

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG**

SKRIPSI



**Oleh:
Nabila Erica Ristanti
NIM 20181930432006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG
2022**

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG**

S K R I P S I

Diajukan

Untuk Memenuhi Persyaratan

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Disusun Oleh:

Nabila Erica Ristanti

NIM 20181930432006

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG

2022

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG**

Disusun Oleh:

Nabila Erica Ristanti

NIM 20181930432006

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan dalam ujian skripsi
Malang 13 Agustus 2022

Pembimbing I



Fatmah K, M.Pd
NIDN: 2101029203

Pembimbing Pendamping II

Alfian Adi Saputra, M.Kom
NIP/NIY:2124089102

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Rendra Risdiantoro, M.Si, M.Pd
NIDN:2111118704

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG**

S K R I P S I

Disusun Oleh:

Nabila Erica Ristanti

NIM 20181930432006

Telah diuji dan dinyatakan **lulus** dalam ujian sarjana
Pada hari Selasa tanggal 25 Agustus 2022

TIM PENGUJI

Dewan Penguji I



Diah Retno Ningsih, M.Pd

NIDN : 2120099201

Dewan Penguji II

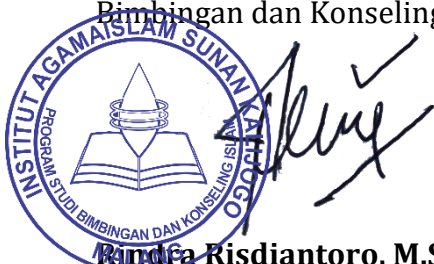


Fauziah Rahmawati, M.Sos

NIDN:2130089101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam



Rinda Risdiantoro, M.Si, M.Pd

NIDN:2111118704

Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Diah Retno Ningsih, M.Pd

NIDN :2120099201

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Erica Ristanti

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Nim : 20181930432006

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: "**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG**" adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan termasuk karya saya dalam skripsi tersebut telah diberi tanda sitasi dan dituliskan pada daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran (plagiasi di atas nilai yang ditetapkan) atas karya skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang.....September 2022

Yang membuat pernyataan

Matrai 10000

Nabila Erica Ristanti

NIM. 20181930432006

MOTTO

“ HANYA KAMU DAN TUHAN YANG BISA MERUBAH HIDUP MU”

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG”. Shalawat serta salam tidak lupa haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabatnya. Penulis menyadari tersusunnya proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Yusuf Wijayanto, Lc., MM., Ph.D. selaku rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
2. Ibu Diah Retno Ningsih, M.Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
3. Bapak Rindra Risdianto, M.Pd, M.Si, M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Kongseling Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
4. Ibu Fatmah K, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi satu
5. Bapak, Alfian Adi Saputra, M.Kom selaku dosen pembimbing skripsi dua
6. Bapak dan Ibu dosen beserta staf karyawan Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang yang telah membantu kelancaran skripsi ini.
7. Bapak Muhammad Sahli, S.Kom, Mm selaku Kepala SMK Sunan Kalijogo Jabung beserta jajaran yang telah memberikan izin penelitian dan memberikan informasi data yang penulis butuhkan, serta peserta didik SMK Sunan Kalijogo Jabung yang telah berkenan memberikan informasi.
8. Kepada suami tercinta (Riski Priyo Utomo), terima kasih atas segala dukungan dan pengertiannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada Kedua Orangtua dan Ibu Bapak Mertua saya, adikku tersayang terima kasih banyak yang tidak terhingga atas semua dukungan serta semangat untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas segala bantuan baik moral maupun materi yang telah semua berikan kepada penulis ,Terima kasih banyak .

10. Kepada semua teman BKI, saya ucapkan terimakasih atas dukungan kalian dan bisa penulis ajak sharing ini untuk saling berbagi suka dan duka dalam menyusun skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat kepada semua pihak yang membacanya. Amin

Malang, 25 Agustus 2022

Nabila Erica Ristanti

ABSTRAK

Ristanti, Nabila Erica. 2022. **“PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG”**
Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
Pembimbing (I) Fatmah K, M.pd Pembimbing (II) Alfian Adi Saputra
M. Kom

Body shaming berpengaruh kepada kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, karena adanya hinaan fisik membuat seseorang merasa dirinya kurang nyaman sampai malu, jika berada di masyarakat. Dan membuat seseorang tidak percaya dengan dirinya sendiri dan merasa tidak aman sampai bisa menjauhkan diri dari lingkungannya. Karena *Body shaming* bisa juga berujung dengan bullying. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, dan serta angka, dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang di olah dengan metode statistika melalui SPSS. Berdasarkan hasil uji regresi yang telah dilakukan terdapat pengaruh *Body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswi di SMK Sunan Kalijogo Jabung, dengan korelasi keeratan dalam kategori cukup. Dalam hasil penelitian ini, siswi yang mengalami *Body Shaming* tinggi menyebabkan dirinya mengalami ketidakpercayaan diri atau dapat dikatakan semakin tinggi *Body Shaming* maka semakin tinggi pula dia merasa tidak percaya diri. Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui bahwa sebagian siswa berada pada tingkat sedang dalam *Body Shaming*, dukungan sosial teman sebaya, kepercayaan diri. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk menghilangkan budaya *Body Shaming* dengan menghindari melakukan komentar negatif terhadap penampilan seseorang, karena tanpa disadari komentar tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang.

Kata kunci : *Body Shaming*, Kepercayaan Diri

DAFTAR ISI

Contents

PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat	8
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Kepercayaan Diri.....	8
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	8
2.1.3 Faktor-faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri	11
2.1.4 Aspek Kepercayaan Diri	12
2.1.5 Bentuk Kepercayaan Diri	14
2.2 Body Shaming	16
2.2.1 Pengertian <i>Body Shaming</i>	16
2.2.2. Ciri - ciri <i>Body Shaming</i>	17
2.2.3 Bentuk <i>Body shaming</i>	17
2.2.4. Penyebab Body Shaming.....	18
2.2.5 Aspek-aspek <i>Body Shaming</i>	20
2.2.6. Dampak Body Shaming	20
2.2.7 Pandangan <i>Body Shaming</i> Dalam prespektif Islam	21
2.3.1 Pengertian.....	23
2.3.2 Tugas Tugas Perkembangan pada siswi	23
2.3.3. Remaja Ahir (15-18 tahun)	24
2.3.4 Ciri-ciri Masa Remaja	25
2.3.5 Aspek-aspek Remaja	27
2.3.6 Tugas-tugas Perkembangan Pada Remaja	28
2.4 Peneliti Yang relevan.....	29
2.3.1 Pagaruh <i>body shaming</i> terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung	31
2.4 Hipotesis	33
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Rancangan Penelitian	32
3.3 Definisi oprasioanal variabel penelitian	33

3.4 Fokus penelitian dan Kehadiran Peneliti	34
3.5 Lokasi dan Obyek Penelitian.....	35
3.6 Populasi dan Sempel	35
3.6.1 Populasi.....	35
3.6.2 Sampel	36
3.7 Sumber Data dan Jenis Data.....	37
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.8.1 Indikator Angket.....	39
3.9 Instrumen Penelitian.....	40
3.10 Analisis Data	43
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Gambaran Umum.....	47
4.1.1 VISI-MISI SEKOLAH	48
4.2 Hasil Penellitian.....	49
4.2.1 Hasil Uji Validitas Angket.....	50
4.2.2 Hasil Uji Asumsi	52
4.2.3 Hasil Uji Deskripsi	57
4.2.4 Hasil uji Hipotesis	59
4.3 Pembahasan.....	60
BAB V.....	65
PENUTUP	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

Daftar tabel

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	33
Tabel 3.1 Devinisi Oprasional.....	35
Tabel 3.2 Populasi Tabel.....	36
Tabel 3.3 Indikator Angket.....	39
Tabel 3.4 Sekor Jawaban Responden Terhadap Instrumen.....	40
Tabel 4.1 Hasil Uji Valditas <i>Body Shaming</i>	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Shaiming</i>	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri.....	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Lineritas.....	52
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.7 Uji Homogenitas.....	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Autokerelasi.....	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinieritas.....	54
Tabel 4.10 Uji Heteroskedastisitas.....	55
Tabel 4.11 Descriptive Statistics.....	55
Tabel 4.12 <i>Body Shaming</i>	56
Tabel 4. 13 Kepercayaan Diri	57
Tabel 4.14 Uji Regresi.....	58
Tabel 4.15 Uji Koefisien Determinasi.....	59
Tabel 4.16 Pengaruh <i>Body Shaming</i> Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Di Smk Sunan kaljogo	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rendahnya kepercayaan diri sering kali menjadi hal yang menakutkan bagi setiap orang, terlebih lagi pada usia remaja, yang sering merasakan ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri, Walgito mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek penting pada diri di fase perkembangan remaja.¹ Maka dari itu kepercayaan diri sangat berpengaruh dimasa remaja, terlebih lagi di era digital sering kali terjadi ketidakpercayaan diri. Percaya diri adalah keyakinan internal yang kuat bahwa keterampilan, keterampilan atau bakat harus berguna atau bermanfaat, dalam segala hal yang kita lakukan. Kehadiran percaya diri sangat istimewa, karena tidak semua orang berani melatih rasa percaya diri dari dalam. Mereka yang berhasil mempertajam pikiran ini akan memiliki peluang lebih baik untuk menangkap peluang emas yang dapat membawa perubahan besar yang dapat berdampak negatif pada kehidupan dan karier mereka. Pada kenyataannya, setiap orang memiliki kepercayaan diri, tetapi seringkali mereka tidak menyadarinya atau tidak berkembang. Percaya diri atau keyakinan diri adalah perasaan yang sangat kuat yang datang dari diri sendiri.²

Lauster juga menyatakan bahwa percaya diri adalah suatu sikap atau rasa percaya diri pada kemampuan diri sendiri yang memungkinkan individu untuk bebas memilih apa yang mereka sukai dan tidak terlalu khawatir dengan kinerja tindakan mereka dan apa yang mereka lakukan. Sopan dalam berhubungan dengan orang dan orang lain, bersedia untuk mencapai, menyadari kekuatan dan kelemahan

¹ Yesica C Kawengian, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Papakelan Kecamatan Tondano Timur" 2, no. 3 (2021): 155–159.

² Arie Prima Usman Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)." eJournal Psikologi, 2016, 4 (4) : 463

diri sendiri.³ Percaya diri adalah keyakinan internal yang kuat bahwa keterampilan, keterampilan atau bakat harus berguna atau bermanfaat, dalam segala hal yang kita lakukan.

Percaya diri adalah keyakinan diri yang kuat bahwa, kemampuan, atau bakat apa pun yang kita miliki sangat penting. Kehadiran kepercayaan diri sangat istimewa. Karena tidak semua orang berani melatih rasa percaya diri dari dalam. Mereka yang berhasil mengasah pikiran ini akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menangkap peluang emas yang dapat membawa perubahan besar yang dapat berdampak positif pada kehidupan mereka. Pada kenyataannya, setiap orang memiliki kepercayaan diri, tetapi seringkali mereka tidak menyadarinya atau tidak ingin mengembangkannya lebih luas lagi.⁴ Remaja dengan kepercayaan diri rendah merasa tidak berharga, tidak berarti, dan kecil dalam menghadapi tindakan orang lain. Perilaku sosial seseorang dipengaruhi oleh mengetahui siapa dirinya. Perilaku sosial seseorang juga dipengaruhi secara positif atau negatif oleh evaluasi atau evaluasi mereka sendiri. Ketika orang muda melihat diri mereka secara positif, mereka menjadi lebih percaya diri dalam pekerjaan mereka dan mencapai hasil yang positif. Di sisi lain, remaja yang berpikir negatif tentang dirinya sendiri akan merasa tidak percaya diri ketika mencoba sesuatu, dan hasil yang mereka dapatkan pada akhirnya akan kurang menggemblakan. Barron, Byrne, dan Branscomb, berpendapat bahwa harga diri mencerminkan sikap keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif.⁵

Tentu saja, tidak semua orang cukup beruntung untuk memiliki tubuh yang indah, sehingga setiap transformasi tubuh yang instan memiliki tantangannya

³ Arie Prima Usman Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)." *eJournal Psikologi*, 2016, 4 (4) : 463

⁴ Sarito w. Sarwono, *PENGANTAR PSIKOLOGI UMUM*, 2018.hlm,69

⁵ *Ibid*,69

sendiri. Beberapa orang memiliki hidung kecil , dan banyak yang jauh dari kurus. Banyak orang yang hampir tidak serasi dengan tinggi badan tidak mendapatkan banyak warna yang nyaman, bahkan warna kulit. Perubahan tersebut tidak terlepas dari garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua atau anggota keluarga. Perubahan fisik ini, dikombinasikan dengan kecenderungan remaja untuk membentuk hubungan sosial dengan teman sebaya, menghadirkan tantangan yang sedikit lebih kompleks.⁶

Menurut fenomena yang terjadi, remaja mengalami perubahan emosional, intelektual, dan yang terpenting, perubahan fisik yang cepat. Perubahan fisik remaja sangat terlihat, mereka lebih besar dan lebih berat dari sebelumnya. Remaja berangsur-angsur menjadi dewasa dan mengalami perubahan emosi yang beberapa diantaranya berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi. Perkembangan fisik merupakan hal yang dianggap penting bagi remaja. Ungkapan yang tidak baku biasanya menjadi penghambat perluasan ruang sosial, sehingga menjadi sumber masalah.⁷ Secara biologis pertumbuhan dan perkembangan ditandai dengan seks primer dan sekunder, perilaku dan perasaan, keinginan dan emosi yang tidak stabil secara psikologis atau tidak dapat diprediksi. Ini karena anak muda bukanlah anak-anak, tetapi juga bukan orang dewasa. Seorang anak belum sepenuhnya berkembang, orang dewasa dapat berkembang sepenuhnya. Pada saat yang sama, orang muda, meskipun mereka telah berkembang, tidak dapat mengontrol fungsi fisik dan mental mereka dengan baik.

Terkadang istilah tubuh sering dikaitkan dengan wanita. Shilling berpendapat bahwa *body shaming* adalah spesifik gender, dengan ketidakseimbangan dimana tubuh ideal lebih menekankan pada penampilan wanita daripada pria. Dia mengamati berbagai karya seni seperti, dan membahas tubuh,

⁶ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 2011.234

⁷ibid.24

termasuk bentuk tubuh, bagian tubuh, dan gerak tubuh. . Dalam artikelnya *The Body as a Woman*, Bold berpendapat bahwa dengan istilah *body* yang melekat pada wanita, wanita menjadi terbiasa untuk lebih memperhatikan tubuhnya daripada pria, dan bahwa cita-cita yang ingin dicapai juga menjelaskan dari perspektif menjadi seorang citra fisik dan korban. Citra tubuh ideal seseorang, yang seringkali tidak realistis.⁸

Body Shaming merupakan segala bentuk mengomentari bentuk badan atau anggota badan orang lain. *Body Shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa di sadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *Body Shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkandalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *Body Shaming*. Perilaku *Body Shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak amandan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.⁹

Aksi *body shaming* banyak terjadi di sekitar kita, baik di dunia nyata maupun di dunia maya, di kalangan masyarakat dari berbagai kalangan, melalui media sosial khususnya Instagram sebagai media yang berfokus pada berbagi foto penggunanya. Dikomentari bahwa meskipun supermodel Gigi Hadid dianggap terlalu kurus, Prilly Ratuconcina dianggap gemuk untuk seorang publik figur. Hal Itu selalu menunjukkan bahwa ada sesuatu yang hilang di mata orang lain, dan mereka yang terlibat, sadar atau tidak sadar, terlibat dalam mempermalukan orang lain yang dianggap kekurangan.¹⁰

⁸ Sakinah, ""Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", Jurnal Emik, vol.1, No.1 (Desember 2018), 54.

⁹ Novita Maulidya Jalal et al., "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming" 5, no. 2 (n.d.): 155.

¹⁰ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" 3 (2019): 59.

Body shaming dapat dikategorikan sebagai tindakan bullying karena merupakan sebuah kekerasan verbal (ucapan) dan non-verbal (tindakan). *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya.¹¹

Body shaming tentu ada alasannya. Buku-buku tentang psikologi kecantikan menjelaskan beberapa penyebab *body shaming*. (1) adanya standar kecantikan sebagai kontrol sosial (2) Anggap itu sebagai lelucon sehari-hari yang alami. (3) Mengidentifikasi dan menerapkan standar kecantikan diri sendiri dengan standar orang lain. (4) Saya tidak tahu bagaimana *body shaming* mempengaruhi orang lain. Media juga mempengaruhi terjadinya masalah *body shaming*. Di media massa, banyak model langsing dan kurus, dan itu dianggap sebagai standar kecantikan.¹²

Ciri-ciri dari *body shaming* diantaranya: (a). mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain; (b). mengkritik penampilan orang lain di depan mereka; dan (c) mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. *Body shaming* dapat terjadi baik pada remaja perempuan maupun laki-laki, dan dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial.¹³ Dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa sangat serius, yaitu tindakan mengungkapkan pendapat. Jenis-jenis *body shaming* yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah antara lain: a) membuat lelucon yang mengacu pada ketidak sempurnaan yang ada pada tubuh orang lain. b) Menyebut seseorang dengan nama binatang karena gemuk atau berkulit gelap. c) Secara terbuka merujuk pada kekurangan

¹¹ Sakinah, "‘Ini Bukan Lelucon’: *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya," Jurnal Emik 1 (2018): 57.

¹² Yunita Kurniawati and Sumi Lestari, 'Beauty Bullying or *Body Shaming*? Upaya Pencegahan *Body Shaming* Pada Remaja', PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 3.1 (2021), hlm.69

¹³ Ibid.

orang lain. d)Obrolan ringan yang diakhiri dengan kritik terhadap tipe tubuh. e) mengomentari tipe tubuh seseorang. F)Komentar tentang jerawat, berat badan, bentuk bibir, bentuk alis, kondisi rambut,

Citra tubuh di masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Citra tubuh adalah persepsi diri dimata orang lain dan penilaian yang pantas pada lingkungan seseorang. Cash dan Prizinsky menyebutkan terdapat ada empat faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang yaitu, sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, sifat dan kepribadian. Ketika seseorang dengan harga diri positif mengembangkan penilaian positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri yang negatif akan cenderung memperkuat citra diri yang negatif pula. Citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri seseorang terhadap lingkungannya. Semakin tinggi citra tubuh maka semakin besar penerimaan diri seseorang.¹⁴

Sekolah sebagai tempat sosialisasi setelah keluarga keluarga, di mana anak mulai belajar nilai-nilai baru yang tidak dapat diperoleh dalam keluarga. Sekolah adalah juga merupakan sarana mempersiapkan anak untuk perannya dalam masyarakat. Proses memperoleh pengetahuan dan informasi, keterampilan dan kemampuan serta pembentukan sikap dan kepercayaan diri dapat melalui pembelajaran yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu, tujuan pembelajaran di sekolah adalah untuk membantu siswa belajar dengan baik di bawah bimbingan guru.

Bahkan di sekolah-sekolah masih ada siswa yang belum mencapai perkembangan yang optimal. Salah satu fenomena yang menyita perhatian dunia pendidikan adalah maraknya body shaming. Di sebagian besar negara Barat, body shaming dianggap masalah serius karena banyak penelitian bahwa dampak dari

¹⁴ Sakinah, ""Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya",Jurnal Emik,vol.1,No.1 (Desember 2018),55

perilaku body shaming sangat dampak dari perlakuan body shaming sangat banyak negatifnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang.¹⁵

Dari pengamatan peneliti selama observasi pra penelitian di SMK Sunan Kalijogo Jabung, menunjukkan perilaku body malu sering ditemui atau dialami oleh anak-anak setiap hari di lingkungan baik di kelas dan di luar kelas. Seringkali, perilaku body shaming dilakukan di depan orang lain, seperti mengomentari penampilan baik memenuhi atau tidak memenuhi standar kecantikan sebagai seorang wanita. Tidak jarang bagi teman sekelas bahwa rasa malu tubuh hanyalah lelucon, yang membuat korban kurang percaya diri dan merasa ada yang hilang.

Oleh karena itu, perilaku *body shaming* memiliki dampak yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Hal ini dapat memiliki efek traumatis yang bertahan lama dan berdampak negatif bagi siswa yang menjadi *korban body shaming*. Berbagai perbedaan pendapat .Di situlah peran guru dan guru BK masuk dan berperan kunci dalam mengatasi *body shaming* yang terjadi di sekolah seperti:

- a) Mendengar laporan atau keluhan dari siswa yang menjadi korban body shaming.
- b) Temukan masalah sebenarnya.
- c) Penuntutan terhadap pelaku body shaming dan lain-lain.

Terkait hal ini, Serni menjelaskan: Beberapa efek *body shaming* mempengaruhi kepercayaan diri anak terhadap perkembangannya di sekolah, antara lain efek sosial, efek psikologis pada anak, efek sekolah, dan efek fisik.¹⁶ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tita Rosita, Rima Irmayanti, dan Hendriana, yang berjudul “ *Body shaming pada siswi* ” menunjukkan bahwa fenomena bahwa *body shaming* disekolah benar adanya, dengan kata lain seperti

¹⁵ Andri Priyatna, *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, Dan Mengatasi Bullying* (jakarta: Elex Media Komputindo;; 2010).

¹⁶ Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni Aprilia Yolanda, 'Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batulayar Oleh':, *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6 (2021), 1342.

bercada dengan teman sekelas ataupun bukan, dengan begitu pelaku selalu merasa tidak bersalah dan tidak menyadari bahwa tindakan mereka termasuk *bullying*.¹⁷

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa *body shaming* berpengaruh kepada kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, karena adanya hinaan fisik membuat seseorang merasa dirinya kurang nyaman sampai malu, jika berada di masyarakat. Dan membuat seseorang tidak percaya dengan dirinya sendiri dan merasa tidak aman sampai bisa menjauhkan diri dari lingkungannya. Karena *Body shaming* bisa juga berujung dengan *bullying*. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian dengan judul " PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG'

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh *Body Shaming* terhadap kepercayaan diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Body Shaming* terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan dan Konseling Islam, dan juga dalam ilmu-ilmu lain yang relevan dan berkaitan.

2. Manfaat praktis

¹⁷ Tita Rosita, Rima Irmayanti, and Heris Hendriana, "Body Shame Pada Siswa," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 76-82,

Konkretnya, penelitian ini harus menjadi acuan untuk mengetahui sikap terhadap fenomena body shaming yang terjadi di sekolah-sekolah agar masyarakat umum dapat lebih memperhatikan dan peka terhadap body shaming yang terjadi. dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian diharapkan siswa dapat mendukung pembentukan pola pikir yang lebih sehat bagi dirinya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang berfungsi untuk menguaktualisasikan potensi yang ada didalam dirinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Santrock mengemukakan rasa percaya diri atau *self esteem* merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari dalam diri.¹⁸ Rasa percaya diri merupakan aspek kepribadian dan sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri percaya pada kemampuan mereka dan memiliki harapan yang realistis. Bahkan jika harapan tidak terpenuhi, mereka positif dan menerimanya. Kesadaran diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh perdebatan rasional. Dia hanya terpengaruh oleh hal-hal emosional dan emosional. Hal yang sama diperlukan untuk membangun kepercayaan diri. Yaitu, emosi, emosi, imajinasi. Emosi positif, emosi dan imajinasi meningkatkan kepercayaan diri. Emosi, emosi, dan imajinasi negatif, di sisi lain, mengurangi kepercayaan diri.

Lauster mengatakan kepercayaan diri ialah suatu perilaku atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas pada setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai serta bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat serta sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, bisa mendapatkan serta menghargai orang lain, mempunyai dorongan berprestasi dan bisa mengenal kelebihan serta

¹⁸ Cicilia Sendi Setya Ardari,"*Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Identitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*"(Yogyakarta:Universitas Sanata Darma,2016),Hal.14

kekurangan diri.¹⁹ kepercayaan diri adalah suatu keyakinan pada jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. kepercayaan diri itu lahir berasal kesadaran bahwa Jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu juga yang harus dilakukan. kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seseorang individu bahwa individu tersebut mempunyai tekad untuk melakukan apapun, hingga tujuan yang dia inginkan tercapai.²⁰

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain .Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.²¹ Dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang ada didalam dirinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Santrock mengemukakan rasa percaya diri atau self esteem merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari dalam diri.

¹⁹Syarifah Amalia, skripsi "Hubungan antara Body Image dengan kepercayaan diri pada korban Body Shaming" UIN Sunan Ampel, 2010) Hal.20

²⁰ Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," Edisi Khusus, no. 1 (2021): 128,.

²¹ Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 2017.hlm.34

2.1.2. Ciri - Ciri Kepercayaan Diri

Rini berpendapat bahwa orang-orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi adalah seperti berikut:²²

- 1) Dapat bergaul dengan dengan cepat dan dapat menyesuaikan dirinya.
- 2) Dapat bertoleransi atau menghormati perbedaan dengan cukup baik dan menerima perbedaan.
- 3) Tidak mudah dipengaruhi orang lain saat bertindak mengambil keputusan mengarahkan langkah
- 4) Dapat menguasai situasi dengan tenang.
- 5) Tidak takut dan mampu menegaskan keyakinannya dalam perilakunya daripada penampilannya

Lauster menyebutkan dibukunya yang sama tentang individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik adalah seorang individu yang:

- 1) Yakinan dan mampu berdikap baik dan positif bagi dirinya untuk meyakini dirinya sanggup bersikap.
- 2) Selalu berpikir yakin dan baik, dalam hal baik yang bersifat positif dan dapat mengarah pada pantang menyerah dan yakin bisa pada pilihanya
- 3) Berpiki rasioal, melihat hal atau situasi yang seharusnya dan tidak membuat opini subjektif Berpikir objektif, melihat sesuatu atau situasi itu harus dan tidak boleh menyebabkan opini subjektif mengambil alih Berpikir objektif, melihat sesuatu atau situasi yang seharusnya dan tidak menyebabkan opini personal dalam mengambil alih statusnya.
- 4) Dapat bertanggung jawab, mengerti dan dapat menerima dampak atas keputusan yang diambilnya.

²² Ibid.35

- 5) Rasional dan realistis, pola pikir yang bertindak atas mereka sesuai dengan realitas yang ada, apa yang mereka yakini diterima oleh masyarakat. Remaja yang memiliki rasa percaya diri akan mampu menjadikan remaja yang mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki remajat.²³

Remaja dengan kepercayaan diri akan dapat menjadi remaja yang hebat dan bertanggung jawab dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh diri remaja tersebut.

2.1.3 Faktor-faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui kondisi fisik, cita-cita, kesadaran dan pengalaman hidup. Sedangkan menurut Santrock, faktor yang dapat membangun kepercayaan diri adalah penampilan fisik , konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya.a.²⁴

Menurut Lauster kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor dari kepercayaan diri:

1. Konsep diri

Menurut Anthony, pembentukan kepercayaan diri seseorang dimulai dengan pengembangan konsep yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Menurut Anthony, pembentukan rasa percaya diri seseorang diawali dengan berkembangnya konsep yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok.²⁵

2. Harga diri

²³NADIATUL MAWADDAH, skripsi "Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinan", (Riau: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM, 2020). Hlm.16

²⁴ Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," Edisi Khusus, no. 1 (2021): 129,

²⁵ Eka Putri Azrai, Ernawati Ernawati, and Gita Sulistianingrum, "Pengaruh Gaya Belajar David Kolb (Diverger, Assimilator, Converger, Accommodator) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pencemaran Lingkungan," Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi 10, no. 1 (2017): 9.

Konsep diri yang positif juga akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.²⁶

3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor dalam membangun kepercayaan diri. Di sisi lain, pengalaman juga bisa menjadi faktor kepercayaan diri. Anthony percaya bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting dalam mengembangkan kepribadian yang sehat.²⁷

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pendidikannya diri. Tingkat pendidikan yang rendah akan membuat orang tersebut bergantung dan kekuatan orang lain lebih pintar darinya. Sebaliknya orang dengan tingkat pendidikan yang tinggi memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tingkat pendidikannya rendah.

2.1.4 Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, aspek dari kepercayaan diri adalah optimis, objektif, bertanggung jawab, percaya diri kemampuan seseorang, serta dan realistis. Berdasarkan penjelasan tersebut, seseorang dapat melihat aspek kepercayaan diri terdiri dari optimis, objektif, bertanggung jawab, percaya diri pada kemampuan sendiri, serta rasional dan realistis..²⁸

1. Sikap Optimis

²⁶ Mastiara, "Hubungan Antara Harga Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII SMP Neheri 2 Semarang," *Jurnal Empati* 6, no. 4 (2017): 18.

²⁷ Sifatut Rif'ah Nur Hidayati and Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1-11, .

²⁸ Ibid.

Menurut Lopez dan Snyder sikap optimis adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Dan menurut Seligman menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain²⁹

2. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Contohnya seorang siswi yang dapat menyelesaikan masalah tidak hanya melihat dari sudut pandang dirinya saja namun lebih menyeluruh.

3. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala yang telah menjadi konsekuensinya. Contohnya seorang siswi yang berani menanggung segala sesuatu yang telah menjadi resiko atau konsekuensinya yang telah disepakati.

4. Rasional dan realistis

²⁹ Ruth Novianti Sidabalok, Winida Marpaung, and Yulinda Septiani Manurung, "Optimisme Dan Self Esteem Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 48.

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Contohnya seorang siwi yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan penjelasan yang masuk akal dan tidak hanya memandag permasalahan tersebut dari sudut pandang individu tersebut akan tetapi lebih menyeluruh.

2.1.5 Bentuk Kepercayaan Diri

1. Kepercayaan diri secara lahir

Kepercayaan diri yang ditunjukkan oleh penampilan seseorang atau perilaku orang-orang di sekitarnya.

2. Kepercayaan diri secara batin

Kepercayaan diri yang membuat perasaan merasabaik, mampu, dan berfikir positif. Kepercayaan diri ini saling berkaitan, jika Anda memiliki kepercayaan batin, akan memiliki keyakinan luar dan sebaliknya. Kepercayaan diri tidak baik jika Anda tidak menampilkan diri secara meyakinkan..³⁰

Liendenfield mengatakan bahwa kepercayaan diri secara batin yang baik adalah dengan adanya :

1) Mencintai diri

Kemampuan untuk menilai kemampuan diri sendiri dan untuk dapat menerima kondisi seseorang secara utuh, sikap narsis ini bermula dari cara seseorang peduli dan peduli pada dirinya sendiri. praktik yang dapat membahayakan kesehatan fisik atau fisik Anda. Sikap narsistik untuk dapat menghargai kemampuan diri sendiri dan keadaan secara keseluruhan

³⁰ NADIATUL MAWADDAH, Skripsi "dampak Body Shaiming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinan", (Riau: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM, 2020). Hlm.16

bersumber dari cara orang menilai dan menjaga kesehatan atau fisik diri sendiri.

2) Pemahaman diri

Mempunyai kepercayaan diri serta dapat mengakui kesalahan dan serta meminta maaf atas kesalahan tersebut merupakan salah satu bentuk kesadaran diri.³¹

3) Pemikiran positif

Orang yang percaya diri terbiasa melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif. Tidak terbiasa memiliki pikiran buruk, saya mengalami kesulitan. Karena saya berpikir semuanya berjalan baik dalam situasi sulit ini.³²

4) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri dengan pola pikir yang jelas dan tujuan hidup memiliki tujuan hidup menetapkan tujuan yang jelas dan memiliki proses untuk mencapainya.

Kepercayaan diri secara batin yang baik akan terlihat secara lahir melalui :

1) Komunikasi

Dapat dengan jelas menyampaikan artinya, berani menyampaikan di depan umum kepada beberapa orang, menguasai subjek yang tepat sesuai dengan situasi kondisinya.

2) Penampilan

Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan terlihat baik. Tentang cara berjalan dengan mantap tanpa niat apa pun Cara berpakaian selaras dengan

³¹ Mitya Kumara, "Study Pendahuluan tentang Validasi dan Rehabilitas The Test Self Confidence", (Jokjakarta, UGM, 2017) hal.49

³² Gael lindenfield, *Mendidiik Anak Agar Percaya Diri*, 2017.hlm 4

kenyamanan seseorang dan tidak berusaha untuk memuaskan orang lain tetapi diri sendiri.

3) Pengendalian perasaan

Dapat mengelola perasaannya dengan baik dan tidak berlebihan, saat merasa marah dapat mengontrol dengan baik. Bahkan dalam keadaan malu, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang baik mampu mengelola perasaannya dengan baik.

4) Ketegasan

Tidak mudah goyan dalam bertindak. Teguh pada keyakinan yang dimiliki sehingga orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik adalah yang hidup diatas prinsip yang jelas.³³

2.2 Body Shaming

2.2.1 Pengertian *Body Shaming*

Body shaming adalah mengkritik atau memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang dengan sengaja ataupun tidak. Hal ini dapat menyebabkan korban *body shaming* merasa tersinggung bahkan sakit hati yang bisa berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekedar bercanda, tapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mentalnya. misalnya korban jadi merasa minder, terkucil serta hal ini yang akan berpengaruh pada mental korban *body shaming*. pada mulanya, *body shaming* hanya sebagai ekspresi dominan untuk bahan becandaan saja, tetapi lama kelamaan menjadi serius hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain, yang bisa menyebabkan ketidak nyamanan asal orang yang sebagai objek *body shaming* tersebut. Bila syarat *body shaming* ini masih permanen

³³ NADIATUL MAWADDAH, Skripsi, "Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinan", (Riau: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM, 2020). Hlm 18

berlanjut pada jangka saat yg usang, maka akan mempengaruhi harga diri atau self esteem seseorang, menaikkan isolasi menarik diri, berakibat seseorang rentan terhadap stress dan depresi dan rasa tidak percaya diri.³⁴

Evans berpendapat bahwa *Body shaming* adalah kritik terhadap kepada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, memperlakukan orang lain secara terus-menerus memiliki efek depresi pada korban karena menyebabkan stres dan tekanan pada orang-orang di sekitar mereka dan dianggap tidak dapat menerima keberadaan mereka sendiri karena tuntutan fisik mereka. dikatakan memberikan Posesif dan non-eksistensi sejalan dengan citra tubuh ideal yang muncul di masyarakat.³⁵

2.2.2. Ciri - ciri *Body Shaming*

Tindakan tindakan yang dapat dikategorikan sebagai tindakan *body shaming* adalah tindakan:³⁶

- 1) Mengomentari bentuk fisik diri sendiri dan membandingkannya dengan diri orang lain yang dirasa lebih baik dari diri sendiri seperti “diamah enak, kurus, cantik la aku” atau dengan redaksi yang mirip lainnya.
- 2) Mengkritik bagian tubuh orang lain langsung kepada orang tersebut, baik itu basa basi, bercanda atau serius. Seperti “mata kamu kecil, pasti kamu gak bisa melihat jelas.”
- 3) Menjelakan dan menyamakan bentuk tubuh orang lain dengan beda aau binatang didepan orang tersebut, atau tanpa diketahui orang yang sedang dikritik. Seperti “ kamu lo gendut banget kayak, gajah”

2.2.3 Bentuk *Body shaming*

1. Fat shaming

³⁴ Eva Nur Rachma, Skirpsi” Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial”(Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya)2019, Hlm.66

³⁵ Lestari, “Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder.”hlm.56

³⁶ Lisy - Chairani, “Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analysis,” *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 12–27.

Dilakukan dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal. Hal ini biasa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama-nama hewan yang memiliki ukuran besar seperti gajah, badak, panda misalnya. Hal ini sebagai bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini.

2. *Skinny shaming*

Berbeda dengan *fat shaming* adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil, tentu saja adalah ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya dengan memanggil dengan kurus, kurang gizi atau lainnya

3. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu

Mengkritik tubuh seseorang karena rambut-rambut yang tumbuh di tubuhnya, baik itu karena sedikit, seperti alis yang sedikit memanggilnya dengan sebutan tuyul, atau karena tumbuh begitu banyak memanggilnya dengan sebutan kera.

4. Warna Kulit

Mengkritik seseorang karena fitur kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap.³⁷

2.2.4. Penyebab Body Shaming

Pengertian standar kecantikan di setiap daerah memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi fisik psikologis. Misalnya fisik dilihat dari hidung yang mancung, kulit putih atau rambut lurus yang hitam berkilau, sedangkan untuk psikis seperti karakteristik, pembawaan yang dimiliki. Meskipun standar kecantikan

³⁷ ri Fajriana, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro," 7, no. 3 (2019): 238, journal3.undip.ac.id.

berubah sesuai dengan kondisinya.³⁸ Dari masa ke masa, Terkadang tubuh dan wanita berjalan beriringan. Perempuan berusaha sangat aktif untuk mencapai sosok ideal menurut masyarakat. Karena tipe tubuh sering menjadi orang yang bisa melawan dan menyerang wanita. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Schilling. Tipe tubuh biasanya yang paling tepat. Gender menciptakan ketidak setaraan yang menekankan citra tubuh ideal wanita daripada pria.³⁹ ciri-ciri tersebut kemudian melahirkan tipologi, yakni manusia yang dikelompokkan berdasarkan ciri cirinya. Dari sinilah terbentuk citra tubuh yang ideal.

Sebenarnya naiknya berat badan pada tubuh anak perempuan yang memasuki masa remaja merupakan normal tapi remaja perempuan merasa tidak puas dengan syarat ini sebab kepedulian terhadap citra tubuh yang dimiliki anak perempuan lebih tinggi dibandingkan anak laki laki.⁴⁰ Dari masa ke masa, Tubuh dan wanita memiliki hubungan yang erat. Perempuan berusaha sangat aktif untuk mencapai sosok ideal menurut masyarakat. Karena tipe tubuh sering menjadi orang yang bisa melawan dan menyerang seorang wanita. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Schilling. Tipe tubuh biasanya yang paling tepat. Gender menciptakan ketidak setaraan yang menekankan citra tubuh ideal wanita daripada pria.⁴¹

Standar kecantikan yang ada menjadi salah satu penyebab body shaming.

Membandingkan antara standar kecantikan dengan keadaan fisik mengakibatkan timbulnya perasaan tidak percaya diri. Adanya standar kecantikan berarti bahwa seseorang yang tidak mampu mencapai tujuan kecantikan akan menjadi korban *body shaming*. Ada faktor yang menyebabkan rasa malu yaitu pendapat negatif orang lain. Pikiran tentang penilaian negatif orang lain yang

³⁸ Ni Made Wiasti, "Redefinisi Kecantikan Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Perempuan Bali, Di Kota Denpasar," Jurnal Piramida 6, No. 2 (2012): 5.

³⁹ Fikriatun Nisa Skripsi, "Sistem Layanan Informasi Tentang Bahaya Body Shaming Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Pekanbaru (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2020). Hlm 14

⁴⁰ Diane E. Papalia dkk, *Human Development Perkembangan Manusia*, 2009. hlm.24

⁴¹ Ibid.15

menyebabkan perasaan malu dan tidak percaya terhadap tubuh. Pandangan negatif seseorang terhadap penampilan disebabkan oleh anggapan bahwa penampilan fisik seseorang selalu diamati, dievaluasi, dan dinilai oleh orang lain..⁴²

2.2.5 Aspek-aspek *Body Shaming*

Menurut Vargas tindakan *body shaming* ditandai dengan aspek-aspek yang meliputi:

1. Komentari diri sendiri dan bandingkan dengan orang lain yang dianggap ideal. Misalnya, seseorang yang menganggap dirinya lebih besar dari orang lain.
2. Mengomentari penampilan atau fisik seseorang di depan ini dan membandingkannya dengan orang lain. Itu seperti mengatakan orang memiliki kulit sehingga mereka harus memutihkannya
3. Mengomentari penampilan atau penampilan fisik orang lain tanpa sepengetahuan orang tersebut.

2.2.6. Dampak *Body Shaming*

Muhajir MA berpendapat dipenelitian yang berjudul “*Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif*” bahwasannnya *body shaming* dapat menimbulkan depresi karena rasa malu terhadap tubuh sendiri. Pada aspek yang lebih ideologis, *body shaming* bisa memicu bangkitnya hasra konsumtif sang orban. Ketika *body shaming* bisa membuat korban malu atas tubuhnya sendiri, maka tercipta kondisi psikologis rasa ketidakpuasan atas penampilan fisik yang saat ini dimilikinya.⁴³ Pada *body shaming* memang perlu dilakukan karena perilaku tersebut ternyata punya dampak yang cukup besar. Dalam kajian psikologi,

⁴² Siti Rohani, *Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember, Digital Repository Universitas Jember*, 2021.hlm54

⁴³ Muhajir.2019. *Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer)*. MIMIKRI : Volume 5 Nomor 01, (2019) hlm.81

korban *body shaming* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu.⁴⁴ Selain itu, gejala psikologis yang dialami korban berdasarkan penelitian psikologis adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis, serta harga diri yang rendah.⁴⁵ Dalam beberapa kasus efek dari *body shaming* banyak wanita yang mengalami depresi dan melakukan hal ekstrem untuk merubah fisiknya. Kondisi psikologis pada korban Body Shaming salah satunya adalah korban mengalami kecemasan.⁴⁶

Body shaming berpengaruh terhadap kesehatan fisik, gangguan makan dan Bila *body shaming* tidak terjadi serta diubah menjadi mencintai diri akan memunculkan asosiasi positif terhadap berat badan serta perilaku anti gemuk, sedangkan pada penelitian ini menitikberatkan pada *body shaming* di perempuan belia yang mengalami gangguan dismorfik tubuh, sehingga penelitian ini bertujuan buat mendeskripsikan bahwa *body shaming* pada perempuan muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh.⁴⁷ Fathi menjelaskan dampak terhadap perilaku korbanya sangat berpengaruh pada *body shaming* adalah percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress.⁴⁸

2.2.7 Pandangan *Body Shaming* Dalam perspektif Islam

Dalam perspektif Islam , para ahli tafsir menafsirkan bahwa yang jasmaniah itu berbeda, misalnya Ibnu'Ar menafsirkan kritikus hanya dengan memberikan gelar atau panggilan yang salah. Hal ini berbeda dengan tafsir kementerian yang menjelaskan bahwa teguran dapat berupa gerak bibir, mata, gerakan bagian

⁴⁴ 2nd Novita Maulidya Jalal Andika Wahyudi Gani, "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming," *jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021): 156.

⁴⁵ Ibid,157

⁴⁶Ibid,158

⁴⁷ Sumi Lestari, "Sumi Lestari,' Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" *Philanthropy Journal of Psychology* Vol 3 Nomor 1 , Hlm.59," *Philanthropy Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.

⁴⁸ Ibid,61

tubuh. Sementara itu, dalam Tafsir fi Zhilāl Al-Qur'ān, ia menjelaskan bahwa celaan ditujukan kepada status dan keadaan sosial, misalnya orang menyalahkan orang yang kurang biasa mengkritik orang yang memiliki⁴⁹

Dalam penjelasan di atas, meskipun *body shaming* belum disebutkan secara spesifik dalam penafsiran mereka, namun mereka telah mendiskusikan konsep tentang komentar seseorang kepada orang lain dalam Q.S. al-Hujurat : 11.⁵⁰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا
نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا
بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ
الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, karena boleh jadi mereka yang diperolok-olok lebih baik dari mereka yang mengolok-olok, dan jangan pula perempuan-perempuan mengolok-olok perempuan yang lain, karena boleh jadi yang diolok-olok lebih baik dari pada perempuan yang mengolok-olok. Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”⁵¹

Evans mengatakan bahwa, *Body shaming* adalah kritikan terhadap pribadi dan orang lain. Selain itu dikatakan *body shaming* terus menerus yang terjadi kepada orang lain memberikan efek tekanan mental pada korban akibat tekanan mental

⁴⁹ Muhammad Mundzir, Arin Maulida Aulana, and Nunik Alviatul Arizki, “Body Shaming Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Maqasidi,” *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 93.

⁵⁰ Dewi Umaroh, “Body Shaming Dalam Perspektif Hadis: Kajian Atas Fenomena Tayangan Komedi Di Layar Televisi” (n.d.): 125.

⁵¹ QS. Al Hujurat 49: Ayat 11

dari orang lain seperti stres dan tekanan lingkungan, dan dikatakan adanya *body shaming* tidak mungkin karena kondisi fisik yang tidak stabil. Dilihat sebagai tidak dapat diterima. Itu tidak mengikuti citra tubuh ideal yang dibentuk oleh masyarakat.⁵²

Dari pengertian di atas maka bisa ditarik pemahaman bahwa ada faktor *Body shaming* disebabkan oleh persepsi negatif, ancaman, atau penolakan sosial yang timbul dari lingkungan sosial karena ketidakmampuan untuk mematuhi standar kecantikan yang ada, dan karena perempuan sering dinilai oleh masyarakat. *Body shaming* dapat dilakukan oleh setiap siswa, sehingga pemahaman tentang *body shaming* harus diberikan kepada semua siswa. Layanan informasi dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang *body shaming*⁵³

2.3 Siswi

2.3.1 Pengertian

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota orang yang berusaha mengembangkan potensinya melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan pendidikan tertentu. Dengan demikian, mahasiswa adalah orang yang memiliki kesempatan untuk mengejar ilmu sesuai dengan cita-cita dan masa depannya. Oemar Hamalik mendefinisikan peserta didik sebagai suatu komponen dalam sistem pendidikan, yang kemudian diolah dalam proses pendidikan, sehingga mereka menjadi manusia yang sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional. Menurut Abu Ahmadi, siswa adalah sosok manusia sebagai individu. Individu adalah didefinisikan sebagai "seseorang yang tidak bergantung pada orang lain, dalam arti orang yang nyata yang ada dan tidak dipaksa dari luar,

⁵² Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.

⁵³ Fikriatun Nisa Skripsi, "Sistem Layanan Informasi Tentang Bahaya Body Shaming Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Pekanbaru (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2020). Hlm 54

memiliki keinginan dan keinginannya sendiri". Sementara itu, Hasbullah berpendapat bahwa sebagai siswa merupakan salah satu faktor penentu **keberhasilan**.

2.3.2 Tugas Tugas Perkembangan pada siswi

William Kay mengatakan bahwa tugas utama perkembangan pada masa remaja adalah untuk memperoleh kematangan sistem moral yang berguna untuk membimbing remaja dalam berperilaku. Willian Kay juga menyebutkan bahwa tugas perkembangan adalah sebagai berikut.

- 1) Menerima kualitas diri secara fisik.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan panutan yang memiliki otoritas.
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya baik secara individu maupun kelompok
- 4) Menemukan sosok yang dapat dijadikan model untuk membentuk suatu identitas
- 5) Menerima dan memiliki keyakinan pada diri sendiri
- 6) Memperkuat pengendalian diri berdasarkan skala nilai, prinsip dan falsafah hidup
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan masa kanak-kanak.

2.3.3. Remaja Ahir (15-18 tahun)

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut adolescence, berasal dari bahasalatin adolescere yang artinya "tumbuhatau tumbuh untuk mencapai kematangan". Perkembangan lebihlanjut, istilah adolescence sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakupkematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Hurlock

mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasakan bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasasama, atau paling tidak sejajar. Blos menyatakan bahwa pubertas akhir merupakan fase konsolidasi pada masa dewasa dan ditandai dengan pencapaian banyak hal. Ini termasuk minat yang tumbuh pada fungsi intelek, ego yang mencari cara untuk terhubung dengan orang lain dan pengalaman baru, identitas gender yang tidak pernah berubah. Blos mengatakan pubertas terlambat adalah periode konsolidasi menuju dewasa, dan itu penting. dengan menyelesaikan beberapa hal. Ini termasuk minat yang tumbuh pada fungsi intelek, ego yang mencari cara untuk terhubung dengan orang lain dan pengalaman baru, identitas gender yang tidak pernah berubah..⁵⁴

2.3.4 Ciri-ciri Masa Remaja

Ciri-ciri Masa Remaja Seperti halnya semua periode penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan masa-masa yang mendahului dan sesudahnya. Karakteristik ini adalah harapan masa remaja Seperti semua bagian penting dari kehidupan, masa remaja memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari periode yang mendahului dan mengikutinya. Ciri-ciri tersebut adalah:⁵⁵

1. Masa remaja sebagai masa penting Ada masa karena akibat fisik dan lain-lain karena akibat psikologis. Di masa remaja, keduanya sama pentingnya.
2. Masa remaja sebagai masa transisi Saat ini bukan lagi anak-anak atau orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberinya waktu untuk mengalami

⁵⁴ Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grace Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir," jurnal skriptis 4, no. 2 (2016): 23.

⁵⁵ Diane E. Papalia dkk, *Human Development Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku 2*, (Jakarta: Salemba Humanika, 20019).hlm 14.

gaya hidup yang berbeda dan untuk menentukan perilaku, nilai, dan sifat yang paling cocok untuknya.

3. Masa perkembangan anak atau remaja sebagai Periode Perubahan atau masa tahapan anak dalam berkebang. Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja sebagai berikut:

- 1) Meningkatnya perubahan emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi.
- 2) Perubahan bentuk tubuh yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan.
- 3) Perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan.
- 4) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.

4. Masa remaja sebagai usia yang bermasalah, masalah remaja adalah masalah yang sulit bagi anak laki-laki untuk diatasi seperti anak perempuan, karena dua alasan .

Pertama, selama masa kanak-kanak, sebagian besar masalah sering diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga sebagian besar remaja tidak berpengalaman dalam pemecahan masalah. Kedua, remaja merasa mandiri, menolak bantuan dari keluarga dan guru namun kurangnya pengalaman membuat solusinya tidak seperti yang diharapkan.

5. Masa remaja sebagai masa identifikasi Diri Identitas yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa mereka, apa peran mereka dalam masyarakat, apakah mereka dewasa, apakah mereka akan menjadi ayah atau ibu, jika mereka mampu memiliki rasa percaya diri dan secara keseluruhan mereka bisa ayah atau ibu, itu akan berhasil atau gagal.

6. Remaja sebagai Usia Ketakutan Stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak tertib, tidak layak dan destruktif menyebabkan orang dewasa

membimbing dan kehidupan remaja muda ditakuti tanggung jawab menjadi tidak simpatik dengan perilaku remaja yang normal. Menyebabkan orang dewasa yang harus untuk membimbing dan kehidupan remaja muda takut tanggung jawab menjadi antipati terhadap perilaku remaja normal.

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis Remaja cenderung melihat kehidupan melalui pandangan orang lain. Dia melihat dirinya sendiri dan melihat orang lain sebagai dirinya dan bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini , tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan pergolakan emosional yang menjadi ciri remaja awal: semakin tujuannya tidak realistis, semakin marah dia. Remaja akan terluka dan kecewa ketika orang lain mengecewakan atau jika gagal mencapai tujuannya.

8. Masa remaja sebagai ambang kedewasaan Ketika mendekati kedewasaan, kaum muda menjadi cemas untuk meninggalkan stereotip remaja dan memberi kesan bahwa mereka adalah orang dewasa. Berpakaian dan bertingkah seperti orang dewasa saja tidak cukup. Akibatnya, remaja mulai untuk fokus pada perilaku yang terkait dengan status dewasa , yaitu merokok, minum minuman keras, narkoba, dan melakukan tindakan seksual. Disinilah peran orang tua membebaskan dirinya pada remaja agar mereka tidak melakukan kesalahan dalam kedewasaannya.

2.3.5 Aspek-aspek Remaja

Aspek remaja Selama masa remaja ini, beberapa aspek sangat penting dalam .Antara lain adalah sebagai berikut:

A. Perkembangan Fisik

Pada umumnya pertumbuhan dan perkembangan fisik berlangsung pesat pada usia 13-12-17/18 tahun. Pada masa ini remaja merasa kegelisahan dan ketidakharmonisan dalam dirinya karena anggota tubuh dan ototnya menjadi tidak

seimbang. Pertumbuhan otak yang cepat terjadi pada usia 14-16/17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih banyak dibandingkan pria pada usia 11 tahun, bahwa pertumbuhan otak pria meningkat 2 kali lebih cepat daripada wanita pada usia 15.

B. Perubahan Eksternal

Untuk tinggi rata-rata, anak perempuan mencapai tinggi badan mereka pada usia 17-18 tahun. Sedangkan jantan tertinggal 1 tahun dari perempuan. Untuk perubahan berat badan, mengikuti jadwal yang sama untuk perubahan tinggi badan, tetapi berat sekarang ada di bagian tubuh yang sebelumnya mengandung sedikit lemak. Untuk proporsi tubuh: bagian tubuh yang berbeda akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya tubuh lebar memanjang, yang membuat tubuh tidak tampak terlalu panjang.

C. Perubahan Internal

Ada beberapa perubahan internal pada usia remaja yang dimana perubahan tersebut terjadi pada tubuhnya yaitu:

- 1) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa
- 2) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- 3) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
- 4) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.

2.3.6 Tugas-tugas Perkembangan Pada Remaja

William Kay mengatakan bahwa tugas utama adalah untuk memperoleh kematangan sistem moral yang membimbing remaja dalam perilaku mereka. William Kay juga mengatakan bahwa tugas adalah sebagai berikut.⁵⁶

- 1) Menerima fisik sendiri berikut keragaman kualitas.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur otoritas.

⁵⁶ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung, Rosdakarya) Yamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung, Rosdakarya, 2018), 2018.

- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya secara individu atau kelompok.
- 4) Memukan karakter yang akan menjadi model pembentukan identitas.
- 5) Merima diri sendiri dan percaya terhadap dirinya.
- 6) Memperkuat diri berdasarkan nilai, prinsip, dan pandangan hidupnya.
- 7) ampu meninggalkan reaksi dan masa anak anak.

Pada masa remaja, seseorang mulai menunjukkan bentuk kepeduliannya terhadap penampilan. Remaja selalu ingin tampil menarik di depan teman sebaya. Hal tersebut seringkali menjadi permasalahan yang sulit untuk diatasi. Tak dapat dipungkiri, penilaian fisik adalah hal yang sering dilakukan ketika berjumpa dengan seseorang. Penilaian fisik ada yang bersifat positif dan ada yang negatif. Penilaian fisik yang negatif menyebabkan *body shaming*.⁵⁷

2.4 Peneliti Yang relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Yoan Rachmawati Putri dengan judul fenomena *body shaming* di kelas mahasiswa BKI IAIN Surakarta". Penelitian ini dengan metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian ini Pengaruh *Body Shaming* terhadap kepercayaan diri siwi smk sunan kalijogo jabung dengan subjek yang berbeda dengan metode penelitian kuantitatif.⁵⁸

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tuti Mariana Damanik yang berjudul "Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses yang dilakukan oleh keempat partisipan melibatkan langkah yang sama. Keempat peserta mengalami internalisasi dan satu yang menyebabkan mereka lebih memperhatikan tubuh dan peserta mengalami dampak

⁵⁷ Rawulan Sartika, Hadiwinarto, "Pengaruh Layanan Kongseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Yang Mengalami Body Shaiming Di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu," *Jurnal ilmiah bk* 3, no. 3 (2020): 237.

⁵⁸ Yoan Rachmawati Putri, "Fenomena Body Shame Pada Mahasiswa Bki Angkatan 2017 Iain Surakarta" (Nstitut Agama Islam Negeri Surakarta Surakarta, 2019).

psikologis seperti kecemasan, tahap gangguan makanan seperti kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Bedanya dengan penelitian yang akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas tentang rasa malu pada tubuh remaja, bahwa rasa malu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap menyalahkan diri sendiri yang mungkin merugikan atau tidak.⁵⁹

Dalam dalam jurnal yang Nella Rahmawati dan Muhammad Sholihuddin Zuhd yang berjudul Pengaruh “*Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Syahhid Rahmatullah Tulungagung” dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang membahas tentang apakah ada pengaruh body shaming pada kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Ali Syahhid Rahmatullah Tulungagung. Para informan yang mengalami perlakuan *body shaming* merasa malu serta minder dengan temannya yang lain, sebab mereka merasa tidak bisa memenuhi standar masyarakat. Hal ini membuat informan merasa mendapat tekanan yang membuat informan melakukan perubahan terhadap dirinya, agar bisa diterima di masyarakat. Meski sudah melakukan perubahan, namun masih ada hal-hal yang sensitif jika ada yang mengomentari bentuk fisiknya. Maka dari itu terdapat pengaruh *Body shaming* dalam kepercayaan diri.⁶⁰

Dalam jurnal yang ditulis oleh Dr. Mandeep Kaur dan Inderbir Kaur yang berjudul “*Dysfunctional Attitude and Self Blame: effect on self esteem and self conscious emotions among adolescents*”. Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki sikap disfungsional tinggi memiliki harga diri rendah dan rasa malu tinggi, sedangkan remaja yang juga memiliki harga diri rendah dan tinggi. Studi juga menunjukkan interaksi antara sikap disfungsional dan menyalahkan diri sendiri.

⁵⁹ tuti mariana damanik, “Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame” (universitas sanata darma Yogyakarta, 2018).

⁶⁰ Nella Rahmawati and Muhammad Sholihuddin Zuhdi, “Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung,” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2022): 27–33.

Perbedaan penelitian yang akan diteliti adalah peneliti akan mengkaji pengaruh *Body Shaming* terhadap diri siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung. Dari penelitian ini, kita dapat mengetahui bagaimana psikologis siswa yang mengalami *body shaming*.

2.3 Teori Konseptual

Kerangka konsep merupakan bagian penelitian yang menyajikan konsep atau teori dalam bentuk kerangka konsep penelitian. Pembuatan Kerangka konsep ini mengacu pada masalah-masalah yang akan diteliti atau berhubungan dengan penelitian. Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswi di SMK Sunan Kalijogo Jabung. Yang akan digambarkan sebagai berikut. Kerangka konsep dari penelitian ini adalah melihat adanya pengaruh *body shaming* dalam kepercayaan diri siswi. Dalam penelitian ini akan dipaparkan tentang adanya keterkaitan antara kepercayaan diri dan *body shaming*.⁶¹

2.3.1 Pagaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah sangat penting bagi keberhasilan hidup individu karena perasaan ini merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilain diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif, termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup. Hakim menjelaskan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek berlebihan yang memilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁶²

⁶¹ "Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi 2021" (2021).

⁶² NUZULIA ULFA, "HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MAN 3 INDRAPURI KABUPATEN ACEH BESAR" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY, 2022).Hlm 22

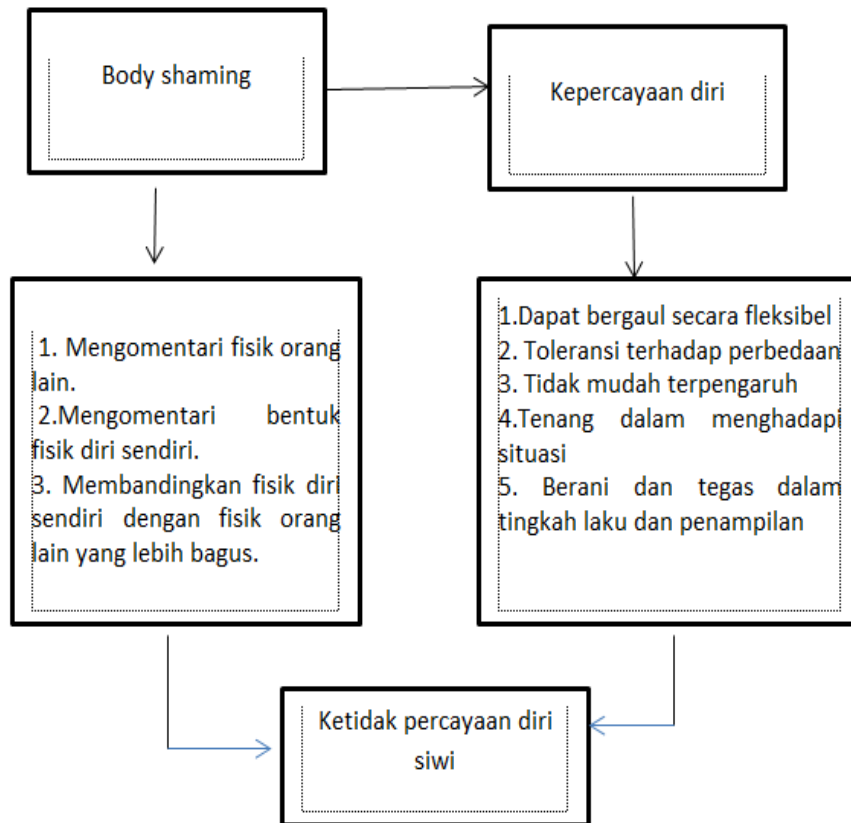
Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan pada fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan dengan aspek lain dalam diri mereka. Penampilan fisik tidak mendukung akan menyebabkan terjadinya perlakuan perundungan terhadap fisik disebut dengan istilah *body shaming*. Mengatakan bahwa *Body Shaming* merupakan bentuk kritik atau komentar negatif secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang.⁶³

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Nella Zuhdi, Muhammad Sholihuddin yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung”. Adanya pengaruh *body shaming* dengan kepercayaan diri, Dengan demikian penelitian ini menghasilkan hipotesis semakin tinggi *body shaming* yang dialami maka semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja, jika *body shaming* semakin rendah maka kepercayaan diri akan semakin rendah pula. Berdasarkan penjelasan di atas terlihat bahwa *body shaming* memiliki pengaruh dengan kepercayaan diri pada siswa yang kecenderungan mengalami kepercayaan diri rendah . Artinya semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri remaja. Sebaliknya, semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja .Maka kerangka konsep dapat digambarkan sebagai berikut.

⁶³ Ibid.25

Tabel 2.1

Kerangka konseptual



2.4 Hipotesis

H₀ : Tidak ada pengaruh Body Shaming terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung.

H_a : Ada pengaruh Body Shaming terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, serta angka-angka, dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika melalui SPSS.

Rancangan dalam penelitian ini yaitu dengan mencari data terkait fenomena, data-data serta variabel-variabel yang diperoleh dari lapangan. Setelah data yang dicari didapat peneliti menyusun proposal penelitian yang terdapat instrumen disetiap variabel tersebut. Setelah proposal disetujui oleh dosen pembimbing, maka peneliti akan melakukan pengambilan data dengan menggunakan instrumen tersebut yang berupa pernyataan yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya. Setelah data didapatkan peneliti akan melakukan skoring pada hasil data tersebut yang akan diinput pada excel dan data tersebut akan dianalisa melalui SPSS 17.

Pada penelitian terdapat dua variabel yang dihubungkan. Bentuk hubungan antar variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan kasual. Hubungan kasual tersebut merupakan hubungan kausal antara yang independen yaitu body shaming (x) dan variabel yaitu kepercayaan diri (y).

3.2 Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diteliti. Variabel bebas (independent variable) atau bisa disebut dengan variabel (X). Dan variabel terikat (dependent variabel) atau bisa disebut dengan variabel (Y).

- a. Variabel (X) : *Body Shaming*

Variabel independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab, pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah Kepercayaan diri.

b. Variabel (Y) : Kepercayaan Diri

Variabel dependen atau terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah *body shaming*

3.3 Definisi oprasioanal variabel penelitian

1. Devinisi *Body Shaiming*

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang tanpa disadari sering dilakukan orang. Meskipun bukan kontak fisik yang berbahaya, *body shaming* adalah sejenis pelecehan verbal atau pelecehan verbal. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari, tidak jarang lelucon berujung pada *body sham* Perilaku *body shaming* dapat membuat seseorang minder dan gelisah tentang fisiknya dan mulai menutup diri baik dari lingkungan maupun dari orang-orang.⁶⁴

2.Kepercayaan diri

Kepercayaan diri ialah keyakinan diri pada seseorang atas kemampuannya atau potensi pada dalam dirinya dengan cara menerima dengan apa adanya baik kelebihan maupun kekurangan. Sehingga individu tersebut sadar akan kemampuannya serta individu tersebut tidak mengkhawatirkan tentang tindakan apa yang akan dilakukannya.⁶⁵

⁶⁴ Tri Fajariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmijati, " Memahami pengalaman *body shaiming* pada remaja perempuan".hlm 45

⁶⁵ Syarifah Amalia,skripsi" *Hubungan Antara Body image dengan Kepercayaan diri korban Body Shaiming*" (Surabaya:UIN Sunan Ampel,2020)hal.44

Definisi operasional variabel adalah deskripsi yang mencakup seperangkat indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional yang digunakan untuk memfasilitasi pemahaman dan pengukuran setiap variabel dalam studi. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *Body Shaming* dan variabel terikat yaitu Kepercayaan diri. Berdasarkan kajian teoritis penelitian.

Tabel 3.1

Devinisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat ukur	Hasil ukur	Sekala
Variabel (X) : Body Shaiming	Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang	Anket Body shaming dengan 26 aitem	SL: Selalu SR: Sering KD: Kadang-kadang J;jarang TP: tidak pernah	SL:5 SR:4 KD:3 J:2 TP:1
Variabel (Y) : Kepercayaan Diri	Kepercayaan diri ialah keyakinan diri pada seseorang atas kemampuannya atau potensi pada dalam dirinya dengan cara menerima dengan apa adanya baik kelebihan maupun kekurangan.	Angket kepercay aan diri dengan 40 aitem	SS : Sangat sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai	SS:4 S:3 TS:2 STS:1

3.4 Fokus penelitian dan Kehadiran Peneliti

Pada penelitian kaliini berfokus dengan mengamati tanpa mengikuti proses pembelajaran, dalam pengamatan, yang akan menilai bagai mana yang terjadi dalam proses penelitian dan bertugas sebagai partisipan.

3.5 Lokasi dan Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Sunan Jabung yang terletak di Jalan Kramat, Desa Sukililo, Kecamatan Jabung. Penelitian ini diawali dengan observasi dengan guru BK SMK Sunan Kalijogo Jabung pada tanggal 14 Juni 2022. Pemilihan lokasi ini didasari atas fenomena yang terjadi dan yang ingin diteliti ada di lokasi ini, dan permasalahan yang ditemukan sesuai dengan bidang ilmu yang peneliti pelajari di Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

3.6 Populasi dan Sempel

3.6.1 Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah korban dari perilaku *body shaming* yang diambil dari siswi yang bera di SMK Sunan Kalijogo Jabung. Alasan peneliti menggunakan subjek dari beberapa siswi yang ada di SMK Sunan Kalijogo Jabung ini karena didukung oleh hasil survey data dari peneliti yang secara garis besar bahwasanya di SMK Sunan Kalijogo Jabung siswi pernah mengalami tindakan *body shaming*.

Populasi dari penelitian ini yakni dari SMK Sunan Kalijogo Jabung yang terdapat banyak 4 jurusan dan 3 tingkatan kelas dan setiap kelas dengan usia siswi 15-18 tahun . Jika sesuai dengan kriteria dari populasi penelitian ini. Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili seluruh karakteristik dari penelitian.

TABEL 3.2

Populasi Tabel

NO	KELAS	JURUSAN	JUMLAH
1	X	FARMASI	27
2	XI	FARMASI	13
3	XII	FARMASI	19
4	X	MULTI MEDIA	11
5	XI	MULTI MEDIA	7
6	XII	MULTI MEDIA	12
7	X	PEMASARAN	25
8	XI	PEMASARAN	29
9	XII	PEMASARAN	33
10	X	TSM	0
11	XI	TSM	0
12	XII	TSM	0
Jumlah total			176

3.6.2 Sampel

Menurut Supranto, dimana semakin besar (n) sampel (makin besar nilai n = banyaknya elemen sampel) akan memberikan hasil yang akurat.⁶⁶ Jumlah dari sampel tidak selalu besar dan juga tidak selalu kecil, hal ini bergantung pada keterwakilan karakter dari sampel. Sampel ialah sebagian dari semua individu yang telah menjadi objek penelitian, dalam penelitian ini menggunakan *probabiliti sampling* dengan teknik pengambilan yang meberikan kesempatan yang sama bagi semua populasi dapat dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

d =error tolerance (taraf signifikasi)

⁶⁶ Syarifah Amalia,skripsi” Hubungan Antara Body image dengan Kepercayaan diri korban Body Shaiming” (Surabaya:UIN Sunan Ampel,2020)hal.47

Dengan rumus di atas maka peneliti menghitung sampel dengan tingkat kesalahan 5% maka dari populasi siswi di SMK Sunan Kalijogo Jabung 176 siswi . Sampel dari penelitian ini adalah 122 sampel yang mewakili dari beberapa jurusan ataupun kelas yang berada di sekolah tersebut dan yang pernah diperlakukan terkait body shaming. Sampel tersebut adalah kuota dari penentuan peneliti sendiri karena peneliti tidak menggunakan rumus. Sebab kuota sampel di pilih karena besar populasinya tidak bisa diketahui secara pasti.

$$\begin{aligned} n &= 176 \text{ siswi} \\ &= \frac{176}{176 \cdot (0,05)^2 + 1} \\ &= \frac{176}{1,44} = 122 \text{ sampel} \end{aligned}$$

3.7 Sumber Data dan Jenis Data

1. Data Primer

Data yang diperoleh langsung dari guru Bimbingan dan Konseling, dan siswi yang berperilaku tidak percaya diri karena ejekan atau body shaming dari temannya.

2. Data Sekunder

Data diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian, dalam hal data diperoleh melalui media dan peneliti bertindak sebagai sebagai orang kedua, data tidak diperoleh secara langsung.⁶⁷

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Angket atau kuesioner didefinisikan menjadi jumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis mengenai data faktual atau opini berkaitan dengan diri responden, yang dipercaya informasi atau kebenaran yang diketahui dan perlu

⁶⁷ Syarifah Amalia, skripsi " Hubungan Antara Body image dengan Kepercayaan diri korban Body Shaming" (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020) hal.48

dijawab oleh responden⁶⁸. Metode angket merupakan tehnik pengumpulan data melalui pemberian daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai penguji unntuk seberapa besar atau berpengaruh kepercayaan diri pada korban *body shaming* pada sisiwi di SMK Sunan Kalijogo Jabung.

Pada angket ini berfungsi memberikan informasi kepada pembaca terkait responden, dan angket ini terdapat dua angket yang mengrah pada pembahasan tersebut. Yaitu angket *body shaming* dan angket kepercayaan diri. Yang mana angket tersebut di adopsi dari skripsi Ridha Putriana Sari yang berjudul "Hubungan *Body Shaming Dengan* Intraksi Sosial Teman Sebaya Di Smk 7" Tangerang Selatan, dan angket kepercayaan diri di adopsi dari skripsi Irna Nurosanti yang berjudul "Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Profesi Ners Distikes Medistra Indonesia Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19" Jenis angket ini menggunakan angket lasung, yang berbentuk sekala dengan pertanyaan tertutup yaitu dengan pertanyaan yang diajukan sudah tersedia. Peneliti memeberi beberapa alternatif jawaban kepada responden, kemudian responden memilih alternatif jawaban sesuai dengan apa yang ingin jawab oleh responden, dengan memberi tanda chek list (√).

⁶⁸ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu: Observasi, Cheklist, Interviu, Kuesioner, Sosimetri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h.151, 2019.

3.8.1 Indikator Angket

Tabel 3.3
Indikator angket

Body shaming

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Ufavo	
Mengomentari penampilan	1. Menerima kritik cara berpakaian	1	4	16
	2. Menerima kritik gaya berbicara	2	5	
	3. Menerima kritik tingkah laku	3,19	6,21	
	4. Mendapat gosip	7,8	9,10	
Memandang fisik	1. Membandingkan fisik diri dengan orang lain.	23	24	10
	2. Membandingkan fisiknya oleh orang lain	25	26	
Mengomentari fisik	1. Dipanggil dengan sebutan yang buruk	17,18	20,22	10
	2. Diejek yang mengarah pada fisik	11.12.13	14,15,16	
jumlah				26

Kepercayaan diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Ufavo	
Cinta diri	Mampu menerima dirinya sendiri	9,13,17,38,25	6,16,29,35,36	20
Pemahaman diri	Mampu menerima kritikan dari orang lain	1,5,12,3,37	2,10,22,19,31	
Tujuan hidup yang jelas	Mempunyai tujuan yang baik untuk dirinya	4,34,8,32,39	24,28,11,14,26	10
Berfikir positif dari diri	Menanggapi masalah secara obyektif	15,40,18,20,7	27,21,30,33,23	10
Jumlah				40

Tabel 3.4

Sekor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Body shaming

No	Alternatif jawaban	Sekor jawaban	
		Favorabel	Unfavorabel
1	Selalu	5	1
2	Sering	4	2
3	Kadang -kadang	3	3
4	Jarang	2	4
5	Tidak pernah	1	5

Kepercayaan Diri

No	Alternatif jawaban	Sekor jawaban	
		Favorabel	Unfavorabel
1	Sangat sesuai	4	1
2	Sesuai	3	2
3	Tidak sesuai	2	3
4	Sangat tidak sesuai	1	4

3.9 Instrumen Penelitian

Untuk mengukur suatu variabel, memerlukan instrumen yang umumnya disebut instrumen. Djaali mengatakan bahwa secara umum yang dimaksud dengan sebagai instrumen adalah alat yang karena diperuntukkan bagi akademisi, dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur atau mengumpulkan data pada suatu variabel. Selain itu disebutkan bahwa, pada dasarnya instrumen dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu tes dan tidak ada Yang meliputi tes kelompok, untuk contoh, prestasi belajar, tes kecerdasan, tes bakat sedangkan non tes meliputi pedoman wawancara, atau angket, lembar observasi, daftar skala sikap, skala penilaian, dan

lain-lain. Dalam hal pengukuran, Weitzenhoffer menegaskan bahwa pengukuran suatu operasi yang dilakukan pada dunia fisik oleh⁶⁹

Validitas adalah pengukuran yang valid untuk apa yang ingin diukur akurasi untuk instrumen pengukuran, instrumen valid berarti pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data valid. Memvalidasi bahwa instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Instrumen pengukuran yang tidak valid lemah, yang datanya sulit dipercaya. Sebaliknya, alat ukur yang valid menunjukkan tinggi, data yang diperoleh lebih banyak.. Untuk menguji alat ukur dapat dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

Dalam aplikasi SPSS, ada beberapa cara untuk menguji validitas. Metode yang menggunakan metode korelasi bivariat untuk mengkorelasikan item dengan total item setiap variabel memperhatikan memperhatikan skala yang digunakan, apakah skala yang digunakan dalam bentuk ordinal, interval atau Jika signifikan, item valid dengan mengukur.⁷⁰

Sebuah instrument dapat dikatakan valid dan tidak valid apabila :

Valid : Jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel atau nilai

$r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$

Tidak Valid : Jika nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel atau nilai

$R_{hitung} < \text{nilai } R_{tabel}$

1. rumus uji validitas

Menurut Ardianto, validitas didasarkan pada makna kata sejauh mana suatu instrumen mengukur sesuatu. Validitas digunakan untuk melihat seberapa akurat dan tepat alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Keabsahannya terbatas karena ukuran dimana kemampuan alat

⁶⁹ Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Rehabilitas Suatu Instrumen Penelitian," *Jurnal Tabularasa Pps Unimed* 6, NO. 1 (2019): 882.

⁷⁰ Imam Machali, , "METODE PENELITIAN KUANTITATIF Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif". (Yogyakarta:Pustaka An-Nur, 2016),Hlm.39, 2016.

ukur mengukur untuk mengungkapkan sesuatu tujuan utama pengukuran yang dilakukan oleh alat ukur tersebut.⁷¹

$$r_{xy} = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i y_i - \sum_{i=1}^n x_i \sum_{i=1}^n y_i}{\sqrt{\left(n \sum_{i=1}^n x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2 \right) \left(n \sum_{i=1}^n y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n y_i \right)^2 \right)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien kolerasi antara variabel X dan variabel Y

x_i : Nilai data ke i untuk variabel ke X

y_i : Nilai data ke i untuk variabel ke Y

n : Banyaknya data

2. rumus Reliabilitas

Menurut Sugiyono insrumen yang reliable adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Rumus yang digunakan untuk menguji reabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Cronbach Alpha melalui program SPSS v.17.0 for windows instrument yang sudah dapat dikatakan dipercaya yang reliable akan menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Rumus Cronbach Alpha:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S^2_j}{S^2_x} \right)$$

Keterangan

⁷¹ Januari Teni Dan Agus, "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kedokan Bunder Kabupaten Indramayu," *Jurnal Pendidikan 2*, no. 1 (2021): 108.

Keterangan :

α = koefisien reliabilitas alpha

k = jumlah item

S^2_j = varians responden untuk item I

S^2_x = jumlah varians skor total

1. Apabila hasil koefisien Alpha > taraf signifikansi 60% atau 0,6 maka kuesioner tersebut dikatakan reliable.
2. Apabila hasil koefisien Alpha < taraf signifikansi 60% atau 0,6 maka kuesioner tersebut dikatakan reliable.⁷²

Hasil pengujian reliabilitas instrumen menggunakan alat bantu yaitu program SPSS v.17.0.

3.10 Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Ketajaman dan ketepatan dalam penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan, karena itu kegiatan analisis data merupakan kegiatan yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian. Kesalahan dalam menentukan alat analisis dapat berakibat fatal terhadap kesimpulan yang dihasilkan dan hal ini akan berdampak lebih buruk lagi terhadap penggunaan dan penerapan hasil penelitian tersebut.

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Uji statistik dilakukan sebagai berikut:

1) Uji linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya

⁷² Agus Irianto, *Statistic Konsep Dasar& Aplikasinya*, 2017.hlm,272

digunakan sebagai persyarat dalam analisis kolerasi atau regresi linear. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah⁷³:

- jika nilai probabilitas > 0,05 maka pengaruh antara variable (X) dengan (Y) adalah linear.
- Jika nilai probabilitas < 0,05 maka pengaruh antara variable (X) dengan (Y) adalah tidak linear.

2) Uji normalitas

Uji normalitas adalah metode yang digunakan untuk normalitas sampel. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah residual berdistribusi normal atau tidak. Normalitas adalah persyaratan dalam teknik analisis penyebaran data⁷⁴

Sebelum ada nilai signifikan , perlu dicari nilai residualnya dengan langkah-langkah Analyze - - Linear. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan rumus One Sample Kolmogorow-Smirnov menggunakan SPSS ver.17 Langkah-langkah adalah Analisis - Pengujian Nonparametrik - Dialog Legacy - 1 - Contoh K - S. Dasar pengambilan keputusan adalah jika $p > 0,05$ maka data dikatakan terdistribusi dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan SPSS .⁷⁵

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan Chi Kuadrat, yaitu dengan rumus sebagai beriku:

$$\chi^2 = \sum_j^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

⁷³ Cruisietta Kaylana Setiawan dan Sri Yanthy Yosepha, "PENGARUH GREEN MARKETING DAN BRAND IMAGE TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK THE BODY SHOP INDONESIA," *jurnal Ilmiah* 10, no. 1 (2020): 04.

⁷⁴ Nilda Miftahul Janna and Herianto, "Artikel Statistik Yang Benar," no. 18210047 (2021).

⁷⁵ "Analisis Regresi Untuk Penelitian - Google Books," n.d.

χ^2 = koefisien Chi Kuadrat.

f_o = frekuensi yang diobservasi.

f_b = frekuensi yang diharapkan.⁷⁶

Apabila chi kuadrat yang diperoleh melalui hitungan lebih kecil dari chi kuadrat tabel dengan taraf signifikansi 5 % pada derajat kebebasan jumlah kelas interval dikurangi satu ($k-1$) maka data dari variabel tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya jika chi kuadrat melalui hitungan atau observasi lebih besar dari chi kuadrat tabel maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Kriteria pengujian ini dapat dinyatakan sebagai berikut: H_0 ditolak jika : chi hitung ($0,05 (k-1)$) > chi tabel ($0,05 (k-1)$) H_0 diterima jika : chi hitung ($0,05 (k-1)$) < chi tabel ($0,05 (k-1)$).

3) Uji autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk menguji apakah, dalam regresi linier, ada ada korelasi antara kesalahan kebingungan pada periode t dan kesalahan pada $t-1$. Jika terdapat korelasi, maka disebut masalah autokorelasi. Autokorelasi muncul karena pengamatan berturut-turut di dalamnya terkait satu sama lain. Masalah ini muncul karena residual tidak independen dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Hal ini sering ditemukan pada data runtut waktu / time series karena "gangguan" pada seseorang individu/kelompok cenderung mempengaruhi "gangguan" pada individu/kelompok yang sama pada periode berikutnya.⁷⁷

Dalam data cross-sectional, masalah autokorelasi relatif karena "gangguan" dalam pengamatan yang berbeda berasal dari individu/kelompok yang berbeda. Model regresi yang baik adalah regresi tanpa Ada beberapa cara untuk mendeteksi keberadaan atau autokorelasi.⁷⁸

⁷⁶ Aditya Nugroho, Skripsi, " pengaruh Motivasi Dan Minat Terhadap Prestasi Siswa Pada Mata Diklat Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Smk Negeri 1 Sedayu "(Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta,2018)Hal.42

⁷⁷ Dyah Nirmala arum jenie, "Stastistik Deskriptis Dan Linier Berganda Dengan Spss" (2012): 30.

⁷⁸ Ibid,31

Autokorelasi umumnya terjadi pada data time series, karena data time series terikat dari waktu-waktu, beda halnya dengan data cross section yang tidak terikat oleh waktu. Mendeteksi autokorelasi dengan menggunakan nilai Durbin Watson.

Kriteria dalam pengujian Durbin Watson yaitu :

1. Jika $0 < d < dL$, berarti ada autokorelasi positif
2. Jika $4 - dL < d < 4$, berarti ada auto korelasi negative
3. Jika $2 < d < 4 - dU$ atau $dU < d < 2$, berarti tidak ada autokorelasi positif

atau negatif

4. Jika $dL \leq d \leq dU$ atau $4 - dU \leq d \leq 4 - dL$, pengujian tidak meyakinkan.

Untuk itu dapat digunakan uji lain atau menambah data

5. Jika nilai $du < d < 4-du$ maka tidak terjadi autokorelasi

Run test juga merupakan bagian dari statistik non-parametrik dapat pula digunakan untuk menguji apakah antar residual terdapat korelasi yang tinggi. Jika antar residual tidak terdapat hubungan korelasi maka dikatakan bahwa residual adalah acak atau random. Run test digunakan untuk melihat apakah data residual terjadi secara random atau tidak (sistematis). Run test dilakukan dengan membuat hipotesis dasar, yaitu:

H_0 : residual (res_1) random (acak)

H_A : residual (res_1) tidak random

Dengan hipotesis dasar di atas, maka dasar pengambilan keputusan uji statistik

dengan Run test adalah :

1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_A diterima. Hal ini berarti data residual terjadi secara tidak random (sistematis).

2. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_A ditolak. Hal ini berarti data residual terjadi secara random (acak).

4) Uji multikolinieritas

Diperlukan uji multikolinieritas untuk mengetahui apakah ada variabel independen dengan kesamaan antar variabel dalam suatu model. Untuk mendeteksi ada atau tidak adanya gejala sebagai berikut: 1. Nilai toleransi $> 0,10$ dan nilai faktor inflasi varians < 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas. Nilai tolerance $< 0,10$ dan nilai variance inflation factor > 10 menunjukkan adanya multikolinieritas antar variabel independen.⁷⁹

5) Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang tetap. Jika varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika berbeda akan disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah model yang tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk menentukan heteroskedastisitas dapat menggunakan uji Glejser. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah jika nilai signifikansi $0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, namun sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$.

Heteroskedastisitas menguji terjadinya perbedaan variance residual suatu periode pengamatan ke periode pengamatan yang lain. Cara memprediksi ada tidaknya heteroskedastisitas pada suatu model dapat dilihat dengan pola gambar Scatterplot, regresi yang tidak terjadi heteroskedastisitas jika 1. Titik-titik data menyebar diatas dan dibawah atau disekitar angka 0 2. Titik-titik data tidak mengumpul hanya diatas atau dibawah saja 3. Penyebaran titik-titik data tidak

⁷⁹ Joko Widodo Eri Novalinda, Sri Kantun, "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas X Jurusan Akuntansi Semester Ganjil Smk Pgri 5 Jember Tahun Pelajaran 2016/2017," Jurnal Pendidikan Ekonomi 11, no. 2 (2017): 118.

boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali 4. Penyebaran titik-titik data tidak berpol.⁸⁰

6) Regresi linear sederhana

Model regresi linier sederhana adalah model yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel dimana variabel dianggap mempengaruhi variabel lainnya. Variabel yang memengaruhi dinamakan variabel independen dan variabel yang dipengaruhi dinamakan variabel dependen. Sebagai contoh, seorang peneliti mungkin tertarik untuk mempelajari linear intelligence quotient terhadap hasil belajar siswa. Di sini, IQ adalah variabel independen, sedangkan statistik hasil belajar adalah variabel dependen. Masih banyak contoh yang dapat dilakukan dengan regresi linier sederhana, misalnya hubungan motivasi dan kinerja pegawai, hubungan umur dan tinggi badan, hubungan antara pengeluaran rumah tangga, dan lain-lain.⁸¹

⁸⁰ Lola Pitaloka Yusmaniarti, Hesti Setiorini, "Nfluence Of Good Corporate Governance, Profitability, And Leveragetowards Companies Value At Indonesian Property And Real Estate Companies'," Jurnal Ilmiah Akutansi 3, No. 4 (2019): 410.

⁸¹ Prof. Dr. Suyono, *Analisis Regresi Untuk Penelitian*, 2012. hlm. 30

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti dapat dari dari perhitungan angket yang telah disebarakan tentang Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung, data disimpulkan bahwa adanya pengaruh sedang yang didapat dari hasil dari hasil uji deskriptif tersebut maka kategori rintangan skor yang diperoleh yakni nilai mean *body shaming* dalam kategori sedang/cukup. Dapat diketahui dari nilai mean / rata-rata dari uji deskriptif 40.92 Maka di tabel kategor *body shaming* di SMK Sunan Kalijogo Jabung sedang.dan Dari hasil uji deskriptif kepercayaan diri tersebut maka kategori rintangan skor yang diperoleh yakni nilai mean kepercayaan diri dalam kategori sedang . Dapat diketahui dari nilai mean / rata-rata dari uji deskriptif 109 . Maka di tabel kategori kepercayaan diri pada siswi di Smk Sunan Kalijogo Jabung sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh *body shaming* dan kepercayaan diri di Smk Sunan Kalijogo Jabung sedang,

Berdasarkan uji uji regresi dari variabel *body shaming* menunjukkan bahwa Sig= 0,002 sehingga dapat diartikan menunjukkan bahwa nilai Sig= 0,002 kurang dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Besarnya pengaruh yang antara *body shaming* dan kepercayaan diri 77% dan sisahnya dari lainnya. Percaya diri merupakan modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri seseorang. Percaya diri adalah sikap atau kemampuan diri sendiri, sehingga dalam bertindak, Anda merasa tidak cemas, Anda merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai dengan keinginan Anda dan bertanggung jawab untuk tindakan Anda.

Seseorang bisa melakukan apa saja dengan keyakinan akan berhasil, jika gagal dia tidak akan menyerah dan terus bersemangat

5.2 Saran

1. Bagi peserta didik Untuk peserta didik yang memilikin ketidak kepercayaan diri kurang baik, hendaknya belajar memahami dan mengontrol diri dalam menyesuaikan sikap dan prilaku agar tercermin pribadi yang baik lagi dengan lingkungan sekitar, sehingga tujuan yang diharapkan dalam bersosialisai dapat tercapai.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa siswi mengalami tindakan *body shaming* mengalami dampak yang buruk terhadap kepercayaan dirinya sehingga peneliti berharap masyarakat mampu lebih berhati hati dan lebih peka terhadap
3. Kepada orang tua, terkhusus kepada ibu ibu yang memiliki remaja peneliti sarankan untuk menanamkan rasa cinta dan penerimaan terhadap diri sendiri kepada anak, alih alih mengomentari fisik anak.
4. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan melakukan penelitian mengenai pengaruh body shaming terhadap keeprcayaan diri secara mendalam.
5. Kepada pembaca dan seluruh lapisan masyarakat peneliti menyarankan untuk dapat memberkan perhatian khusus terhadap tindakan *body haming* yang terjadi disekitar kita. Mengacu pada penelitian ini remaja yang menjadi korban dapat mengalami kesulitan dalam proses belajarnya

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. *Statistic Konsep Dasar& Aplikasinya*, 2017.
- Andika Wahyudi Gani, 2nd Novita Maulidya Jalal. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming." *jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021): 156.
- Andri Priyatna. *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, Dan Mengatasi Bullying*. jakarta: Elex Media Komputindo;, 2010.
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu: Observasi, Cheklist, Interviu, Kuesioner, Sosimetri (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h.151, 2019.*
- Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni. "PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA NEGERI 1 BATULAYAR Oleh:" *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6 (2021): 1342.
- Azrai, Eka Putri, Ernawati Ernawati, and Gita Sulistianingrum. "Pengaruh Gaya Belajar David Kolb (Diverger, Assimilator, Converger, Accommodator) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pencemaran Lingkungan." *Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi* 10, no. 1 (2017): 9–16.
- Chairani, Lisyia -. "Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis." *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 12–27.
- Cruisietta Kaylana Setiawan dan Sri Yanthy Yosepha. "PENGARUH GREEN MARKETING DAN BRAND IMAGE TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK THE BODY SHOP INDONESIA." *jurnal Ilmiah* 10, no. 1 (2020): 04.
- Diane E. Papalia dkk. *Human Development Perkembangan Manusia*, 2009.
- . *Human Development Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku 2.*, jakarta: Salemba Humanika, 20019.
- Dyah Nirmala arum jenie. "Stastistik Deskriptis Dan Linier Berganda Dengan Spss" (2012): 30.
- Eri Novalinda,Sri Kantun, Joko Widodo. "PENGARUH MOTIVASI BELAJAR

TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN AKUNTANSI SISWA KELAS X
JURUSAN AKUNTANSI SEMESTER GANJIL SMK PGRI 5 JEMBER TAHUN
PELAJARAN 2016/2017." *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 11, no. 2 (2017): 118.

Gael lindenfield. *Mendidiik Anak Agar Percaya Diri*, 2017.

Hidayat, Rahmad, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti. "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 1 (2019): 79.

Hidayati, Sif'atur Rif'ah Nur, and Siti Ina Savira. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1-11.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>.

Imam Machali. , *"METODE PENELITIAN KUANTITATIF Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif"*. (Yogyakarta:Pustaka An-Nur, 2016),Hlm.39, 2016.

Jalal, Novita Maulidya, Universitas Negeri Makassar, Universitas Negeri Makassar, and South Sulawesi. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming" 5, no. 2 (n.d.): 155-161.

Janna, Nilda Miftahul, and Herianto. "Artikel Statistik Yang Benar," no. 18210047 (2021).

Kadek Suhardita. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Edisi Khusus*, no. 1 (2011): 127-138. [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010).

- Kawengian, Yesica C. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Papakelan Kecamatan Tondano Timur" 2, no. 3 (2021): 155–159.
- Kurniawati, Yunita, and Sumi Lestari. "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja." *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 3, no. 1 (2021): 69.
- Lestari, Sumi. "Bullying or Body Shaming ? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" 3 (2019): 59–66.
- . "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.
- Mastiara. "Hubungan Antara Harga Diri Da Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII SMP Neheri 2 Semarang." *Jurnal Empati* 6, no. 4 (2017): 1–118.
- Mundzir, Muhammad, Arin Maulida Aulana, and Nunik Alviatul Arizki. "Body Shaming Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqasidi." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 93–112.
- Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 2011.
- NUZULIA ULFA. "HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MAN 3 INDRAPURI KABUPATEN ACEH BESAR." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY, 2022.
- Prof.Dr.Suyono. *Analisis Regresi Untuk Penelitian*, 2012.
- Putri, Syifa Handya, Fakultas Psikologi, and Universitas Islam Riau. "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Gaya Fashion Pada Wanita." *Skripsi* (2021): 20–22.
- Rahmawati, Nella, and Muhammad Sholihuddin Zuhdi. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung." *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2022):

27-33.

Rawulan Sartika, Hadiwinarto. "Pengaruh Layanan Kongseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Yang Mengalami Body Shaiming Di SMA Negri 4 Kota Bengkulu." *Jurnal ilmiah bk 3*, no. 3 (2020): 237.

ri Fajriana, Lintang Ratri. "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro," 7, no. 3 (2019): 238. journal3.undip.ac.id.

Rohani, Siti. *Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. Digital Repository Universitas Jember, 2021.*

Rosita, Tita, Rima Irmayanti, and Heris Hendriana. "Body Shame Pada Siswa." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 76-82.
https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/569

Sakinah. "‘Ini Bukan Lelucon’: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya." *Jurnal Emik* 1 (2018): 53-67.

Sari, Dian Yustika, and Yuyun Sunesti. "Body Shaming, Citra Tubuh Ideal Dan Kaum Muda Kampus: Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa Uns." *Journal of Development and Social Change*, no. Oktober (2021): 40-55.

Sarito w. Sarwono. *PENGANTAR PSIKOLOGI UMUM*, 2018.

Sidabalok, Ruth Novianti, Winida Marpaung, and Yulinda Septiani Manurung. "Optimisme Dan Self Esteem Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 48.

Sumi Lestari. "Sumi Lestari, 'Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder'" *Philanthropy Journal of Psychology Vol 3 Nomor*

- 1 , Hlm.59." *Philanthropy Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.
- Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja, (Bandung, Rosdakarya)*
Yamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja, (Bandung, Rosdakarya,
2018), 2018.
- Teni Dan Agus, Januari. "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa
 Kelas Vii Smp Negeri 2 Kedokan Bunder Kabupaten Indramayu." *Jurnal*
Pendidikan 2, no. 1 (2021): 108.
- Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grace Putrianti. "Hubungan Antara Kepercayaan
 Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir." *jurnal skriptis* 4, no. 2 (2014): 23.
- tuti mariana damanik. "Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame."
 universitas sanata darma Yogyakarta, 2018.
- Umaroh, Dewi. "Body Shaming Dalam Perspektif Hadis : Kajian Atas Fenomena
 Tayangan Komedi Di Layar Televisi" (n.d.): 125-144.
- Wiasti, Ni Made. "Redefinisi Kecantikan Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja
 Perempuan Bali, Di Kota Denpasar." *jurnal Piramida* 6, no. 2 (2012): 1-22.
- Yoan Rachmawati Putri. "ENOMENA BODY SHAME PADA MAHASISWI BKI
 ANGKATAN 2017 IAIN SURAKARTA." NSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
 SURAKARTA SURAKARTA, 2019.
- Yudrik Jahja. *Psikologi Perkembangan*, 2011.
- Yusmaniarti, Hesti Setiorini, Lola Pitaloka. "NFLUENCE OF GOOD CORPORATE
 GOVERNANCE, PROFITABILITY, AND LEVERAGETOWARDS COMPANIES
 VALUE AT INDONESIAN PROPERTY AND REAL ESTATE COMPANIES'." *jurnal*
ilmiah akutansi 3, no. 4 (2019): 410.
- Zulkifli Matondang. "Validitas Dan Rehabilitas Suatu Instrumen Penelitian."
JURNAL TABULARASA PPS UNIMED 6, no. 1 (2019): 882.
- "Analisis Regresi Untuk Penelitian - Google Books," n.d.

“Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi 2021” (2021).

LAMPIRAN

7	Teman saya menyebarkan gosip tentang saya dan membuat orang lain tidak menyukai saya					
8	Saya menjalin pertemanan yang sehat Dengan teman saya, tanpa saling membicarakan di belakang					
9	Saya merasa tidak disukai oleh teman saya sehingga mereka melakukan tindakan yang tidak menyenangkan					
10	Teman saya menyukai saya dan senang bermain dengan saya					
11	Saya merasa sakit hati ketika teman saya mengejek fisik saya					
12	Saya diejek oleh teman saya karena bertubuh pendek/gendut/kerempeng					
13	Saya diejek oleh teman saya karena berkulit hitam/gelap/berjerawat					
14	Teman saya bisa menerima kekurangan yang ada pada diri saya					
15	Teman saya selalu mendukung saya untuk percaya diri					
16	Saya selalu berprasangka baik dan menganggap setiap ejekan hanya sebagai candaan saja					
17	Teman saya memanggil saya dengan panggilan yang buruk dan dijadikan sebagai suatu hal yang lucu					
18	Saya sering menjadi bahan tertawaan teman-teman saya					
19	Saya merasa tersinggung dan malu saat teman saya mengkritik tingkah laku/gaya berpakaian/gaya berbicara saya					
20	Teman saya tidak pernah mengolok-olok saya					
21	Ketika teman mengkritik saya, saya langsung introspeksi terhadap kekurangan yang saya miliki					
22	Teman saya selalu bersikap baik pada saya					
23	Saya sering membandingkan fisik saya dengan fisik orang lain yang menurut saya ideal					
24	Teman saya sering membandingkan fisik saya dengan orang lain					
25	Saya bersyukur dengan kekurangan yang ada pada diri saya					
26	Teman saya menghargai kekurangan yang ada pada diri saya					

PETUNJUK CARA PENGISIAN KUESIONER

1. Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban paling sesuai dengan apa yang kamu rasakan.
2. Jawablah pernyataan dengan sejujur-jujurnya
3. Terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia, sebagai berikut:
 - SS : Sangat sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

Kepercayaan diri

NO	Pernyataan	ss	s	TS	STS
1	Saya menerima setiap kritikan dari orang lain demi kebaikan saya				
2	saya menganggap diri saya sama dengan orang yang saya idolakan				
3	Saya tidak putus asa ketika pendapat saya ditolak orang lain				
4	Saya selalu membuat rencana-rencana kegiatan yang sesuai dengan kemampuan saya				
5	Biasanya saya lebih senang apabila saya dapat mandiri				
6	Saya tidak percaya diri dengan kondisi tubuh saya sekarang ini				
7	Saya menghargai orang lain yang berbeda prinsip dengan saya				
8	Bila suatu ketika ada teman yang menyakiti dia meminta maaf terlebih dahulu				
9	Saya memahami diri saya sendiri				
10	Saya akan menunggu orang lain terlebih dahulu untuk mengambil suatu tindakan				
11	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri saya				
12	Saya biasanya menyelesaikan persoalan saya sendiri tanpa bantuan orang lain				
13	Saya akan menjaga penampilan di manapun saya berada				
14	Sulit bagi saya untuk melupakan kegagalan-kegagalan yang pernah saya alami				
15	Biasanya saya selalu berfikir secara obyektif dalam menghadapi suatu masalah				
16	Saya merasakan banyak kekurangan pada tubuh saya				
17	Saya selalu berusaha menjaga kesehatan tubuh saya				
18	Saya selalu merasa yakin dapat mengerjakan pekerjaan sesulit apapun				

19	Saya takut ketika pendapat saya tidak dapat diterima orang lain				
20	Meskipun ada hambatan, saya yakinakan dapat menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab saya				
21	Kadang-kadang saya ingin marah tanpa alasan				
22	Saya seringkali tidak yakinakan berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan				
23	Saya merasa tidak banyak hal yang sayabanggakan dalam meyelesaikan pekerjaan				
24	Kadang-kadang saya kurang dapat menyelesaikan persoalan kecilyang sedang saya hadapi				
25	Saya mengagumi diri saya sendiri apa adanya				
26	Apabila orang lain menilai tugas saya mengecewakan, maka saya akan merasa kecewa				
27	Saya cenderung tidak dapat menguasai diri, terhadap situasi yang menekan saya				
28	Saya akan mengikuti kemauan orang lain agar dapat Diterima				
29	Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibandingkan orang lain				
30	Saya biasa melakukan sesuatu dengan meminta bantuan orang lain				
31	Saya akan tersinggung bila saya mendengar komentar dari orang lain tentang dirisaya				
32	Saya mampu menerima kegagalan seburuk apapun dalam hidup ini				
32	Saya mampu menerima kegagalan seburuk apapun itu				
33	Saya sering mengharapkan bantuan orang lain				
34	Saya selalu melakukan tindakan yang menurut saya dalah baik dan tidak merugikan orang lain				
35	Saya kurang memperhatikan penampilan saya				
36	Saya pergi ke tempat perawatan tubuh dua bulansekali atau lebih				
37	Saya tetapmenyatakan pendapat saya walaupun brbeda dengan orang lain				
38	Saya berolahraga untuk menjaga kondisi fisik saya				

39	Jika saya gagal dalam melakukan sesuatu saya akan mencobanya lagi				
40	Saya dapat menguasai diri saya dan bersikap bebas dalam situasi apapun tanpa merasa tertekan				

Lampiran 3. Uji validitas dan ralibilitas

Hasil uji validitas dam realibilitas angetket body shaming

Nomor soal	Nilai R hitung	Nilai R tabel	Keterangan
1.	0.633	0,278	valid
2.	0.640	0,287	valid
3.	0.468	0,287	valid
4.	0.193	0,287	Tidak valid
5.	0.409	0,287	Valid
6.	0.299	0,287	valid
7.	0.584	0,287	Vald
8.	0.51	0,287	Tidak valid
9.	0.294	0,287	Valid
10.	0,223	0,287	Tidak valid
11.	0.573	0,287	Valid
12.	0.625	0,287	valid
13.	0.585	0,287	Valid
14.	0,139.	0,287	Tidak valid
15.	0.443	0,287	Valid
16.	-,007	0,287	Tidak valid
17.	0.510	0,287	Valid
18.	0.577	0,287	valid
19.	0.655	0,287	Valid
20.	0.465	0,287	Valid
21.	0.315	0,287	Valid
22.	0.235	0,287	Tidak valid
23.	0.332	0,287	Valid
24.	0.495	0,287	Valid
25.	-,251	0,287	Tidak valid
26.	0,228	0,287	Tidak valid

Hasil uji Reliabilitas *Body Shaming*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	18

Hasil uji validitas dan realibilitas angetket kepercayaan diri

Nomor soal	Nilai R hitung	Nilai R tabel	Keterangan
41.	0,284	0,287	Valid
42.	0,284	0,287	Valid
43.	0,331	0,287	Valid
44.	0,280	0,287	Valid
45.	0,167	0,287	Tidak valid
46.	0,151	0,287	Tidak valid
47.	0,257	0,287	Tidak valid
48.	0,304	0,287	Valid
49.	0,350	0,287	Valid
50.	0,439	0,287	Valid
51.	0,356	0,287	Valid
52.	0,124	0,287	Tidak valid
53.	0,163	0,287	Tidak valid
54.	0,309	0,287	Valid
55.	0,342	0,287	Valid
56.	0,404	0,287	Valid
57.	0,182	0,287	Tidak valid
58.	0,351	0,287	Valid
59.	0,331	0,287	Valid
60.	0,373	0,287	Valid
61.	0,365	0,287	Valid
62.	0,255	0,287	Tidak valid
63.	0,365	0,287	Valid
64.	0,542	0,287	Valid
65.	0,325	0,287	Valid
66.	0,351	0,287	Valid
67.	0,181	0,287	Tidak valid
68.	0,614	0,287	Valid
69.	0,620	0,287	Valid
70.	0,484	0,287	Valid
71.	0,445	0,287	Valid
72.	0,478	0,287	Valid
73.	0,536	0,287	Valid
74.	0,493	0,287	Valid
75.	0,375	0,287	Valid
76.	0,243	0,287	Tidak valid
77.	0,466	0,287	Valid
78.	0,318	0,287	Valid

79.	0,554	0,287	Valid
80.	0,463	0,287	Valid

Tabel 4.4
Hasil uji Reliabilitas Kepercayaan diri
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.983	31

Lampiran 4. Hasil uji asumsi

Hasil Uji Lineritas
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
perca Between (Combined)	9370.980	28	334.678	2.000	.007
ya_dir Groups					
i * Linearity	1917.110	1	1917.110	11.457	.001
body_ Deviation from	7453.870	27	276.069	1.650	.041
shami Linearity					
ng Within Groups	15561.676	93	167.330		
Total	24932.656	121			

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 2018

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	122
Normal Mean	.0000000
Parameters ^{a,b} Std. Deviation	13.79170497
Most Absolute	.074

Extreme Positive	.074
Extreme Negative	-.055
Differences	
Kolmogorov-Smirnov Z	.819
Asymp. Sig. (2-tailed)	.513

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**UJI Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances**

percaya_diri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.370	25	93	.141

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 2018

**Hasil Uji Autokorelasi
Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.277 ^a	.077	.069	13.849	1.300

a. Predictors: (Constant), body_shaming

c. Dependent Variable: percaya_diri

Hasil Uji multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	92.071	5.616		16.395	.000		
	body_shaming	.423	.134	.277	3.162	.002	1.000	1.000

a. Dependent Variable: percaya_diri

Uji hetoreskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	21.631	3.533		6.122	.000
body_shaming	-.276	.084	-.286	-3.273	.001

a. Dependent Variable: Abs_RES

**Lampiran 5. Hasil uji hipotesis dan deskrip
UJI Regresi**

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1917.110	1	1917.110	9.996	.002 ^a
	Residual	23015.546	120	191.796		
	Total	24932.656	121			

a. Predictors: (Constant), body_shaming

b. Dependent Variable: kepercayaan_diri

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.277 ^a	.077	.069	13.849

a. Predictors: (Constant), body_shaming

Uji Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
body_shaming	122	41	30	71	4992	40.92	.852	9.411	88.572
kepercayaan_diri	122	76	80	156	13344	109.38	1.300	14.355	206.055
Valid N (listwise)	122								

DOKUMENTASI

