

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

Nabila Erica Ristanti¹⁾, Rindra Risdiantoro²⁾

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

rindrasutoro@gmail.com

Abstrak. *Body shaming* berpengaruh kepada kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, karena adanya hinaan fisik membuat seseorang merasa dirinya kurang nyaman sampai malu, jida 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 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

Abstract. *Body shaming* affects self-confidence in social interactions, because physical humiliation makes a person feel uncomfortable to the point of embarrassment when he is in society. And makes a person not believe in himself and feel insecure to the point where he can distance himself from his environment. Because *Body shaming* can also lead to bullying. In this study, the quantitative method was used, namely a research procedure that produced descriptive data in the form of words and numbers from people or observable behavior. The quantitative approach emphasizes its analysis on numerical data processed using statistical methods via SPSS. Based on the results of the regression test that has been carried out, there is an effect of body shaming on self-confidence in female students at SMK Sunan Kalijogo Jabung, with a closeness correlation in the moderate category. In the results of this study, female students who experienced high body shaming caused themselves to experience insecurity or it could be said that the higher the body shaming, the higher they felt insecure. Based on the results of the study it is known that some students are at a moderate level in *Body*

Shaming, peer social support, self-confidence. Therefore the researchers suggest eliminating the culture of Body Shaming by avoiding making negative comments on one's appearance, because these comments can unknowingly have an impact on one's psychological condition.

Keywords: *Body Shaming, Confidence*

PENDAHULUAN

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

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.³

¹ Yesica C Kawengian, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Papakelan Kecamatan Tondano Timur", *Psikopedia*, 2(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.

³ Sarito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pres, (2018): 69.

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 menggembirakan. Barron, Byrne, dan Branscomb, berpendapat bahwa harga diri mencerminkan sikap keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif.

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.

Istilah tubuh sering dikaitkan dengan wanita. Shilling berpendapat bahwa *body shaming* adalah spesifik gender, dengan ketidak seimbangan dimana tubuh ideal lebih menekankan pada penampilan wanita daripada pria. Dia mengamati berbagai karya seni seperti, dan membahas tubuh, 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.⁴

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 lain.⁵

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa *body shaiming* berpengaruh kepada kepercayaan diri dalam berintreksi sosial, karena adanya hinaan fisik membuat seseorang merasa dirinya kurang nyaman sampai malu, jida berada di masyarakat. Dan membuat seseorang tidak percaya dengan dirinya sendiri dan merasa tidak aman sampai bisa menjauhkan diri dari lingkungannya karena *Body shaiming* bisa juga berujung dengan *bullying*. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh *Body Shaiming* terhadap kepercayaan diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Body Shaiming* terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung.

KAJIAN TEORI

Kepercayaan diri

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.⁶ Rasa percaya diri merupakan aspek

⁴ Sakinah, "Ini Bukan Lelucon": *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", *Jurnal Emik*, 1(1), (2018): 54.

⁵ Gani, A. W. dan Jalal, N. M., "Persepsi Remaja Tentang *Body Shaming*", *Ikra-ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), (2021): 1-7.

⁶ Cicilia Sendi Setya Ardari, "*Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Identitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*", (Yogyakarta: Universitas Sanata Darma, 2016): 14.

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 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.⁷

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.

2. Harga diri

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

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.

⁷ Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Edisi Khusus*, (2021): 129.

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.

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 sekadar 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 bercanda saja, tetapi lama kelamaan menjadi serius hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain, yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan asal orang yang sebagai objek *body shaming* tersebut. Bila syarat *body shaming* ini masih permanen 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.⁸

Bentuk Body shaming

Bentuk-bentuk *Body shaming* sebagai berikut:⁹

1. *Fat shaming*

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

⁸ Eva Nur Rachma, "Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial", Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya, (2019): 66.

⁹ Tri Fajriana, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan, *Interaksi Online*, 7(3) (2019): 238.

bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk kedalam 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 pigmen kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap.

Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah sangat penting bagi keberhasilan hidup individu karena perasaan ini merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilaian 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.¹⁰

Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

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

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

¹⁰ Nuzulia Ulfa, "Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022): 22.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. 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. sampel dengan tingkat kesalahan 5% maka dari populasi siswi di SMK Sunan Kalijogo Jabung 176 siswi .

Tenik pengumpulan data menggunakan angket. Angket tersebut di adaptasi dari skripsi Ridha Putriana Sari yang berjudul "Hubungan *Body Shaming* Dengan Intraksi Sosial Teman Sebaya Di Smk 7" Tanggerang 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 memberi beberapa alternatif jawaban kepada responden, kemudian responden memilih alternatif jawaban sesuai dengan apa yang ingin jawab oleh responden. Analisis data menggunakan regresi melalui SPSS 24.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil uji deskriptif

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	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								

Berdasarkan hasil Output spss diatas menunjukkan dapat diketahui bahwa *Body Shaming* dan Kepercayaan diri sebanyak 122 responden, mean dari body shaming 40.92

Hasil uji Hipotesis

Data penelitian yang diperoleh selama tersebut berasal dari data yang diperoleh dari hasil angket *body shaming* dan percaya diri siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung. Setelah semua data yang diperlukan dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang telah dipelajari. Dengan adanya data tersebut diharapkan akan lebih mudah untuk menarik kesimpulan secara keseluruhan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

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

Dari tabel diatas hasil dari perhitungan uji regresi menunjukkan bahwa Sig= 0,002 sehingga dapat diartikan menunjukkan bahwa nilai Sig= 0,002 kurang dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pengaruh antara *body shaming* kepada kepercayaan diri.

Besarnya pengaruh dapat diketahui hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Model summary

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

Nilai R square adalah 0.077 hal tersebut menunjukkan bahwa *Body Shaming* berpengaruh terhadap kepercayaan diri sebesar 77%, sedangkan 23% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti. Nilai dari R square cenderung mendekati 0 maka disimpulkan bahwa kemampuan variabel independent dalam menjelaskan variabel dependen sangatlah terbatas.

PEMBAHASAN

Hasil uji deskriptif *body shaming* berpengaruh sedang pada kepercayaan diri di SMK Sunan Kalijogo Jabung dengan begitu ada terjadi tindakan *body shaming* di SMK Sunan Kalijogo jabung. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswi. Dari hasil uji dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi dengan bantuan SPSS 17.0. dari uji tersebut diketahui bahwa nilai Fhitung = 9.996 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dan krang dari 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung.

Besar nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,498 dan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,77 dengan pengertian jika pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) adalah sebesar 77% dan sisahaya dari faktor lain. Dalam uraian *body shaming* berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Bagi pelaku *body shaming* candaan yang dilontarkan atau diucapkan mungkin tidak seberapa, tetapi bagi korban *body shaming* banyak sekali dampak yang akan diterima, seperti akan terus diolok oleh teman lainnya, merasa diri tidak berharga dan berguna, merasa diri kurang, hilangnya rasa percaya diri, takut melakukan hal-hal yang bisa membuat diri korban menjadi pusat perhatian, dan sebagainya. Pelaku tidak tahu bagaimana survivenya korban atas dirinya, bagaimana usaha yang dilakukan korban untuk menutupi atau merubah sesuatu yang dianggap kurang oleh korban maupun pelaku, yang pelaku tahu hanya bisa berucap tapi tidak tahu dan tidak mau tahu dampak yang akan terjadi pada pelaku. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbedabeda, sebagian individu ada yang penuh dengan percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Kepercayaan diri seseorang tidak bisa disama ratakan.¹¹

¹¹ Aprilia Yolanda, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batulayar, Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), (2022).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti dapat dari dari perhitungan angket yang telah disebarkan 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 keprcayaan 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. Berdarakan 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.

Saran

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. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan melakukan penelitian mengenai pengaruh *body shaming* terhadap keeprcayaan diri secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardari, Cicilia Sendi Setya. 2016. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Identitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal". Yogyakarta: Universitas Sanata Darma.
- Fajriana, Tri dan Lintang Ratri. 2019. "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan, *Interaksi Online*, 7(3): 238.
- Gani, A. W. dan Jalal, N. M. 2021. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming", *Ikra-ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2): 1-7.
- Kadi, Arie Prima Usman. 2016. "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)." *eJournal Psikologi*, 4(4): 463.
- Kawengian, Yesica C. 2021. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Papakelan Kecamatan Tondano Timur", *Psikopedia*, 2(3): 155-159.
- Rachma, Eva Nur. 2019. "Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial". Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya.
- Sakinah. 2018. "Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", *Jurnal Emik*, 1(1): 54.
- Sarwono, Sarito W. 2018. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pres.
- Suhardita, Kadek. 2021. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Edisi Khusus*, 129.
- Ulfa, Nuzulia. 2022. "Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar". Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Yolanda, Aprilia. 2022. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batulayar, *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1).