

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. 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 memiliki 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.

Masa 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).

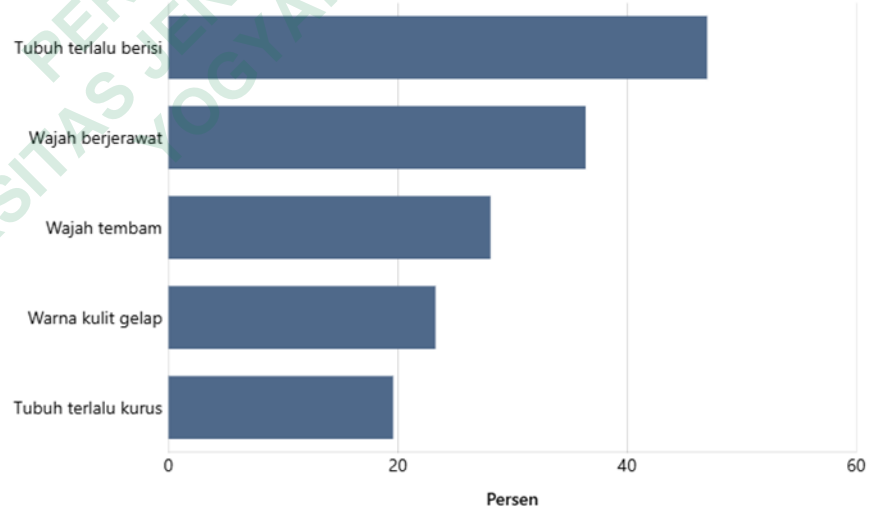
Fauzia dan Rahmiaji (2019) menjelaskan bahwa body shaming memiliki beberapa bentuk, antara lain skinny shaming, warna kulit, serta tubuh berbulu. Skinny atau thin shaming terjadi ketika seseorang diberi komentar negatif karena dianggap terlalu kurus. Warna kulit juga dapat menjadi sasaran ejekan, yakni 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 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.

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 body shaming di kalangan remaja, baik perempuan maupun laki-laki, mencapai angka yang mencengangkan, yaitu 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 terlalu berisi, 36,4% merasa terhina karena memiliki kulit berjerawat, 28,1% merasa dipermalukan karena wajah mereka yang dianggap tembam, 23,3% merasa rendah diri karena warna kulit mereka yang gelap, dan 19,6% lainnya merasa dihina karena tubuh mereka yang dianggap terlalu kurus.

Pada tahun 2018, tercatat ada 966 kasus *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*. Menurut riset yang dilakukan oleh *Pew Research Center*, sekitar 70% remaja melaporkan bahwa mereka merasa tertarik untuk memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh media.

Hal ini 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, survei *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*, sekitar 50% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Dampak Jangka Panjang : Riset mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* memiliki 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 dapat menghambat kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang sehat dengan 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: Penurunan Kepercayaan Diri : Remaja yang menjadi *korban body shaming* cenderung merasa tidak berharga dan kurang percaya diri. Riset mengungkapkan bahwa individu dengan 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% remaja yang mengalami *body shaming* mengalami gangguan makan. Isolasi Sosial : Korban *body shaming* sering kali menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat membantu kondisi mental mereka. Mereka merasa tidak diterima dan cenderung menghindari situasi sosial.

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 mempermasalahakan 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 dijawa, 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 menjadi lebih peka terhadap isu-isu yang berkaitan dengan tubuh dan makanan (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Riset Astuti dan Mansoer (2021) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *body shaming* cenderung merasakan emosi negatif, seperti kecewa, sedih, marah, hingga benci, baik 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 kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep ideal yang ada di benaknya sering kali merasa bahwa tubuh mereka memiliki kekurangan, meskipun 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, kepercayaan 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.

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 dianggap 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 berinteraksi 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 menaruh 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 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 Kesepian 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 membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain (Maulida, 2019).

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 citra tubuh sebagai gambaran atau pandangan individu mengenai penampilan fisiknya di hadapan orang lain. Sementara itu, Grogan (2008) memaknai citra tubuh sebagai persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Citra tubuh erat kaitannya dengan taraf kepuasan individu terhadap bagian tubuh maupun penampilan fisiknya secara keseluruhan (Husna dalam Kristyanti, 2022). *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, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi negatif.

Menurut Arthur (Amandha & Ifdil, 2015), citra tubuh adalah persepsi subjektif yang sangat kuat dan mendalam 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 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 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.

## **B. Tujuan Penelitian**

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

## **C. Manfaat Penelitian**

### **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 penelitian-penelitian 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.

### D. Keaslian Penelitian

Riset yang dilakukan oleh Kurniawan, Noviekayati, dan Rina (2023) mengungkapkan bahwa body image memiliki pengaruh yang signifikan terhadap 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 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 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 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 yang 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 peningkatan 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 merupakan 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 ini memiliki kesamaan yang signifikan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas hubungan antara body image dan kepercayaan diri pada korban body shaming. Perbedaannya terletak pada kelompok responden, di mana riset ini melibatkan 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 yang dilakukan oleh Ifdil, 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 adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada siswa, yang menegaskan bahwa persepsi positif terhadap tubuh memainkan peran penting dalam membentuk taraf kepercayaan diri. Dalam riset ini, 142 siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul dipilih secara selektif menerapkan teknik purposive sampling dari total populasi 246 siswa, 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 ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya mengkaji 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, 160 siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan terlibat, dengan 60 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 mengungkapkan 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 ini memiliki kesamaan substansial 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 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 mengungkapkan 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 body image terhadap kepercayaan diri siswa signifikan, hanya sebesar 16,2%, sementara 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 ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas 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 kepercayaan diri remaja serta bagaimana pengalaman sosial yang berbeda mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Riset yang dilakukan oleh Safitri (2021) secara jelas mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara body image, penerimaan diri, dan kepercayaan diri pada remaja. Dalam riset ini, 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 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 ini memiliki kesamaan yang signifikan dengan riset yang akan dilakukan oleh penulis, karena keduanya membahas 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 Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada remaja korban Body shaming. Riset ini bertujuan mengetahui dan menguji 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 body image, penerimaan diri dan kepercayaan diri pada remaja .

## 2. Keaslian Teori

Dalam riset ini, teori yang digunakan adalah teori Kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, (2002) yang berfokus pada kepercayaan diri, dan 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.

## 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 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 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 kepercayaan diri pada remaja korban body shaming. Pendekatan teoritis yang digunakan yaitu teori Citra Tubuh dari Cash, dan Pruzinsky (2002) dan teori kepercayaan diri dari Lasuter, 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 pada remaja korban body shaming.