

Psikologi_HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN BODY SHAMING

by Tutinih_212303110

Submission date: 28-Aug-2025 10:01AM (UTC+0700)

Submission ID: 2736638693

File name: SKRIPSI_TUTINIH_27-08-2025_1.docx (139.29K)

Word count: 14381

Character count: 90254

**¹²HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN *BODY*
SHAMING**

⁷SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

TUTINIH
212303110

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Menurut Hurlock (2003),
awal masa remaja berlangsung dari 10-13 tahun, usia 14-16 tahun remaja
pertengahan dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-18 tahun, yaitu usia
matang secara hukum. Pada tahap ini, remaja mengalami serangkaian perubahan
yang sangat signifikan dan mendalam, baik dari segi fisik, hormonal, maupun
dalam pematangan organ reproduksi, yang semuanya merupakan bagian dari
proses biologis yang terjadi secara bertahap namun penuh dengan dinamika.
Salah satu aspek yang sangat mencolok pada masa ini adalah perubahan besar
dalam persepsi diri, yang seringkali dipengaruhi oleh tekanan sosial dan standar
kecantikan yang berlaku. Dalam proses perkembangannya, anak perempuan
memasuki masa pubertas lebih awal dibandingkan anak laki-laki karena
kematangan fisiknya terjadi lebih cepat, dan kondisi ini sering menimbulkan
penurunan rasa percaya diri.

Menurut Tasnim (2019), tugas perkembangan pada masa remaja
meliputi: mengakui dan menghargai kondisi fisiknya beserta segala
keunikannya, membangun kemandirian emosi dari orang tua maupun figur
berotoritas, melatih kemampuan berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial
dengan teman sebaya maupun orang lain, baik secara pribadi maupun dalam
kelompok, menemukan sosok panutan yang dijadikan acuan identitas diri, serta
menerima keterletakan diri dan menumbuhkan keyakinan atas potensi yang

dimilikinya. Seorang remaja yang semula ⁴⁵memiliki keyakinan terhadap dirinya dapat mengalami penurunan rasa percaya diri serta munculnya ketakutan akan kegagalan, hal ini dipicu oleh melemahnya kondisi fisik serta kritikan yang terus-menerus diterima dari orang tua maupun teman sebaya. Memasuki masa pubertas, banyak remaja mulai merasakan perasaan minder, dan sikap rendah diri tersebut berdampak langsung pada melemahnya kepercayaan diri mereka.

²⁰Masa remaja merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, sosial, kognitif, dan emosional, dimulai sekitar usia 12 tahun hingga awal 20-an (Papalia & Olds, 2014). Tahap ini juga menjadi fase perkembangan di mana individu mengalami perubahan berkelanjutan dalam hal kebutuhan dan keinginannya (Moor, 2019). Pada masa ini, kesadaran remaja terhadap penampilan diri semakin menonjol, sehingga banyak dari mereka berusaha menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang sedang tren. Namun, ketidakmampuan mengikuti atau ketidaksesuaian dengan tren tersebut dapat memicu munculnya perilaku perundungan.

Remaja yang mengalami *body shaming* sering kali mengembangkan citra tubuh yang negatif, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka dan penurunan harga diri. Riset mengungkapkan bahwa *body shaming* dapat memperburuk citra tubuh dan menurunkan kepercayaan diri, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis remaja (Wolipop.detik.com). Hal ini semakin diperburuk dengan mudahnya akses informasi terkait standar tubuh ideal yang

dapat dijangkau oleh masyarakat luas, yang menyebabkan banyak perempuan, khususnya remaja perempuan, merasa terpengaruh oleh perubahan tersebut.

Individu yang menjadi korban *body shaming* umumnya merasakan dampak emosional negatif akibat ucapan yang diarahkan kepadanya. Perilaku *body shaming* sendiri masuk dalam taraf perundungan verbal (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Berdasarkan pemahaman tersebut, *body shaming* dapat dimaknai sebagai tindakan seseorang yang mengejek atau merendahkan kondisi fisik orang lain yang dinilai tidak sesuai dengan standar ideal. Tindakan ini diklasifikasikan sebagai bentuk bullying karena termasuk dalam lingkup kekerasan verbal terhadap individu (Sakinah, 2018). Umumnya, *body shaming* banyak dialami perempuan, khususnya mereka yang dianggap berbeda atau tidak sesuai dengan ukuran normal yang berlaku. Ucapan yang mencerminkan *body shaming* antara lain seperti sebutan cungring, tepos, gemuk, hitam, jerawat, wajah bulat, dan sejenisnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

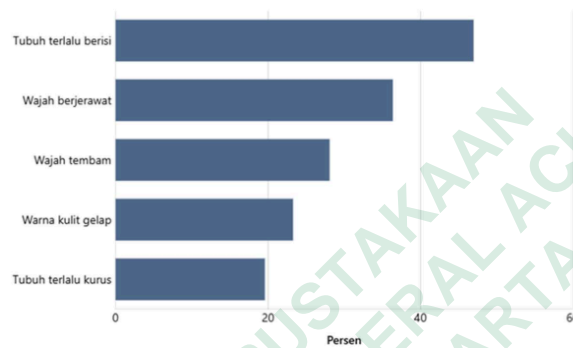
Fauzia dan Rahmiaji (2019) menjelaskan bahwa *body shaming* memiliki beberapa bentuk, antara lain *skinny shaming*, warna kulit, serta tubuh berbulu. *Skinny* atau *thin shaming* terjadi ketika seseorang diberi komentar negatif karena dianggap terlalu kurus. Warna kulit juga dapat menjadi sasaran ejekan, yakni ketika tone kulit individu dipermasalahkan. Selain itu, orang dengan tubuh gemuk kerap dijadikan objek hinaan, begitu pula mereka yang memiliki rambut tubuh berlebih sehingga dianggap tidak wajar. Penampilan fisik sering kali dijadikan bahan olok-olok dalam pergaulan, bahkan perilaku *body shaming* kerap diselipkan dalam ungkapan bercanda saat berinteraksi.

Baik perempuan maupun laki-laki dapat berperan sebagai korban maupun pelaku *body shaming*. Tindakan ini kerap ²⁵ datang dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, saudara, teman, maupun individu lain di sekitarnya (Lestari, 2019). Bagi sebagian orang, perilaku *body shaming* sering kali dipandang sekadar sebagai candaan. Hasil riset di sebuah sekolah mengungkapkan bahwa *body shaming* muncul karena adanya rasa dendam atau kebencian terhadap sikap korban yang dianggap nakal atau tidak sopan, serta dibenarkan dengan alasan hanya sebatas guyon (Serni, 2020). Namun, jika *body shaming* berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu lama, hal tersebut dapat memberikan dampak buruk bagi korban.

¹¹ Mengutip *Hello Giggles*, sebuah survei mengejutkan mengungkapkan bahwa hingga 93% wanita dan 83% pria mengaku mengalami penurunan kepercayaan diri yang sangat signifikan akibat rasa malu yang ditimbulkan oleh penilaian keras dan tidak adil dari orang-orang di sekitar mereka. Beberapa bagian tubuh, seperti perut dan kaki, sering kali menjadi sasaran *body shaming* yang intens, yang hanya memperburuk krisis kepercayaan diri yang dialami banyak individu. Hal ini dilaporkan oleh CNN Indonesia pada tahun 2018 (Kurniawan dkk, 2023). Berdasarkan temuan Stacey, 2007 (Kurniawan dkk 2023), fenomena ¹¹ *body shaming* di kalangan remaja, baik perempuan maupun laki-laki, mencapai angka yang mencengangkan, yaitu ¹¹ 64%.

Rasa malu yang mendalam terhadap bagian tubuh tertentu yang diejek atau dikritik secara terbuka oleh orang lain dapat memicu serangkaian dampak psikologis dan fisik yang sangat merusak, seperti gangguan makan yang

mengancam jiwa, masalah kesehatan mental yang parah, dan penurunan harga diri yang drastis. Bagi banyak korban yang terus-menerus menerima komentar negatif tentang penampilan fisik mereka, pengalaman ini dapat meninggalkan luka psikologis yang sangat dalam, yang akhirnya mengarah pada gangguan makan berat seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan. Selain itu, korban *body shaming* sering kali merasa terpaksa menarik diri dari interaksi sosial dan hubungan sosial yang sehat, memperburuk rasa isolasi dan perasaan rendah diri mereka yang semakin dalam, serta meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih serius.



Gambar 1. 1 Tabel Penyebab *Body shaming*

Berdasarkan gambar tabel penyebab *body shaming* diatas menurut databoks, 2021 yang diambil dari laporan *ZAP Beauty Index 2020*, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia mengungkapkan bahwa mereka pernah menjadi korban *body shaming* dimedia sosial, menggambarkan betapa luas dan mendalamnya dampak dari standar kecantikan yang sangat tidak realistis dan merusak yang ada di masyarakat. Fenomena ini sangat mencolok, dengan 47% responden

melaporkan bahwa mereka dihina karena tubuh mereka yang dianggap ²⁴terlalu berisi, 36,4% merasa terhina karena memiliki kulit berjerawat, 28,1% merasa dipermalukan karena wajah mereka yang dianggap ²⁴tembam, 23,3% merasa rendah diri karena warna kulit mereka yang gelap, dan 19,6% lainnya merasa dihina ²⁴karena tubuh mereka yang dianggap terlalu kurus.

Pada tahun 2018, tercatat ada 966 ²⁴kasus *body shaming* di Indonesia yang ditangani oleh kepolisian, dan dari jumlah tersebut sebanyak 374 kasus berhasil diselesaikan (detik.com, 2018). Sementara itu, hasil survei yang dilakukan oleh Study Fit Rated mengungkapkan bahwa dari 1.000 responden perempuan, sekitar 92,7% mengaku pernah mengalami tindakan *body shaming*. ⁹⁹Menurut riset yang dilakukan oleh *Pew Research Center*, sekitar 70% remaja melaporkan bahwa mereka merasa tertarik untuk memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh media.

Hal ³ini menyebabkan banyak remaja merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, yang pada gilirannya dapat memicu *body shaming*. Contoh nyata dari fenomena ini dapat dilihat dalam kasus-kasus di mana remaja menjadi korban di sekolah atau dilingkungan terdekatnya. Banyak remaja yang mengalami *bullying* karena berat badan, tinggi badan, atau bahkan bentuk tubuh mereka. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mereka, tetapi juga pada hubungan sosial dan akademis mereka.

Menariknya, ¹¹survei *Body Peace Recollection* yang dilakukan oleh *Yahoo Health* terhadap 2.000 remaja berusia 13 hingga 64 tahun, mengungkapkan temuan yang sangat menggugah dan memperhatikan ketimpangan gender dalam

masalah *body shaming*. Hasil survei tersebut mengungkapkan bahwa 94 persen remaja perempuan melaporkan telah menjadi korban *body shaming*, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan hanya 64 persen remaja laki-laki yang mengalami fenomena serupa, memperlihatkan betapa besar pengaruh tekanan sosial terhadap penampilan fisik, khususnya pada remaja perempuan yang sering kali dihantui oleh standar kecantikan yang tidak realistis dan merusak.

Menurut laporan dari *American Psychological Association*, ⁸³sekitar 50% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Dampak Jangka Panjang : Riset ³¹mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* ⁵⁹memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental di masa dewasa, termasuk depresi dan kecemasan.

Tidak adanya kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain: Menurun Kinerja Akademis : Remaja yang merasa tidak percaya diri cenderung tidak berprestasi di sekolah, karena mereka merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman mereka.

Hubungan Interpersonal yang Buruk : Kepercayaan diri yang rendah ¹¹⁰dapat menghambat kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang sehat ¹⁰³dengan teman sebaya, yang dapat menyebabkan isolasi sosial. Kesehatan Mental yang Buruk : Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri lebih rentan terhadap gangguan mental, yang dapat bertahan hingga dewasa. Semua angka ini menggambarkan betapa besar tekanan sosial dan psikologis yang dialami individu-individu ini akibat norma-norma kecantikan yang menekan dan mendiskreditkan keberagaman tubuh manusia, serta bagaimana *body shaming*

menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang merusak mentalitas dan kesejahteraan banyak orang.

Permasalahan yang dihadapi oleh remaja korban *body shaming* sangatlah kompleks. Mereka sering kali mengalami: ³¹ Penurunan Kepercayaan Diri : Remaja yang menjadi korban *body shaming* cenderung merasa tidak berharga dan kurang percaya diri. Riset mengungkapkan bahwa individu dengan ¹² citra tubuh negatif memiliki taraf kepercayaan diri yang lebih rendah. Gangguan Mental : Banyak remaja yang mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan makan akibat *body shaming*. Menurut data dari *National Eating Disorders Association*, sekitar 30% ⁴ remaja yang mengalami *body shaming* mengalami gangguan makan. Isolasi Sosial : Korban *body shaming* sering kali ⁴⁶ menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat membantu kondisi mental mereka. Mereka merasa tidak diterima dan cenderung menghindari situasi sosial.

⁴ Berikut ini hasil kutipan wawancara singkat yang peneliti lakukan dengan 4 remaja dengan rentan usia 10-21 tahun yang menjadi korban *body shaming* secara langsung yaitu:

Subjek 1:

“Remaja ini mengalami *body shaming* saat waktu kelas 1 SMP yang Dimana dia mendapat perkataan yang kurang baik tentang tubuhnya, dia sering dikatain tentang warna kulit yang hitam, badan yang gemuk, dan rambut yang sedikit kriting, diia mendapatkan perlakuan tersebut sampai kelas 3 SMP semester awal. Perasaan dia waktu mendapatkan perlakuan tersebut ialah ada rasa sedih, bahkan sakit hati atas perkataan mereka yang melakukan *body shaming* tersebut, dia juga sering merasa minder dan kurang percaya diri dari setelah kejadian *body shaming* tersebut. lalu dengan berjalannya waktu dia sudah tidak menghiraukan lagi perkataan mereka karna adanya dukungan dari orang terdekat seperti orangtua, teman bahkan lingkungan yang sehat. Dan menjadikan motivasi untuk berubah untuk merawat diri, olahraga karna dia tidak mau ada diposisi seperti itu terus menerus. Dalam masa perubahan yang

dia lakukan dia tidak merasa tertekan dia malah merasa puas akan perubahan yang ada dalam dirinya yang jauh lebih baik dari segi postur tubuh maupun penampilan dari yang sebelumnya karna sejatinya perubahan itu dimulai dari diri sendiri". (DP, Laki-laki, 17 Maret 2025).

Subjek 2:

"Remaja ini mengalami body shaming pada awal memasuki SMP kelas 1 yang Dimana dia sering mendapatkan ucapan body shaming dari teman barunya, seperti memperlakukan berat badan, kulit yang sawo matang, sering dibilang kurus seperti lidi, hidung bengkok, kepalanya peyang, dekil, item, dan gigi yang tidak rapih, dengan kejadian itu dia merasa sakit hati akan ucapan teman-temannya bahkan hal tersebut berlanjut sampai dia lulus SMP. Dari kejadian tersebut dia merasa tidak percaya diri bahkan dia membatasi untuk berinteraksi dengan oranglain, dengan berjalannya waktu dia jadikan perkataan mereka menjadi motivasi dia untuk rajin merawat diri sendiri dan merubah penampilannya dengan adanya suport dari orang terdekatnya. Dan dalam masa perubahan yang dia lakukan dia tidak merasa tertekan dia malah merasa puas akan perubahan dalam dirinya yang jauh lebih baik dari yang sebelumnya". (PG, Laki-laki, 17 Maret 2025).

Subjek 3:

"NV mengatkan bahwa dia pernah mengalami body shaming saat pulang kampung ke kalimantan dia mendapatkan perkataan yang tidak mengenakkan seperti kok kamu gendutan sih semenjak dijava, dengan adanya kejadian tersebut yang dia rasakan adalah bingung yang dimana dia berfikir emang standar orang harus sama ya? Karna yang awalnya dia cuman tau body shaming itu seperti apa sekarang malah dia merasakan hal tersebut itu yang membuat dia bingung saat mendapatkan perkataan akan tubuh dia, setelah dia mendapatkan hal tersebut dia merasa percaya nggak percaya akan perkataan tersebut, pernah mencoba untuk mengurangi makan (diet) dan merasa tertekan untuk melakukan diet selama 6 bulan, dia juga merasa tidak percaya diri untuk berinteraksi dimedia sosial maupun orang-orang disekitar yang pernah memberikan perkataan negatif tersebut, NV mendapatkan dukungan dari teman terdekatnya untuk tidak terlalu memikirkan perkataan oranglain dari dukungan tersebut NV merasa puas akan hasil diet selama 6bulan dia selalu afirmasi dan yakinin diri sendiri ke dirinya sendiri emang kenapa kalo gendut, kurus? Lebih berhati-hati ketika berpakaian agar tidak terlihat gendut". (NV, Perempuan 17 Maret 2025).

Subjek 4:

“NA mengalami *body shaming* saat masa SMP Ketika dia mengikuti perkemahan disekolahnya yang menyebabkan kulitnya hitam dan mendapatkan perkaataan yang Dimana kok kamu hitam sih kan keluargamu tidak ada yang hitam, kamu makan banyak tapi kok kurus terus kayak sapu lidi dia mendapatkan perkataan tersebut dari teman-temannya bahkan dari lingkungan sekitarnya. Perasaan yang dia alami saat mendapatkan *body shaming* yaitu terdapat rasa benci sampai sekarang dan dia merasa tidak percaya diri karna kulit maupun badannya yang dibilang hitam dan kurus menarik diri untuk tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar bahkan tidak memposting foto dirinya dimedia sosial, habis mendapatkan perlakuan tersebut NA bertekad untuk merawat diri dengan cara membeli *skincare*, *handbody*, namun saat waktu dia merawat diri dia mendapatkan tekanan dari keluarga yang tidak memperbolehkan NA untuk memakai *skincare* karna takut akan merusak kulitnya. Namun NA tetap memakai *skincare* dengan sembunyi-sembunyi dia puas akan perubahan dikulitnya yang Kembali putih dan lebih percaya diri lagi NA juga memiliki roll model yaitu Mba Najwa Sihab saat tidak percaya diri dengan itu kepercayaan dirinya akan meningkat setelah menonton video mba najwa sihab dan memperbaiki cara berpakaianya”. (NA, Perempuan 17 Maret 2025).

Kondisi-kondisi ini menjadi sumber kecemasan yang besar bagi remaja, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Hurlock, (Amalia, 2020) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh ini sering kali muncul karena remaja merasa tidak memenuhi ekspektasi sosial yang sangat kuat. Selain itu, perubahan model citra tubuh yang terus berkembang seiring waktu, serta dukungan perkembangan teknologi yang semakin canggih, turut memperburuk persepsi diri remaja.

Menurut Lestari (2019), *body shaming* dapat memberikan dampak serius terhadap kesejahteraan fisik maupun mental. Individu yang menjadi korban bisa mengalami penurunan harga diri, gangguan pola makan, anoreksia, binge eating, depresi, perilaku obsesif kompulsif, diet berlebihan, gangguan dismorfik tubuh, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Selain itu, *body shaming*

juga dapat memicu terjadinya perilaku serupa pada orang lain. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan rasa percaya diri remaja, membuat mereka enggan keluar rumah, serta ⁸menjadi lebih peka terhadap isu-isu yang berkaitan dengan tubuh dan makanan (Fauzia & Rahmaji, 2019).

Riset Astuti dan Mansoer (2021) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *body shaming* cenderung merasakan emosi negatif, seperti kecewa, sedih, marah, hingga benci, ⁹⁴baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Selain dampak psikologis, korban *body shaming* juga menghadapi konsekuensi fisik. Lamont (2019) menemukan bahwa sekitar 80% korban mengalami penurunan kondisi kesehatan, ditandai dengan munculnya keluhan seperti infeksi, diare, dan sakit kepala. Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa *body shaming* membawa beragam dampak buruk, baik secara mental maupun fisik, bagi mereka yang mengalaminya.

Remaja yang memandang bahwa ⁶kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep ideal yang ada di benaknya sering kali merasa bahwa tubuh mereka memiliki kekurangan, ⁴meskipun dari sudut pandang orang lain fisiknya sudah dianggap menarik. Perasaan ini menyebabkan remaja merasa tidak dapat menerima kondisi fisik mereka apa adanya, yang pada gilirannya berkontribusi pada rendahnya *body image* yang mereka miliki (Andiyati, 2016). Citra tubuh, atau gambaran tubuh, merupakan persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya, dan pandangan ini bisa mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan remaja, termasuk kepercayaan diri mereka

Menurut Lauster, 2003, ²kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dan bakat yang mereka miliki, yang memungkinkan mereka untuk bertindak tanpa rasa cemas atau takut, serta bebas untuk mengejar apa pun yang mereka inginkan tanpa hambatan. Kepercayaan diri tidak hanya berfungsi sebagai penggerak yang memungkinkan individu untuk mengatasi rasa takut, tetapi juga dapat meningkatkan kinerja, mencapai kebahagiaan sejati, dan memberikan ruang bagi seseorang untuk mengekspresikan individualitasnya dengan cara yang autentik dan tanpa rasa takut akan penilaian orang lain. ¹⁶

Kepercayaan diri merupakan suatu perpaduan yang sangat kompleks antara harga diri, perspektif positif terhadap diri sendiri, serta rasa aman yang dirasakan individu dalam menghadapi tantangan hidup, yang secara keseluruhan menciptakan fondasi kuat bagi pembentukan identitas pribadi dan kesejahteraan psikologis mereka Lobby Loekmono, (Safitri, Afiati, & Wibowo, 2022). Pada masa remaja, penampilan fisik ¹⁰⁷dianggap sebagai salah satu aspek yang paling penting dan dominan, karena penampilan tersebut sering kali menjadi cerminan utama bagaimana remaja memandang dirinya sendiri dan bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain, sehingga memiliki dampak yang luar biasa besar dalam membentuk dan memengaruhi taraf kepercayaan diri mereka. Remaja memiliki taraf kepercayaan diri yang sangat bervariasi, dengan sebagian yang merasa sangat percaya diri dan mampu terlelektasi dengan lingkungan sosial, sementara sebagian lainnya cenderung terperangkap dalam perasaan ketidakamanan dan rendah diri.

Adapun dampak Psikologis menurut Bandura (1997) Tidak Adanya Kepercayaan Diri sebagai berikut: Kecemasan Sosial dan Penghindaran, Individu yang kurang percaya diri cenderung sangat khawatir tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain. Ketakutan ini dapat memicu kecemasan sosial yang intens, menyebabkan mereka menghindari situasi sosial, presentasi publik, atau interaksi baru. Depresi dan Kesedihan Perasaan tidak mampu, tidak berharga, dan kegagalan yang berulang akibat kurangnya kepercayaan diri dapat mengarah pada gejala depresi. Individu mungkin merasa putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang dulu disukai, memiliki energi rendah, dan menarik diri.

Perfeksionisme yang Merugikan Paradoksnya, beberapa individu dengan kurangnya kepercayaan diri dapat mengembangkan *perfeksionisme* yang merugikan. Mereka menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri karena takut gagal atau tidak cukup baik, yang kemudian sering kali mengarah pada frustrasi, *burnout*, dan perasaan tidak pernah cukup karena standar tersebut tidak realistis dan sulit dicapai. Penurunan Motivasi dan Prokrastinasi Jika seseorang tidak yakin akan kemampuannya untuk berhasil (rendahnya *self-efficacy*), motivasi untuk memulai atau menyelesaikan tugas akan menurun. Mereka mungkin menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi) karena takut akan kegagalan atau karena merasa bahwa usaha mereka tidak akan membuahkan hasil yang memuaskan.

Perbandingan Sosial yang Tidak Sehat Individu dengan kurangnya kepercayaan diri cenderung ²⁰ sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, seringkali dengan fokus pada kelemahan mereka sendiri dan kelebihan orang lain. Hal ini dapat memperkuat perasaan tidak mampu dan memperburuk harga diri. Kesulitan dalam Pengambilan Keputusan Ragu-ragu, takut membuat kesalahan, dan kurangnya keyakinan pada penilaian diri sendiri dapat membuat pengambilan keputusan menjadi sangat sulit, bahkan untuk hal-hal kecil. Individu mungkin menunda keputusan atau terlalu bergantung pada pendapat orang lain.

Isolasi dan Kesenjangan Kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (karena kecemasan sosial) dan perasaan tidak layak atau tidak disukai dapat menyebabkan isolasi sosial. Isolasi ini, pada gilirannya, memperburuk perasaan kesepian dan tidak bahagia, menciptakan lingkaran umpan balik negatif. Selain itu, kepercayaan diri memiliki peranan penting dalam memfasilitasi interaksi sosial yang sehat dan produktif, karena individu yang percaya diri cenderung lebih terbuka, nyaman dalam berkomunikasi, dan mampu ⁹⁰ membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain (Maulida, 2019).

⁹ Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan citra tubuh sebagai sikap individu terhadap tubuhnya, yang dapat bersifat positif maupun negatif. Citra tubuh juga dipahami sebagai persepsi seseorang mengenai tubuh ideal serta harapan terhadap penampilan dirinya. Persepsi ini sering kali berkaitan dengan berat badan maupun bentuk tubuh, yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain serta sejauh mana individu mampu menyesuaikan diri dengan standar tersebut.

Ketika seseorang merasa fisiknya tidak sesuai dengan konsep ideal, ia cenderung melihat dirinya memiliki kekurangan. Hal ini membuat individu sulit menerima keadaan tubuhnya secara utuh, sehingga membentuk citra tubuh yang negatif (Lubis, 2021).

Chaplin (2006) menjelaskan ⁴⁵ citra tubuh sebagai gambaran atau pandangan individu mengenai penampilan fisiknya di hadapan orang lain. Sementara itu, ²⁰ Grogan (2008) memaknai citra tubuh sebagai persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Citra tubuh erat kaitannya dengan taraf kepuasan individu ² terhadap bagian tubuh maupun penampilan fisiknya secara keseluruhan (Husna dalam Kristyanti, 2022). ² *National Eating Disorders Association* (2005) menambahkan bahwa ketika seseorang menilai bentuk tubuhnya secara positif, maka citra tubuh yang terbentuk juga positif, sedangkan jika penilaiannya negatif, ⁴ maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi negatif.

Menurut Arthur (Amandha & Ifdil, 2015), citra tubuh adalah persepsi subjektif yang sangat kuat dan mendalam ⁵ yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang sangat dipengaruhi oleh penilaian eksternal dari orang lain serta sejauh mana tubuh mereka dianggap sesuai dengan standar sosial atau harapan yang ada dalam masyarakat. Pembentukan citra tubuh ini bukan sekadar hasil pemikiran atau pandangan diri yang muncul secara alami, tetapi ⁷⁵ dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang sangat kompleks dan saling berinteraksi, seperti persepsi pribadi yang terbentuk sejak dini, imajinasi yang dipicu oleh lingkungan sekitar, emosi yang terkadang sangat ekstrem, serta

suasana hati yang bisa berubah-ubah secara dramatis, yang semuanya berperan dalam membentuk gambaran diri yang sangat dinamis dan rentan terhadap pengaruh sosial dan psikologis.

Menurut Amalia (2020) individu yang merasa puas dan menerima tubuh mereka sepenuhnya, serta menyadari bahwa bentuk tubuh mereka sesuai dengan standar yang mereka anggap ideal, akan mengembangkan citra tubuh yang sangat positif, yang secara langsung berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri yang sangat kokoh dan tak tergoyahkan. Ketika seseorang merasa nyaman dan benar-benar menerima tubuh mereka apa adanya, rasa puas tersebut memberikan dasar yang sangat kuat bagi keyakinan diri mereka dalam berinteraksi dengan dunia luar, karena mereka tidak akan terpengaruh oleh pandangan negatif atau komentar merendahkan terhadap diri mereka.

Sebaliknya, individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya dan selalu merasa bahwa tubuh mereka jauh dari standar kecantikan yang ada, akan membangun citra tubuh yang sangat negatif, yang berujung pada rasa tidak percaya diri yang sangat mendalam dan merusak. Citra tubuh yang negatif ini memicu perasaan kurang berharga, cemas, dan tidak nyaman yang mendalam dalam berinteraksi dengan orang lain, menciptakan ketakutan akan penilaian dan kritikan dari lingkungan sekitar. Ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya merusak pandangan mereka terhadap penampilan fisik mereka, tetapi juga secara drastis menggerogoti kepercayaan diri mereka secara keseluruhan, menjadikan

mereka jauh lebih rentan terhadap kritik dan penilaian sosial yang dapat mengikis kepercayaan diri mereka.

Kecemasan Menjadi Gemuk, dengan Optimisme. Kecemasan Menjadi Gemuk, adalah aspek dari citra tubuh yang terganggu, dan memiliki kaitan langsung dengan Optimisme. Individu yang sangat cemas akan menjadi gemuk, bahkan sampai melakukan diet ekstrem dan membatasi pola makan secara berlebihan, cenderung kurang optimis karena selalu diliputi kekhawatiran dan rasa tidak aman. Kepercayaan diri yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk menjaga kesehatan dan berat badan secara rasional, tanpa diliputi kecemasan berlebihan yang membatasi pola pikir dan perilaku mereka.

Pernyataan diatas ⁷³ sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Riset yang dilakukan oleh Lestari (2022) menyatakan bahwa kecemasan menjadi gemuk saling berkaitan dengan optimis. Individu yang sangat cemas akan menjadi gemuk, bahkan sampai melakukan diet ekstrem dan membatasi pola makan secara berlebihan, cenderung kurang optimis karena selalu diliputi kekhawatiran dan rasa tidak aman. Kepercayaan diri yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk menjaga kesehatan dan berat badan secara rasional, tanpa diliputi kecemasan berlebihan yang membatasi pola pikir dan perilaku mereka.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh yang positif dan sehat (ditunjukkan dengan evaluasi penampilan yang baik, orientasi yang

seimbang, kepuasan terhadap bagian tubuh, pengtarafan berat badan yang objektif, dan minimnya kecemasan berlebihan) akan berkorelasi positif dengan tingginya kepercayaan diri (ditunjukkan oleh keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasionalitas dan realisme). Sebaliknya, citra tubuh yang negatif akan menjadi penghalang bagi pembentukan kepercayaan diri yang kuat.

Tujuan Riset

Tujuan utama dari riset ini adalah untuk secara mendalam mengetahui dan menguji hubungan yang signifikan antara Citra Tubuh dan kepercayaan diri pada remaja yang menjadi korban *body shaming*.

Manfaat Riset

1. Manfaat Teoritis

- a. Memperluas pemahaman dalam ranah psikologi, khususnya dalam mengkaji dampak mendalam dari Citra Tubuh terhadap pembentukan kepercayaan diri individu
- b. Memberikan kontribusi signifikan terhadap kajian psikologi perkembangan dan pendidikan dengan menggali secara mendalam hubungan kompleks antara Citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*
- c. Menjadi sumber referensi yang sangat berharga bagi riset-riset mendatang yang berfokus untuk menggali lebih dalam faktor-faktor kompleks lainnya yang memengaruhi kepercayaan diri remaja korban *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada orang tua, guru, dan tenaga kesehatan

mental tentang dampak *body shaming* terhadap remaja, serta memberikan masukan dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan Citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

Keaslian Riset

Riset yang dilakukan oleh Kurniawan, Noviekayati, dan Rina (2023) mengungkapkan bahwa ³ *body image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ³¹ kepercayaan diri individu yang menjadi korban *body shaming*, khususnya di platform media sosial Instagram. Temuan ini mengungkapkan bahwa persepsi seseorang terhadap tubuh mereka, baik positif maupun negatif, berhubungan langsung dengan taraf ⁵ kepercayaan diri yang mereka miliki. **Semakin positif *body image* seseorang, semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka, sementara persepsi tubuh yang negatif akan mengarah pada rendahnya kepercayaan diri, terutama pada mereka yang telah ⁹ menjadi korban *body shaming*.**

Riset ini melibatkan **responden yang berusia 18-25 tahun** dan menerapkan *purposive sampling*, dengan tujuan untuk lebih fokus pada individu yang memiliki pengalaman langsung terkait fenomena *body shaming*. Temuan ini sangat relevan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya menyelidiki ⁶ hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. Perbedaannya terletak pada kelompok responden yang digunakan, di mana riset penulis akan menitik beratkan pada remaja berusia 10-18 tahun, memberikan dimensi yang lebih luas dan mendalam tentang bagaimana *body shaming* mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri pada kelompok usia muda yang lebih rentan, serta memberikan gambaran yang lebih

kompleks mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Riset yang⁹ dilakukan oleh Amalia (2020) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. Riset ini mengungkapkan bahwa persepsi tubuh yang positif berkontribusi langsung pada peningkatan¹¹ kepercayaan diri individu yang mengalami *body shaming*, dengan *body image* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap taraf kepercayaan diri mereka. Dalam riset ini, 130 subjek yang merupakan⁶ korban *body shaming* dari dua universitas negeri di Surabaya dilibatkan, dan hasilnya mengungkapkan bahwa semakin positif *body image* seseorang, semakin tinggi pula kepercayaan diri yang mereka miliki.

Riset ini⁴ memiliki kesamaan yang signifikan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas⁶ hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. Perbedaannya terletak pada kelompok responden, di mana riset ini melibatkan⁶ 130 korban *body shaming* dari dua universitas negeri di Surabaya, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang menjadi korban *body shaming* dalam konteks yang lebih luas. Hal ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dampak fenomena *body shaming* pada generasi muda secara umum, serta bagaimana faktor sosial dan lingkungan mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri pada kelompok tersebut.

Riset yang²⁷ dilakukan oleh Irdil, Denich, dan Ilyas (2017) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri, dengan temuan yang menegaskan bahwa

persepsi positif terhadap tubuh dapat secara langsung meningkatkan taraf kepercayaan diri mereka. Riset ini menerapkan pendekatan deskriptif dan korelasional, melibatkan 77 remaja putri yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*, yang memastikan sampel yang dipilih mewakili populasi secara seimbang. Data dikumpulkan menerapkan instrumen yang telah teruji, dan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif dan korelasional menerapkan SPSS untuk menggambarkan hubungan antara kedua variabel dengan akurat.

Hasil riset mengungkapkan bahwa secara umum, kepercayaan diri remaja putri terletak pada taraf sedang, sementara persepsi mereka terhadap tubuh terletak pada taraf netral, yang mengungkapkan adanya ruang untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut. Riset ini menyarankan agar konselor melakukan intervensi yang lebih terfokus dan strategis untuk meningkatkan *body image* dan kepercayaan diri remaja putri, agar mereka dapat mencapai potensi terbaik dan berkontribusi pada perkembangan generasi emas Indonesia. Studi ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, namun berbeda dalam kelompok responden yang digunakan. Riset ini melibatkan remaja yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, memberikan perspektif yang lebih luas mengenai bagaimana *body shaming* mempengaruhi kepercayaan diri remaja dalam konteks sosial yang lebih besar.

Riset yang dilakukan oleh Andayati (2016) secara jelas mengungkapkan

¹³ adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada siswa, yang menegaskan bahwa persepsi positif terhadap tubuh memainkan ⁴ peran penting dalam membentuk taraf kepercayaan diri. Dalam riset ini, ¹³ ¹⁴² siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul dipilih secara selektif menerapkan teknik *purposive sampling* dari total populasi 246 siswa, ⁴¹ dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang representatif berdasarkan karakteristik tertentu. Temuan riset ini mengungkapkan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap tubuh mereka, semakin tinggi pula kepercayaan diri yang mereka miliki, sementara persepsi negatif terhadap tubuh mereka berhubungan dengan rendahnya taraf kepercayaan diri.

Meskipun kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri tercatat kecil, pengaruhnya tetap signifikan dan sangat berperan dalam memperkuat kepercayaan diri siswa. Riset ⁴ ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya mengkaji ² hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada kelompok responden yang digunakan; dalam studi ini, responden adalah siswa yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis akan fokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, yang memberikan wawasan yang lebih mendalam dalam menganalisis dampak *body shaming* terhadap perkembangan kepercayaan diri remaja, khususnya dalam konteks sosial yang lebih luas dan kompleks.

Riset yang dilakukan oleh Abdillah dan Masykur (2023) secara jelas mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan

kepercayaan diri pada remaja. Dalam riset ini, 160² siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan terlibat, dengan 60¹⁰⁹ subjek digunakan untuk uji coba alat ukur dan 100 subjek lainnya turut serta dalam riset menerapkan teknik *convenience sampling*, yang memastikan representasi yang tepat dari populasi yang diteliti. Temuan riset ini mengungkapkan² bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh remaja, semakin tinggi pula taraf kepercayaan diri mereka. Hal ini menegaskan betapa besar peran persepsi tubuh dalam membentuk dan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

Riset ini⁸⁸ memiliki kesamaan substansial dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas hubungan antara⁴ *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaan utama terletak pada kelompok responden yang digunakan: studi ini melibatkan remaja yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang menjadi korban *body shaming*, memberikan perspektif yang lebih mendalam tentang bagaimana dampak *body shaming* mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri dalam konteks yang lebih luas dan bagaimana pengalaman tersebut membentuk sikap mereka terhadap tubuh dan diri mereka sendiri.

Riset yang dilakukan oleh Lestari (2022) secara jelas mengungkapkan⁶ adanya hubungan signifikan antara *body image* dan taraf kepercayaan diri pada remaja siswa di program keahlian multimedia. Riset ini menerapkan pendekatan *cross-sectional*, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai hubungan antara kedua variabel pada satu titik waktu.

Temuan ini mengungkapkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki oleh siswa, semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka, yang menegaskan peran besar persepsi tubuh dalam membentuk keyakinan diri.

Riset ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaan utama terletak pada kelompok responden yang digunakan: studi ini melibatkan siswa yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, memberikan perspektif yang lebih luas mengenai dampak negatif *body shaming* terhadap perkembangan kepercayaan diri pada remaja, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh pengalaman sosial tersebut terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Riset yang dilakukan oleh Rahmiyati, Nurhasanah, dan Miranda (2023) mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Dalam riset ini, 263 siswa SMP Negeri 6 Banda Aceh berpartisipasi dengan mengisi angket yang mengukur *body image* dan kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Hasil analisis mengungkapkan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap tubuh mereka, semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi tubuh yang lebih positif secara langsung berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.

Meskipun kontribusi ¹³ *body image* terhadap kepercayaan diri siswa signifikan, hanya sebesar 16,2%, sementara ⁷¹ 83,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak teridentifikasi dalam riset ini, memberikan ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai variabel lain yang turut berperan. Riset ⁴ ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas ² hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaan terletak pada kelompok responden yang digunakan, di mana studi ini melibatkan siswa yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, memberikan perspektif yang lebih dalam mengenai dampak negatif *body shaming* terhadap perkembangan ⁴ kepercayaan diri remaja serta bagaimana pengalaman sosial yang berbeda mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Riset yang dilakukan oleh Safitri (2021) secara jelas mengungkapkan ¹³ adanya hubungan signifikan antara *body image*, penerimaan diri, dan kepercayaan diri pada remaja. Dalam riset ini, ¹⁹ seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 260 orang dilibatkan, dan data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur *body image*, penerimaan ⁴ diri, dan kepercayaan diri. Hasil analisis mengungkapkan bahwa secara umum, persepsi *body image* peserta didik terletak pada taraf negatif, penerimaan diri terletak pada taraf menolak, dan taraf

kepercayaan diri terletak pada taraf sedang, yang mengungkapkan bahwa meskipun ada ruang untuk perbaikan, temuan ini memberikan wawasan penting tentang kondisi mental remaja.

Riset ini mengungkapkan bahwa pengembangan *body image* dan penerimaan diri yang lebih baik sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Studi ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya menyelidiki hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaannya terletak pada kelompok responden yang digunakan, di mana riset ini melibatkan peserta didik yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, memberikan dimensi yang lebih dalam dan lebih luas dalam menganalisis bagaimana dampak *body shaming* secara langsung mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri pada remaja, serta pengaruh pengalaman sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Riset yang dilakukan oleh Mayora (2023) secara jelas mengungkapkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswi. Dalam riset ini, 60 mahasiswi dipilih secara acak dari populasi 252 siswi, memastikan representasi yang adil dari kelompok yang diteliti. Data dikumpulkan menerapkan skala *body image* dan skala kepercayaan diri, dan dianalisis dengan metode korelasi *product moment*, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antara kedua variabel tersebut. Temuan riset ini mengungkapkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki oleh

mahasiswi, semakin tinggi pula taraf kepercayaan diri mereka.

Riset ini memiliki kesamaan yang signifikan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya mengkaji hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaan utama terletak pada kelompok responden yang digunakan, di mana studi ini melibatkan mahasiswi yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*. Hal ini memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai bagaimana dampak psikologis *body shaming* mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri remaja, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk persepsi tubuh mereka dalam konteks sosial yang lebih luas dan dinamis.

Riset yang dilakukan oleh Pramesti, Usman, dan Helen (2022) dengan jelas mengungkapkan hubungan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri, yang menegaskan pentingnya persepsi tubuh dalam membentuk taraf kepercayaan diri. Dalam riset ini, data dikumpulkan melalui angket dan kuisioner menerapkan teknik *accidental sampling*, melibatkan remaja putri berusia 18-22 tahun, untuk memperoleh gambaran representatif dari kelompok tersebut. Temuan riset mengungkapkan bahwa persepsi tubuh yang positif berkontribusi langsung pada peningkatan kepercayaan diri remaja. Di antara responden, sebagian besar memiliki *body image* positif, namun ada ketidakseimbangan yang jelas dalam bagaimana *body image* mempengaruhi persepsi diri mereka.

Riset ini mendorong remaja untuk mengembangkan potensi diri mereka, dengan menegaskan bahwa semakin positif persepsi terhadap tubuh, semakin tinggi pula kepercayaan diri yang mereka miliki. Riset ⁴ ini memiliki kesamaan yang signifikan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas ² hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Namun, perbedaannya terletak pada kelompok responden yang digunakan, di mana studi ini melibatkan remaja yang tidak mengalami *body shaming*, sementara riset penulis berfokus pada remaja berusia 10-18 tahun yang merupakan korban *body shaming*, memberikan perspektif yang lebih mendalam dan holistik tentang bagaimana dampak sosial dan psikologis *body shaming* mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri dalam konteks yang lebih luas.

1. Keaslian Topik

Topik dalam riset ini mengangkat ¹² Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada remaja korban *Body shaming*. Riset ini bertujuan mengetahui dan menguji ⁵ hubungan yang signifikan antara Citra Tubuh dan kepercayaan diri pada remaja yang menjadi korban *body shaming*. Topik ini berbeda dengan riset yang dilakukan oleh (Safitri, 2021) yang membahas mengenai ²¹ *body image*, penerimaan diri dan kepercayaan diri pada remaja .

2. Keaslian Teori

Dalam riset ini, ⁴⁴ teori yang digunakan adalah teori Kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, (2002) yang berfokus pada kepercayaan diri, dan ⁵ teori citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Teori ini berbeda dengan teori yang digunakan dalam riset sebelumnya seperti teori yang digunakan oleh pramesti, usman, dan helen (2022) yang lebih berfokus pada upaya mengembangkan potensi diri mereka dengan menegaskan bahwa semakin positif persepsi terhadap tubuh semakin tinggi pula kepercayaan diri yang mereka miliki.

²⁶ 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam riset ini adalah skla yang mengukur kepercayaan diri milik (Astuti, 2024) dan citra tubuh milik wirantha (2015) yang dimodifikasi untuk mengukur konteks remaja korban *body shaming*. Alat ukur ini berbeda dengan alat ukur yang digunakan dalam riset sebelumnya pada riset oleh Mayora, 2023 menerapkan alat ukur untuk mengukur kepercayaan diri dan citra tubuh pada mahasiswi.

4. Keaslian Subjek Riset

Subjek dalam riset ini adalah remaja korban *body shaming* yang dipilih untuk mengetahui apakah ada ²⁹ hubungan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh pada remaja korban *body shaming* tersebut. Subjek ini berbeda dengan riset yang dilakukan oleh (Mayora, 2023) yang melibatkan mahasiswi.

Kesimpulan Riset ini mengangkat tema yang khas dan penting

mengenai ¹⁴ hubungan antara Kepercayaan diri, citra tubuh pada remaja korban *body shaming*. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya seperti oleh (Safitri, 2021), riset ini secara spesifik menelaah bagaimana citra tubuh memengaruhi ⁶ kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*. Pendekatan teoritis yang digunakan yaitu ¹⁷ teori Citra Tubuh dari Cash, dan Pruzinsky (2002) dan teori kepercayaan diri dari Laseter, 2003, juga memberikan sudut pandang berbeda dibandingkan dengan riset terdahulu yang lebih menitik beratkan pada peningkatan kepercayaan diri dengan citra tubuh.

Selain itu, alat ukur yang dipilih yaitu skala yang telah dimodifikasi untuk menyesuaikan dengan pengukuran pada remaja korban *body shaming*, sehingga lebih relevan dibandingkan instrumen yang digunakan oleh riset lain yang berfokus pada citra tubuhnya saja, adapun subjek riset ini melibatkan remaja yang berusia 10-22 tahun yang mengalami *body shaming* memberikan fokus yang lebih mendalam dan berbeda dari studi sebelumnya yang menerapkan sampel mahasiswa. Dengan demikian riset ini menyajikan kontribusi penting dalam memahami peran Citra tubuh dan kepercayaan diri ² pada remaja korban *body shaming*.

BAB III

METODE RISET

16

Identifikasi Variabel Riset

Variabel-variabel yang digunakan dalam riset ini terdiri dari:

1. Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh
2. Variabel Tergantung (Y) : Kepercayaan Diri

Definisi Operasional

26

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh korban *body shaming* di dalam dirinya dalam meyakini kemampuan dan kompetensi yang ia miliki dalam dirinya. Kepercayaan tersebut sangat berperan penting dalam kehidupan korban *body shaming* karena dengan meyakini bahwa individu memiliki kemampuan dan kompetensi dalam dirinya ia akan mampu melaksanakan tugas yang telah diberikan, tidak mudah menyerah, mandiri, dan akan mengerjakan sesuatu secara maksimal dan baik. Kepercayaan diri juga meliputi perasaan untuk bertanggung jawab dan optimis dalam melakukan segala sesuatu yang tengah dijalani.

Variabel ini diukur menerapkan skala Kepercayaan Diri dari skala milik (Astuti, 2024) dan disusun berdasarkan teori Lautser, 2002. ³ Semakin Tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, mengungkapkan semakin tinggi Taraf Kepercayaan Diri individu.

Citra Tubuh

Citra Tubuh merupakan gabungan kompleks antara persepsi subjektif

dan penilaian objektif yang dimiliki korban *body shaming* terhadap tubuhnya sendiri, mencakup kepuasan terhadap citra tubuh dan sikap yang terbentuk berdasarkan evaluasi pribadi terhadap penampilan fisiknya. Sikap penilaian terhadap citra tubuh ini dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu tersebut memandang dan merespons kondisi fisiknya dalam konteks sosial, budaya, dan pengalaman pribadi yang mereka alami.

Variabel ini diukur menerapkan skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Wiranatha (2015), yang disusun berdasarkan teori citra tubuh yang diusulkan oleh Cash (2002), di mana semakin tinggi skor yang diperoleh semakin kuat dan positif persepsi individu terhadap citra tubuh yang diterima dan dirasakan oleh dirinya, mencerminkan penerimaan diri yang lebih besar terhadap tubuh mereka.

Subjek Riset

Riset ini mengacu pada populasi yang terdiri dari remaja berusia 10-18 tahun, remaja Menurut Hurlock (2003), awal masa remaja berlangsung dari 10-13 tahun, usia 14-16 tahun remaja pertengahan dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum dan remaja dengan rentang usia 10-18 tahun didefinisikan oleh UNICEF, (2011) atau Dana Anak-anak Perserikatan Bangsa-Bangsa. Definisi ini sering digunakan dalam konteks program-program kemanusiaan dan pengembangan yang menargetkan anak-anak dan remaja di seluruh dunia, yang Dimana remaja terdapat perubahan Biologis, Perubahan Kognitif dan Perubahan Sosioemosional, Remaja mengalami peningkatan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan idealis, yang

memungkinkan mereka untuk: Memecahkan masalah yang lebih kompleks. Berpikir hipotetis dan deduktif. Melihat berbagai perspektif. Melakukan penalaran tentang hal-hal yang tidak konkret. Remaja yang memiliki pemahaman atau pengalaman terkait fenomena *body shaming*, baik yang terjadi di kehidupan nyata maupun di media sosial, di mana mereka menjadi saksi atau korban dari tindakan *body shaming*.

Populasi ini memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya, seperti yang dijelaskan oleh Azwar (2018). Sampel yang diambil dalam riset ini merupakan bagian kecil dari populasi yang dipilih secara selektif dengan menerapkan teknik *Non probability sampling*, tepatnya pendekatan *Purposive Sampling* yang menurut Turner (2020) diterapkan ketika peneliti sudah memiliki target individu dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus riset. Dengan menerapkan teknik ini, peneliti dapat memilih subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan untuk menjawab pertanyaan riset secara lebih tepat dan mendalam. Adapun karakteristik subjek riset ini diantaranya:

1. Laki-laki dan Perempuan.
2. Remaja (10-18Tahun)
3. Individu yang pernah menjadi korban *body shaming*, seperti dihina dengan komentar "eh kamu kok gemuk," "eh kamu kok kurus sekali," dan sejenisnya.

Metode Pengumpulan Data

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang fokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk mendapatkan kesimpulan

yang dapat digeneralisasi, seperti yang dijelaskan oleh Azwar (2018). Data dikumpulkan melalui prosedur pengukuran yang sistematis dan diolah dengan metode analisis statistik. Dalam riset ini, dua skala utama digunakan, yaitu skala Kepercayaan Diri yang dikembangkan oleh Astuti (2024) dan skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Wiranatha (2015). Untuk mengukur kedua variabel tersebut, peneliti menerapkan skala Likert, yang menurut Sugiyono (2017) dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dengan menyediakan dua pernyataan yang mendukung indikator (*Favorable*) dan yang tidak mendukung indikator tersebut (*Unfavorable*). Skala Likert ini memiliki lima pilihan jawaban yang menggambarkan taraf kesesuaian responden terhadap pernyataan yang diberikan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), yang memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai sikap dan persepsi responden terhadap fenomena yang diteliti.

Tabel 3. 1 *Blue Print* Skala Pengukuran Sikap

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

1. Skala Kepercayaan Diri

Riset ini menerapkan skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan riset kepercayaan diri oleh (Astuti, 2024) yang mengacu pada teori kepercayaan diri dari Lauster (2002) kemudian dimodifikasi bagian aitemnya kembali oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan riset ini.

⁷ **Tabel 3. 2** *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan Diri	1, 10, 20, 30	6, 15, 25, 35	8
Optimis	16, 26, 36, 40	2, 11, 21, 31	8
Obyektif	3, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
Bertanggung Jawab	8, 18, 28, 38	4, 13, 23, 33	8
Rasional dan Irasional	5, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
Jumlah	20	20	40

2. ³ Skala Citra Tubuh

Riset ini menerapkan skala Citra Tubuh yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan riset Wiranatha (2015) yang mengacu pada teori ³⁹ citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash, dan Pruzinsky (2002) kemudian dimodifikasi bagian aitemnya kembali oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan riset ini.

²⁸ **Tabel 3. 3** *Blue Print* Skala Citra Tubuh

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Evaluasi Penampilan	2, 14, 24, 28	9, 18, 22, 34, 4	9
Orientasi Penampilan	1, 15, 16, 20, 29, 31	6, 8, 21, 30	10
Kepuasan terhadap bagian tubuh	11, 33, 38, 39	3, 13, 36, 42	8
Kecemasan Menjadi Gemuk	10, 23, 17, 25	37, 5, 7, 27	8
Pengtarafan Tubuh	12, 26, 40, 41	19, 32, 35, 43	8
Jumlah	22	21	43

Metode Analisis Data

Riset ini menerapkan analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk

menggambarkan dan menyajikan data secara terperinci tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi, namun untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai data yang ada, seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2016). Selain itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk mengukur dan melihat ²⁶ seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel yang ada, dengan menerapkan teknik analisis regresi. Data yang terkumpul akan dianalisis menerapkan *SPSS for Windows 20*, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis ⁴⁸ korelasi *product moment* Pearson. Teknik ini digunakan untuk menguji sejauh mana hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (citra tubuh) dan variabel tergantung (kepercayaan diri), sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas dan akurat mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks riset ini. ³ Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu:

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai prosedur fundamental untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam riset ini terdistribusi secara normal, yang merupakan prasyarat mutlak dalam banyak teknik analisis statistik yang kompleks. Dengan menerapkan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, uji ini menguji sejauh mana distribusi data yang diperoleh sesuai dengan distribusi normal, yang menjadi patokan utama dalam validitas hasil analisis. Apabila nilai Sig yang diperoleh lebih besar dari 0,05, data

dianggap terdistribusi normal, menandakan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal, yang memungkinkan penggunaan analisis statistik lebih lanjut tanpa kekhawatiran akan distorsi.⁶⁶ Sebaliknya, jika nilai sig lebih kecil dari 0,05, data dianggap tidak terdistribusi normal dan memerlukan penanganan lebih lanjut, seperti transformasi data atau penerapan metode analisis yang tidak bergantung pada asumsi normalitas, untuk menjaga integritas dan keandalan hasil analisis statistik dalam riset ini.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk secara mendalam menguji²³ apakah terdapat hubungan linier yang konsisten antara Citra Tubuh dan kepercayaan diri, yang merupakan tahap krusial untuk memastikan bahwa analisis hubungan kedua variabel tersebut sepenuhnya mematuhi asumsi dasar regresi linear, menjamin bahwa⁴² setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang terstruktur dan teratur pada variabel lainnya. Proses uji ini dilakukan menerapkan SPSS for Windows 20 dengan taraf signifikansi 0,05, di mana jika nilai⁶⁵ linearity lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan secara linier dan signifikan.⁶² Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linier, yang berarti perubahan pada satu variabel tidak secara konsisten mempengaruhi variabel lainnya dengan pola yang dapat digambarkan oleh hubungan linier.

²¹ Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah memastikan data memenuhi asumsi normalitas, dengan menerapkan uji korelasi *Pearson product moment* untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel kritical, yaitu kepercayaan diri dan Citra Tubuh yang kemudian dianalisis secara mendalam dengan bantuan perangkat *statistik SPSS Statistics 20* jika nilai sig.<0,05 maka hipotesis diterima dan sebaliknya jika nilai sig. >0,05 maka hipotesis ditolak, nilai ini guna mendapatkan pemahaman yang lebih tajam tentang kekuatan dan arah hubungan antar kedua variabel tersebut.

Kredibilitas

Validitas

⁶⁴ Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen riset benar-benar mampu mengukur konstruk yang dituju, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri. Pada riset ini, bentuk ¹⁶ validitas yang digunakan adalah validitas isi. Menurut Azwar (2021), validitas isi diperoleh melalui penilaian kelayakan atau relevansi butir instrumen dengan cara analisis rasional oleh panel ahli atau expert judgment, yang selanjutnya dievaluasi menerapkan ²² rumus Aiken's V.

$$V = \sum S / [n(C-1)]$$

Keterangan :

$$s = r - l_0$$

l₀ = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini = 1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 5)

r = angka yang diberikan oleh seorang peneliti

Reliabilitas

Azwar (2021) menjelaskan bahwa reliabilitas berasal dari istilah *reliability*, yakni sejauh mana suatu alat ukur mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila taraf reliabilitasnya tinggi. Dalam riset ini, reliabilitas diuji menerapkan koefisien Cronbach's Alpha yang mengukur konsistensi internal antar aitem. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai alpha melebihi 0,80, dan semakin mendekati angka 1,00 maka semakin kuat pula konsistensi hasil pengukuran tersebut.

Selanjutnya, butir instrumen akan dianalisis melalui uji daya diskriminasi. Menurut Azwar (2012), daya diskriminasi aitem adalah kemampuan suatu butir untuk membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memilikinya. Dalam pemilihan aitem, umumnya digunakan batasan korelasi aitem-total sebesar $\geq 0,30$. Butir yang mencapai nilai korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memadai.

Rancangan Riset

Desain Riset

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yang merupakan metode riset yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka untuk menghasilkan informasi yang dapat diukur dan dianalisis secara objektif menerapkan teknik statistik. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *Google form* sebagai alat untuk menyebarkan

skala kepada responden, yang memungkinkan pengumpulan data secara efisien dan luas. Tujuan utama dari analisis data ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung, sehingga dapat mengungkap pola atau kecenderungan yang ada. Setelah data terkumpul, proses pengolahan data dilakukan dengan menerapkan SPSS for Windows 20, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis statistik yang kompleks dan menghasilkan hasil yang valid dan dapat diandalkan.

Prosedur Riset

Dalam mencapai tujuan dari riset yang akan dilakukan maka peneliti menemukan tahap-tahap riset. Riset ini akan disusun ke dalam langkah-langkah secara sistematis. Adapun langkah-langkah pada riset ini yaitu:

Mengidentifikasi Masalah

Pada tahap ini, peneliti secara mendalam melakukan pencarian dan seleksi yang cermat terhadap topik riset yang akan diteliti, dengan fokus utama pada fenomena Citra tubuh dan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. Masalah yang akan diteliti diperoleh dan digali melalui kajian empiris yang kaya serta landasan teoritis yang kuat, bertujuan untuk mengidentifikasi fakta-fakta penting yang relevan dan mendalam terkait topik ini. Peneliti juga mengkaji literatur yang relevan dengan seksama untuk memperkuat penguasaan teori yang mendasari riset ini, guna memastikan landasan yang kokoh dan komprehensif dalam analisis.

Setelah itu, peneliti merumuskan masalah secara sistematis dengan menyusunnya dalam bentuk pertanyaan yang jelas dan terfokus, yang akan menjadi panduan utama dalam riset, memastikan bahwa setiap langkah riset terarah untuk menggali pemahaman yang lebih dalam dan rinci mengenai dampak *body shaming* terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri korban.

Kajian Pustaka

Peneliti secara cermat mencari acuan teori dan kepustakaan yang relevan serta sesuai dengan riset terdahulu, dengan mempertimbangkan variabel dan permasalahan riset yang telah ditentukan, agar dapat digunakan sebagai referensi yang kokoh dalam menyusun landasan teori yang mendukung dan memperkuat validitas serta kedalaman riset yang dilakukan.

Menentukan Desain dan Metode

Peneliti dengan seksama menentukan metode desain riset yang tepat serta metode pengumpulan sampel data yang akan diterapkan dalam riset ini, menerapkan desain riset korelasional dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimental, kemudian merancang alat ukur yang akurat dan efisien sebagai instrumen untuk mengumpulkan data, serta melanjutkan dengan melakukan serangkaian uji validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat mengukur variabel riset dengan tepat,

konsisten, dan sesuai dengan tujuan riset yang telah ditetapkan.

Pengumpulan Data

Peneliti melakukan ⁵ pengambilan data dengan menyebarkan skala riset citra tubuh dan skala kepercayaan diri melalui *google form*.

Analisis Data

Peneliti menentukan dan melakukan metode analisis dan pengolahan data yang diperoleh dari teknik uji *statistic* yang relevan dengan sasaran dan tujuan riset dengan menerapkan bantuan SPSS 20.

Membuat Kesimpulan

Peneliti membuat Kesimpulan berdasarkan Langkah-langkah yang telah dilewati dalam melaksanakan riset ini, juga sebagai pembuktian dan ⁹⁸ jawaban dari rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan.

³ BAB IV

PELAKSANAAN, HASIL RISET DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah

Riset ⁱⁿⁱ mencakup seluruh wilayah Indonesia dengan populasi yang tersebar di 38 provinsi, meliputi ¹⁰ Aceh, Bali, Banten, Bengkulu, Daerah Istimewa Yogyakarta, DKI Jakarta, Gorontalo, Jambi, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, Kepulauan Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Lampung, Maluku, Maluku Utara, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Papua, Papua Barat, Papua Barat Daya, Papua Pegunungan, Papua Selatan, Papua Tengah, Riau, Sulawesi Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Utara, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, dan Sumatera Utara.

Indonesia adalah negara yang sangat beragam, dengan 38 provinsi yang memiliki latar belakang ¹⁰² budaya, adat istiadat, dan nilai-nilai sosial yang berbeda. Standar kecantikan dan penerimaan terhadap keragaman tubuh dapat bervariasi secara signifikan ⁷⁴ dari satu daerah ke daerah lain. Oleh karena itu, riset yang mencakup seluruh provinsi akan memberikan gambaran yang lebih akurat dan representatif mengenai masalah *body shaming* dan dampaknya pada

remaja secara nasional, dibandingkan dengan studi yang hanya berfokus pada satu wilayah.

Data dari 38 provinsi akan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan dalam ¹⁴ hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja di berbagai wilayah. Misalnya, apakah remaja di daerah urban memiliki taraf *body shaming* yang lebih parah dibandingkan dengan remaja di daerah lainnya, riset ini akan membantu memahami bagaimana faktor budaya dan geografis memengaruhi fenomena ini.

2. Persiapan Riset

Persiapan riset ¹ dilakukan dengan melalui beberapa tahapan, untuk memastikan bahwa riset yang dilakukan adalah riset yang layak. Beberapa tahapan tersebut antara lain:

a) Persiapan Administrasi

Pada tahap ini, peneliti menyiapkan seluruh kebutuhan administratif yang diperlukan untuk pelaksanaan riset secara daring. Riset dilakukan secara online, sehingga tidak memerlukan pengurusan surat izin ke instansi tertentu. Peneliti menyusun instrumen riset dalam bentuk *Google form* yang dilengkapi dengan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela. *Informed consent* memuat informasi mengenai tujuan riset, hak partisipan, jaminan kerahasiaan data, serta pernyataan bahwa partisipasi bersifat

sukarela dan dapat dihentikan kapan saja.

Seluruh proses persiapan dilakukan dengan tetap mengacu pada prinsip etika riset psikologi, termasuk menjaga kerahasiaan, anonimitas, dan kenyamanan partisipan selama pengisian kuisioner.

b) Persiapan Alat Ukur

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah dengan mempersiapkan instrumen riset yang akan digunakan, dimana peneliti menerapkan dua skala pada riset ini, yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri.

1) Skala citra tubuh

Riset ini menerapkan skala Citra Tubuh yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan riset Wiranatha (2015) yang mengacu pada teori ³⁹ citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash, dan Pruzinsky (2002). Sebelum digunakan, peneliti terlebih dahulu menghubungi penulis asli melalui email untuk memperoleh izin penggunaan dan modifikasi instrumen. Modifikasi dilakukan pada sebagian aitem dengan menyesuaikan bahasa, konteks pernyataan dan menambahkan 3 aitem agar sesuai dengan karakteristik subjek dan kebutuhan riset ini, tanpa mengubah makna dari yang diukur. Skala Citra tubuh yang digunakan terdiri dari 43 aitem pernyataan, yang mencakup 22 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Kriteria penilaian untuk

pilihan jawaban adalah: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

2) Skala kepercayaan diri

Skala Riset ini menerapkan skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan riset kepercayaan diri oleh (Astuti, 2024) yang mengacu pada teori kepercayaan diri dari Lauster (2002). Sebelum digunakan, peneliti terlebih dahulu menghubungi penulis asli melalui email untuk memperoleh izin penggunaan dan modifikasi instrumen. Modifikasi dilakukan pada sebagian aitem dengan menyesuaikan bahasa dan konteks pernyataan agar relevan dengan karakteristik subjek riset serta tujuan pengukuran, tanpa mengubah makna dari yang diukur. Skala kepercayaan diri yang digunakan terdiri dari 40 aitem pernyataan, yang mencakup 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable. Kriteria penilaian untuk pilihan jawaban adalah: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

c) Uji Coba Alat Ukur Riset

Tahap selanjutnya yang dilakukan sebelum pengambilan data yaitu *try out* atau uji coba instrumen. Uji coba dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas skala sebelum digunakan dalam pengambilan data utama. Tahap awal dimulai dengan uji validitas isi (expert judgement) terhadap indikator dan aitem yang

dilakukan oleh 8 rater. Rater tersebut memiliki kualifikasi minimal lulusan S1, setelah mengirimkan instrumen kepada rater melalui spreadsheets, peneliti menunggu balasan berupa penilaian dan saran perbaikan hingga seluruh rater memberikan tanggapan. Setelah tahap penilaian oleh rater selesai dan aitem telah direvisi sesuai masukan, proses dilanjutkan dengan try out skala. Try out dilaksanakan pada tanggal 1 Juli – 5 Juli 2025 dengan jumlah responden sebanyak 55 orang yang sesuai dengan kriteria riset. Responden diperoleh melalui penyebaran tautan kuesioner secara daring dan peneliti menunggu respon balasan hingga jumlah responden terpenuhi.

d) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Hasil analisis terhadap uji validitas dan reliabilitas pada kedua instrumen riset mengungkapkan temuan sebagai berikut:

1) Skala Citra Tubuh

Hasil uji validitas indikator pada skala Citra Tubuh mengungkapkan bahwa tidak ada indikator yang gugur karena indikator memiliki nilai aikens'V lebih dari 0,70 dimana nilai validitas bergerak dari 0,80 – 1.00. Sedangkan uji validitas aitem skala citra tubuh mengungkapkan bahwa dari 43 aitem pernyataan dinyatakan tidak ada aitem yang gugur karena 43 aitem memiliki nilai aikens'V lebih besar dari 0,70 dimana nilai indeks aikens'V bergerak dari 0,80 hingga 1.00. Koefisien

validitas tersebut diperoleh dari nilai yang diberikan oleh rater yang kemudian dihitung menerapkan rumus aikens'V.

Berdasarkan dari nilai tersebut maka semua aitem dan indikator dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam uji coba skala riset. Selanjutnya Uji coba reliabilitas pada skala citra tubuh terdapat aitem yang berjumlah 43 aitem. Pada uji putaran pertama, terdapat 19 aitem yang gugur yaitu aitem 1,4,5,6,7,10,12,14,19,22,23,25,28,29,30,31,32,,38,40.

Selanjutnya dilakukan uji putaran kedua terdapat 4 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 16,20,35,15. Selanjutnya dilakukan uji putaran ketiga pada uji putaran terakhir tidak ada aitem yang gugur.

Jumlah akhir aitem skala citra tubuh yang digunakan dalam riset ini berjumlah 20 aitem yang tersisa. Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,416 – 0,846 dengan koefisien (α)= 0,937 yang berarti bahwa skala citra tubuh ini memiliki reliabilitas yang baik. Berikut tabel blue print citra tubuh setelah dilakukan uji coba

Tabel 4.1 Blueprint Citra Tubuh

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Evaluasi Penampilan	2 *1, 24 *2	9 *9, 18 10*, 34 *11	5
Orientasi Penampilan		8 *12, 21 *13	2

Kepuasan terhadap bagian tubuh	11 *3, 39*5, 33*4	3 *14, 13 *14, 36 *16, 42 *17	7
Kecemasan Menjadi Gemuk	17 *6	37 *18, 27 *19	3
Pengtarafan Tubuh	26 *7, 41 *8	43 *20	3
Jumlah	8	12	20

2) Skala Kepercayaan diri

Pada skala Kepercayaan diri peneliti melakukan uji validitas indikator dan uji validitas aitem. Hasil uji validitas indikator pada skala kepercayaan diri mengungkapkan bahwa tidak ada indikator yang gugur karena indikator memiliki nilai aikens'V lebih dari 0,70 dimana nilai validitas bergerak dari 0,80 – 1,00, Sedangkan uji validitas aitem skala kepercayaan diri mengungkapkan bahwa dari 40 aitem pernyataan dinyatakan tidak ada aitem yang gugur karena 40 aitem memiliki nilai aikens'V lebih besar dari 0,70 dimana nilai indeks aikens'V bergerak dari 0,80 hingga 1,00.

Koefisien validitas tersebut diperoleh dari nilai yang diberikan oleh expert yang kemudian dihitung menerapkan rumus aikens'V. Berdasarkan dari nilai tersebut maka semua aitem dan indikator dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam uji coba skala riset. Selanjutnya Uji coba reliabilitas pada skala Kepercayaan diri terdapat aitem yang berjumlah 40 aitem. Pada uji putaran pertama, terdapat 5 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 7,9,19,27,31. Selanjutnya dilakukan uji putaran kedua

tidak ada lagi aitem yang gugur.

Jumlah akhir aitem² skala kepercayaan diri yang digunakan dalam riset ini berjumlah 35 aitem yang tersisa. Daya diskriminasi aitem⁴⁰ bergerak dari 0,441 – 0,812 dengan koefisien (α)= 0,957 yang berarti bahwa skala kepercayaan diri ini memiliki reliabilitas yang baik. Berikut tabel blue print skala kepercayaan diri setelah dilakukan uji coba.¹

Tabel 4. 2 *Blueprint* Kepercayaan diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan Diri	1, 10 *8, 20 *17, 30 *26	6, 15*13, 25 *22, 35 *30	8
Optimis	16*14, 26*23, 36 *31, 40*35	2, 11*9, 21*18	7
Obyektif	3, 12 *10, 22*19, 32 *27	17*15, 37*32	6
Bertanggung Jawab	8 *7, 18 *16, 28 *24, 38 *33	4, 13*11, 23*20, 33 *28	8
Rasional dan Irasional	5, 14 *12, 24 *21, 34*29	29 *25, 39 *34	6
Jumlah	20	15	35

B. Laporan Pelaksanaan Riset

Peneliti mulai melaksanakan pengambilan data pada tanggal 24 Juli 2025 sampai tanggal 02 Agustus 2025. Kriteria pada riset ini adalah laki-laki dan perempuan remaja dengan usia 10- 18 tahun yang mengalami *body shaming*. Responden yang didapat sebanyak 119. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara online dengan memanfaatkan platform *Google form* sebagai media utama. *Google form* yang disiapkan untuk responden yang

mencakup beberapa bagian penting. Dimulai dengan pernyataan kesediaan dari calon responden untuk berpartisipasi, dilanjutkan dengan pengisian identitas responden guna keperluan riset.

Setelah itu, responden diminta untuk mengisi bentuk *body shaming* yang pernah dialami, skala citra tubuh, diikuti oleh skala kepercayaan diri. Selanjutnya, *Google form* ini disebarluaskan secara luas kepada calon responden melalui berbagai platform media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Strategi penyebaran melalui berbagai media sosial ini bertujuan untuk menjangkau sampel yang lebih luas dan beragam. *Google form* tersebut juga berisi penjelasan mengenai bagaimana cara subjek mengisi pernyataan-pernyataan yang ada. Peneliti juga selalu memantau jumlah responden yang mengisi sehingga diketahui bahwa responden yang dibutuhkan terpenuhi.

C. Hasil Riset

1. Deskripsi Responden Riset

Data yang diperoleh peneliti melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan *Google form* mengungkapkan bahwa jumlah responden yang berpartisipasi dan mengisi kuesioner adalah sebanyak 119 orang.

Gambaran mengenai responden riset dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Remaja	Usia	Persentase (%)
Awal	10-13	24%
Tengah	14-16	56%
Akhir	17-18	20%

Total	119	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan tabel di atas mengenai data responden riset berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa Responden terbanyak yaitu pada taraf remaja Tengah Masa ini adalah periode krusial dalam perkembangan, di mana mereka menghadapi tantangan biologis, psikologis, dan sosial yang unik. Remaja pertengahan sedang terletak di puncak pubertas, di mana perubahan fisik terjadi sangat cepat dan seringkali tidak seragam. Beberapa remaja mungkin mengalami lonjakan pertumbuhan, sementara yang lain mungkin bertambah berat badan atau mengembangkan jerawat. Perbedaan ini bisa menjadi sasaran empuk untuk komentar negatif atau ejekan dari teman sebaya.

Pada usia ini, remaja juga sangat mementingkan penerimaan sosial. Mereka berusaha keras untuk "cocok" dengan standar kelompok teman sebaya. Ketika penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan norma kelompok—misalnya, terlalu kurus, terlalu gemuk, atau memiliki ciri fisik yang berbeda—mereka bisa merasa terasing dan menjadi target *body shaming*. Ejekan tersebut bisa digunakan oleh pelaku sebagai cara untuk mengungkapkan kekuasaan atau menaikkan status sosial mereka di dalam kelompok. Remaja pertengahan sedang dalam proses intensif untuk mencari dan membangun identitas diri mereka.

Mereka seringkali merasa bingung dan tidak aman dengan siapa mereka. Komentar negatif tentang tubuh mereka langsung menyerang

inti dari identitas yang sedang mereka bangun. Hal ini dapat menghancurkan harga diri dan menciptakan citra diri yang sangat negatif. Pada usia 14-16 tahun, penggunaan media sosial terletak di puncaknya. Platform seperti Instagram dan TikTok menampilkan citra tubuh yang seringkali tidak realistis dan disempurnakan. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak mungkin dicapai ini, membuat mereka lebih rentan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Selain itu, media sosial menjadi tempat utama bagi *body shaming* karena anonimitas dan kemudahan untuk berkomentar. Secara keseluruhan, gabungan antara perubahan fisik yang tidak stabil, tekanan sosial yang kuat untuk diterima, proses pencarian identitas yang rentan, dan pengaruh masif media sosial membuat remaja pertengahan menjadi kelompok usia yang paling berisiko menjadi korban *body shaming*.

¹ **Tabel 4. 4** Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	49	41%
Perempuan	70	59%
Total	119	100%

Berdasarkan tabel di atas mengenai data responden riset berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa responden dengan jenis

kelamin laki-laki yang mengisi kuesioner berjumlah 49 orang dengan persentase 41%. Kemudian responden dengan jenis kelamin Perempuan yang mengisi kuesioner berjumlah 70 orang dengan persentase 59%.

Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Berdasarkan Provinsi

Provinsi	N	Persentase (%)
Aceh	3	2,5%
Bali	4	3,3%
Banten	6	5%
Bengkulu	4	3,3%
DIY	6	5%
DKI Jakarta	4	3,3%
Gorontalo	4	3,3%
Jambi	4	3,3%
Jawa Barat	14	11,7%
Jawa Tengah	8	6,7%
Jawa Timur	8	6,7%
Kalimantan Barat	6	5%
Kalimantan Timur	1	0,8%
Kalimantan Selatan	1	0,8%
Kalimantan Tengah	2	1,6%
Kalimantan Utara	1	0,8%
Kep. Bangka Belitung	1	0,8%
Kep. Riau	2	1,6%
Lampung	4	3,3%
Maluku	3	2,5%
Maluku Utara	2	1,6%
NTB	2	1,6%
NTT	2	1,6%
Papua	1	0,8%
Papua Barat	2	1,6%
Papua Barat Daya	1	0,8%
Papua Pegunungan	2	1,6%
Papua Selatan	2	1,6%
Papua Tengah	1	0,8%
Riau	3	2,5%
Sulawesi Barat	2	1,6%
Sulawesi Selatan	3	2,5%
Sulawesi Tengah	2	1,6%
Sulawesi Tenggara	2	1,6%
Sulawesi Utara	2	1,6%
Sumatra Barat	2	1,6%

Sumatra Selatan	1	0,8%
Sumatra Utara	1	0,8%
Total	119	100%

Berdasarkan tabel di atas mengenai data responden riset berdasarkan provinsi. Mayoritas responden dalam riset ini berdomisili di Jawa Barat, sebanyak 14 orang atau sekitar 11,7% dari total 119 subjek. Sedangkan responden terbanyak selanjutnya terletak di Jawa Tengah dan Jawa Timur masing-masing provinsi berjumlah 8 orang, setara dengan 6,7% dan Banten dan DIY Masing-masing provinsi berjumlah 6 orang 3,3%. Dengan demikian, komposisi sampel sangat didominasi oleh orang yang terletak di Pulau Jawa khususnya Jawa Barat.

Jawa Barat, khususnya kota-kota besar seperti Bandung dan Bekasi, merupakan pusat budaya populer dan industri kreatif. Remaja di sini sangat terpapar pada media sosial, *influencer*, dan tren mode terkini. Paparan ini bisa meningkatkan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang ketat dan sering kali tidak realistis. Standar ini bisa meliputi kulit putih, tubuh ramping, dan fitur wajah tertentu, yang secara tidak langsung mendorong praktik *body shaming* bagi mereka yang tidak memenuhi kriteria tersebut. Lingkungan sekolah dan pergaulan menjadi arena utama terjadinya *body shaming* (Kanda&Oktaviani, 2024).

Di Jawa Barat, seperti di daerah urban lainnya, interaksi sosial remaja sangat dinamis. Persaingan, baik dalam hal penampilan, prestasi, maupun popularitas, bisa menjadi pemicu *body shaming*. Komentar tentang

berat badan, tinggi badan, atau warna kulit bisa menjadi cara bagi remaja untuk mengungkapkan dominasi atau sekadar "bercanda" tanpa menyadari dampaknya. Pada usia remaja, terutama remaja pertengahan (14-16 tahun), individu sedang mengalami masa pencarian jati diri. Mereka sangat sensitif terhadap pendapat orang lain dan rentan terhadap kritik. Kondisi psikologis yang belum stabil ini membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh ejekan terkait fisik. Kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental dan penerimaan diri juga bisa memperburuk situasi (Kanda&oktaviani, 2024).

Tabel 4. 6 Bentuk *Body shaming*

Bentuk <i>Body shaming</i>	N	Presentase
Gendut	18	15%
Warna Kulit	20	19,4%
Kecil	9	7%
Pendek	10	8%
Kurus	15	12%
Jerawatan	17	14%
Gigi Tonggos	7	5%
Hidung Pesek	11	9%
Rambut Kriting	12	10 %
Total	119	100%

Berdasarkan tabel di atas mengenai data responden riset berdasarkan bentuk *body shaming*. Mayoritas mereka mengalami *body shaming* terkait warna kulit terdapat 20 responden dengan presentase 19,5%, disusul terkait bentuk tubuh (Gendut) terdapat 18 responden dengan presentase 15% dan Kulit yang berjerawat terdapat 17 responden dengan presentase 14%. Orang yang gemuk atau memiliki berat badan lebih sering menjadi korban *body shaming* karena standar kecantikan yang dominan saat ini mengagungkan tubuh kurus. Media, model, dan

budaya populer secara konsisten mempromosikan citra tubuh ramping sebagai simbol kesehatan, disiplin, dan daya tarik (Yolanda, 2022).

Di banyak negara, termasuk Indonesia, standar kecantikan kolonial yang mengutamakan kulit putih masih sangat kuat. Hal ini menyebabkan orang dengan kulit gelap lebih rentan terhadap kritik dan komentar negatif. Dan erawat seringkali dikaitkan dengan ketidaksempurnaan atau kurangnya kebersihan, meskipun sebenarnya disebabkan oleh faktor genetik, hormonal, dan gaya hidup. Di era media sosial, di mana citra sempurna sangat diagungkan, jerawat dianggap sebagai "kekurangan" yang harus disembunyikan (Sakinah, 2018).

2. Deskripsi Data Riset

Penyajian deskripsi data riset diperlukan agar peneliti dapat memahami data yang telah diperoleh, sehingga memudahkan dalam proses interpretasi terhadap data tersebut.

Tabel 4.7 Deskripsi Data Riset

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Citra Tubuh	Xmin	20	43
	Xmax	100	82
	Mean	60	62
	Standar Deviasi	13	8
Kepercayaan Diri	Xmin	35	93
	Xmax	175	167
	Mean	105	123
	Standar Deviasi	23	15

Keterangan:
Skor hipotetik: diperoleh dari skala
Skor empirik: diperoleh dari hasil riset

Data riset tersebut selanjutnya digunakan untuk perhitungan

dalam kategorisasi. Kategorisasi diperlukan untuk mengetahui sebaran tinggi rendahnya masing-masing variabel pada subjek riset. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor pada skala citra tubuh mengungkapkan nilai mean (rata-rata) sebesar 62 dengan standar deviasi sebesar 8. Sementara itu, skor pada skala kepercayaan diri mean yang ditunjukkan sebesar 123 dengan standar deviasi sebesar 15. Kedua skor ini merupakan hasil dari total skor yang diperoleh masing-masing responden dalam menjawab seluruh item pada kedua skala tersebut.

Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategoria

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2	Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3	Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4	Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Skor Total

M: Mean

σ : Standar Deviasi

Mengacu pada rumus norma kategorisasi yang telah dipaparkan, tahap berikutnya adalah mengelompokkan responden ke dalam empat taraf yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Citra Tubuh	Kepercayaan Diri
Sangat Rendah	$X < 36,1$	$X < 63,1$
Rendah	$36,1 \leq X < 52,1$	$63,1 \leq X < 91,1$
Sedang	$52,1 \leq X < 67,9$	$91,1 \leq X < 118,9$
Tinggi	$67,9 \leq X < 83,9$	$118,9 \leq X < 146,9$
Sangat Tinggi	$X > 83,9$	$X > 146,9$

Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Riset Tiap Variabel

Kategorisasi	Citra Tubuh		Kepercayaan Diri	
	Frekuensi	Persentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	15	12,6	0	0
Sedang	76	63,8	45	37,8
Tinggi	28	23,5	67	56,3
Sangat Tinggi	0	0	7	5,8
Total	119	100	119	100

Hasil kategorisasi data pada variabel citra tubuh mengungkapkan bahwa 76 responden (63,8%) terletak pada taraf sedang, 28 responden (23,5%) masuk taraf tinggi, dan 15 responden (12,6%) termasuk taraf rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek memiliki citra tubuh pada taraf sedang. Sementara itu, pada variabel kepercayaan diri diperoleh hasil bahwa 45 responden (37,8%) terletak pada taraf sedang, 67 responden (56,3%) pada taraf tinggi, dan 7 responden (5,8%) masuk taraf sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden memiliki taraf kepercayaan diri yang tergolong tinggi.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Uji asumsi dilakukan dengan menerapkan SPSS 20.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan SPSS 20 menerapkan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal (Azwar, 2020).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov

Variabel	Sig.	Interpretasi
Citra Tubuh	0.034	Tidak Normal
Kepercayaan Diri	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa data pada variabel citra tubuh memiliki nilai $p=0,034$, $<0,05$ dan variabel kepercayaan diri memiliki nilai $p=0,200$, $>0,05$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel citra tubuh tidak berdistribusi normal, sedangkan data pada variabel kepercayaan diri terdistribusi normal. Sehingga hasil yang didapatkan tidak normal mengidentifikasi bahwa sampel data Anda tidak mewakili seluruh populasi dengan distribusi normal. dengan menerapkan uji non parametrik. (Hidayat, Yulianti & Sam, 2018).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menerapkan SPSS 20. Kedua variabel dapat dikatakan berhubungan linear jika nilai p dari nilai *deviation form linearity* lebih besar dari $0,05$ ($p>0,05$) (Azwar, 2020).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearty	Sig. Deviation From Linearity	Interpretasi
Citra Tubuh-Kepercayaan Diri	0,754	0,820	Linear

Berdasarkan dari hasil uji linearitas diatas, antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri, diperoleh nilai signifikansi dua variabel

pada baris $F=0,754$. Dimana nilai $p>0,05$ dan pada nilai $p= 0,820$ dimana $p > 0,05$. Hal tersebut mengungkapkan bahwa variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dikatakan linear karena mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

4. Uji Hipotesis

Uji asumsi yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa variabel citra tubuh dan kepercayaan diri tidak terdistribusi secara normal. Namun Ketika dilakukan uji linearitas pada kedua variabel tersebut, terdapat hubungan yang linier antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Uji hipotesis dalam riset ini dilakukan menerapkan korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Citra tubuh dengan Kepercayaan Diri	0.113	0,221	Tidak Diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh pada tabel di atas menerapkan teknik korelasi Spearman rho, diperoleh nilai $r=0,113$ dengan nilai signifikansi $p = 0,221$, $p >0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Menurut Sugiono (2018) mengusulkan kriteria koefisien korelasi, yang digunakan untuk menafsirkan taraf koefisien korelasi, yang digunakan untuk menafsirkan taraf koefisien korelasi dalam riset, kriteria tersebut diantaranya:

Tabel 4. 14 Kategorisasi Koefisien Korelasi³²

Interval Koefisien	Taraf Hubungan
0,00 – 0,25	Sangat Lemah
0,26– 0,50	Cukup
0,51 – 0,75	Kuat

⁵³ Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh pada tabel di atas menerapkan teknik korelasi *Spearman rho*,¹ diperoleh nilai korelasi sebesar 0,113 dengan nilai signifikansi $p = 0,221$, yang artinya $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variable. Artinya, meskipun secara arah korelasi mengungkapkan bahwa semakin tinggi citra tubuh maka kepercayaan diri individu juga meningkat, namun hubungan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk dijadikan sebagai prediktor yang meyakinkan. Temuan ini mengungkapkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri tidak ada hubungan yang signifikan.

5. Uji Analisis Tambahan

Peneliti menganalisis perbedaan antara jeni kelamin subjek laki-laki⁸⁵ dan perempuan. Analisis yang digunakan peneliti adalah Mann-Whitney yang mendapatkan hasil sebagai berikut:²¹

Tabel 4. 15 Uji Analisis Tambahan

Jenis Kelamin	Citra Tubuh		Kepercayaan Diri	
	Mean	P	Mean	P
Laki-Laki	61,64	0,718	121,02	0,571
Perempuan	63,33	0,718	125,75	0,571

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney terhadap 119 responden, diperoleh nilai sign (p) untuk variabel ¹² citra tubuh sebesar 0,718 dan untuk kepercayaan diri sebesar 0,571. Kedua nilai ini ³ $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki laki dan perempuan dalam variabel citra tubuh maupun kepercayaan diri. Jadi dapat disimpulkan, baik laki-laki maupun perempuan mengungkapkan taraf ¹⁴ citra tubuh dan kepercayaan diri yang tidak berbeda secara statistik. Ini mengungkapkan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi taraf citra tubuh maupun ⁹ kepercayaan diri pada responden remaja korban *body shaming*.

Pembahasan

Riset ¹² ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*. Responden yang digunakan dalam riset ini yaitu remaja yang mengalami *body shaming*. Masa remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Menurut Hurlock (2003), ¹⁸ awal masa remaja berlangsung dari 10-13 tahun, usia 14-16 tahun remaja pertengahan dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum ⁵² dan remaja dengan rentang usia 10-18 tahun didefinisikan ⁵⁶ oleh *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) atau Dana Anak-anak Perserikatan Bangsa-Bangsa. Definisi ini sering digunakan dalam konteks program-program kemanusiaan dan pengembangan yang menargetkan anak-anak dan remaja di seluruh dunia.

Pada tahap ini, remaja menurut Suryana (2022) menyatakan bahwa

remaja mengalami serangkaian perubahan yang sangat signifikan dan mendalam, baik dari segi fisik, hormonal, maupun dalam pematangan organ reproduksi, yang semuanya merupakan bagian dari proses biologis yang terjadi secara bertahap namun penuh dengan dinamika. Sebelum melakukan uji korelasi *spearman rho*, uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linearitas dilakukan untuk memastikan apakah ada hubungan yang linear antara variabel dependen dan independen dalam riset. Berdasarkan data yang diperoleh, subjek riset yang memenuhi kriteria berjumlah 119 individu, terdiri dari 49 laki-laki dan 70 perempuan dengan rentang usia 10-18 tahun.

Dari keseluruhan responden, rentang usia remaja tengah merupakan kelompok yang paling mendominasi. Usia tersebut termasuk dalam masa ini adalah periode krusial dalam perkembangan, di mana mereka menghadapi tantangan biologis, psikologis, dan sosial yang unik. Remaja pertengahan sedang terletak di puncak pubertas, di mana perubahan fisik terjadi sangat cepat dan seringkali tidak seragam. Beberapa remaja mungkin mengalami lonjakan pertumbuhan, sementara yang lain mungkin bertambah berat badan atau mengembangkan jerawat. Perbedaan ini bisa menjadi sasaran empuk untuk komentar negatif atau ejekan dari teman sebaya. Pada usia ini, remaja juga sangat mementingkan penerimaan sosial. Mereka berusaha keras untuk "cocok" dengan standar kelompok teman sebaya (Harmayanti, 2022).

Mengenai data responden riset berdasarkan bentuk *body shaming*.

Mayoritas mereka mengalami *body shaming* terkait warna kulit terdapat 20 responden dengan presentase 19,5%, disusul terkait bentuk tubuh(Gendut) terdapat 18 responden dengan presentase 15% dan Kulit yang berjerawat terdapat 17 responden dengan presentase 14%.²⁸ Orang yang gemuk atau memiliki berat badan lebih sering menjadi korban *body shaming* karena standar kecantikan yang dominan saat ini mengagungkan tubuh kurus. Media, model, dan budaya populer secara konsisten mempromosikan citra tubuh ramping sebagai simbol kesehatan, disiplin, dan daya tarik (Yolanda, 2022).

Di banyak negara, termasuk Indonesia, standar kecantikan kolonial yang mengutamakan kulit putih masih sangat kuat. Hal ini menyebabkan orang dengan kulit gelap lebih rentan terhadap kritik dan komentar negatif. Dan erawat seringkali dikaitkan dengan ketidaksempurnaan atau kurangnya kebersihan, meskipun sebenarnya disebabkan oleh faktor genetik, hormonal, dan gaya hidup. Di era media sosial, di mana citra sempurna sangat diagungkan, jerawat dianggap sebagai "kekurangan" yang harus disembunyikan (Sakinah, 2018).

Sakinah (2018) Ketika penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan norma kelompok misalnya, terlalu kurus, terlalu gemuk, atau memiliki ciri fisik yang berbeda mereka bisa merasa terasing dan menjadi target *body shaming*. Ejekun tersebut bisa digunakan oleh pelaku sebagai cara untuk mengungkapkan kekuasaan atau menaikkan status sosial mereka di dalam kelompok. Remaja pertengahan sedang dalam proses intensif untuk mencari

dan membangun identitas diri mereka. Mereka seringkali merasa bingung dan tidak aman dengan siapa mereka. Komentar negatif tentang tubuh mereka langsung menyerang inti dari identitas yang sedang mereka bangun.

Hal ini dapat menghancurkan harga diri dan menciptakan citra diri yang sangat negatif bagi korban *body shaming* karena anonimitas dan kemudahan untuk berkomentar. Secara keseluruhan, gabungan antara perubahan fisik yang tidak stabil, tekanan sosial yang kuat untuk diterima, proses pencarian identitas yang rentan, dan pengaruh masif media sosial membuat remaja pertengahan menjadi kelompok usia yang paling berisiko menjadi korban *body shaming*. Hal ini sejalan dengan temuan Ningsih, Hudaniah dan Rokhmah (2023) Remaja adalah seorang yang telah terletak pada tahap transisi menuju masa dewasa, sehingga seharusnya remaja memperbanyak pengetahuan dan membentuk pribadi pada dirinya agar dapat memiliki *body image* yang positif juga terhindar dari perilaku *body shaming*, namun tidak semua remaja mengerti pentingnya hal tersebut .

Berdasarkan data riset sebelumnya, dari 119 responden yang memenuhi kriteria, mayoritas berasal dari Provinsi Jawa Barat, sebanyak 14 orang atau sekitar 11,7% dari total 119 subjek. Sedangkan responden terbanyak selanjutnya terletak di Jawa Tengah dan Jawa Timur masing-masing provinsi berjumlah 8 orang, setara dengan 6,7% dan Banten dan DIY Masing-masing provinsi berjumlah 6 orang 3,3%. Temuan ini konsisten dengan hasil riset Dumbi dan Djuwita (2023) Studi tersebut menemukan bahwa efek perbandingan sosial dan dorongan kompetitif terhadap citra

tubuh berbeda secara signifikan antara siswa yang terletak di lingkungan perkotaan dan pedesaan (Kanda & Oktaviani, 2024).

Di lingkungan urban, menurut Sakinah (2018) di mana persaingan akademis dan harapan sosial tinggi, citra tubuh justru berperan penting dalam menyeimbangkan tekanan tersebut mengungkapkan bahwa remaja di kota besar seperti Jakarta cenderung mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik. Dengan demikian, Lingkungan kota besar yang dicirikan oleh tantangan kompetitif, ekspektasi sosial, dan kebutuhan adaptasi yang tinggi berkontribusi terhadap terbentuknya citra tubuh yang lebih kuat. Temuan ini menambah kedalaman interpretasi ⁹ hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

Berdasarkan data yang telah dihasilkan mengungkapkan bahwa hasil uji normalitas skala citra tubuh memperoleh taraf signifikansi $0,034 < 0,05$ ⁴⁷ dan variabel kepercayaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, $> 0,05$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel citra tubuh tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas ¹⁵ mengungkapkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Kondisi ini dapat disebabkan ⁴⁴ oleh beberapa faktor, seperti adanya potensi bias atau karena perolehan subjek yang kurang merata antara laki - laki dan perempuan. Implikasi dari data yang tidak terdistribusi normal adalah perlunya penggunaan analisis statistik non-parametrik.

Dalam konteks ini, Susandri (2016) menjelaskan bahwa hasil analisis

non-parametrik tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar. Pendapat ini sejalan dengan Mishra (2019) yang juga menegaskan bahwa data yang tidak terdistribusi normal tidak mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Artinya, interpretasi hasil analisis dalam riset ini terbatas pada pemahaman sifat atau keadaan yang ada dalam kelompok subjek yang diteliti saja, bukan pada populasi yang lebih luas. Pada ¹⁴ hasil uji linearitas, antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri, diperoleh nilai signifikansi dua variabel pada baris Linearity sebesar 0,754 Dimana nilai ³⁵ $p > 0,05$ dan pada nilai *signifikansi deviation from linearity* sebesar 0,820 dimana $p > 0,05$.

Hal tersebut mengungkapkan bahwa variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dikatakan linear karena mengungkapkan bahwa ⁸⁰ terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya pada data yang sudah terkumpul dilakukan uji hipotesis menerapkan uji korelasi spearman rho, dan mendapatkan hasil bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut diketahui bahwa ⁸ koefisien korelasi (r) antara citra tubuh dan kepercayaan diri adalah sebesar 0.113. Nilai ini mengungkapkan tidak ada hubungan antara kedua variabel. Artinya meskipun secara arah korelasi mengungkapkan ⁸ bahwa semakin tinggi citra tubuh maka kepercayaan diri individu juga meningkat, namun hubungan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk dijadikan sebagai prediktor yang meyakinkan.

Hasil riset ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Uji signifikansi mengungkapkan nilai koefisien Sig. (p) sebesar 0,221, yang berarti $p > 0,01$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak memiliki keterkaitan yang signifikan. Husna (dalam Kristyanti, 2022) serta *National Eating Disorders Association* (2005) menjelaskan bahwa apabila seseorang menilai bentuk tubuhnya secara positif, maka citra tubuh yang terbentuk juga akan positif, sedangkan apabila penilaian terhadap tubuh bersifat negatif, maka citra tubuh yang terbentuk pun akan negatif.

Analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji beda yang diperoleh yaitu nilai signifikansi (p) untuk variabel citra tubuh sebesar 0,718 dan untuk kepercayaan diri sebesar 0,571. Kedua nilai ini $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam variabel citra tubuh maupun kepercayaan diri. Jadi dapat disimpulkan, baik laki-laki maupun perempuan mengungkapkan taraf citra tubuh dan kepercayaan diri yang tidak berbeda secara statistik. Ini mengungkapkan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi taraf citra tubuh maupun kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel citra tubuh, ditemukan bahwa sebagian besar responden terletak pada taraf sedang, yakni sebanyak 103 orang dari total sampel. Hal ini mengungkapkan bahwa mayoritas individu dalam riset memiliki citra tubuh yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya maksimal. Temuan ini sejalan dengan pandangan Cash dan

Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif. Citra tubuh juga merupakan persepsi individu mengenai tubuh ideal serta gambaran yang diharapkannya. Ketika seseorang menilai kondisi fisiknya tidak sesuai dengan standar ideal, ia akan merasa memiliki kekurangan, yang pada akhirnya membuatnya sulit menerima tubuh apa adanya sehingga membentuk citra tubuh yang negatif (Lubis, 2021).

Dengan demikian, hasil kategorisasi ini mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar responden belum mencapai taraf citra tubuh yang tinggi, mereka telah memiliki pondasi akan pandangan citra tubuh yang cukup untuk terus berkembang. Hal tersebut berkaitan dengan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* dibuktikan dengan taraf sedang terdapat 119 responden yang terletak pada persentase. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Riset yang dilakukan oleh Andayati (2016) secara jelas yang menegaskan bahwa persepsi terhadap tubuh memainkan peran penting dalam membentuk taraf kepercayaan diri.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*. Riset ini, meskipun telah memberikan kontribusi, masih memiliki sejumlah limitasi riset yang perlu diperhatikan. Limitasi riset ini diharapkan dapat menjadi acuan dan peluang bagi peneliti selanjutnya. Salah satu limitasi riset terletak pada uji normalitas data yang tidak terdistribusi normal. Kondisi tersebut

disebabkan oleh beberapa faktor seperti perolehan responden yang kurang merata atau karena ada potensi bias dalam proses pengisian skala oleh responden.

Selanjutnya responden dalam riset ini juga yang beragam, misalnya dari segi usia, bentuk *body shaming* yang dialami yang mana perbedaan karakteristik tersebut dapat mempengaruhi taraf citra tubuh dan kepercayaan diri. Keterbatasan-keterbatasan yang teridentifikasi dalam riset ²¹ ini diharapkan dapat menjadi fondasi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk merancang studi yang lebih komprehensif, ⁹¹ sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam riset ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada responden. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai $r=0,113$ dengan nilai signifikansi $p = 0,221$, yang artinya $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

B. Saran

Dengan mempertimbangkan keterbatasan riset ini, maka rekomendasi bagi riset selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

a) Fokus pada Kesehatan dan Kesejahteraan, Bukan Hanya Penampilan:

Alihkan perhatian dari standar kecantikan yang tidak realistis menuju gaya hidup sehat. Prioritaskan nutrisi yang baik, aktivitas fisik yang teratur, dan tidur yang cukup. Ketika kamu merasa sehat dan energik, hal itu secara alami akan meningkatkan suasana hati dan pandangan positif terhadap diri sendiri, terlepas dari penampilan fisik

b) Kembangkan Apresiasi Diri dan Kekuatan Internal: Kenali dan hargai

kualitas non-fisik yang kamu miliki, seperti kecerdasan, bakat, kreativitas, empati, atau selera humor. Buat daftar pencapaian dan

kelebihanmu. Semakin kamu fokus pada kekuatan internal, semakin sedikit pengaruh yang dimiliki oleh opini negatif orang lain terhadap dirimu.

- c) Batasi Paparan dan Interaksi Negatif, Kurangi waktu yang dihabiskan di media sosial yang memicu perbandingan diri atau perasaan tidak aman. Hindari orang-orang yang sering memberikan komentar negatif atau *body shaming*. Kelilingi dirimu dengan teman dan keluarga yang mendukung dan menghargai kamu apa adanya.
- d) Cari Lingkungan yang Mendukung dan Positif Bergabunglah ⁸¹ dengan kelompok atau komunitas yang memiliki minat yang sama, di mana kamu bisa merasa diterima dan dihargai. Lingkungan yang positif dapat memberikan validasi dan dukungan emosional yang penting untuk membangun kepercayaan diri.
- e) Praktikkan Afirmasi Positif dan Belas Kasih Diri: Tantang pikiran negatif tentang tubuhmu. Ganti dengan afirmasi positif, seperti "Tubuhku kuat dan mampu," atau "Aku menghargai diriku apa adanya." Perlakukan dirimu dengan kebaikan dan pengertian, seperti kamu memperlakukan teman baikmu. Ingatlah bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan, dan itu adalah bagian dari menjadi manusia.
- f) Cari Bantuan Profesional jika Diperlukan: Jika *body shaming* telah menyebabkan dampak emosional yang signifikan atau masalah citra tubuh yang parah, jangan ragu untuk mencari bantuan dari psikolog atau

konselor. Mereka dapat memberikan strategi koping, dukungan, dan membantu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat.

Membangun ¹⁰⁸ citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri adalah sebuah perjalanan. Dengan mempraktikkan saran-saran ini secara konsisten, remaja dapat belajar untuk mencintai dan menghargai diri mereka sendiri, terlepas dari komentar atau standar eksternal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Riset ⁷⁷ ini memiliki keterbatasan dalam hal metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring dan teknik sampling yang bersifat *purposive*, sehingga keterwakilan subjek mungkin belum sepenuhnya merata. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a) Menerapkan teknik sampling yang lebih bervariasi atau probabilistik agar hasil dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
- b) Melakukan pengumpulan data secara luring atau kombinasi daring dan luring guna menjangkau subjek yang tidak memiliki akses internet yang memadai.

C. Kekurangan Riset

1. Tidak menerapkan *expert Judgment*
2. Hasil Hipotesis di tolak
3. Data uji normalitas data yang tidak terdistribusi normal. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti perolehan responden yang kurang merata atau karena ada potensi bias dalam proses pengisian

skala oleh responden.

4. Selanjutnya komposisi demografis responden dalam riset ini juga yang beragam, misalnya ⁸² dari segi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, yang mana perbedaan karakteristik tersebut dapat mempengaruhi citra tubuh dan kepercayaan diri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Psikologi_HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN BODY SHAMING

ORIGINALITY REPORT

24% SIMILARITY INDEX	23% INTERNET SOURCES	11% PUBLICATIONS	9% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
3	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%
4	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
5	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
6	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
8	core.ac.uk Internet Source	1%
9	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
10	www.generali.co.id Internet Source	1%
11	Agus Kurniawan, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina. "Hubungan Body Image Dengan	1%

Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2023

Publication

12	journal.poltekip.ac.id Internet Source	1 %
13	Wati, Ida, Wati, Ida, sarinah, Sarinah, Hartini, Sri, Hartini, Sri. "KEPERCAYAAN DIRI DITINJAU DARI BODY IMAGE PADA SISWI KELAS X SMA", 'Universitas Bina Darma', 2019 Internet Source	1 %
14	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
15	docobook.com Internet Source	<1 %
16	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
18	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
20	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
21	id.scribd.com Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
23	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %

24 Asiah Asiah, Debby Safitri. "Korelasi Antara Body Shaming Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Di SMP", Jurnal Kesehatan Mahardika, 2025
Publication

<1 %

25 repositori.usu.ac.id
Internet Source

<1 %

26 docplayer.info
Internet Source

<1 %

27 Submitted to Universitas Negeri Jakarta
Student Paper

<1 %

28 repository.unika.ac.id
Internet Source

<1 %

29 Submitted to Sriwijaya University
Student Paper

<1 %

30 repository.uinsu.ac.id
Internet Source

<1 %

31 Dara Dilla Az-zahra, Sukiman. "Implikasi Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Analisis Tafsir Al-Azhar Q.S. Al-Hujurat Ayat 11 dan 12", As-Syar i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga, 2025
Publication

<1 %

32 repository.unwim.ac.id
Internet Source

<1 %

33 Submitted to Universitas Sanata Dharma
Student Paper

<1 %

34 katadata.co.id
Internet Source

<1 %

35 ojs.uho.ac.id
Internet Source

<1 %

36	Submitted to University of Wollongong Student Paper	<1 %
37	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
39	erepo.unud.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
41	123dok.com Internet Source	<1 %
42	Submitted to University of Leicester Student Paper	<1 %
43	e-campus.iainbukittinggi.ac.id Internet Source	<1 %
44	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
45	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
46	www.depokpos.com Internet Source	<1 %
47	Submitted to IAIN Kudus Student Paper	<1 %
48	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
49	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1 %

50 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia
Student Paper <1 %

51 lifestyle.kompas.com
Internet Source <1 %

52 mediakom.kemkes.go.id
Internet Source <1 %

53 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source <1 %

54 Desilia Anadita. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring", Borobudur Psychology Review, 2021
Publication <1 %

55 eprints.ums.ac.id
Internet Source <1 %

56 www.cakranews.id
Internet Source <1 %

57 Submitted to UIN Raden Intan Lampung
Student Paper <1 %

58 journal.uii.ac.id
Internet Source <1 %

59 suaranusantara.com
Internet Source <1 %

60 Submitted to IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Student Paper <1 %

61 Submitted to Universitas Hayam Wuruk Perbanas
Student Paper <1 %

Submitted to Universitas Islam Riau

62

Student Paper

<1 %

63

Submitted to Universitas Riau

Student Paper

<1 %

64

Viviana Eka Yolanda, Antin Rakhmawati.
"Peran Literasi Digital dan Penerapan
Teknologi Berbasis Artificial Intelligence
Terhadap Bussiness Performance Study On
Indonesian Hospitality", RIGGS: Journal of
Artificial Intelligence and Digital Business,
2025

Publication

<1 %

65

Ade Wahyu Ramadhan, Novita Ekasari.
"PENGARUH PRICE DISCOUNT DAN BONUS
PACK TERHADAP IMPULSE BUYING (STUDI
KASUS PADA PELANGGAN ALFAMART DI KOTA
JAMBI)", Jurnal Manajemen Terapan dan
Keuangan, 2022

Publication

<1 %

66

Agus Renal, Izlan Sentryo, Rimba Hamid.
"PENGARUH PERSEPSI GURU MENGENAI
KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH TERHADAP
KINERJA PEDAGOGIK GURU DI SD NEGERI 2
KENDARI", Jurnal Ilmiah Pembelajaran
Sekolah Dasar, 2020

Publication

<1 %

67

ejournal.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

68

elisatjahayoe.blogspot.com

Internet Source

<1 %

69

prosiding.umy.ac.id

Internet Source

<1 %

70	jims.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
71	www.neliti.com Internet Source	<1 %
72	Satyawati Susanto, Yunus Handoko, Tin Agustina. "PENGARUH PERSEPSI RESIKO, PERSEPSI MANFAAT DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK HAND SANITIZER DI PT. AJIDHARMA CORPORINDO", Jurnal Ilmiah Riset Aplikasi Manajemen, 2023 Publication	<1 %
73	ejournal.unira.ac.id Internet Source	<1 %
74	m.medcom.id Internet Source	<1 %
75	play.google.com Internet Source	<1 %
76	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
77	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
78	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
79	www.msn.com Internet Source	<1 %
80	Santi Santi, Gito Supriadi, Muhammad Redha Anshari. "Correlation between learning styles and student learning outcomes in Islamic religious education subjects", Journal of Research in Instructional, 2025	<1 %

81	giovannifalzone.com Internet Source	<1 %
82	ir.pgn.co.id Internet Source	<1 %
83	media.neliti.com Internet Source	<1 %
84	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
85	Andreas Wisnu Adi Purnomo, J.T. Lobby Loekmono. "Hubungan religiusitas, depresi, dan kecemasan Matematika Mahasiswa", <i>Cousellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> , 2020 Publication	<1 %
86	Elis Maryanti, Asep Sukenda Ekok, Riduan Febriandi. "Pengembangan Media Board Games Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar", <i>Jurnal Basicedu</i> , 2021 Publication	<1 %
87	Sineba Arli Silvia. "Pengaruh Kualitas Aset Terhadap Profitabilitas Pada Perbankan Syariah Di Indonesia", <i>AL-FALAH : Journal of Islamic Economics</i> , 2017 Publication	<1 %
88	edoc.pub Internet Source	<1 %
89	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
90	es.scribd.com Internet Source	<1 %

91	id.123dok.com Internet Source	<1 %
92	jdih.ambon.go.id Internet Source	<1 %
93	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	<1 %
94	moam.info Internet Source	<1 %
95	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
96	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
97	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
98	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
99	stannade-duger.fun Internet Source	<1 %
100	sumsel.antaraneews.com Internet Source	<1 %
101	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
102	wazin-baihaqi.blogspot.com Internet Source	<1 %
103	www.administrasitkpaud.com Internet Source	<1 %
104	www.ejournal.unma.ac.id Internet Source	<1 %
105	www.hilo.co.id Internet Source	<1 %

<1 %

106

www.jurnalkommas.com

Internet Source

<1 %

107

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

108

digilib.iain-jember.ac.id

Internet Source

<1 %

109

eprints.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

110

Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin.
"Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif
Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada
Kehidupan Remaja", Al-Musyrif: Jurnal
Bimbingan dan Konseling Islam, 2024

Publication

<1 %

111

Sari Trisnonurcahyani, Nani Restati Siregar,
Sitti Mikarna Kaimuddin. "Citra Tubuh dengan
Kepercayaan Diri pada Siswi", Jurnal
Sublimapsi, 2023

Publication

<1 %

112

Vensy Vydia, Nursanti Irliana, Anna Dian
Savitri. "Pengaruh Sosial Media Terhadap
Komunikasi Interpersonal dan Cyberbullying
Pada Remaja", Jurnal Transformatika, 2014

Publication

<1 %

113

jurnal.unej.ac.id

Internet Source

<1 %

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA