

PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI KELURAHAN PAPAKELAN KECAMATAN TONDANO TIMUR

Yesica C. Kawengian

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 17101026@unima.ac.id

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : deetjesolang@unima.ac.id

Gloridei L. Kapahang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : glorideikapahang@unima.ac.id

Abstrak : Banyak perubahan yang terjadi di usia remaja, salah satunya perubahan fisik. Tidak semua individu mengalami perubahan bentuk tubuh atau postur tubuh yang sempurna seperti yang diharapkan oleh banyak orang. Salah satu dampak dari hal tersebut ialah muncul tindakan mengkritik atau mengomentari penampilan fisik diri sendiri maupun orang lain yang merupakan *body shaming*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan datanya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *probability sampling*, *Area (cluster) sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri.

Kata Kunci : Remaja, *Body Shaming*, Kepercayaan Diri

Abstract: Many changes occur in adolescence, one of which is physical changes. Not all individuals experience changes in body shape or perfect posture as expected by many people. One of the impacts of this is that there is an act of criticizing or commenting on the physical appearance of oneself and others which is *body shaming*. The purpose of this study is to determine whether there is a negative effect of *body shaming* on the level of self-confidence of adolescent girls. This study uses a quantitative approach with the type of correlation research, using a questionnaire as a data collection instrument. The sample in this study amounted to 100 young women in Papakelan Village, East Tondano District. The sampling technique used in this research is probability sampling technique, area (cluster) sampling. The result of this research is that there is a negative influence between *body shaming* and self-confidence.

Keyword : Teenager, *Body Shaming*, Confidence

PENDAHULUAN

Dalam proses perkembangan, individu melalui beberapa fase kehidupan di antaranya masa remaja. Menurut Nadiatul (2020) masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu karena pada masa ini, seseorang akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikisnya. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menurut Desmita (2017) untuk batasan usia remaja adalah 12-21 tahun.

Tidak semua remaja mengalami perubahan bentuk tubuh atau postur tubuh yang sempurna seperti yang diharapkan oleh banyak orang. Salah satu dampak dari hal tersebut ialah muncul tindakan mengkritik atau mengomentari penampilan fisik diri sendiri maupun orang lain yang merupakan *body shaming*.

Chaplin (2005) mengemukakan bahwa *body shaming* merupakan tindakan membandingkan, menghina fisik dan penampilan orang lain atau diri sendiri sehingga menimbulkan rasa malu pada orang tersebut atau diri sendiri.

Fenomena yang sering terjadi saat ini ialah banyak orang menjadikan kondisi fisik seseorang yang tidak ideal/sempurna dijadikan bahan untuk bersenda gurau dan bahkan ada yang menjadikan kondisi fisik seseorang itu sebagai bahan untuk menertawakannya serta ada pula yang sering memanggil seseorang dengan sebutan yang berkaitan dengan kondisi fisiknya.

Seperti halnya yang terjadi di lingkungan 1 kelurahan Papakelan, di mana seorang individu remaja di panggil oleh teman sebayanya dengan

sebutan “kribo” karena rambutnya yang tidak lurus. Ada yang memanggil teman mereka dengan sebutan “cungkring” karena suaranya yang melengking dan ada pula yang memanggil teman mereka dengan sebutan “endut” karena badannya yang gendut, dan ada pula yang memanggil “bocil” kepada teman sebayanya karna temannya tersebut memiliki badan yang pendek, dan ada yang memanggil temannya dengan sebutan “didem” karena warna kulitnya yang tidak putih.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020 pada beberapa orang remaja di lingkungan 1 kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur, diperoleh hasil bahwa sebutan-sebutan tersebut merupakan panggilan “sayang-sayang” atau panggilan akrab kepada teman mereka. Tetapi mereka tidak pernah tahu perasaan dari temannya itu. Tanpa disadari itu sudah masuk pada *body shaming* walaupun mungkin hanya sekedar bercanda.

Menurut Walgito (dalam Fitri dkk, 2018) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang penting pada fase perkembangan remaja. Percaya diri merupakan perasaan serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apa pun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita, 2016) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya a) kondisi fisik; b) cita-cita; c) sikap hati-hati; d) pengalaman hidup.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mencari tahu pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berusia 12-21 tahun di Kelurahan Papakelan sebanyak 132 orang remaja. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah a) perempuan; b) berusia 12-21 tahun; c) belum kawin.

Sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang remaja putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. Teknik *probability sampling* yang digunakan adalah teknik *Area (cluster) sampling*, yaitu teknik sampling secara berkelompok. Artinya pengambilan sampel jenis ini dilakukan berdasar kelompok atau area tertentu (Sugiyono, 2007).

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket (kuesioner) dengan menggunakan model *skala likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Untuk menyusun dan mengembangkan instrument peneliti terlebih dahulu membuat *blue print* yang memuat tentang indikator dari variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur yang akan dijadikan acuan dalam penulisan item.

Pengambilan data penelitian ini menggunakan metode *tryout* terpakai (uji coba terpakai). Pada metode *tryout*

terpakai (uji coba terpakai), penyebaran kuesioner atau pengambilan data dilakukan hanya satu kali saja, dalam arti data subyek yang sudah terkumpul akan digunakan untuk data uji coba atau digunakan sebagai data penelitian. Hadi (2000) mengemukakan bahwa uji coba terpakai merupakan hasil uji cobanya dari item-item yang sah langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Di mana pada uji coba terpakai memiliki kelemahan yaitu jika banyak item yang gugur serta sedikit item yang valid, maka peneliti tidak lagi memiliki kesempatan untuk memperbaiki skalanya. Sedangkan kelebihan pada uji coba terpakai yaitu tidak perlu membuang-buang biaya, tenaga dan waktu untuk kepentingan uji coba semata-mata *tryout*. Alasan menggunakan uji coba terpakai karena keterbatasan subjek atau responden yang jumlahnya pas, selain itu juga memperhitungkan efektivitas waktu pengumpulan data supaya lebih singkat.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur.

H_1 : Ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diuji coba dengan tujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam bentuk angket/kuesioner yang telah disusun.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Teknik analisis regresi sederhana merupakan alat statistik yang digunakan untuk

mengetahui pengaruh antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Dalam proses pengujian analisis korelasi menggunakan *IBM SPSS statistics versi 26.0 for windows*. Uji asumsi yang diperlukan adalah uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh negatif terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur. Artinya, semakin tinggi perlakuan *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri remaja putri. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi regresi linier sederhana dengan bantuan *IBM SPSS statistics versi 26.0 for windows*, dari uji tersebut diperoleh hasil yaitu nilai F hitung = 29.934 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan/ pengaruh antara variabel X (*body shaming*) dengan variabel Y (kepercayaan diri) dengan nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,484. Output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,234, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Body Shaming*) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) adalah sebesar 23,4%. Maka dengan demikian hipotesis H_1 ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur diterima dan hipotesis H_0 tidak ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur ditolak.

Body shaming yang terjadi di Kelurahan Papakelan, Kecamatan

Tondano timur yaitu berupa mengkritik tingkah laku, menghina fisik dan penampilan serta membandingkan fisik dan penampilan dengan orang lain. Hasil kuesioner yang telah dibagikan pada responden menunjukkan bahwa mereka korban *body shaming* merasa malu dan tersinggung ketika menjadi bahan ejekan dan ditertawakan oleh orang lain. Hal tersebut yang menjadi penyebab korban merasa kurang percaya diri ketika berada di lingkungan sekitar. Hal ini terlihat pada jawaban responden yang banyak menjawab sesuai dan sangat sesuai pada angket yang dibagikan. Peneliti juga melakukan uji analisis regresi parsial terhadap aspek-aspek dari variabel Y (kepercayaan diri).

Berdasarkan uji analisis regresi parsial variabel X (*body shaming*) dengan aspek-aspek dari variabel Y (kepercayaan diri) dapat dilihat bahwa variabel X (*body shaming*) lebih berpengaruh dominan terhadap aspek mampu menelaah informasi, selanjutnya pada aspek menjadi diri sendiri, kemudian pada aspek berpikir positif, pada aspek bertanggung jawab dan yang paling akhir di mana variabel X (*body shaming*) mempunyai pengaruh yang rendah dibandingkan aspek-aspek yang lain yaitu aspek kenali diri sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai pengaruh *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis antara *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur diperoleh

hasil, yaitu variabel X (*body shaming*) memiliki pengaruh negatif terhadap variabel Y (kepercayaan diri), dan F hitung 29,934 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hipotesis H_1 ada pengaruh negatif *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur diterima, sedangkan hipotesis H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil yang telah didapat, peneliti ingin memberikan beberapa saran terkait dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, yaitu khususnya bagi remaja putri, bagi peneliti dan penelitian selanjutnya. a) bagi remaja putri berhentilah untuk membandingkan diri dengan orang lain yang hanya akan membuat diri kita menjadi tidak percaya diri dan marilah kita saling menghormati kekurangan yang ada pada orang lain; b) bagi peneliti penelitian ini dapat memberikan pengalaman dalam pembuatan skripsi serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja; c) bagi peneliti selanjutnya, untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun *refrensi* yang terkait dengan *body shaming* dan kepercayaan diri agar hasil penelitiannya lebih baik dan lengkap, serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa agar dapat memfokuskan responden yang diambil dalam penelitian, misalnya difokuskan pada usia yang dirasa mengalami *body shaming* lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Chaplin, J. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.

- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). *Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 4(1), 1-5. <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/182>
- Gufron, M., N., & Risnawita S., R. (2016). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz M
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Nadiatul, M. (2020). “*Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinan,*” (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, 2020)
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.