



Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas

Denni Prasetya¹, Ita Apriliyani², Ririn Isma Sundari³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Harapan Bangsa

Abstrak

Received: 20 Agustus 2025

Revised: 27 Agustus 2025

Accepted: 01 September 2025

Body shaming adalah tindakan mendiskriminasi dan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan yang dimilikinya yang memberinya keyakinan bahwa dia memiliki kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak sekitar 5-11 tahun menuju remaja sekitar 12-20 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 154 siswa kelas 8 dengan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *body shaming* yang dikembangkan oleh (Sari, 2020) yang terdiri dari 26 item pertanyaan dan kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh (Masrifah, 2020) yang terdiri dari 23 item pertanyaan. Data dianalisis menggunakan uji statistik univariat untuk memperoleh data distribusi frekuensi dari karakteristik usia, jenis kelamin, variabel *body shaming* dan kepercayaan diri. Serta menggunakan analisis bivariate dengan teknik Spearman Rank untuk menganalisis hubungan antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Hasil diperoleh responden sebagian besar berusia <14 tahun yaitu sebanyak 114(74%), jenis kelamin perempuan sebanyak 85(55,2%), *body shaming* kategori rendah 73(47,4%), kepercayaan diri tinggi 70(45,5%). Uji Spearman Rank didapatkan ada hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas dengan hasil ρ value sebesar 0,000 (<0,05).

Kata Kunci: *body shaming*, kepercayaan diri, remaja

(*) Corresponding Author:

¹denniprasetya55@gmail.com,

²itaapriliani@uhb.ac.id,

³ririnismasundari@uhb.ac.id

How to Cite: Prasetya, D., Apriliyani, I., & Sundari, R. (2025). Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.C), 193-205. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11489>

PENDAHULUAN

Remaja atau dikenal juga sebagai *adolenscene*, berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh kearah kematangan”. Salah satu periode kehidupan yang paling penting adalah masa remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak sekitar 5-11 tahun menuju remaja sekitar 12-20 tahun. Pada masa remaja, banyak orang sedang mencari jati diri mereka karena rasa ingin tahu dan banyaknya masalah yang sedang mereka hadapi. Beberapa masalah yang biasa

mereka hadapi termasuk masalah percintaan, masalah kesehatan mental, masalah lingkungan, sosial, dan terutama masalah kepercayaan diri (Khumairoh dkk., 2024).

Masa remaja adalah fase yang mengumpulkan banyak minat karena karakteristik spesifik dan peranannya penting dalam kehidupan orang-orang dalam masyarakat dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu masa remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Masa remaja awal juga disebut *early adolescence* adalah tingkatan usia remaja yang pertama, pada tahap ini remaja berada pada rentang usia antara 10-13 tahun. Individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Tahap ini berfokus pada penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya (Suryana dkk., 2022).

Fase yang kedua adalah remaja pertengahan atau *middle adolescence* dan biasa disebut juga dengan remaja madya adalah tahapan remaja pada rentang usia 14-17 tahun. Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya masih berperan penting, tetapi mereka telah belajar menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengendalikan keinginan, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir mereka. Penerimaan lawan jenis juga menjadi penting bagi individu. Fase yang terakhir adalah remaja akhir atau *late adolescence* yaitu remaja telah berusia sekitar 18-21 tahun. Pada tahap ini, seorang remaja tidak hanya sudah menjadi orang dewasa secara fisik, tetapi juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa dalam cara mereka berperilaku (Suryana dkk., 2022).

Menurut WHO, remaja mengalami pertumbuhan fisik dan psikososial yang cepat. Fokus masa remaja awal adalah pertumbuhan dan perkembangan pubertas. Perubahan yang terjadi pada remaja perempuan seperti ukuran payudara membesar, rambut tumbuh di sekitar ketiak dan kemaluan, dan menarche. Perubahan yang terjadi pada remaja laki-laki seperti pembesaran suara, pertumbuhan alat kelamin, mimpi basah dan tumbuh rambut di sekitar ketiak dan kemaluan. Pemikiran abstrak dan kemampuan berbicara muncul saat remaja mengalami perubahan. Hal ini dapat memengaruhi cara remaja berpikir dan berbicara tentang apa yang terjadi di sekitar mereka (WHO, 2022).

Perubahan pada remaja mendorong orang untuk berkomentar dan menilai perubahan fisik seseorang. Hal tersebut akan menjadi masalah bagi orang yang dikomentari apabila dia tidak siap secara mental menerima komentar dari orang lain dan itu dapat memengaruhi rasa percaya dirinya. Percaya diri berasal dari kata "self confidence" yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi penilaian tentang diri sendiri dapat didefinisikan sebagai penilaian yang positif. Jika seseorang memiliki penilaian positif terhadap dirinya, mereka akan lebih termotivasi dan lebih mau menghargai diri mereka sendiri. Pengertian secara sederhana dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan yang dimilikinya yang memberinya keyakinan bahwa dia memiliki kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya (Rais, 2022).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Kepercayaan diri seseorang berbeda satu sama lain yaitu kepercayaan diri rendah dan kepercayaan diri tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala

kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi masalah. Namun kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan mengeluarkan potensi yang memunculkan rasa (Nasrul & Rinaldi, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada tahun 2018 terhadap remaja di Indonesia yang menegaskan bahwa tingkat kepercayaan diri pada anak remaja relatif rendah yakni 56%. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian dari (Kusyati & Prihatin, 2021) pada *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* mendapatkan hasil bahwa di Jawa Tengah terdapat 109,3% remaja dalam tingkat kepercayaan diri yang rendah. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh (Rahmawati & Sodikin, 2020) di Kabupaten Banyumas dengan hasil 75,4% remaja dalam tingkat kepercayaan diri yang rendah serta 24,6% memiliki kepercayaan diri tinggi.

Kepercayaan diri penting bagi setiap orang karena memberikan keinginan untuk bertindak sesuai keinginan mereka tanpa khawatir tentang pendapat orang lain tentang mereka. Aspek penting lain dari kepercayaan diri adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa mempertimbangkan harus mulai dari mana atau bagaimana melakukannya karena kita sudah memiliki kepercayaan diri dan tahu bagaimana kita ingin bertindak.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri ada konsep diri, harga diri, pengalaman, kondisi fisik. Untuk faktor eksternal sendiri ada pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Individu yang memiliki pemikiran negative mengenai kondisi fisiknya ialah karena korban body shaming (Kumala dkk., 2023).

Body shaming adalah tindakan mendiskriminasi dan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Hal ini dapat mencakup penghinaan, pelecehan, atau penjejukan terhadap berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, warna kulit, atau fitur fisik lainnya. Seseorang dapat dihina atau dikritik karena penampilan fisiknya secara langsung, misalnya melalui ejekan atau komentar negatif secara lisan, atau melalui media sosial dan platform online (Taunaumang dkk., 2023).

Korban body shaming sering kali mengalami masalah kesehatan mental dan emosional. Salah satu efek yang paling umum adalah masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan pola makan. Korban body shaming sering mengalami siklus perasaan rendah diri dan kurang percaya diri, yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, dan pencapaian akademik mereka (Taunaumang dkk., 2023). Karena body shaming memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis korban, korban harus diobati. Ini karena korban kehilangan kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif dan belajar menghargai dan mencintai tubuh sendiri. Kemampuan ini dapat dipelajari secara mandiri atau melalui bantuan terapi (Derang dkk., 2023).

Menurut Hastanto (dalam Derang dkk., 2023) Kasus body shaming mencapai 2.473 laporan di bidang pendidikan dan jejaring sosial, dan jumlah ini diperkirakan masih akan meningkat. Di Indonesia, kasus menduduki peringkat tertinggi. Vietnam dan Nepal juga memiliki kasus yang sama, sekitar 79 dan diurutkan berikutnya Kamboja dengan 73%, dan Pakistan dengan 43%. Menurut Study Fit Rated, pada tahun 2017, 92,7% dari 1.000 wanita mengalami body shaming. Hasil penelitian Program Penilaian Siswa Internasional (PISA) tahun

2018 dari Organisasi Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) tahun 2019 menyimpulkan bahwa Indonesia berada di urutan lima besar negara dengan jumlah korban perundungan remaja tertinggi.

Di Indonesia pada tahun 2018 kasus body shaming terdapat 966 kasus, kasus yang tuntas adalah 347 kasus yang diselesaikan dengan pendekatan penuntutan atau mediasi antara korban dan pelaku. Pada tahun 2019 melalui catatan survei yang dilakukan oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) terdapat sebanyak 68% kasus body shaming di kalangan remaja Indonesia. Sedangkan hasil survey ZAP Clinic pada tahun 2020 diperoleh sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban body shaming, responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban body shaming dengan presentase 67,8%. Berdasarkan data tersebut masih banyak remaja yang melakukan tindakan body shaming (Pratama & Rahmasari, 2020).

Penyebab body shaming biasanya adalah kultur patron, yaitu orang yang memiliki harta, ketenaran, dan kekuasaan dapat melakukan apapun. Kedua patriaki, yaitu ketika perempuan dianggap sebagai objek lelucon terkait bentuk tubuhnya. Faktor ketiga yaitu kurangnya pengetahuan. Kebanyakan orang tidak mengetahui bahwa body shaming adalah perilaku yang buruk. Faktor selanjutnya yaitu post colonial, juga dikenal sebagai “kebarat-baratan” yaitu virus yang menyebabkan orang Indonesia selalu melihat hal-hal yang kebarat-baratan, seperti bentuk tubuh yang sempurna itu putih, tinggi dan mancung (Kumala dkk., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kumala dkk., 2023) menunjukkan hasil yang signifikan antara body shaming dengan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan 64 responden. Hasil uji kendall tau didapatkan nilai $r = 0,003$ ($r < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara body shaming dengan kepercayaan diri. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,351$ artinya hubungan keeratan rendah dan arah korelasinya negatif yaitu semakin tinggi body shaming maka kepercayaan diri korban semakin rendah.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh (Fatmawati dkk., 2021) dalam penelitian ini menggunakan 50 responden, dengan teknik korelasi product moment terlihat pada hasil penelitian pada cara 1 menunjukkan nilai probabilitas (0,05) lebih besar dari nilai sig (0.005) dan pada cara 2 menunjukkan nilai r hitung (0.559) lebih besar dari nilai r tabel (0.284), dari hasil pengukuran tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body shaming dengan self confidence.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nasrul & Rinaldi, 2020) menggunakan subjek penelitian sebanyak 79 orang, Hasil dengan teknik korelasi product moment terlihat pada hasil $r = - 0,226$, $p = 0,04$ ($p < 0,05$) artinya hubungan keeratan rendah dan arah korelasinya negatif yaitu semakin tinggi body shame maka kepercayaan diri semakin rendah.

SMP N 2 Kebasen merupakan sekolah negeri yang berlokasi di Desa Adisana di Kecamatan Kebasen Kabupaten Banyumas. Sekolah ini termasuk dalam daftar 17 SMP terbaik di Kabupaten Banyumas menurut Penilaian Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Berdasarkan data sekolah terdapat kecenderungan beberapa siswa mengalami masalah kepercayaan diri yang berpengaruh pada keterlibatan dalam kegiatan akademik, selain itu tingkat kebolosan disekolah ini juga menjadi salah satu pertimbangan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 22 juli 2024 dengan salah satu guru BK di SMP N 2 Kebasen mengatakan bahwa belum pernah dilakukan adanya penelitian tentang hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja. Guru tersebut mengatakan sering menjumpai siswa dan siswinya saling mencela masalah fisik seperti gendut, kurus, jerawat, pesek, pendek, hitam. Masalah tersebut sering kali terjadi karena setiap kali korban mendapatkan perlakuan body shaming, korban juga akan melakukan perlawanan dengan membalasnya. Wawancara juga dilakukan kepada 10 siswa di wilayah SMP N 2 Kebasen, terdapat 7 siswa mengatakan sering mengalami perilaku body shaming yaitu dihina dekil, gendut, kurus dan jerawat oleh temannya karena dianggap sebagai bahan bercandaan dan 3 siswa mengatakan tidak pernah mengalami body shaming. Kemudian 5 siswa mengatakan percaya diri karena dapat menerima kritikan dari temannya dan mengatakan itu bisa menjadi motivasi bagi dirinya. 5 Siswa mengatakan tidak percaya diri karena dia malu terhadap kondisi tubuhnya, kondisi tersebut membuat siswa menghindari saat bertemu dengan teman-temannya terutama dengan pelaku dan lebih suka menyendiri, selain itu juga membuat siswa tidak percaya diri saat maju di depan kelas (presentasi).

Berdasarkan fenomena dan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Body Shaming dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional, yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 SMP N 2 Kebasen yang berjumlah 249 siswa. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 154 siswa. Kemudian penentuan jumlah sampel yang digunakan peneliti yaitu menggunakan teknik *random sampling*, karena jumlah siswa di setiap kelas sama dari kelas A-G (36 siswa) sehingga pengambilan sampel dilakukan dengan cara populasi dibagi dengan jumlah kelas yaitu $\frac{154}{7} = 22$ siswa untuk setiap kelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *body shaming* yang dikembangkan oleh (Sari, 2020) yang terdiri dari 26 item pertanyaan dan kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh (Masrifah, 2020) yang terdiri dari 23 item pertanyaan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rank* untuk melihat signifikansi hubungan, tingkat kekuatan atau keeratan antar variabel dan melihat arah hubungan antara variabel *body shaming* dan kepercayaan diri.

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik penelitian dari komisi Etik Penelitian Kesehatan *Health Research Ethics Committee* Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/997/10/2024, yang memastikan bahwa penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian, termasuk *informed concent* dari seluruh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin di SMP N 2 Kebasen

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik pada Remaja di SMP N 2 Kebasen (n=154)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<14 tahun	114	74
≥14 tahun	40	26
Jenis Kelamin		
Laki-laki	69	44,8
Perempuan	85	55,2
Total	154	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia <14 tahun yaitu sebanyak 114(74%) siswa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 85(55,2%) siswa.

2. *Body shaming*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Body Shaming* pada Remaja di SMP N 2 Kebasen (n=154)

<i>Body Shaming</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	73	47,4
Sedang	58	37,7
Tinggi	23	14,9
Total	154	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dideskripsikan bahwa *body shaming* responden dengan kategori rendah sejumlah 73(47,4%) siswa.

3. Kepercayaan diri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP N 2 Kebasen (n=154)

Kepercayaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	22	14,3
Sedang	62	40,3
Tinggi	70	45,5
Total	154	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa kepercayaan diri responden dengan kategori tinggi sejumlah 70(45,5%) siswa.

4. Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP N 2 Kebasen

Tabel 4. Tabulasi silang Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP N 2 Kebasen (n = 154)

<i>Body Shaming</i>	Kepercayaan Diri						<i>p value</i>	CC
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	1,4%	12	16,4%	60	82,2%	0,000	-0,671
Sedang	0	0%	48	82,8%	10	17,2%		
Tinggi	21	91,3%	2	8,7%	0	0%		
Total	22	14,3%	62	40,3%	70	45,5%		

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan *spearman rank* didapatkan hasil *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. Hasil koefisien korelasi sebesar -0,671 yang artinya tingkat hubungan (korelasi) antara variabel *body shaming* dan kepercayaan diri kuat. Angka korelasi bernilai negative sehingga hubungan variabel tersebut bersifat tidak searah artinya jika variabel *body shaming* menurun maka variabel kepercayaan diri akan meningkat dan sebaliknya.

5.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebanyak 114(74%) siswa di SMP N 2 Kebasen berusia <14 tahun. Remaja pada usia <14 termasuk dalam masa remaja awal (*early adolescent*) dimana pada masa ini remaja cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Nasehat hendaknya memberikan alasan atau argumen. Masa remaja awal ditandai dengan perkembangan fisik yang pesat dan pemikiran yang masih berkembang, di mana remaja sering kali lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.

Menurut Sarwono (dalam Hamidah & Rizal, 2022) remaja awal (*early adolescent*) adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, terutama selama pubertas, di mana perubahan tubuh terjadi lebih cepat. Pada usia ini, remaja cenderung egois dan merasa selalu benar, sering kali ingin melakukan segala sesuatu sendiri tanpa campur tangan orangtua. Remaja awal juga mulai memahami konsep privasi.

Sejalan dengan penelitian Rohmawatin (2022), mayoritas sampel dalam penelitiannya berusia di bawah 14 tahun, yakni sebanyak 89,2% termasuk dalam kategori remaja awal. Hal ini memperkuat temuan yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di usia tersebut berada dalam tahap perkembangan fisik yang pesat, dengan perubahan tubuh yang lebih cepat. Pada usia ini, remaja memerlukan pendekatan yang lebih komunikatif dan berbasis penjelasan agar nasehat dapat diterima dengan baik.

Pada usia remaja awal, dengan kecenderungan untuk mengutamakan pandangan pribadi dan terbatasnya kemampuan melihat perspektif orang lain, pendekatan yang komunikatif sangat diperlukan. Orang dewasa, seperti guru dan

orang tua, perlu memberikan penjelasan yang mendalam mengenai suatu hal, bukan sekadar memberi perintah. Pendekatan ini dapat membantu remaja untuk memahami alasan di balik nasihat tersebut, yang pada gilirannya dapat memperkuat kepercayaan diri remaja awal, karena merasa dihargai dan diperhatikan dalam proses pengambilan keputusan.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin dari 154 responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 85 responden (55,2%) sedangkan jumlah jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 69 responden (44,8%). Perbedaan jumlah ini mencerminkan proporsi jenis kelamin yang cukup seimbang, meskipun perempuan sedikit lebih dominan dalam penelitian ini. Ketidakseimbangan kecil dalam jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dapat mempengaruhi analisis dan generalisasi temuan, tergantung pada konteks dan tujuan penelitian.

(Kumala dkk., 2023) menyatakan bahwa penyebab *body shaming* seringkali berkaitan dengan kultur patron dan patriarki. Kultur patron merujuk pada situasi di mana individu yang memiliki harta, ketenaran, dan kekuasaan merasa memiliki hak untuk mengatur atau merendahkan orang lain, sementara patriarki menggambarkan kondisi sosial di mana perempuan dianggap sebagai objek yang bisa diejek atau dilecehkan, termasuk terkait dengan bentuk tubuh. Dalam konteks perempuan, *body shaming* sering kali terjadi karena norma sosial yang menilai penampilan fisik, menganggap perempuan harus memenuhi standar kecantikan tertentu. Hal ini memperburuk rasa percaya diri remaja perempuan, yang sering kali menjadi sasaran utama dalam fenomena *body shaming*, baik di lingkungan sosial maupun media massa.

Sejalan dengan penelitian (Kumala dkk., 2023) mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Hal ini mencerminkan kenyataan bahwa perempuan sering kali menjadi sasaran utama *body shaming*, baik di lingkungan sosial maupun media, yang terkait dengan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan, terutama remaja, rentan terhadap fenomena *body shaming*, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja awal.

Dalam hal ini, penting untuk mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dalam penelitian, karena faktor-faktor sosial dan psikologis yang berbeda dapat memengaruhi cara remaja perempuan dan laki-laki merespons *body shaming*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dalam hal dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri, serta pendekatan yang lebih spesifik dalam memberikan intervensi atau dukungan kepada remaja berdasarkan jenis kelamin.

c. Body Shaming

Berdasarkan perhitungan data, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas mengalami *body shaming* dengan kategori rendah, yaitu sebanyak 73 responden (47,4%). Sedangkan 58 responden (37,7%) berada dalam kategori sedang, dan 23 responden (14,9%) mengalami *body shaming* dengan kategori tinggi. Data ini menggambarkan bahwa meskipun fenomena *body shaming* ada, sebagian besar responden mengalami

dampak yang relatif ringan, namun tetap signifikan dalam membentuk persepsi diri remaja awal.

Menurut (Yolanda dkk., 2021), *body shaming* adalah tindakan mencela atau merendahkan bentuk tubuh seseorang yang dianggap tidak ideal atau tidak sesuai dengan standar tubuh yang umumnya diterima dalam masyarakat. Fenomena ini sering mempengaruhi remaja, yang berada pada masa pencarian identitas diri dan dapat merasa tertekan jika tubuhnya tidak sesuai dengan harapan sosial. *Body shaming* dapat berdampak buruk pada kepercayaan diri dan citra tubuh individu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas, hal ini menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya mendukung perkembangan remaja yang sehat secara fisik dan mental.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Putri dkk., 2024), mayoritas responden mengalami *body shaming* pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 55,1% dari 127 mahasiswa yang berpartisipasi. Sementara itu, 12,6% mengalami pada tingkat rendah, dan 32,3% pada tingkat tinggi. Penelitian ini menyoroti bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami *body shaming* pada tingkat sedang, dampaknya tetap signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja awal.

Dengan adanya temuan ini, penting untuk mengatasi fenomena *body shaming*, terutama dengan mengedukasi remaja tentang dampaknya terhadap kepercayaan diri remaja awal. Upaya untuk menurunkan tingkat *body shaming* di kalangan remaja dapat dilakukan melalui psikoedukasi tentang *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif. Hal ini akan membantu membangun kepercayaan diri yang lebih kuat dan mengurangi dampak negatif *body shaming* terhadap perkembangan psikologis remaja awal.

d. Kepercayaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sebanyak 70 responden (45,5%), sedang sebanyak 62 responden (40,3%) dan dengan kategori rendah sebanyak 22 responden (14,3%). Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja disekolah tersebut berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, namun ada juga sebagian kecil yang masih merasa kurang percaya diri. Dilihat dari segi keyakinan akan kemampuan diri, siswa berani tampil dalam berbagai lomba akademik dan non-akademik, serta aktif menyampaikan pendapat di kelas maupun forum sekolah. Sikap optimis, tercermin dalam semangat mereka menghadapi tantangan, baik dalam ujian maupun kegiatan ekstrakurikuler, dengan keyakinan bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil. Dalam bersikap objektif, siswa mampu menerima kritik dan saran dengan terbuka, menjadikannya sebagai bahan evaluasi untuk berkembang lebih baik. Mereka juga menunjukkan sikap bertanggung jawab, baik dalam menyelesaikan tugas akademik, mengikuti organisasi, maupun menjalankan peran dalam kegiatan sekolah. Selain itu, siswa bersikap rasional dalam mengambil keputusan, mempertimbangkan berbagai aspek sebelum bertindak, serta tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang belum jelas kebenarannya.

Menurut (Amri, 2018), kepercayaan diri merupakan salah satu syarat esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas, yang pada gilirannya berkontribusi pada pencapaian prestasi. Kepercayaan diri yang tinggi

memungkinkan remaja untuk lebih berani menghadapi tantangan dan mengoptimalkan potensi diri. Dalam konteks remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas, kepercayaan diri yang baik sangat penting untuk mendukung perkembangan pribadi dan akademik. Dengan tingkat kepercayaan diri yang stabil, remaja lebih mudah beradaptasi dan berinteraksi secara positif, yang juga dapat mengurangi dampak negatif dari *body shaming* yang sering dihadapi pada usia tersebut.

Sejalan dengan (Rohmawatin, 2022), mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi sebanyak 74 siswa dengan presentase 39,8%. Hasil penelitian lainnya yang tidak sejalan atau tidak searah dengan hasil penelitian yaitu oleh (Nasrul & Rinaldi, 2020) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah yaitu sebanyak 57 siswa dengan presentase 72,15%.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, terutama yang berada pada kategori rendah. Program-program yang mendukung pengembangan diri, seperti pelatihan keterampilan sosial, pemberian motivasi positif, dan penciptaan lingkungan yang mendukung dapat membantu remaja membangun kepercayaan diri yang lebih baik. Selain itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan yang tepat agar remaja merasa dihargai dan diterima, yang akan berkontribusi pada perkembangan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

e. **Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja**

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 2 Kebasen dengan jumlah responden sebanyak 154 responden didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja. Peneliti menggunakan *spearman rank* menunjukkan hasil ρ value sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas. Hasil koefisien korelasi diperoleh -0,671 yang artinya tingkat hubungan (korelasi) antara variabel *body shaming* dan kepercayaan diri kuat. Angka korelasi bernilai negative sehingga hubungan variabel tersebut bersifat tidak searah artinya jika variabel *body shaming* menurun maka variabel kepercayaan diri akan meningkat dan sebaliknya. Oleh karena itu, agar dapat menunjukkan emosi dengan baik tanpa melakukan *body shaming*, remaja perlu membangun empati, yaitu memahami bahwa setiap orang memiliki keunikan fisik yang harus dihargai. Selain itu, remaja juga perlu mengelola emosi secara positif, misalnya dengan menyalurkannya melalui aktivitas kreatif daripada melampiaskan perasaan dengan mengejek orang lain. Membangun citra diri yang positif juga penting, agar remaja lebih fokus pada kelebihan diri sendiri daripada membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, memahami dampak negatif *body shaming*, seperti gangguan mental dan penurunan harga diri, dapat membantu remaja lebih berhati-hati dalam bertutur kata. Dengan menerapkan komunikasi yang positif dan menghargai perbedaan, remaja dapat mengekspresikan emosinya secara sehat tanpa menyakiti orang lain.

Secara psikologis, remaja adalah usia transisi di mana individu mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Pada masa ini, remaja tidak lagi merasa berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sejajar atau setara (Fauzia & Rahmaji, 2019). Perasaan sejajar ini penting dalam membentuk identitas

diri dan kepercayaan dirinya, karena remaja mulai mengembangkan pandangan dan pendapat sendiri.

Menurut (Amri, 2018), kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan individu untuk bertindak tanpa rasa cemas berlebihan. Namun, *body shaming* yang muncul berdasarkan standar penampilan tertentu yang diterima masyarakat, dapat merusak kepercayaan diri tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh (Taunaumang dkk., 2023) *body shaming* menyebabkan perasaan malu pada korban karena penampilan fisik yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada. Hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri remaja, yang sedang dalam proses pencarian identitas diri, sehingga menjadi lebih cemas dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Kumala dkk., 2023) menunjukkan hasil yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan 64 responden. Hasil uji kendall tau didapatkan nilai $r = 0,003$ ($r < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,351$ artinya hubungan keeratan rendah dan arah korelasinya negatif yaitu semakin tinggi *body shaming* maka kepercayaan diri korban semakin rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nasrul & Rinaldi, 2020) menggunakan subjek penelitian sebanyak 79 orang, Hasil dengan teknik korelasi *product moment* didapatkan hasil $r = -0,226$, $p = 0,04$ ($p < 0,05$) artinya hubungan keeratan rendah dan arah korelasinya negatif yaitu semakin tinggi *body shaming* maka kepercayaan diri semakin rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel *body shaming* dan kepercayaan diri saling terkait dan *body shaming* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seberapa percaya diri remaja. Apabila *body shaming* yang dialami oleh remaja rendah, maka kepercayaan diri akan tinggi begitupun sebaliknya apabila *body shaming* yang dialami oleh remaja tinggi maka kepercayaan diri cenderung rendah.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 85 responden dengan presentase (55,2%). Usia <14 tahun sebanyak 114 responden dengan presentase (74%). Sebagian besar *body shaming* pada remaja dalam kategori rendah sejumlah 73 responden dengan presentase (47,4%). Sebagian besar kepercayaan diri remaja pada remaja dalam kategori tinggi sebanyak 70 responden dengan presentase (45,5%). Ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas dengan ρ value sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil koefisien korelasi sebesar $-0,671$ yang artinya tingkat hubungan (korelasi) antara variabel *body shaming* dan kepercayaan diri kuat. Angka korelasi bernilai negative sehingga hubungan variabel tersebut bersifat tidak searah artinya jika variabel *body shaming* menurun maka variabel kepercayaan diri akan meningkat dan sebaliknya.

REFERENCES

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 03(02), 156–168. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpmr>
- Derang, I., Novitarum, L., & Hasibuan, Y. L. (2023). Hubungan Body Shaming dengan Harga Diri pada mahasiswa Ners di Stikes Santa Elisabeth Medan tahun 2022. *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7). <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Fatmawati, Afrizawati, Miftahuddin, Suhaimi, Zatrachadi, M. F., Darmawati, & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan*.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., Satradanie, A. S. S., Diyanti, A. R., & Abenza, S. T. C. (2024). Self Love Pada Remaja SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 3(1), 215–221. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476zur>
- KPPPA. (2018). *Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Kumala, L. R., Sugiarto, A., Erawati, E., & Suharsono. (2023). Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja di sman 1 pacitan kabupaten pacitan. *Jurnal Perawat Indonesia*, 7(2), 1469–1479.
- Kusyati, E., & Prihatin, T. W. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Komunikasi Interpersonal Metode Roleplay. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2).
- Masrifah, N. I. (2020). *Pengaruh Self Objectification dan Body Shame terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi)*.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi. (2020). Hubungan Body Shame dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA N 5 Pariman. *Jurnal Riset Psikologi*. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.8606>
- Pratama, A. S. N., & Rahmasari, D. (2020). Hubungan antara Body Shaming dan Happiness dengan Konsep diri sebagai Variabel Mediator. : : *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 85–93.
- Putri, D. E., Herlina, & Sari, T. H. (2024). Hubungan Body Shaming dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 12(1).
- Rahmawati, V. A., & Sodikin. (2020). Hubungan Interaksi Sosial, Kepercayaan Diri Dengan Harga Diri (Self Esteem) Anak Jalanan Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 207–213. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Rohmawatin, S. D. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Body Shaming Pada Remaja Awal (Skripsi)*.
- Sari, R. P. (2020). *Hubungan Body Shaming dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Taunaumang, H., Umboh, J., Ante, R., & Paendong, K. (2023). *Perlindungan Hukum terhadap Korban Body Shaming: Analisis terhadap Respons Hukum dan Kebijakan Perlindungan Korban*. 7(2), 5416–5424.
- WHO. (2022). *Primary Health Care For Children And Adolescents*. Europe World Health. <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/pocketbookofprimaryhealthcareforchildrenandadolescentguidelinesforhealthpromotion,diseaseprevention-and-management-from-the-newborn-period-to-adolescence-2022>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV. Science Techno Direct.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1326–1430.