



## Pengaruh Perilaku *Body Shaming* terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas

Aldila Dyas Nurfitri, Anindita Retya Putri, Astriana Khikmawati, Muhammad Akmal Rafli, Zulfa Fahmy  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

### Article Info

#### Article history:

Received Jun 13<sup>th</sup>, 2022

Revised Sep 9<sup>th</sup>, 2022

Accepted Apr 30<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

*Body shaming,*  
*Level of Confidence,*  
*College students*

### ABSTRACT

*Body shaming has emerged as a prevalent phenomenon, particularly among student populations. It involves the act of insulting individuals based on their perceived physical differences. This detrimental behavior significantly impacts one's self-confidence. The present study aims to investigate the influence of body shaming on the self-confidence levels of students at UIN Walisongo Semarang. The research specifically focuses on students enrolled in the psychology study program at UIN Walisongo Semarang. The research methodology employed the scale method and utilized random sampling for data collection. The findings of this study reveal a significant relationship between body-shaming behavior and self-confidence levels among students at UIN Walisongo Semarang. The statistical analysis yielded a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating that the body shaming variable (X) indeed affects the self-confidence variable (Y).*



© 2023 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.  
This is an open access article under the CC BY license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

### Corresponding Author:

Aldila Dyas Nurfitri  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Email: [aldila\\_dyas@walisongo.ac.id](mailto:aldila_dyas@walisongo.ac.id)

## Pendahuluan

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki dorongan alami untuk bersosialisasi, terutama ketika memasuki masa remaja. Bagi mahasiswa, interaksi sosial menjadi kebutuhan yang tak terhindarkan. Ketika kebutuhan ini terganggu, munculah perasaan ketidakpuasan yang dapat berujung pada kecemasan, ketakutan, dan emosi yang berlebihan. Salah satu hal penting dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan adalah kepercayaan diri (Tanjung & Amelia, 2017). Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk menunjukkan eksistensinya dengan berani dan percaya pada kemampuannya. Sayangnya, kurangnya kepercayaan diri sering kali membuat seseorang sulit berinteraksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan kemampuan individu untuk menunjukkan tindakan tertentu guna mencapai tujuan. Menurut Iswikharmanjaya dan Agung (dalam Hasmayni, 2014), kepercayaan diri merupakan tanda kepribadian yang memiliki definisi sebagai keyakinan dan kemampuan individu yang memiliki sifat positif dalam kemampuannya, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Haryati, Noviyanti, et al. (2021) menyebutkan bahwa kepercayaan diri adalah perilaku individu dalam menerima dirinya apa adanya, baik dari sisi positif maupun negatif, yang diperoleh melalui proses belajar demi kebahagiaan pribadi. Wahyuni (2013) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan atau bakat sejak lahir, melainkan didapatkan melalui kualitas mental dan melalui pengalaman pendidikan serta pemberdayaan.

Kepercayaan diri melibatkan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga individu dapat menghindari rasa cemas, bebas bertindak sesuai keinginannya, memiliki dorongan untuk berprestasi, dan mengenali kelebihan serta kekurangan dirinya sendiri (Ramadhini & Santoso, 2019). Kepercayaan diri memiliki ciri-ciri individu yang mampu bertoleransi, tidak bergantung pada orang lain, penuh keyakinan, dan ceria (Ramadhini & Santoso, 2019). Kepercayaan diri merupakan hal penting dalam kehidupan manusia karena individu yang memiliki kepercayaan diri akan merasa mampu menghadapi segala situasi. Hal ini memungkinkan individu untuk berpikir realistis dalam menghadapi persoalan yang tidak sesuai dengan

harapannya dan tetap mampu berfungsi dengan baik. Kepercayaan diri juga berkaitan dengan cara individu melihat dirinya sendiri dengan pikiran positif dan penerimaan diri (Yolanda, Suarti, & Muzanni, 2021).

Dalam konteks kepercayaan diri, terdapat aspek-aspek yang dapat mempengaruhinya. Rini (2010) menjelaskan bahwa aspek-aspek tersebut meliputi: 1) Kepercayaan mengenai kemampuan diri, yaitu perilaku positif individu terkait dengan keyakinan akan kemampuannya; 2) Optimisme, yang merupakan sikap positif individu yang cenderung berpikir positif tentang kemampuannya dalam melakukan hal tertentu; 3) Objektivitas, yang mengacu pada pandangan individu terhadap suatu masalah berdasarkan kebenaran yang objektif, bukan sekadar berdasarkan pandangan atau pendengarannya; 4) Tanggung jawab, yang melibatkan kesiapan individu untuk bertanggung jawab atas segala risiko yang menjadi tanggungannya; 5) Rasionalitas dan realisme, di mana individu memiliki pemikiran yang dapat diterima secara akal dan sesuai dengan realitas terkait suatu masalah atau peristiwa. Faktor-faktor seperti konsep diri, harga diri, dan pengalaman juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam kehidupan individu untuk membantu mereka berinteraksi sosial dengan baik. Menurut Utami, Syaudah & P (dalam Haryati, Novianti, et al., 2021), individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri ini berdampak pada perilaku positif individu. Namun, ketika terjadi gangguan pada kepercayaan diri individu, hal ini dapat berimbas pada kehidupannya (Fatmawati et al., 2021). Kepercayaan diri merujuk pada perilaku dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri serta cara individu memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya. Jika lingkungan memberikan pesan-pesan negatif, hal ini dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri individu (Fatmawati et al., 2021). Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi hal yang mendasar dan sangat penting bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dan berkembang di lingkungan sosial, terutama di lingkungan kampus. Namun, fenomena *body shaming* yang marak terjadi pada masa sekarang, terutama di kalangan mahasiswa, dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri mereka dalam menyesuaikan diri dan beradaptasi di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, ditemukan bahwa ada faktor lain yang menyebabkan penurunan kepercayaan diri mahasiswa, salah satunya adalah *body shaming*. Dalam survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap tujuh dari sepuluh mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka dapat menurun jika mereka pernah mengalami perlakuan *body shaming*. Kepercayaan diri menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

Istilah *body shaming* saat ini sering dibahas dalam masyarakat kita. Kemajuan teknologi komunikasi dan tren gaya hidup di kalangan masyarakat, seperti tren kecantikan dan perawatan tubuh, telah membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Tri Fajariani Fauzia (2019), gaya hidup yang banyak diikuti oleh remaja telah memunculkan tindakan perundungan terhadap mereka yang tidak mengikuti tren tersebut. *Body shaming* merujuk pada perundungan terhadap penampilan fisik seseorang.

*Body shaming* digunakan untuk menghina seseorang yang memiliki penampilan fisik yang berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Ketika individu merespons penilaian negatif dari orang lain, rasa kurang bersyukur terhadap diri sendiri dapat muncul. Hal ini dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri mereka. Individu yang sering menginternalisasi penilaian yang diberikan oleh lingkungan tentang penampilan fisik mereka, cenderung semakin tidak puas dengan penampilan fisik yang mereka miliki (Syarifudin & Darmawan, 2021). Korban *body shaming* wanita remaja dan pria berada di angka 64%. Rasa malu mengenai tubuh akibat dihina dan dikritik oleh orang lain juga dapat mengakibatkan gangguan makan, menurunnya kesehatan mental dan citra diri yang buruk pada wanita dan pria (Nasrul & Rinaldi, 2020). Perlakuan *body shaming* dapat menyebabkan korban merasa gelisah dengan penampilan fisiknya, sering menghindari lingkungan sekitarnya dan kurangnya kepercayaan diri (Haryati, Novianti, et al., 2021). Perilaku tersebut dapat berupa suatu kritikan, seperti membandingkan orang lain dengan dirinya sendiri bahkan sampai mengkritik tanpa sepengetahuan orang lain mengenai penampilan ataupun kondisi fisiknya.

Sejalan dengan hal ini, menurut Indah & Ratirah *body shaming* merupakan jenis hinaan yaitu dalam bentuk verbal atau lewat kata-kata. Seringkali kita temukan ketika berkomunikasi sehari-hari terdapat gurauan yang berakhir dengan *body shaming* (Haryati, Noviyanti, et al., 2021). Atsila (2021) menyatakan bahwa *body shaming* dapat mengakibatkan mental seseorang jatuh secara permanen. Maka dari itu, dampak dari adanya *body shaming* dapat berupa gangguan psikologis pada diri korban dan kepercayaan diri seseorang akan menurun hingga menghilangnya kepercayaan diri seseorang. Penelitian Nasution & Simanjuntak (2020), menyebutkan bahwa variabel kurang percaya diri memperoleh hasil tinggi, artinya semakin tinggi *body shaming* yang didapatkan korban membuat rasa kurang percaya dirinya juga semakin rendah. Sejalan dengan penelitian Gani & Jalal (2021) yang menyatakan bahwa dari perlakuan *body shaming* mengakibatkan munculnya 64,3% remaja memilih menutup diri, 39,3% menjadi tidak percaya diri, 21,4 % menarik diri dari lingkungan.

Seseorang yang memiliki suatu keyakinan mengenai kemampuannya dalam berperilaku sesuai dengan keperluan guna mendapatkan hasil yang diharapkannya dapat dikatakan sebagai seseorang yang memiliki

kepercayaan diri (Haryati, Novianti, et al., 2021). Individu dengan rasa percaya diri akan mempunyai perilaku positif bagi individu itu sendiri. Percaya diri sangat penting guna membantu seseorang dalam bersosialisasi dengan manusia lain. Pada *research* yang dilakukan Mawaddah (2020) remaja korban perlakuan *body shaming* kepercayaan dirinya menjadi hilang. Akibatnya, remaja tersebut kesusahan menjalani aktivitas sosial. Hal ini dapat dilihat dari adanya bukti bahwa dia tidak bisa berteman dengan baik, gampang mendapat pengaruh, penakut serta memiliki penampilan dan perilaku yang kurang tegas, menjauh dari lingkungan, kesusahan dalam belajar, toleransinya semakin berkurang serta kesulitan ketika menemui kondisi yang tidak diinginkan.

Maka dari itu efek *body shaming* memiliki korelasi terhadap gangguan mental dari penerima *body shaming* hingga menyebabkan kepercayaan diri menghilang. Berdasarkan banyak kejadian yang telah diuraikan, Hal ini dijadikan sebagai dasar pokok pikiran pada penelitian. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui bagaimana pengaruh tingkat kepercayaan diri terhadap perlakuan *body shaming* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai bahan acuan mengenai pengaruh tingkat kepercayaan diri terhadap perlakuan *body shaming*.

*Body shaming* merupakan perilaku dari individu dengan memperhatikan ukuran badan, bentuk tubuh serta penampilan individu itu sendiri atau orang lain (Haryati, Novianti, et al., 2021). *Body shaming* seringkali dianggap sebagai kata-kata pembangun oleh pelakunya, namun sebenarnya *body shaming* sendiri dipakai guna menjatuhkan orang lain. *Body shaming* bukan dilontarkan melalui ucapan, namun dapat berupa tindakan-tindakan yang tidak mengenakan untuk orang lain (Rusminingsih et al., 2020)

Tampilan fisik biasa dibuat menjadi bahan candaan bagi individu di suatu kelompok (Lin, 2021). Menurut Indah & Ratirah, adanya perilaku *body shaming* dapat menyebabkan seseorang menjadi menghindari diri dari lingkungan maupun orang-orang disekitarnya hal ini diakibatkan karena seseorang merasa tidak nyaman terhadap fisik yang dimilikinya (Haryati, Novianti, et al., 2021). Pemicu *body shaming* adalah karena adanya penilaian mengenai fisik yang sempurna akibatnya secara sadar atau tidak sadar dapat membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul perasaan malu karena diri yang dianggap tidak ideal. Berdasarkan keterangan yang diperoleh Erin, dalam (Atsila et al., 2021) pada buku *The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-Based Oppression Through Critical Education*. Bentuk-bentuk dari *body shaming* yaitu: 1) *Fat shaming*, dijelaskan sebagai kritik yang diberikan pada postur fisik individu yang besar menggunakan sebutan yang tidak bagus. Sebagai contoh menyebut sang gajah; 2) *Skinny shaming*, yaitu mengkritik postur fisik individu yang memiliki berat badan kecil dengan sebutan tulang berjalan; 3) Rambut tubuh atau tubuh berbulu, dengan *body shaming* berupa memanggil dengan sebutan gorila karena individu mempunyai rambut-rambut yang tumbuh di tubuhnya, atau memanggil botak karena tidak memiliki alis; 4) Warna kulit, yaitu mengomentari individu karena pigmen kulit, sebagai contoh memanggil kecap sebab kulitnya hitam. Karena adanya *body shaming* ini, bisa memberikan dampak psikis bagi yang mengalami nya

Penelitian Muliana (2021) menyebutkan bahwa *fat shaming* serta *body shaming* terhadap wajah memperoleh hasil yang tinggi yaitu sebesar (21.8%), hal tersebut mengindikasikan bahwa banyak korban yang mengalami *fat shaming* dan *body shaming* mengenai bagian wajah. Ketika seseorang menerima perlakuan *body shaming*, korban akan merasa tertekan. Menurut riset, pada korban *body shaming* dapat terjadi perubahan sikap berupa gampang sakit hati, tidak banyak bicara, susah makan, bahkan putus asa. *Body shaming* menghadapi pada rasa depresi, tidak tenang, berfikir untuk mengakhiri hidup sampai dengan mengakhiri hidup.

Gangguan yang dialami seperti depresi dan rasa malu dapat memunculkan ketidakpercayaan diri. Dengan demikian dampak dari *body shaming* dapat menjadikan korbannya kehilangan rasa percaya diri. Menurut penelitian Kurniawati (2020), korban dari *body shaming* bisa saja melakukan perilaku negatif sebagai bentuk upaya mengatasi *body shaming* yang dialaminya, beberapa upaya tersebut yaitu seperti mengeluarkan suara yang keras serta mendorong individu lain yang memberikan perlakuan *body shaming* pada dirinya.

Korban *body shaming* banyak dialami oleh remaja perempuan, salah satunya adalah mahasiswa. Menurut (Fatmawati et al., 2021) Banyak mahasiswa yang sering mengeluh karena menjadi korban *body shaming* oleh teman-temannya, hal ini mengakibatkan korban menjadi kurang percaya diri dan tidak mau bertemu dengan teman lain nya karena belum siap menghadapi komentar negatif mengenai bentuk tubuhnya. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Atsila (2021) yang membahas peran *body shaming* serta dampak psikologis pada mahasiswa kota bogor, dari penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa hubungan antara kepribadian mahasiswa terhadap dampak psikologis *body shaming*, berdasarkan indikator yang diuji hubungannya, tidak ada hubungan nyata diantara kepribadian mahasiswa dengan dampak psikologis, selain perasaan cemas dari responden wanita.

Penelitian tersebut masih berkuat pada bagaimana *body shaming* berbasis digital. Perlu disadari bahwa fenomena *body shaming* tidak hanya dialami di dunia digital saja, *body shaming* bisa terjadi di lingkungan korban seperti keluarga hingga lingkup perteman terdekat korban. Tak hanya itu, penelitian tersebut memiliki lingkup populasi yang terlalu luas sebagai bahan penelitian. Selain itu, pada penelitian ini, peneliti ingin memfokuskan pada bagaimana kepercayaan diri yang dimiliki seorang mahasiswa setelah mendapatkan perlakuan *body shaming*. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh tingkat kepercayaan

diri terhadap perilaku *body shaming* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kepercayaan diri terhadap perilaku *body shaming* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini data yang akan diperoleh adalah mengenai pengaruh perilaku *body shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri khususnya pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Data responden diperoleh dan dikumpulkan melalui kuisioner. Metode yang dipilih untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode skala dengan teknik pengumpulan data menggunakan random sampling. Skala merupakan metode mengumpulkan data yang di dalamnya terdapat tingkatan variabel yang diukur berdasarkan karakteristik subjek.

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *body shaming* dan skala kepercayaan diri yang dibagikan pada mahasiswa Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Sedangkan random sampling adalah teknik pengambilan sample dari populasi berdasarkan pada setiap bagian dari populasi yang ada. Setiap bagian mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih. Dengan teknik ini, peneliti berharap sample yang diperoleh dapat mewakili populasi yang dibutuhkan. Pada penelitian, uji validitas dilakukan pada 54 responden menjadi keseluruhan pengamat, dengan signifikansi sebesar 5 persen. Nilai pengamatan bebas dapat dihitung memakai rumus *Degrees of Freedom* atau derajat kebebasan. Penghitungan menggunakan rumus ini, maka dari signifikansi 5% didapatkan hasil sejumlah 0,2681. Berdasar pada uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti dengan keseluruhan pernyataan sebanyak 36 item, 28 diantaranya dinyatakan valid. Hasil ini didapatkan dengan memakai perhitungan rumus *Product Moment Pearson* dengan SPSS 24.0 *for windows*. Dalam output dari hasil uji reliabilitas menyatakan bahwa nilai *Alpha Cronchbach* variabel *body shaming* >0,60 sehingga butir pernyataan reliabel. Kemudian nilai *Alpha Cronchbach* untuk variabel kepercayaan diri >0,60 maka dinyatakan reliabel. Maka dari hal ini pernyataan dianggap layak digunakan untuk kuisioner.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisis Data Responden

Peneliti melakukan pengumpulan data kepada mahasiswa prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan menyebarkan kuisioner dengan memakai *google forms* yang ditujukan pada sampel penelitian yang berjumlah 54 orang responden.

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 1. Data Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.645 <sup>a</sup>	.415	.404	7.422

a. Predictors: (Constant), *Body Shaming*

Pada tabel 1, nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0,645. Dari hasil tersebut diperoleh determinasi (R Square) sebesar 0,415, yang memiliki arti yaitu terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 41,5%.

**Tabel 2. Data Uji F**

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	2035.754	1	2035.754	36.954	.000 <sup>b</sup>
Regression	2864.617	52	55.089		
Residual	4900.370	53			
Total					

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), *Body Shaming*

Pada tabel 2, nilai F hitung yang di dapatkan yaitu sebesar 36,954 serta tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kepercayaan diri atau dengan kata lain terdapat pengaruh variabel (X) terhadap variabel (Y).

**Tabel 3. Data Uji T**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (constant)	102.062	5.250		19.493	.000
Body Shaming	-1.494	.246	-.645	-6.079	.000

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Pada tabel 3, memperlihatkan nilai Constant (a) yaitu 102,062, sedangkan nilai body shaming (b/koeffisienn regresi) sebesar -1,494 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis

$$Y = a + bX$$

$$Y = 102,062 + (-1,494)$$

Persamaan tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 102,062 memiliki arti bahwa nilai konsisten variabel kepercayaan diri adalah sebesar 102,062
- Koefisien regresi X sebesar -1,494 memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% nilai body shaming, maka nilai kepercayaan diri berkurang sebesar -1,494. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat diartikan bahwa arah pengaruh variabel body shaming (X) terhadap variabel kepercayaan diri (Y) adalah negatif.

Pengambilan Keputusan dalam Uji Regresi sederhana

- Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel body shaming (X) berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri (Y).
- Berdasarkan nilai t, diketahui nilai thitung  $r -19,439 > t$  tabel 2,00665 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel body shaming (X) berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri (Y). Dengan perhitungan t tabel sebagai berikut :

$$\begin{aligned} T_{tabel} &= (a/2 : n-k-1) \\ &= (0,05/2 : 54 - 1 - 1) \\ &= 0,025 : 52 \\ &= 2,00665 \end{aligned}$$

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk skala kepercayaan diri, didapatkan nilai tertinggi pada pernyataan “Saya dapat bangkit kembali semangat setelah mengalami kegagalan”. Pada pernyataan ini, respon terbanyak didapatkan pada pernyataan setuju dan sangat setuju. Berdasarkan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa *body shaming* berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang menjadi responden. Mahasiswa yang memperoleh perlakuan *body shaming* rendah, akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, cenderung akan bersikap semangat dalam menjalani hidup dan bangkit kembali dengan cara memperbaiki penampilan diri, dsb. Sedangkan responden dengan *body shaming* yang tinggi, akan mempunyai kepercayaan diri rendah menjadi seseorang yang pemalu dan rendah diri serta memilih menghindari bersosialisasi dengan manusia disekitarnya agar terhindar dari perilaku *body shaming*.

Hal tersebut sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Rahayu (2021) bahwa *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri pada kelompok remaja perempuan. Remaja perempuan menjadi lebih percaya diri ketika warna kulit mereka lebih terang dan area tangan, kumis, dan kaki tidak ditumbuhi rambut atau bulu-bulu halus (Sukoco, Purnomo, & Hadiwijoyo, 2022). Selain itu, hasil penelitian oleh Yolanda, Suarti, & Muzanni (2021) juga memperkuat bahwa seseorang dengan *body image* positif akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sedangkan seseorang dengan *body image* negatif akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah atau tidak merasa percaya diri. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki toleransi dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya sendiri secara keseluruhan, memiliki keberanian untuk menghadapi dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka (Sari & Soetjningsih, 2021).

Selanjutnya, dari hasil penelitian yang dilaksanakan juga ditemukan bahwa adanya pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan kondisi fisik seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, ketika kondisi fisik seseorang dikomentari dengan konteks negatif atau hal yang kurang nyaman bagi individu tersebut, ini bisa membuat tingkat percaya diri individu tersebut menurun. Selain itu, faktor yang menyebabkan timbulnya kepercayaan diri pada individu adalah adanya konsep diri, harga diri dan juga pengalaman. Selain itu, rasa percaya diri merujuk pada perilaku dan keyakinan terhadap diri

individu serta cara individu dalam memperoleh permintaan sosial dari lingkungannya, apabila lingkungan nya memberi pesan-pesan negatif sehingga dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri individu. Pesan-pesan negatif ini dapat mengakibatkan individu tidak menyukai untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain. Karena hal ini, apabila individu mendapatkan pengalaman yang dapat melukai harga dirinya seperti perlakuan *body shaming*, hal itu bisa menurunkan tingkat kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rupang et al. (2013), yang juga menemukan bahwa *body shaming* merupakan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Selain itu, kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu, seperti kegemukan, kekurusan, atau kondisi fisik yang cacat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nasution & Simanjuntak (2020) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat terbagi menjadi rendah dan tinggi. Kepercayaan diri rendah seringkali dipicu oleh komentar sinis, perbandingan terhadap bentuk tubuh, atau penilaian negatif terhadap penampilan yang kurang menarik, yang pada akhirnya dapat memunculkan rasa malu terhadap tubuh.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkuat pengetahuan kita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, terutama dalam konteks *body shaming*. Implikasi dari temuan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perlunya mencegah dan mengatasi *body shaming* agar kepercayaan diri individu dapat terjaga dan berkembang secara positif. Selanjutnya, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi strategi dan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi dampak negatif dari *body shaming*.

## Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi di UIN Walisongo Semarang. Penemuan ini didukung oleh hasil signifikansi statistik dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *body shaming* memiliki pengaruh terhadap variabel kepercayaan diri. Kondisi fisik individu juga memainkan peran penting dalam hal ini, dimana komentar negatif atau pengalaman yang tidak menyenangkan terkait dengan kondisi fisik dapat menyebabkan penurunan tingkat kepercayaan diri individu. Individu yang mengalami perlakuan *body shaming* yang rendah cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sementara individu yang mengalami *body shaming* yang tinggi dan memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menjadi pemalu dan menghindari interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki dampak negatif pada kepercayaan diri individu. Oleh karena itu, penting untuk mencegah dan mengatasi fenomena *body shaming* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah subjek dan variabel yang diteliti guna memperoleh data yang lebih valid dan mendalam dalam memahami hubungan antara *body shaming* dan kepercayaan diri.

## References

- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1–7.
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98–104.
- Kurniawati, S. (2020). *Dinamika Psikologis dan Motivasi Belajar Siswa yang Mengalami Body Shaming di SD Ma'arif Ponorogo*. IAIN PONOROGO.
- Lin, H. H. (2021). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Terhadap Mental REMAJA. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 119–126.
- Mawaddah, N. (2020). *Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muliana, E. V. A. (2021). Gambaran Faktor-faktor Strategi Koping Stres Remaja Akhir dalam Menghadapi 'Body Shaming' di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta. Diponegoro University.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2).

- 
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh body shaming terhadap self-esteem siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962–968.
- Rahayu, E. P. (2019). Dampak Penerimaan Pesan Berisi "Body Shaming" terhadap Self-Confidence Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram. *Commercium*, 02(01), 78-82.
- Ramadhini, P. S., & Santoso, M. B. (2019). Assertveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 169–180.
- Rini Risnawita, M. N. G. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa Sma Rex Mundi Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 343–348. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4371>
- Rusminingsih, E., Suciana, F., & Wahyuningsih, N. (2020). Hubungan body shaming dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 47–51.
- Syarifudin, A., & Darmawan, C. (2021). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Self- Esteem Korban Body Shaming: Studi Kasus*. 10(1), 207–215.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tri Fajariani Fauzia, L. R. R. (2019). *Memahami pengalaman*.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo Universitas Mulawarman Samarinda*, 1(4), 220–227.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzzani, A. (2021). Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.
- Sari, C., & Soetjningsih, C. (2021). Hubungan antara body shaming dengan perilaku diet pada siswi di SMA Kristen 1 Salatiga. *Psikologi Konseling*, 18, 886-894.
- Sukoco, N. D., Purnomo, D., & Hadiwijoyo, S. S. (2022, Agustus). The Effect of Body Shaming on the Existence of Generation Z Confidence. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal*, 05(03), 23329-23341.