

Rahmiaji, T. F. F. L. R. (2019). Memahami Pengalaman *Body shaming* pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Semarang, Universitas Diponegoro*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>. Diperoleh pada tanggal, 22.

Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode cognitive restructuring. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 1(1), 111-119.

Rolis, L., Sugiarto, A., Erawati, E., & Suharsono, S. (2023). Hubungan *Body shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMAN 1 Pacitan Kabupaten Pacitan. *Jurnal Perawat Indonesia*, 7(2), 1469-1479.

Rohmawatin, S. D. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Body shaming Pada Remaja Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. In Jakarta: Erlangga

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

Tarmizi, A., & Guntari, Y. (2022). Analisis karakter kepercayaan diri siswa kelas xii sma. *Schrödinger: Journal of Physics Education*, 3(3), 57-61.

Tri, F. F. (2019). *Memahami Pengalaman Body shaming Pada Remaja Perempuan* (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Sciences).

Ulfa, N. (2022). *Hubungan Body shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry Banda Aceh).

Wattimena, M. (2021). Mengimplementasikan Pendidikan Karakter di SMA Negeri 13 Makassar. *EDULEC: Education, Language, and Culture Journal*, 1(1), 59-66.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

---

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/2/26

- 1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
  2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
  3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 6/2/26

## Koesioner Penelitian

## Identitas Responden

Nama : ...

## Jenis Kelamin :

Kelas :

Umur :

## Petunjuk Pengisian

Bacalah dengan cermat, kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda

**SS** : Bila Merasa **Sangat Setuju** Dengan Pernyataan Yang Diajukan

S : Bila Merasa Setuju Dengan Pernyataan Yang Diajukan

**TS** : Bila Merasa **Tidak Setuju** Dengan Pernyataan Yang Diajukan

**STS** : Bila Merasa **Sangat Tidak Setuju** Dengan Pernyataan Yang Diajukan

Responden hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda (✓) pada kolom lembar jawaban yang tersedia.

Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan anda menjadi responden penelitian.



## Lampiran 2

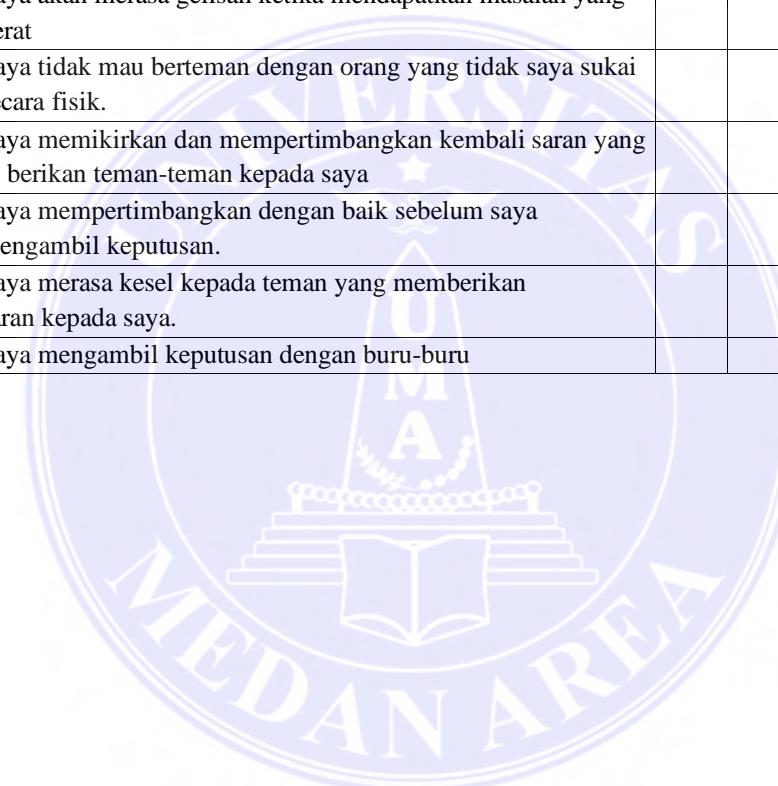
### Skala Penelitian Sebelum (Try Out)

### Skala Kepercayaan Diri

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
2.	Saya berusaha belajar setiap hari agar nilaisaya bagus				
3.	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang saya sukai karena saya yakin mampu melakukan dengan baik				
4.	Saya yakin mampu mengerjakan setiap tugas dengan percaya diri tanpa bantuan teman- teman/guru.				
5.	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
6.	Menurut saya belajar hanya sia-sia saja, karena saya selalu mendapatkan nilai tidak bagus				
7.	Saya tidak mengikuti kegiatan apapun disekolah karena saya merasa tidak mampu				
8.	Saya meminta bantuan teman ketika mengerjakan tugas yang sulit				
9.	Saya tidak merasa malu atau ragu-ragu untuk mengungkapkan suatu pendapat.				
10.	Saya berani mengungkapkan pendapat yang benar di depan teman-teman ketika mereka salah.				
11.	Saya memiliki target jurusan disekolah yang jelas				
12.	Saya yakin setiap masalah yang saya hadapi pasti ada jalan keluarnya				
13.	Saya selalu mengatakan pendapat yang sama dengan orang lain				
14.	Saya tidak peduli jika pendapat teman saya salah				
15.	Saya merasa tidak perlu terburu-buru dalam menentukan target saat kuliah				
16.	Saya merasa terpuruk setiap ada masalah yang menimpa saya.				
17.	Saya mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya tanpa merasa malu				
18.	Saya orang yang rajin belajar				
19.	Saya menganggap semua orang biasa saja				
20.	Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditujukan pada saya				
21.	Saya tidak mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya.				
22.	Saya termasuk orang yang tidak terlalu rajin dalam belajar.				
23.	Menurut saya sudut pandang saya yang paling benar.				
24.	Saya akan menolak pendapat yang di sampai oleh teman yang tidak saya sukai.				
25.	Saya tidak mudah terpengaruh dengan kritikan yang teman saya katakan terhadap penampilan fisik saya.				
26.	Saya meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya bersalah				
27.	Saya mengerjakan setiap tugas tepat waktu.				
28.	saya berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih.				
29.	Saya orang yang mudah percaya dengan perkataan teman yang mengkritik penampilan fisik saya.				
30.	Saya tidak akan meminta maaf meskipun saya salah.				
31.	Saya orang yang suka menunda nunda mengerjakan tugas.				

### UNIVERSITAS MEDAN AREA

32	Saya kurang berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih.			
33	Saya mampu melakukan tugas tanpa bantuan teman/orang tua.			
34	Saya mampu menerima konsekuensi saat mengungkapkan pendapat atau ide yang berbeda dengan orang lain			
35	Ketika saya mendapatkan masalah saya akan berpikir logis atau jernih			
36	Saya selalu memiliki alasan pada setiap hal-hal yang saya lakukan			
37	Saya selalu bergantung pada teman-teman/ orang tua saya setiap ada tugas.			
38	Saya tidak mampu mempertanggungjawabkan perkataan yang saya ungkapkan			
39	Saya akan merasa gelisah ketika mendapatkan masalah yang berat			
40	Saya tidak mau berteman dengan orang yang tidak saya sukai secara fisik.			
41	Saya memikirkan dan mempertimbangkan kembali saran yang di berikan teman-teman kepada saya			
42	Saya mempertimbangkan dengan baik sebelum saya mengambil keputusan.			
43	Saya merasa kesel kepada teman yang memberikan saran kepada saya.			
44	Saya mengambil keputusan dengan buru-buru			



Skala *body shaming*

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering di kritik oleh teman-teman disekolah				
2.	Ketika ada teman yang mengkritik penampilan fisik saya yang kurang menarik, saya merasa sedih dan malu				
3.	Teman-teman akan langsung mengkritik saya didepan banyak orang ketika gaya pakaian saya Kurang menarik.				
4	Saya merasa teman-teman mengucilkan saya karena penampilan saya terlihat tidak menarik				
5	Teman saya sering memanggil saya dengan Panggilan yang buruk				
6	Teman saya sering memuji penampilan saya.				
7	Saya tidak sedih jika teman saya mengkritik penampilan saya.				
8	Saya tidak merasa takut ketika gaya pakaian saya di anggap kurang menarik				
9	Teman-teman senang berteman dengan saya.				
10	Saya tidak pernah di panggil buruk oleh teman- teman saya				
11	Teman-teman saya sering menjelek-jelekan dan menertawakan penampilan saya				
12	Saya merasa minder karena bentuk tubuh saya tidak terlihat menarik				
13	Saya akan menghindari teman-teman yang lebih menarik penampilannya dari pada saya.				
14	Saya merasa khawatir berteman dengan orang yang lebih menarik penampilannya dari pada saya.				
15	Saya merasa malu dengan penampilan fisik saya yang kurang menarik.				
16	Saya tidak peduli apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya.				
17	Saya tidak merasa minder dengan bentuk tubuh saya yang terlihat tidak menarik				
18	Saya berteman dengan siapa saja tidak memandangi penampilan fisiknya				
19	Saya sangat di sukai oleh teman-teman saya walaupun penampilan fisik saya tidak terlalu menarik.				
20	Saya merasa malu ketika gaya berpenampilan saya terlihat kurang menarik.				
21	Saya merasa malu jika tubuh saya terlalu kurus/terlalu gendut.				
22	Saya merasa ragu dengan penampilan fisik saya yang tidak sesuai standar.				
23	Saya mencari kekurangan bentuk tubuh saya dengan bentuk tubuh orang lain				
24	Saya merasa penampilan fisik saya kurang menarik di bandingkan teman-teman saya yang lain				
25	Saya orang yang tidak terlalu peduli terhadap penampilan saya				
26	Saya menyukai bentuk tubuh yang saya miliki sekarang.				
27	Saya tidak perlu membandingkan tubuh saya Dengan orang lain karena menurut saya tubuh saya sudah cukup bagus.				

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

28	Teman-teman saya mengatakan saya terlihat cantik/ganteng.				
29	Saya merasa tersaingin apabila ada orang yang penampilan fisiknya melebih saya.				
30	Saya segan apabila ada teman yang lebih cantik/ganteng dari saya.				
31	Saya menggunakan perawatan wajah agar terlihat menarik.				
32	Saya melakukan segala cara agar penampilan saya menarik, agar menutupi setiap kekurangan saya				
33	Saya tidak peduli dengan penampilan fisik orang lain.				
34	Saya tidak perlu merasa segan dengan orang yang penampilannya fisiknya lebih cantik/ganteng dari saya.				
35	Saya tidak perlu menggunakan perawatan wajah apa pun untuk terlihat menarik				
36	Saya merasa tubuh saya ideal, sehingga saya tidak takut berkumpul dengan teman-teman.				





### Lampiran 3

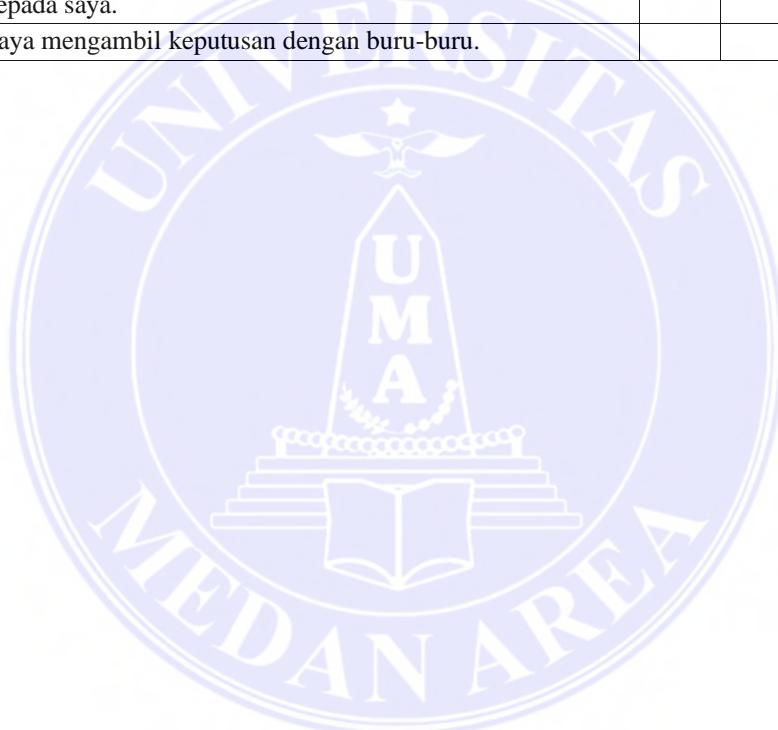
### Skala Penelitian Setelah (Try Out)

## Skala Kepercayaan Diri

NO.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.				
2	Saya berusaha belajar setiap hari agar nilaisaya bagus.				
3	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki.				
4	Menurut saya belajar hanya sia-sia saja, karena saya selalu mendapatkan nilai tidak bagus.				
5	Saya tidak mengikuti kegiatan apapun disekolah karena saya merasa tidak mampu.				
6	Saya berani mengungkapkan pendapat yang benar di depan teman-teman ketika mereka salah.				
7	Saya yakin setiap masalah yang saya hadapi pasti ada jalan keluarnya.				
8	Saya yakin setiap masalah yang saya hadapi pasti ada jalan keluarnya.				
9	Saya selalu mengatakan pendapat yang sama dengan orang lain.				
10	Saya tidak peduli jika pendapat teman saya salah.				
11	Saya merasa tidak perlu terburu-buru dalam menentukan target saat kuliah.				
12	Saya merasa terpuruk setiap ada masalah yang menimpa saya.				
13	Saya mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya tanpa merasa malu.				
14	Saya orang yang rajin belajar.				
15	Saya menganggap semua orang biasa saja.				
16	Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditujukan pada saya.				
17	Saya tidak mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya.				
18	Saya termasuk orang yang tidak terlalu rajin dalam belajar.				
19	Menurut saya sudut pandang saya yang paling benar.				
20	Saya akan menolak pendapat yang di sampai oleh teman yang tidak saya sukai.				
21	Saya tidak mudah terpengaruh dengan kritikan yang teman saya katakan terhadap penampilan fisik saya.				
22	Saya meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya bersalah.				
23	Saya berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih.				
24	Saya orang yang mudah percaya dengan perkataan teman yang mengkritik penampilan fisik saya.				
25	Saya tidak akan meminta maaf meskipun saya salah.				
26	Saya orang yang suka menunda nunda mengerjakan tugas.				
27	Saya mampu menerima konsekuensi saat mengungkapkan pendapat atau ide yang berbeda dengan orang lain.				
28	Ketika saya mendapatkan masalah saya akan berpikir logis atau jernih.				

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

29	Saya selalu memiliki alasan pada setiap hal-hal yang saya lakukan.				
30	Saya selalu bergantung pada teman-teman/ orang tua saya setiap ada tugas.				
31	Saya tidak mampu mempertanggungjawabkan perkataan yang saya ungkapkan.				
32	Saya akan merasa gelisah ketika mendapatkan masalah yang berat.				
33	Saya tidak mau berteman dengan orang yang tidak saya suka secara fisik.				
34	Saya memikirkan dan mempertimbangkan kembali saran yang di berikan teman-teman kepada saya.				
35	Saya mempertimbangkan dengan baik sebelum saya mengambil keputusan.				
36	Saya merasa kesel kepada teman yang memberikan saran kepada saya.				
37	Saya mengambil keputusan dengan buru-buru.				



Skala *Body Shaming*

NO.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sering di kritik oleh teman-teman disekolah.				
2	Ketika ada teman yang mengkritik penampilan fisik saya yang kurang menarik, saya merasa sedih dan malu.				
3	Saya merasa teman-teman mengucilkan saya karena penampilan saya terlihat tidak menarik.				
4	Teman saya sering memuji penampilan saya.				
5	Saya tidak sedih jika teman saya mengkritik penampilan saya.				
6	Saya tidak pernah di panggil buruk oleh teman- teman saya.				
7	Teman-teman saya sering menjelaskan dan menertawakan penampilan saya.				
8	Saya merasa minder karena bentuk tubuh saya tidak terlihat menarik.				
9	Saya akan menghindari teman-teman yang lebih menarik penampilannya dari pada saya.				
10	Saya merasa khawatir berteman dengan orang yang lebih menarik penampilannya dari pada saya.				
11	Saya merasa malu dengan penampilan fisik saya yang kurang menarik.				
12	Saya tidak peduli apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya.				
13	Saya tidak merasa minder dengan bentuk tubuh saya yang terlihat tidak menarik.				
14	Saya sangat di sukai oleh teman-teman saya walaupun penampilan fisik saya tidak terlalu menarik.				
15	Saya merasa malu ketika gaya berpenampilan saya terlihat kurang menarik.				
16	Saya merasa malu jika tubuh saya terlalu kurus/terlalu gendut.				
17	Saya merasa ragu dengan penampilan fisik saya yang tidak sesuai standar.				
18	Saya mencari kekurangan bentuk tubuh saya dengan bentuk tubuh orang lain.				
19	Saya merasa penampilan fisik saya kurang menarik di bandingkan teman-teman saya yang lain.				
20	Saya orang yang tidak terlalu peduli terhadap penampilan saya.				
21	Saya menyukai bentuk tubuh yang saya miliki sekarang.				
22	Teman-teman saya mengatakan saya terlihat cantik/ganteng.				
23	Saya merasa tersaingin apabila ada orang yang penampilan fisiknya melebih saya.				
24	Saya segan apabila ada teman yang lebih cantik/ganteng dari saya.				
25	Saya menggunakan perawatan wajah agar terlihat menarik.				
26	Saya melakukan segala cara agar penampilan saya menarik, agar menutupi setiap kekurangan saya.				

27	Saya tidak peduli dengan penampilan fisik orang lain.			
28	Saya tidak perlu merasa segan dengan orang yang penampilannya fisiknya lebih cantik/ganteng dari saya.			
29	Saya tidak perlu menggunakan perawatan wajah apa pun untuk terlihat menarik.			





### Reliability Scale:

#### *Body Shaming*

#### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	50	100.0
Excludeda	0	.0
Total	50	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

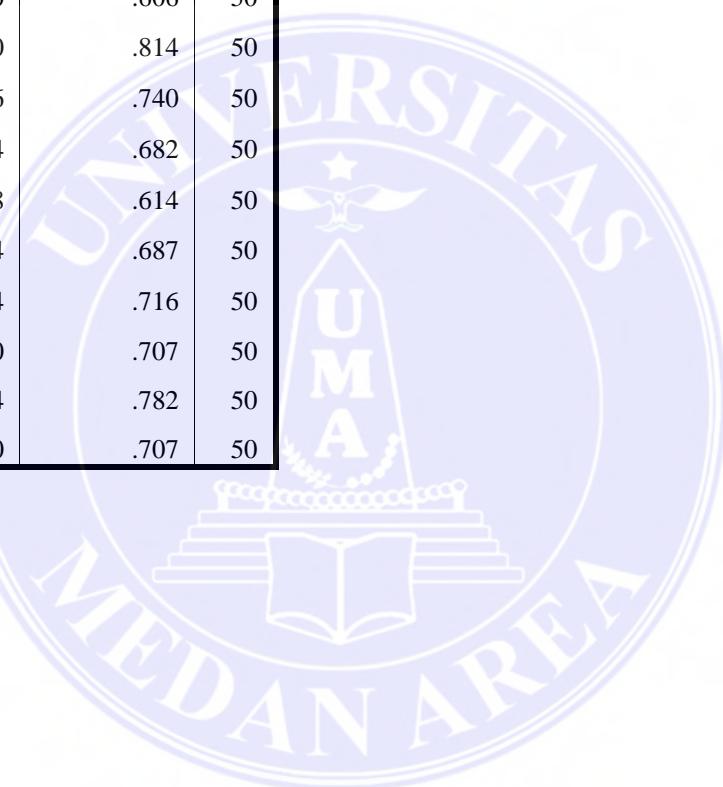
#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	36

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BS1	3.32	.713	50
BS2	3.36	.722	50
BS3	3.16	.710	50
BS4	2.86	.756	50
BS5	3.32	.713	50
BS6	3.04	.832	50
BS7	1.96	.880	50
BS8	1.98	.654	50
BS9	3.18	.661	50
BS10	1.76	.591	50
BS11	2.02	.685	50
BS12	1.92	.665	50
BS13	3.48	.614	50
BS14	3.24	.687	50
BS15	3.24	.716	50
BS16	3.20	.782	50
BS17	2.14	.808	50

BS18	3.10	.707	50
BS19	2.08	.665	50
BS20	2.04	.638	50
BS21	3.18	.774	50
BS22	2.80	1.010	50
BS23	2.04	.638	50
BS24	3.40	.606	50
BS25	3.42	.609	50
BS26	2.92	.900	50
BS27	3.40	.606	50
BS28	2.50	.814	50
BS29	2.06	.740	50
BS30	1.94	.682	50
BS31	3.48	.614	50
BS32	3.24	.687	50
BS33	3.24	.716	50
BS34	3.20	.707	50
BS35	2.14	.782	50
BS36	3.10	.707	50



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BS1	97.14	51.633	.485	.862
BS2	97.10	55.153	.334	.886
BS3	97.30	60.745	-.374	.717
BS4	97.60	56.000	.348	.892
BS5	97.14	56.817	-.020	.896
BS6	97.42	54.412	.363	.884
BS7	98.50	54.214	.364	.885
BS8	98.48	61.847	-.502	.822
BS9	97.28	58.696	-.200	.805
BS10	98.70	53.888	.331	.875
BS11	98.44	54.741	.388	.882
BS12	98.54	54.294	.342	.879
BS13	96.98	54.387	.359	.878
BS14	97.22	53.849	.377	.877
BS15	97.22	52.134	.432	.866
BS16	97.26	55.053	.324	.887
BS17	98.32	48.793	.679	.844
BS18	97.36	56.153	.043	.892
BS19	98.38	52.771	.403	.869
BS20	98.42	51.596	.558	.860
BS21	97.28	53.553	.361	.877
BS22	97.66	55.413	.345	.897
BS23	98.42	54.942	.386	.882
BS24	97.06	53.894	.320	.875
BS25	97.04	53.100	.410	.870
BS26	97.54	52.907	.359	.877
BS27	97.06	60.792	-.428	.815
BS28	97.96	50.121	.549	.854
BS29	98.40	54.286	.309	.881
BS30	98.52	54.132	.350	.878

BS31	96.98	54.387	.359	.878
BS32	97.22	53.849	.377	.877
BS33	97.22	52.134	.432	.866
BS34	97.26	55.053	.324	.887
BS35	98.32	48.793	.679	.844
BS36	97.36	56.153	.043	.892



**Reliability Scale:****Kepercayaan Diri****Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	50	100.0
Excludeda	0	.0
Total	50	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

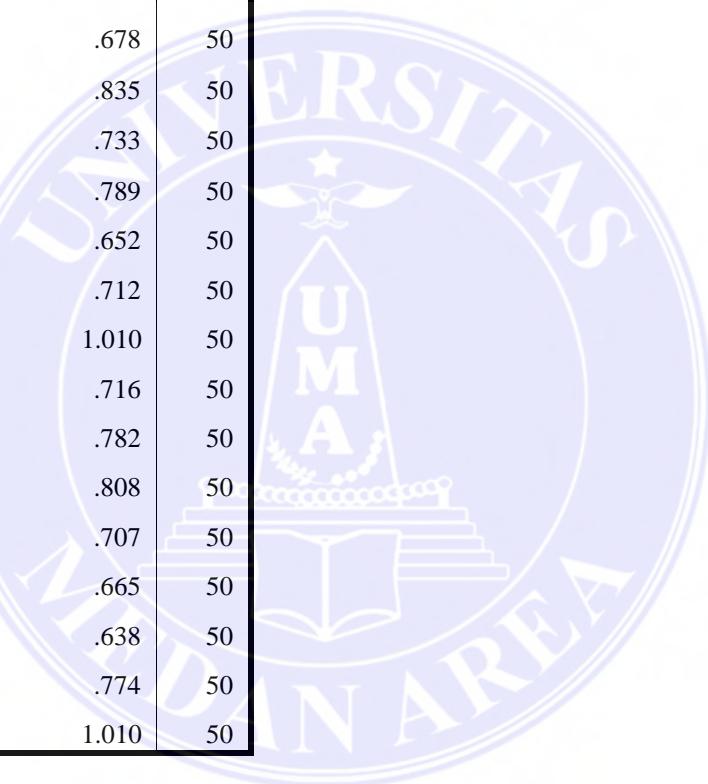
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	
	N of Items
.811	44

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	3.32	.713	50
KD2	3.36	.722	50
KD3	3.16	.710	50
KD4	2.86	.756	50
KD5	3.32	.713	50
KD6	3.04	.832	50
KD7	1.96	.880	50
KD8	1.98	.654	50
KD9	3.18	.661	50
KD10	1.76	.591	50
KD11	2.02	.685	50
KD12	1.92	.665	50
KD13	3.48	.614	50
KD14	3.24	.687	50
KD15	3.24	.716	50
KD16	3.20	.782	50
KD17	2.14	.808	50
KD18	3.10	.707	50
KD19	2.08	.665	50

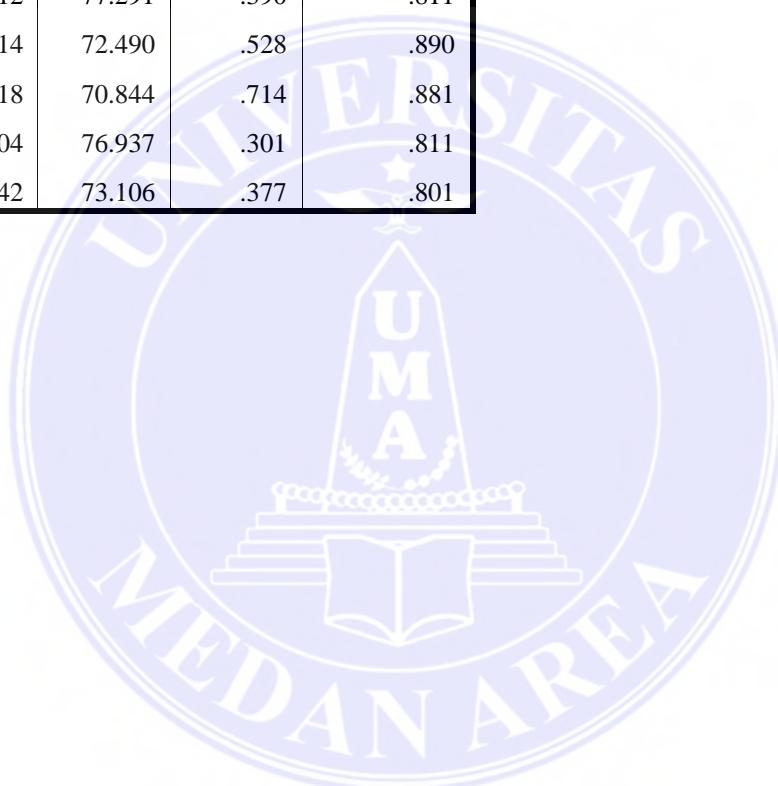
KD20	2.04	.638	50
KD21	3.18	.774	50
KD22	2.80	1.010	50
KD23	2.04	.638	50
KD24	3.40	.606	50
KD25	3.42	.609	50
KD26	2.90	.886	50
KD27	3.40	.606	50
KD28	2.50	.814	50
KD29	1.92	.566	50
KD30	2.10	.678	50
KD31	2.42	.835	50
KD32	2.56	.733	50
KD33	2.48	.789	50
KD34	2.06	.652	50
KD35	3.06	.712	50
KD36	2.80	1.010	50
KD37	3.24	.716	50
KD38	3.20	.782	50
KD39	2.14	.808	50
KD40	3.10	.707	50
KD41	3.10	.665	50
KD42	3.10	.638	50
KD43	3.18	.774	50
KD44	2.80	1.010	50



### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	115.90	72.173	.514	.889
KD2	115.86	77.347	.382	.812
KD3	116.06	84.098	-.437	.837
KD4	116.36	78.480	-.011	.817
KD5	115.90	76.378	.363	.808
KD6	116.18	74.028	.393	.800
KD7	117.26	78.931	.351	.821
KD8	117.24	85.084	-.547	.839
KD9	116.04	78.978	-.043	.817
KD10	117.46	76.417	.307	.806
KD11	117.20	76.449	.366	.807
KD12	117.30	76.990	.327	.809
KD13	115.74	76.523	.387	.806
KD14	115.98	77.571	.372	.812
KD15	115.98	75.530	.330	.804
KD16	116.02	74.673	.368	.802
KD17	117.08	69.871	.620	.880
KD18	116.12	77.291	.390	.811
KD19	117.14	72.490	.528	.890
KD20	117.18	70.844	.714	.881
KD21	116.04	76.937	.301	.811
KD22	116.42	73.106	.377	.801
KD23	117.18	75.375	.383	.802
KD24	115.82	74.967	.341	.800
KD25	115.80	74.245	.409	.897
KD26	116.32	72.712	.358	.896
KD27	115.82	82.844	-.390	.831
KD28	116.72	70.369	.577	.883
KD29	117.30	78.663	.307	.814
KD30	117.12	76.189	.391	.806

KD31	116.80	76.041	.349	.809
KD32	116.66	84.351	-.444	.838
KD33	116.74	80.686	-.169	.826
KD34	117.16	72.015	.585	.887
KD35	116.16	75.811	.309	.805
KD36	116.42	73.106	.377	.801
KD37	115.98	75.530	.330	.804
KD38	116.02	74.673	.368	.802
KD39	117.08	69.871	.620	.880
KD40	116.12	77.291	.390	.811
KD41	117.14	72.490	.528	.890
KD42	117.18	70.844	.714	.881
KD43	116.04	76.937	.301	.811
KD44	116.42	73.106	.377	.801





UNIVERSITAS MEDAN AREA

---

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/2/26

- 1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
  2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
  3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 6/2/26

## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>body shaming</i>	kepercayaan diri
N		50	50
Normal Parameters	Mean	80,44	82.20
	Std. Deviation	6.664	8.129
Most Extreme Differences	Absolute	.146	.153
	Positive	.146	.153
	Negative	-.103	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		1.029	1.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.240	.192

a. Test distribution is Normal.

### Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kepercayaan diri						
* <i>body shaming</i>	50	100.0%	0	.0%	50	100.0%

## Report

## Kepercayaan Diri

<i>Body shaming</i>	Mean	N	Std. Deviation
71	91.00	4	.000
72	86.00	3	.000
73	91.50	6	2.739
76	95.00	3	.000
77	95.00	8	3.207
78	103.00	4	.000
80	94.00	5	.000
82	99.00	2	.000
83	103.00	6	2.191
84	105.00	1	.
85	99.00	1	.
89	108.00	3	.000
95	117.00	4	.000
Total	82.20	50	8.129

## Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kepercayaan diri *				
<i>body shaming</i>	-.713	.508	.979	.959



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

---

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/2/26

- 1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
  2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
  3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 6/2/26

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kepercayaan diri *	Between Groups	(Combined)	3104.500	12	258.708	71.702	.000
<i>body shaming</i>		Linearity	2698.977	1	2698.977	748.031	.000
		Deviation from Linearity	405.523	11	36.866	10.217	.416
	Within Groups		133.500	37	3.608		
	Total		3238.000	49			

## Correlations

		<i>body shaming</i>	kepercayaan diri
<i>body shaming</i>	Pearson Correlation	1	- .713**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
kepercayaan diri	Pearson Correlation	-.713**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
<i>Internal</i>	49.12	3.324	50
<i>Ekternal</i>	51.34	4.935	50

**Communalities**

	Initial	Extraction
<i>Internal</i>	1.000	.631
<i>Ekternal</i>	1.000	.872

Extraction Method: Principal Component Analysis.

**Correlation Matrix<sup>a</sup>**

	internal	ekternal
Correlation <i>Internal</i>	1.000	.662
	<i>Ekternal</i>	.662
Sig. (1-tailed) <i>Internal</i>		.000
	<i>Ekternal</i>	.000

a. Determinant = .562

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.500
Bartlett's Test of Sphericity	27.384
Approx. Chi-Square	
df	1
Sig.	.000



**Lampiran 8**  
**Data Penelitian Kepercayaan Diri Dan Body Shaming**

Sampel	Butir Body shaming (Y)																																			
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36
1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	
2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3		
3	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	
4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1	4	3	3	2	3	
5	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	1	4	3	1	2	3	2	3	4	1	4	
6	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	
7	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	3	3	1	4	4	4	2	1	3
8	3	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	1	2	4	3	3	2	2	4		
9	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	4	1	2	
10	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	4	2	3	
11	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3
12	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	
13	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	2	3	4	2	3	2	4	
14	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	1	1	4	2	3	3	2	3	
15	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	
16	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3			
17	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	
18	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	
19	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1	4	3	3	2	3	
20	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	3	1	2	3	2	3	3	4	1	4	
21	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	
22	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	3	4	4	4	2	1	3	
23	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	1	2	4	3	3	2	2	4		
24	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	4	1	2	
25	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	4	2	3	

Sampel	Butir Body shaming (Y)																																			
<b>26</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3
<b>27</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	
<b>28</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4
<b>29</b>	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	1	1	4	2	3	3	2	3	
<b>30</b>	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	
<b>31</b>	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1	4	3	3	2	3	
<b>32</b>	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	4	3	1	2	3	2	3	3	4	1	4
<b>33</b>	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	1	2	3	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2
<b>34</b>	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	3	3	1	4	4	4	2	1	3	
<b>35</b>	2	4	4	2	2	4	2	3	2	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	4	2	1	2	4	3	3	2	2	4
<b>36</b>	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	3	4	1	2	
<b>37</b>	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	4	2	3	
<b>38</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	
<b>39</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4		
<b>40</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4
<b>41</b>	2	4	4	2	2	4	2	3	2	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	4	2	1	2	4	3	3	2	2	4
<b>42</b>	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	3	4	1	2	
<b>43</b>	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	4	2	3	
<b>44</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	
<b>45</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4		
<b>46</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4
<b>47</b>	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	1	1	4	2	3	3	2	3	
<b>48</b>	2	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3		
<b>49</b>	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3		
<b>50</b>	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	2		

Sampel	Butir Kepercayaan Diri (X)																																												
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	
1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	3	4							
2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3						
3	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3					
4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	4	1	3	1	2	3	1	2	4	2	3	3	2	1	3	2			
5	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	4	3	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	4	1	4	1	2	4	2	
6	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	4	3	2	2	1	2	3		
7	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	3	2	2	2	4	3	3	1	3	1	4	2	1	3	1	1	4	1
8	3	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	4	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	
9	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	1	2	1	4	3	2	2	4	3	4	1	2	2	2	2	4		
10	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	2	4		
11	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4		
12	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3		
13	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	1	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3			
14	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2		
15	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	4	4	3	1	2	4	1
16	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4			
17	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	
18	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4			
19	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	4	1	3	1	2	3	1	2	4	2	3	3	2	1	3	2			
20	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	4	3	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	4	1	4	1	2	4	2	
21	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	4	3	2	2	1	2	3		
22	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	3	2	3	1	4	2	1	3	1	1	4	1					
23	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	4	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2				
24	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	4	2	1	2	1	4	3	2	2	4	3	4	1	2	2	2	2	4			
25	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	4				
26	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4				

Sampel	Butir Kepercayaan Diri (X)																																
<b>26</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2		
<b>27</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	
<b>28</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	1	3	3	2	
<b>29</b>	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	
<b>30</b>	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	
<b>31</b>	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	4	1	3	2	3	2	1	
<b>32</b>	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3	4	1	3	2	2	2	4	1	
<b>33</b>	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4	4	4	3	3	2	2	2	1	
<b>34</b>	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	3	1	1	4	1		
<b>35</b>	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	4
<b>36</b>	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	1	2	1	4	3	
<b>37</b>	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	4	2	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	4	2	
<b>38</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	2	
<b>39</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	
<b>40</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	1	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2	
<b>41</b>	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	4
<b>42</b>	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	1	2	2	2	4	
<b>43</b>	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	
<b>44</b>	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	4	
<b>45</b>	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	
<b>46</b>	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	2	4	2	1	3	3	2	
<b>47</b>	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	
<b>48</b>	2	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	3	2	3	2	1	3	4	
<b>49</b>	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	
<b>A50</b>	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Ac100 Ed 6/2/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/2/26



