

**HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 BATANG**

Skripsi

Maksud usulan penelitian ialah untuk menyusun Skripsi S1 dalam program studi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Dina Pitalokha
(30701800032)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BATANG

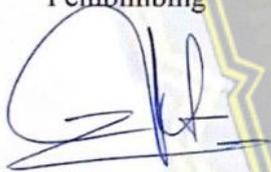
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dina Pitalokha

30701800032

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing



Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanggal

10 Februari 2023

Semarang, 10 Februari 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA BODY SHAMING DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BATANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

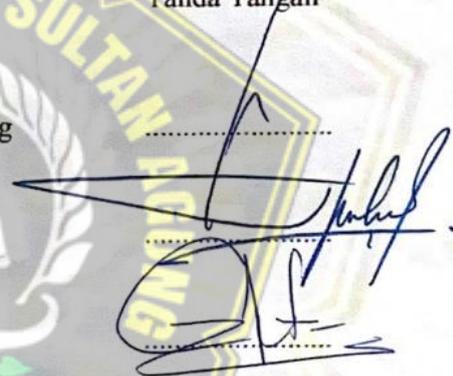
Dina Pitalokha
30701800032

Telah dipertahankan didepan Dewan penguji,
pada tanggal 17 Februari 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Abdurrohimi, S.Psi, M.Si
3. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikologi



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 13 Februari 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

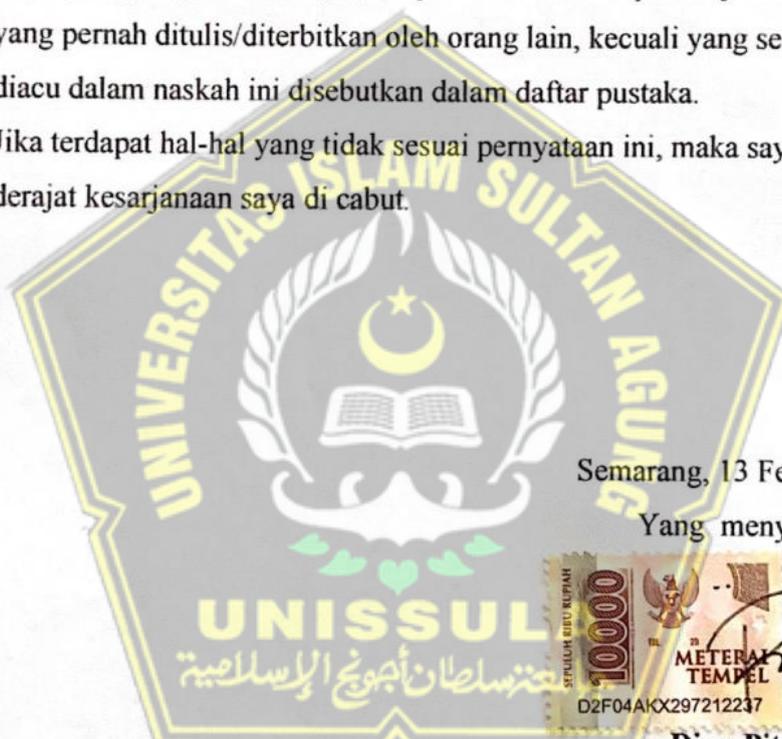
Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Dina Pitalokha dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya di cabut.



Semarang, 13 Februari 2023

Yang menyatakan



Dina Pitalokha

30701800032

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).”

(Q.S, Al-Insyirah: 6-7)

“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S, Al-Insyirah: 8)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

*Bapakke, Ibukke, Yum nah, adek ojik, dan keluarga saya yang sangat saya cintai
sangat saya sayangi dan sangat saya banggakan.*

*Serta keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang selalu memanjatkan doa
dan mendukung penuh memberikan semangat motivasi dalam mengerjakan
skripsi.*

*Dosen pembimbingku Ibu Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi, Psikolog yang dengan
penuh kesabaran memberikan ilmu, dukungan, masukan, nasehat dan tenaga
untuk memberikan bimbingan dengan sebaik mungkin dalam penulisan
penyelesaian karya ini.*

*Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tempat
saya belajar mengasah ilmu tempat saya meraih gelar sarjana Psikologi, tempat
bertemu saya dan teman saya serta banyak ilmu yang berharga pengalaman
tak terlupakan ada disini.*

Teruntuk diri saya sendiri yang telah berjuang sampai detik ini.

Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih sudah mau bangkit,

Terimakasih untuk setiap hal yang sudah diusahakan sampai detik ini.

You deserve be better, i love myself <3

جامعته سلطان أبو جوع الإسلامية

KATA PENGANTAR

Assalamualikum, Wr, Wb

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, semoga kita kelak mendapatkan syafa'at beliau di hari akhir.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa rintangan dalam menulis karya skripsi ini. Namun berkat bantuan serta dukungan dan motivasi yang diberikan oleh keluarga maupun sahabat-sahabat saya maupun beberapa teman yang sangat berarti, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan untuk dijalani. Pada akhirnya penulis mengucapkan rasa terimakasih yang luar biasa kepada :

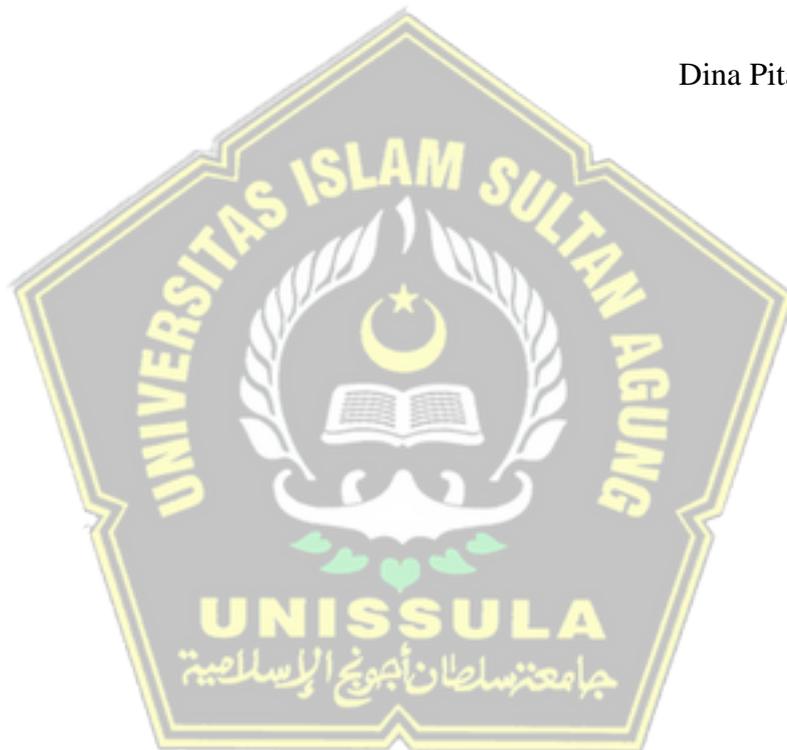
1. Bapak Joko kuncoro S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi untuk seluruh mahasiswa agar terus berprestasi.
2. Ibu Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohimi, S.Psi, M.Si, selaku wali dosen di Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan bimbingan dan juga arahan selama proses perkuliahan.
4. Wakil kepala kurikulum Ibu Ida dan Ibu Nur selaku kepala bagian BK yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Seluruh Siswi Putri dari SMAN 1 Batang yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi skala penelitian.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal yang bermanfaat untuk kini dan nanti.

7. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi.
8. Bapak dan Ibukku tercinta, Iskandar Priyo Sudarmo dan Rusmalinah yang tidak pernah berhenti memberikan curahan do'a dan kasih sayang, memberikan dukungan, harapan, dan motivasi yang telah dengan sabar mendidik dan menasihati hingga dapat sampai pada tahap ini. Terimakasih bapak berkat kerja kerasmu didunia akhirnya anakmu ini mencapai derajat Sarjana Psikologi.
9. Kakak dan adekku, Isnah Kumiyati, S.T, Muhammad Fahrozi Sudarmo, yang selalu mendukung saya dan selalu ada untuk menjadi tempat bercerita serta menjadi semangat untuk penulis.
10. Teman terdekat saya Ikhsan Karnanda, S.T yang telah memberikan warna baru di kehidupan penulis, memberikan semangat serta dukungannya.
11. Teruntuk Sahabat-sahabat saya Sela Enggelina, Jinan Nada, Dinda Destia Ramdhani, Arifda Zulfania, Nayyul, Aelis, Angel, Mba Fiak, Hasna, Inces, Koted, Elsa, Elsy, Vela, Hepoy, Detyas, Nita, Lusi, Mezul, Pidhelay, Gisel, Nia, Rachel yang memberikan kesan selama saya menjalani proses skripsi dan kesan selama masa-masa perkuliahan beragam yang luar biasa, membantu saya saat suka dan duka. Aku sayang kalian.
12. Teruntuk teman-teman saya Indah, Qur, Rioo, Kynan, Mas dicky, Caca, terimakasih sudah bersedia menemani dan membantu saya selama ini dalam proses skripsi. Hal ini tidak akan saya lupakan terimakasih.
13. Teman-teman Kelas A angkatan 2018 yang telah memberikan tawa dimasa perkuliahan sehingga perkuliahan sangat berkesan dan indah.
14. Saudara-Saudara KSB ES-A yang telah memberikan saya ilmu dalam pembelajaran kehidupan.
15. Terimakasih kepada diri sendiri yang tetap bertahan dan kuat.
16. Kepada semua pihak yang telah ikut membantu dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, dari hati saya yang paling dalam saya ucapkan terimakasih atas segala kebaikan, doa

dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Semoga selalu diberikan kesehatan dan balasan yang setimpal oleh Allah SWT, aamiin.

Semarang, 13 Februari 2023

Dina Pitalokha

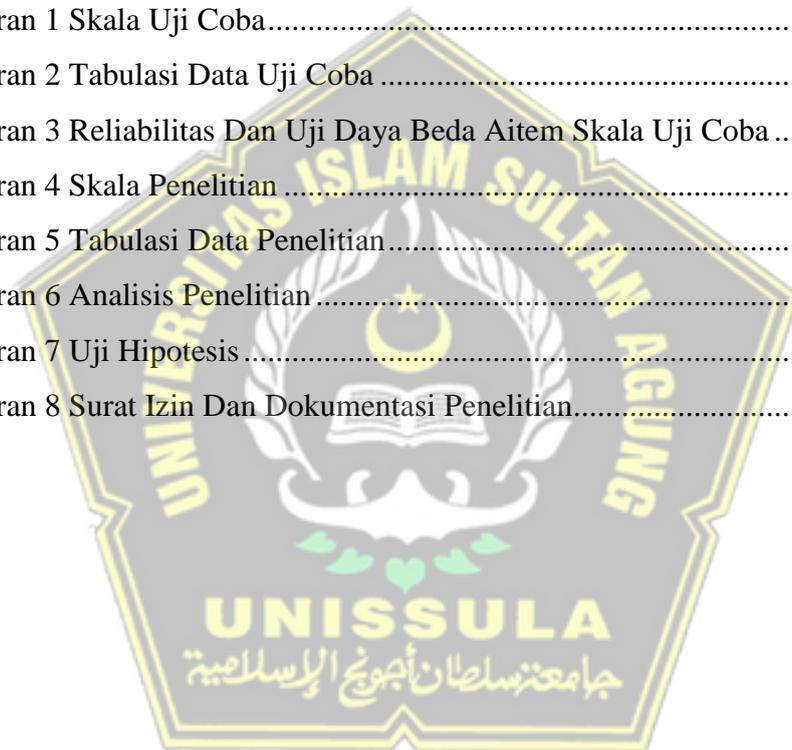


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kepercayaan Diri	6
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	6
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri.....	7
3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri.....	8
B. <i>Body Shaming</i>	10
1. Pengertian	10
2. Faktor - faktor <i>Body Shaming</i>	11
3. Penyebab <i>Body Shaming</i>	12
C. Hubungan Antara <i>Body Shaming</i> dengan Kepercayaan Diri.....	13
D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	15
B. Definisi Operasional.....	15
1. Kepercayaan diri.....	16
2. <i>Body Shaming</i>	16
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	16
1. Populasi	16
2. Sampel	17
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	17
D. Metode Pengumpulan Data	17
1. Skala Kepercayaan Diri.....	17
2. Skala <i>Body Shaming</i>	18
E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur	19
1. Validitas.....	19
2. Uji Daya Beda Aitem.....	19
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	22
1. Orientasi Kancah Penelitian	22
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	23
a. Persiapan perizinan.....	23
b. Penyusunan alat ukur	23
3. Uji Coba Alat Ukur	25
4. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	26
5. Penomoran Kembali	28
B. Pelaksanaan Penelitian	35
C. Analisis Data Hasil Penelitian.....	30
1. Uji Asumsi.....	30
2. Uji Hipotesis.....	31
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	37
1. Deskripsi Data Skor <i>Body Shaming</i>	32

2. Deskripsi Data Skor Kepercayaan diri	39
E. Pembahasan.....	35
F. Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan Penelitian	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48
Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	49
Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba	56
Lampiran 3 Reliabilitas Dan Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba	71
Lampiran 4 Skala Penelitian	75
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	82
Lampiran 6 Analisis Penelitian.....	102
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	107
Lampiran 8 Surat Izin Dan Dokumentasi Penelitian.....	109



DAFTAR TABEL

Table 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
Table 2. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	18
Table 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Shaming</i>	19
Table 4. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kepercayaan diri	24
Table 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Body Shaming</i>	25
Table 6. Uraian Subjek Skala Uji Coba	26
Table 7. Daya Beda Aitem Skala Kepercayaan Diri.....	27
Table 8. Daya Beda Aitem Skala <i>Body Shaming</i>	28
Table 9. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	34
Table 10. <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Shaming</i>	29
Table 11. Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	35
Table 12. Hasil Analisis Uji Normalitas	36
Table 13. Norma Kategorisasi skor.....	37
Table 14. Deskripsi Skor Skala <i>Body Shaming</i>	38
Table 15. Kategorisasi Skor Skala <i>Body Shaming</i>	33
Table 16. Deskripsi Skor Skala Kepercayaan Diri.....	34
Table 17. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan Diri.....	40

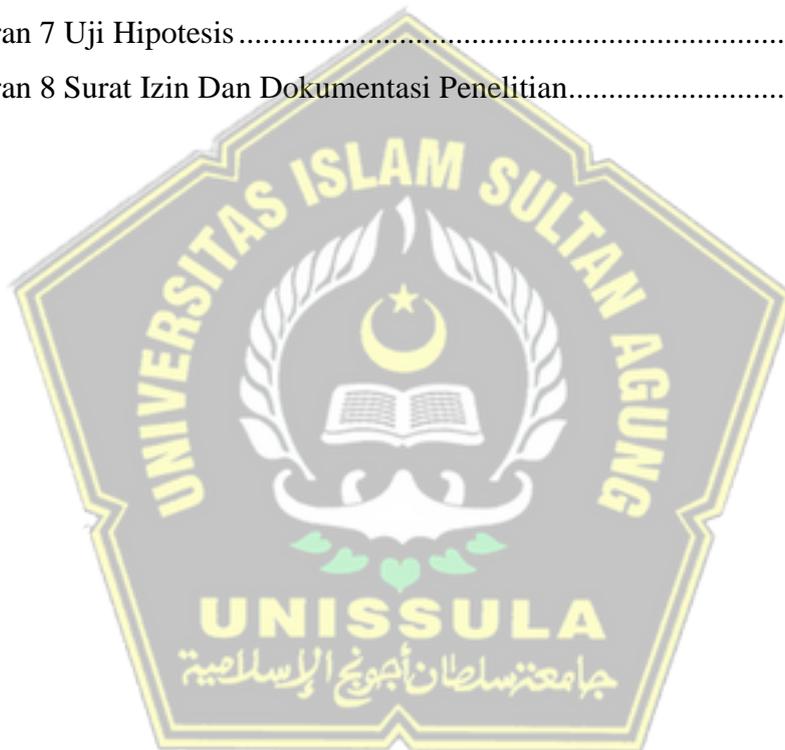
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala <i>Body Shaming</i>	33
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	49
Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba	56
Lampiran 3 Reliabilitas Dan Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba	71
Lampiran 4 Skala Penelitian	75
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	82
Lampiran 6 Analisis Penelitian	102
Lampiran 7 Uji Hipotesis	107
Lampiran 8 Surat Izin Dan Dokumentasi Penelitian.....	109



HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BATANG

Dina Pitalokha

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email : depita16@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMAN 1 Batang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 221 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan teknik cluster *random sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *body shaming* yang terdiri dari 25 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,846 dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 22 dengan koefisien reliabilitas 0,815. Hasil uji hipotesis antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri memperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,544$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah pula kepercayaan diri remaja. Sebaliknya, semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja. Kesimpulannya, pada penelitian ini hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata Kunci : *Body Shaming*, Kepercayaan Diri

**RELATIONSHIP BETWEEN *BODY SHAMING* AGAINST
SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENT WOMEN
IN SMAN 1 BATANG**

Dina Pitalokha

Faculty Of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email : depita16@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between body shaming and self-confidence in young women at SMAN 1 Batang. This study used a quantitative method with 221 students as research subjects. The sampling technique was carried out using cluster random sampling technique. Data collection in this study used two scales, namely the body shaming scale which consisted of 25 items with a reliability coefficient of 0.846 and the confidence scale which consisted of 22 items with a reliability coefficient of 0.815. The results of the hypothesis test between body shaming and self-confidence obtained a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.544$ with a significance level of 0.000 ($p \leq 0.05$). This shows that there is a negative relationship between body shaming and self-confidence. This means that the higher the body shaming, the lower the self-confidence of adolescents. Conversely, the lower the body shaming, the higher the self-confidence of adolescents. In conclusion, in this study the proposed hypothesis was accepted.

Keywords : Body Shaming, Confidence

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat masa remaja, individu mulai menunjukkan bentuk kepeduliannya terhadap penampilan dirinya. Remaja selalu ingin tampil baik di depan teman sebayanya. Hal ini seringkali menjadi permasalahan yang sulit untuk diatasi. Tidak bisa dipungkiri, penilaian penampilan merupakan hal yang membuat seringkali dilakukan saat berjumpa dengan teman. Penilaian penampilan terdapat yang bersifat negatif dan ada yang positif (Ikhsan dkk., 2019).

Penilaian yang akurat terhadap penampilan seseorang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan potensinya secara metodis dan percaya diri. Upaya meningkatkan aspek-aspek terkait lainnya, upaya peningkatan kepercayaan diri dilakukan. Beberapa ahli (Maslow, 1970; Sheveison dan Bolus, 1982; Walgito, 1993) konsep diri merupakan fondasi kepercayaan diri. Derajat harga diri yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh konsep dirinya. Maslow (1970) mendemonstarikan bahwa seseorang dapat mencapai potensinya jika memiliki *sense of self* yang tinggi. Ketika potensi ini terwujud dan umpan balik yang baik diterima, itu akan meningkatkan kepercayaan diri orang tersebut. Salah satu ciri kepribadian yang berkembang melalui kontak individu dengan lingkungannya adalah rasa percaya diri (Burns, 1979; Walgito, 1993). Kepercayaan diri ini terkait dengan penilaian diri terhadap perilaku (Lenney, 1997), prestasi dan kemampuan diri (Sarason, 1996; Instone dkk., 1983), dan mencakup dimensi kognitif dan afektif (Bandura dalam Sarason, 1993) di samping aspek kognitif (Budi & Tina, 2016).

Kepercayaan diri adalah keyakinan psikologis bahwa seseorang harus mengambil tindakan untuk memenuhi semua rintangan hidup. Mengetahui bahwa sesuatu harus dilakukan ketika anda memutuskan untuk melakukannya memberi anda kepercayaan diri. Kepercayaan diri ini dihasilkan dari orang-orang yang mengetahui bahwa mereka bersedia melakukan apapun untuk mencapai tujuan mereka. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat membentuk pendapat

yang baik tentang diri sendiri serta keadaan atau lingkungan yang mereka hadapi. Salah satu ciri kepribadian kunci untuk pertumbuhan kaum muda adalah kepercayaan diri. Kapasitas untuk berhasil mendukung tujuan seseorang dan membentuk pendapat yang baik tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar agar tampil percaya diri dan menangani segala sesuatu dengan tenang itulah yang dimaksud dengan percaya diri (Yuliana, 2020).

Intinya, orang percaya diri namun ada perbedaan di antara orang-orang tersebut, sehingga beberapa orang menunjukkan perilaku yang berbeda dari yang lain tergantung pada seberapa percaya diri mereka. Seseorang dengan kepercayaan diri yang lebih rendah berperilaku berbeda dari orang kebanyakan, kurang mampu, terus-menerus enggan untuk menyelesaikan tugas, lebih pendiam dengan kata-katanya. Seseorang memiliki kepercayaan diri dan kepercayaan diri yang lebih besar, yang memungkinkan dia untuk menunjukkan tingkat keberanian, tanggung jawab sosial, dan harga diri yang tinggi (Yuliana, 2020).

Fatimah (Mirhan dan Jusuf, 2016) kepercayaan diri adalah pandangan optimis seseorang yang memungkinkan dia untuk membentuk penilaian optimis baik terhadap lingkungannya maupun posisi yang dia tempati. Satu hal yang pasti tentang kepercayaan diri adalah bahwa itu bukanlah keangkuhan, gertakan, atau pembenaran diri. Mereka yang kurang percaya diri sering menggunakan argumen bahwa arogansi adalah semacam kepercayaan diri sebagai salah satu yang dianggap tepat.

Fenomena ketidakpercayaan diri banyak dialami remaja SMA sebagaimana berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dari siswi kelas 11 SMA (Sekolah Menengah Atas) berinisial R umur 16 Tahun:

“Ya kepercayaan diri itu mempengaruhi si mba, dulu kalo diejek-ejek sama temen temen tuh ngomongnya gini ‘koe ki rak pantes nganggo kui’ nyakitin si kata katanya. Sampe ganti seragam 3 kali aku karena gak muat kan, karena sakit hati denger ejekan gitu, aku niat buat berubah. Yaudah aku memotivasi diriku sendiri untuk mengecilkan badan. Yaa sekarang alhamdulillah mau pakek baju apa muat hehe”

Wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti kepada siswi SMA kelas 12 berinisial V umur 18 Tahun mengatakan bahwa :

“Kalo kepercayaan diri buat aku tuh ya mempengaruhi, tapi sedikit mba soalnya ya aku kadang gak setuju sama pendapat mereka, sampe sekarang kadang masih di ejekin mirip triplek, kayak kertas, dll cuman kalo aku gak terlalu dipikir mba. Soalnya aku bawainnya ya bercanda, ku balik guyonin gitu lo”

Wawancara dari siswi SMA yang berinisial M kelas 11 umur 16 Tahun mengatakan bahwa :

“dulu sampai sekarang aku masih di body shaming gin mba, cuman karena aku pd pd aja sama badanku. Jadi aku gak terlalu mikirin apa yang mereka omongin ke aku. Kalo kata katanya menurutku lumayan nyakitin, aku kayak lebih nguatn ke akunya sendiri”

Berdasarkan wawancara diatas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek yang wawancara mengalami ketidakpercayaan diri karena pengalaman buruk atas ejekan yang dialami. Sehingga mereka merasa harus kembali membangkitkan kepercayaan diri didalam diri sendiri.

Individu akan mengalami proses deformasi fisik saat memasuki masa remaja. Dalam perspektif ini, penampilan fisik setiap orang telah menjadi nilai yang signifikan, terutama dikalangan remaja. Orang dengan ciri fisik kurang ideal sering mengalami *body shaming* dari teman sebaya dan masyarakat luas. Perawatan untuk rasa malu tubuh termasuk pelecehan verbal yang diarahkan pada penampilan fisik seseorang (Dolezal, 2015).

Body shaming menunjukkan kesadaran diri dan reaksi negatif terhadap diri sendiri (Chairani, 2018). Dengan humor teman sebaya, orang kadang-kadang secara tidak sengaja melecehkan orang lain. Meski masyarakat tidak memandang hal tersebut sebagai hal yang salah, namun bagi para korban hal tersebut niscaya menimbulkan efek ganjil yang berdampak pada perkembangan mereka. Mereka yang menjadi sasaran *body shaming* seringkali bertindak menyendiri, pendiam, dan minder (Rahmawati & Zuhdi, 2022).

Penilaian fisik remaja terjadi sebagai akibat dari evaluasi fisik yang negatif. *Body shaming* ialah suatu tindakan mengkritik atau mengolok-olok penampilan

seseorang sehubungan dengan citra tubuh ideal (Mawaddah, 2020). *Body shaming* dimulai sebagai iseng-iseng yang terutama digunakan dalam lelucon, tetapi seiring berjalannya waktu hal itu menyempitkan perhatiannya untuk menjelekkkan orang lain, yang membuat kesal orang yang menjadi sasaran *body shaming*. *Body shaming* dapat berdampak negatif pada harga diri seseorang dan menyebabkan mereka kehilangan kepercayaan diri seiring berjalannya waktu.

Hal ini didukung dengan penelitian yang sebelumnya telah diteliti secara detail dengan judul “Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kabupaten Bangkinang” dari temuan multiple responden study. Artinya, 3 orang dengan metode observasi dan wawancara menemukan bahwa remaja SMA yang mengalami *body shaming* rasa percaya dirinya hilang, menyebabkan mereka mengalami kesulitan dan kehidupan sosial, yang tercermin dari fakta bahwa mereka tidak berteman. Berteman bisa fleksibel, mudah dipengaruhi, tidak berani, dan tidak aman dalam penampilan dan perilaku, menjauhi lingkungan, kurang fokus belajar, hilangnya toleransi secara bertahap terhadap orang lain, dan juga ketidakmampuan untuk tetap tenang dalam situasi tertentu. Sesuatu menjadi hal yang serius karena konon dengan membangun hubungan sosial yang baik kita dapat melakukan banyak kegiatan dalam hidup ini dan rasa percaya diri yang baik berujung pada prestasi akademik dan non akademik (Mawaddah, 2020).

Para peneliti mengklaim bahwa memiliki kepercayaan diri sangat penting bagi setiap orang karena memberikan setiap orang keinginan untuk bertindak sesuka mereka tanpa harus khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang mereka atau memperhatikan pendapat mereka. Kemampuan untuk bersosialisasi dengan siapa pun tanpa harus mempertimbangkan harus mulai dari mana atau bagaimana melakukannya karena kita sudah memiliki kepercayaan diri itu dan tahu bagaimana kita ingin bertindak adalah aspek penting lain dari kepercayaan diri, khususnya di ranah sosial.

Sangat penting untuk percaya diri, terutama bagi mereka yang pernah mengalami *body shaming*. Karena kepercayaan diri mereka yang ekstrim dan fakta

bahwa tubuh mereka melampaui norma, mereka tidak peduli jika orang lain mengkritik atau mengejek mereka. Jika seseorang kurang percaya diri, sangat disayangkan jika mereka mau melakukan apapun yang mereka inginkan karena mereka harus mempertimbangkan terlebih dahulu apakah masyarakat akan menerima perlakuan mereka atau bahkan diejek. Peneliti kemudian ingin melihat lebih dekat hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini dibuat berdasarkan latar belakang diatas tentang “ Apakah ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMAN 1 Batang? ”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMAN 1 Batang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki efek baik itu secara akademik ataupun teoritis, dan praktis yang positif.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi ilmu-ilmu lain yang terkait serta bidang keilmuan khususnya psikologi remaja.

2. Secara praktis

Dalam rangka meningkatkan kesadaran dan kepekaan masyarakat terhadap *body shaming* dalam konteks sosialnya, penelitian ini dimaksudkan agar suatu saat dapat menjadi tolak ukur untuk mengidentifikasi opini tentang *body shaming* di masyarakat. Berharap bahwa lingkungan dapat membantu dalam pengembangan sikap remaja yang lebih baik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa Percaya diri muncul sebagai keyakinan yang kuat dalam jiwa, pemahaman tentang jiwa, dan kemampuan untuk mengendalikan jiwa (Al-Uqshari, 2005). Menurut Willis kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat mendekati suatu masalah dengan cara terbaik dan memberikan pengalaman positif kepada orang lain. Hal yang pasti tentang percaya diri adalah bahwa itu bukanlah arogansi, membenaran diri sendiri, menyombongkan diri dan menyombongkan diri. Mereka yang kurang percaya diri sering menggunakan anggapan bahwa arogansi adalah semacam kepercayaan diri sebagai argumen yang mereka yakini cocok (Taylor, 2003).

Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) berpendapat bahwa pengalaman hidup seseorang yang memiliki komponen kepribadian berupa keyakinan terhadap diri sendiri merupakan sumber dari kepercayaan dirinya, sehingga dapat bertindak secara mandiri dan sukarela, riang, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Percaya diri adalah kualitas yang harus dimiliki setiap orang, baik orang tua maupun anak, bekerja sendiri atau bersama orang lain, ini karena memungkinkan mereka untuk mencapai potensi penuh mereka. (Lauster & Kadi, 2016) menurut sumber, percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang untuk mandiri, tidak terlalu khawatir dengan apa yang dilakukannya, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap sopan saat berbicara dengan orang lain, mendapat imbalan untuk prestasi mereka, dan menyadari kekuatan dan kelemahan mereka sendiri.

Maslow (Kartono, 2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri

merupakan modal dasar bagi perkembangan realisasi diri dan sikap optimis seseorang memungkinkan dia untuk membentuk pendapat yang baik tentang dirinya sendiri dan keadaan dimana dia berada. Seseorang dapat merasakan dan memahami diri mereka sendiri ketika mereka percaya diri. Tumbuhnya daya tarik fisik dan kekuatan diri juga terhambat oleh kurangnya rasa percaya diri. Akibatnya, seseorang yang kurang percaya diri cenderung murung menghadapi rintangan, takut mengutarakan pendapatnya, ragu-ragu mengambil keputusan, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Suhardita, (2011) keyakinan bahwa semua hambatan hidup harus dipenuhi dengan melakukan sesuatu dikenal sebagai kepercayaan diri. Mengetahui bahwa sesuatu harus dilakukan ketika anda memutuskan untuk melakukannya memberi anda kepercayaan diri. Rasa percaya diri dihasilkan dari kesadaran seseorang bahwa mereka bersedia melakukan apapun untuk mencapai tujuan mereka.

Menurut pandangan para ahli diatas, kepercayaan diri adalah kesadaran percaya pada kemampuan diri sendiri, memahami kekurangan diri sendiri, bersikap optimis dan mengetahui bagaimana memanfaatkannya dengan baik untuk menyelesaikan masalah dengan sebaik-baiknya dan mengatasi suatu masalah. jalur. berpikir rasional dan bertanggung jawab. Keyakinan tidak terlepas dari kepribadian, sebaliknya mereka dipengaruhi oleh ciri-ciri kepribadian dan peristiwa dari kehidupan awal.

2. Ciri - ciri Kepercayaan Diri

Taylor (2009) sifat-sifat berikut dari orang- orang yang percaya diri sebagai berikut :

- a. Nyaman, aman dan merasa rileks.
- b. Percaya pada dirimu sendiri.
- c. Tidak menggangap orang lain selalu lebih unggul.
- d. Cobalah yang terbaik untuk membuat pintu terbuka nanti.
- e. Menetapkan tujuan yang masuk akal akan membantu anda mencapainya.
- f. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain tanpa mengenali kesenjangan yang signifikan.

- g. Bertindak tanpa malu-malu dan memaksa tanpa menerima kompensasi atas ketidaknyamanan tersebut.
- h. Memiliki kapasitas untuk berperilaku berani meskipun anda kurang percaya diri.
- i. Ketahuilah bahwa kesalahan dan kegagalan adalah kemungkinan.
- j. Percaya diri pada diri sendiri dan lepaskan kekhawatiran tentang apa yang mungkin dipikirkan orang lain.
- k. Miliki keberanian untuk mengejar tujuan anda.

3. Faktor – faktor Kepercayaan Diri

Lauster (Hidayat dkk., 2016) mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sehat yaitu :

- a. Keyakinan kemampuan diri adalah persepsi individu yang baik. Dia mampu melakukan apa yang dia lakukan dengan tulus. Ini mengembirakan karena memberikan kepercayaan diri pada kemampuan mereka.
- b. Optimis adalah seseorang yang konsisten memiliki pandangan positif ketika berhadapan dengan segala sesuatu tentang dirinya dan kemampuannya dikatakan memiliki sikap ini. Hal-hal baik yang bisa membuat orang keras kepala dan yakin akan kemampuan.
- c. Objektif, orang yang memandang situasi atau sesuatu sesuai dengan kebenaran sebagaimana mestinya, bukan kebenarannya sendiri atau kepentingan sendiri.
- d. Bertanggung jawab adalah kapasitas seseorang untuk menerima semua konsekuensi, memahami maknanya, dan mengakui efek dari pilihan yang telah mereka buat.
- e. Rasional dan Realistis adalah analisis situasi, objek, atau peristiwa berdasarkan ide-ide yang wajar dan akurat mencerminkan kenyataan. Remaja yang percaya diri akan mampu memaksimalkan potensi dirinya dan menjadi remaja yang luar biasa.

Mugiarso, (2009) mengemukakan aspek penyebab kurang percaya

diri antara lain sebagai berikut :

- a. Merasa bahwa anda tidak mungkin dapat meningkatkan dengan cara apapun.
- b. Tidak mengakui kelebihanannya.
- c. Kecurigaan orang lain sambil mengaku sebagai korban.
- d. Terima bahwa orang lain perlu berubah.
- e. Menolak untuk menerima tanggung jawab hidup untuk mengembangkan diri.
- f. Pengaturan tanpa cinta dan rasa hormat, terutama selama masa bayi dan remaja.
- g. Suasana dengan aturan otoriter tidak memungkinkan kebebasan berpikir, berperilaku, atau memilih.
- h. Kekecewaan/kegagalan yang terus terjadi tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
- i. Mengejar segala keunggulan dalam segala hal (idealisme yang tidak realistis).
- j. Sikap orang tua yang kritis terhadap tindakan dan kekurangan anaknya.

Santrock (2003) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu : Konsep diri, hubungan dengan orang tua, hubungan teman sebaya dan penampilan fisik.

Peneliti menggunakan faktor Lauster (Hidayat dkk., 2016) berdasarkan faktor-faktor tersebut di atas, yang memiliki lima komponen: kepercayaan diri dan kemampuan, optimis, perspektif objektif, tanggung jawab, dan pemikiran rasional dan realistis. Penjelasan yang diberikan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, sehingga peneliti menggunakan aspek-aspek tersebut.

B. Body Shaming

1. Pengertian

Tindakan mengkritik atau mengungkapkan pendapat tentang fisik seseorang kepada orang lain atau diri sendiri dikenal sebagai *body shaming*. *Body shaming* mengacu pada kritik yang tidak membantu dan malah berusaha membuat orang merasa rendah diri atau tidak menghargai dengan memanfaatkan atribut fisik mereka. Mesti tidak melibatkan kontak fisik, *body shaming* merupakan salah satu bentuk pelecehan verbal atau verbal. Normal untuk menggunakan pernyataan lucu yang mempermalukan tubuh orang lain dalam percakapan sehari-hari (Tri & Ratri, 2019).

Kata “kepositifan tubuh” mengacu pada evaluasi seseorang terhadap bentuk tubuhnya dan bagaimana mereka melihatnya. Sebaliknya, *body shaming* memunculkan konsep ini. Konsep tersebut kini telah menjadi gerakan sosial yang mendorong setiap orang untuk menghargai tubuh mereka secara positif, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan orang lain tanpa menghakimi. Orang lain akan bereaksi negatif terhadap ungkapan yang digunakan saat terjadi *body shaming*. Karena kerugian yang ditimbulkan oleh *body shaming* terhadap orang lain, hal ini dianggap sebagai reaksi negatif. Ketika *body shaming* membuat orang lain tidak nyaman, reaksi ini dikatakan kurang baik. Karena korban perilaku *body shaming* akan percaya bahwa ada yang tidak beres dengan tubuhnya, maka korban akan mengalami ketidaknyaman setelah mengalami *body shaming*. Karena *body shaming* adalah salah satu bentuk *bullying*, maka sangat penting untuk memperhatikan fenomena ini. Pasalnya, mengkritik penampilan seseorang karena memiliki kondisi tubuh yang kurang ideal dikenal dengan sebutan “*body shaming*”. (Lestari, 2019).

Body shaming bisa dialami siapa saja tanpa memandang usia, tipe tubuh, atau warna kulit, baik korban maupun pelaku dari segala usia. Dari masa kanak-kanak hingga dewasa, perilaku mempermalukan tubuh sudah lazim.

Saat ini *body shaming* bisa berupa mengubah moniker teman menjadi menghina. Label yang tidak menyenangkan tersebut didasarkan pada tipe tubuh yang terlihat tidak biasa, seperti kelebihan berat badan, ramping, pesek, gelap, dan sebagainya. Remaja yang melakukan perilaku *body shaming* melakukannya baik dalam keluarga sendiri maupun di lingkungan terdekatnya, termasuk teman, tetangga, dan tempat pendidikan. Karena perbedaan tipe tubuh, perilaku *body shaming* begitu lazim sehingga setiap siswa di kelas harus memiliki moniker atau sebutan tertentu selain nama aslinya. Sebutan atau julukan yang diberikan kepada anak tersebut dapat dianggap sebagai *body shaming* jika berkonotasi negatif dan membuat anak merasa tidak nyaman (Mustaqim & Wahib, 2010).

Berdasarkan definisi yang diberikan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah tindakan membuat komentar verbal atau nonverbal tentang penampilan fisik orang lain yang membuat targetnya merasa rendah diri dan tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, perbedaan fisik orang satu dengan yang lain menjadi kedok bagi orang lain untuk melakukan perilaku *body shaming*.

2. Faktor - faktor *Body Shaming*

Duarte dkk., (2017) Ada dua kategori untuk mengkategorikan komponen *body shaming*, antara wanita dan tubuhnya :

a. *Eksternal Body Shaming*

Komponen eksternalnya mencakup emosi dan kesan yang tidak menyenangkan bahwa citra tubuh seseorang mungkin diawasi dan dikritik oleh orang lain, serta aktivasi mekanisme perlindungan sebagai respons terhadap ancaman tersebut (misalnya, menghindari kontak sosial).

b. *Internal Body Shaming*

Aspek rasa malu fisik yang terinternalisasi yang terdiri dari penilaian negatif dan egois terhadap diri sendiri berdasarkan penampilan dan perilaku seseorang yang dimaksudkan untuk mengatur penampilan itu, seperti penyembunyian.

Perbuatan yang termasuk dalam kategori “*body shaming*” menurut (Chairani, 2018) adalah kategori :

- a. Mengkritik penampilan fisik sendiri dan membandingkannya dengan seseorang yang merasa lebih unggul dari dirinya sendiri, seperti “dia mah enak, putih. Lah aku hitam” atau menggunakan ungkapan lainnya.
- b. Basa-asi, humor, atau komentar serius tentang bentuk tubuh orang lain saat mereka ada, seperti “hidung kamu besar yaa, pasti puas deh bernafas.”
- c. Tindakan mengkritik bentuk tubuh seseorang dibelakang mereka atau tanpa sepengetahuan target, seperti “eh lo tau ga, si itu kurus banget seperti triplek”

Peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan (Duarte dkk., 2017) yang memiliki dua aspek, yaitu *eksternal body shame* dan *internal body shame*, berdasarkan berbagai faktor tersebut di atas. Karena penjelasan yang diberikan sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti memanfaatkan unsur-unsur tersebut.

3. Penyebab *Body Shaming*

Setiap daerah memiliki pengertian sendiri tentang apa yang indah, baik dari segi yang berwujud maupun yang tidak berwujud. Sedangkan non fisik dapat dilihat dari hal-hal seperti hidung mancung, kulit putih mulus, atau rambut hitam lurus berkilau, namun tingkat kecantikan berubah sepanjang waktu (Wiasti, 2012). Ciri-ciri ini kemudian menghasilkan tipologi, atau pengelompokan orang menurut ciri-cirinya, dari mana citra tubuh yang ideal diturunkan.

Tubuh dan wanita memiliki hubungan yang erat dari waktu ke waktu, jadi meskipun lemah tubuh berkembang selama masa remaja, remaja kurang puas dengan keadaan ini karena wanita lebih peduli dengan citra tubuh mereka daripada anak laki-laki (Papalia, D. E., Olds, S. R. & Feldman, 2013). Karena mereka adalah perempuan, bentuk tubuh seringkali dijadikan sebagai senjata manusia untuk mempertahankan diri dari serangan terhadap perempuan, dan perempuan secara aktif bekerja untuk mendapatkan bentuk yang ideal menurut masyarakat (Miles, 2002), yang mendukung pernyataan Shilling bahwa citra tubuh seringkali didasarkan pada jenis kelamin, terdapat ketidakadilan bahwa penekanan pada citra tubuh yang ideal lebih banyak ditempatkan pada perempuan daripada laki-laki.

Penyebab *body shaming* menurut definisi di atas adalah kepercayaan tradisional yang bersumber dari postkolonialisme, yang menetapkan standar kecantikan dengan tipe tubuh ideal, kulit putih, dan perawakan yang tinggi.

C. Hubungan Antara *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri

Lauster (Hidayat & Bashori, 2016) rasa percaya diri merupakan kekuatan terhadap kompetensi dan evaluasi diri seseorang dalam melakukan aktivitas dan memilih strategi yang efektif, termasuk percaya diri pada kapasitas seseorang untuk menghadapi situasi yang semakin menantang dan melengkapi diri. Hakim (Hidayat & Bashori, 2016) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang yang meluap-luap pada semua bagiannya, yang membuatnya merasa mampu mencapai berbagai dalam hidupnya.

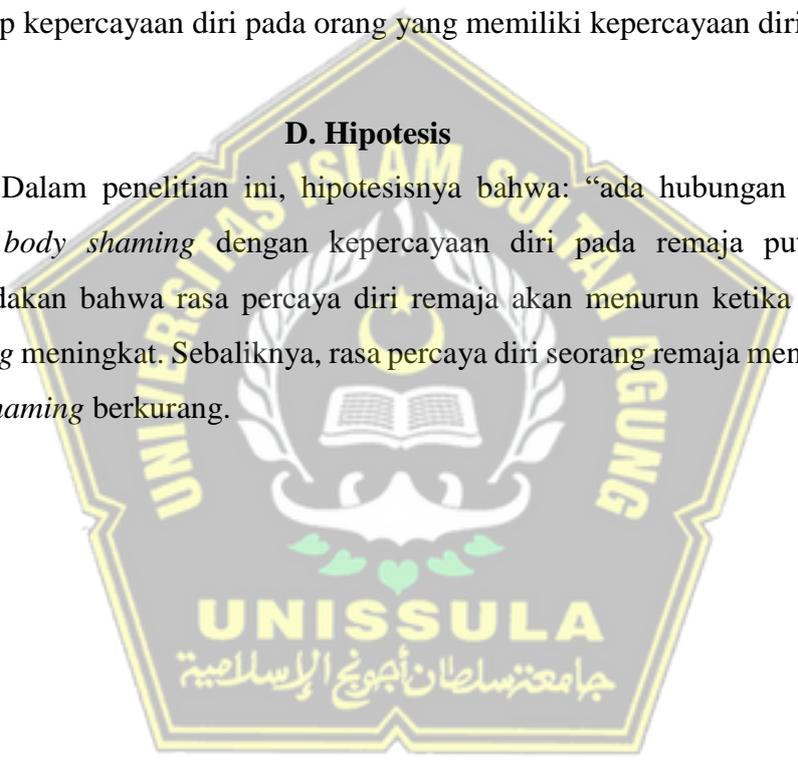
Santrock (2003) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Penampilan fisik yang tidak ideal seringkali membuat individu merasakan tidak percaya diri karena adanya akibat dari celaan dari teman sebaya. Kebanyakan anak muda lebih mementingkan penampilan mereka daripada elemen lain dari diri mereka sendiri. *Body shaming* adalah bentuk intimidasi di mana korban diintimidasi hanya berdasarkan penampilan mereka. Duarte dkk., (2017) menjelaskan bahwa *body shaming* adalah praktik membuat komentar yang meremehkan penampilan orang lain adalah hal biasa, namun pelecehan verbal

seperti memermalukan tubuh lebih berbahaya daripada kontak fisik. Secara tidak sengaja, saya telah melecehkan orang lain secara verbal menggunakan lelucon di antara teman-teman saya. Meski masyarakat tidak melihat ini sebagai masalah, korban mengalami efek yang berdampak pada perkembangannya. Akibat *body shaming* adalah harga diri seseorang akan relatif rendah, yang juga akan berdampak pada bidang kehidupan pribadi dan sosialnya. Korban rasa malu sering menyendiri, diam, dan kurang percaya diri.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa *body shaming* berdampak buruk terhadap kepercayaan diri pada orang yang memiliki kepercayaan diri rendah.

D. Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesisnya bahwa: “ada hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri”. Hal ini menandakan bahwa rasa percaya diri remaja akan menurun ketika tingkat *body shaming* meningkat. Sebaliknya, rasa percaya diri seorang remaja meningkat ketika *body shaming* berkurang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Sandu & Sodik, 2015). Penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif berbentuk angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Suatu sifat, atribut, maupun nilai dari seseorang, barang, atau aktivitas yang mempunyai variasi sesuai yang ditetapkan oleh peneliti agar diteliti dan kesimpulan yang terbentuk disebut sebagai variabel . Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yaitu untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel (Azwar, 2017a).

Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui suatu variabel berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2012b). Variabel dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kepercayaan diri
2. Variabel Bebas (X) : *Body Shaming*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deksripsi variabel sesuai ciri-ciri variabel serta dapat dianalisis dalam penelitian. Definisi operasional dilakukan dengan tujuan memiliki makna tunggal yang diakui secara objektif (Azwar, 2012b). Definisi operasional dari variabel pada penelitian ini yakni:

1. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah 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. Kepercayaan diri dalam penelitian ini di ukur menggunakan skala yang merujuk pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut (Lauster, Ghufron & Risnawita, 2012) yaitu : Keyakinan pada kemampuan diri, sikap optimis, cara pandang objektif, Bertanggung jawab, rasional dan realistik.

2. *Body Shaming*

Body Shaming merupakan bentuk kritik atau komentar negatif secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang yang merupakan perlakuan terhadap dirinya sendiri atau perlakuan terhadap orang lain. *Body shaming* dalam penelitian ini di ukur menggunakan skala yang merujuk pada aspek-aspek *body shaming* menurut Duarte, et al. (2017) yaitu : Eksternal *body shame* dan Internal *body shame*.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sugiyono, (2017) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa putri aktif Sma 1 Batang di Kabupaten Batang. Berikut rincian jumlah populasinya :

Table 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	X	198
2.	XI	187
3.	XII	205
	Total	590

2. Sampel

Sugiyono, (2017) sampel adalah bagian atau jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswi putri aktif Sma 1 Batang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu metode dalam menetapkan sampel pada penelitian. Sampel oleh peneliti akan ditentukan melalui penggunaan metode *cluster random sampling*, dimana penentuan sampel akan dilaksanakan dengan acak serta dipergunakan jika populasi terdiri oleh sebuah cluster ataupun kelompok, bukan per-individu atau perseorangan (Sugiyono, 2017)

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang peneliti pergunakan dalam mengumpulkan data yakni melalui skala. Skala merupakan sebuah wadah yang berisikan berbagai pernyataan guna mengungkap fakta tertentu melalui respon-respon yang ditimbulkan dari pertanyaan (Azwar, 2012a). Pada pengumpulan data ini dipergunakan skala *likert* sebagai pengukur pandangan dari individu maupun kelompok terkait sebuah fenomena dimana fenomena tersebut yang akan dijadikan sebagai variabel oleh peneliti dan diberi skor (Sugiyono, 2017). Setiap aitem dari skala *likert* nantinya dikembangkan untuk dijadikan indikator dari variabel penelitian dan terbagi antar aitem *favorable* (sesuai dengan indikator) dan *unfavorable* (tidak sesuai dengan indikator). Skala yang dipergunakan diantaranya :

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala ini tujuannya ialah menganalisis tingkat kepercayaan diri terhadap seseorang. Penyusunan skala kepercayaan diri pada penelitian ini

disusun peneliti sesuai aspek yang dituturkan oleh Lauster (Hidayat et al., 2016) yaitu keyakinan dan kemampuan diri, sikap optimis, cara pandang objektif, bertanggung jawab, dan rasional serta realistik.

Skala yang dipakai pada penelitian ini terbagi menjadi 15 aitem pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yakni STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1-4. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4.

Table 2. Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	3	3	6
2.	Optimis	3	3	6
3.	Objektif	3	3	6
4.	Bertanggung Jawab	3	3	6
5.	Rasional & Realistis	3	3	6
Total		15	15	30

2. Skala *Body Shaming*

Peneliti membangun skala *body shaming* pada penelitian ini berdasarkan aspek yang disajikan oleh (Duarte dkk., 2017) yang meliputi 2 (dua) aspek yakni : eksternal *body shame* dan internal *body shame*. Skala *body shaming* ini meliputi 28 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi kebalikannya. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1 - 4. Aitem *favorable*, untuk jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4. Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable* skor bergerak dari angka 4 - 1. Jawaban STS (sangat

tidak sesuai) diberi skor 4, TS (tidak sesuai) diberi skor 3, S (sesuai) diberi skor 2, SS (sangat sesuai) diberi skor 1.

Table 3. Blue Print Skala Body Shaming

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Eksternal body shame</i>	7	7	14
2.	<i>Internal body shame</i>	7	7	14
Total		14	14	28

E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu skala atau tes dalam menjalankan fungsi ukurnya dan pengukuran dikatakan validitas tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kekayaan dan relevansi isi aitem sebagai jabaran dari indikator keperilakuan atribut yang diukur melalui analisis oleh *expert judgement* (Azwar, 2012b). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem bisa dijadikan pembeda antara individu maupun kelompok individu yang mempunyai serta tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012a). Dilaksanakan melalui penghitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem pada distribusi skor skala itu sendiri, maka komputasi ini akan membentuk *koefisien korelasi aitem-total* (r_{ix}).

Kriteria pemilihan aitem menurut korelasi aitem total adalah $r_{ix} \geq 0,30$, yang berarti semua daya beda aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan, sebaliknya pada aitem yang mempunyai

r_{ix} atau $r_{i(x-i)}$ kurang dari 0,30 akan diindikasikan aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2012a). Jika jumlah hal yang lewat tidak mencapai jumlah yang diinginkan, batas kriteria dapat dikurangi menjadi 0,25.

Teknik korelasi *product moment* yang digunakan pada penelitian ini untuk menghitung uji daya beda aitem yang didukung oleh program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas yaitu sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012b). Jika hasil yang sama diperoleh pada beberapa pengukuran pada kelompok mata pelajaran yang sama, selama aspek yang diperiksa tidak berbeda. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dengan besarnya koefisien reliabilitas mendekati 1,00 menunjukkan bahwa alat pengukur lebih dapat diandalkan.

Dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0, penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach*. Skala Kepercayaan diri, dan skala *body shaming* digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode untuk menganalisis data sehingga dapat diambil kesimpulan dan dapat diuji hipotesis (Azwar, 2017a). Pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah

Tujuan dari orientasi kancah yaitu sebuah tahapan sebelum pelaksanaan penelitian dimana ditunjukan supaya peneliti bisa mempersiapkan beragam hal yang berkaitan pada pelaksanaan penelitian ini. Dalam penelitian ini, dukungan soaial dan efikasi diri dengan dukungan sosial keluarga berhubungan dengan kepedulian siswi SMAN 1 Batang dalam menyusun skripsi.

SMA Negeri 1 Batang, dikenal sebagai smantang adalah sekolah menengah negeri di provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Sama seperti sekolah di indonesia pada umumnya, masa sekolah di smantang dibagi menjadi tiga tahun pelajaran, dari kelas X hingga kelas XII. Dulu smantang ini keberadaannya ialah jawaban dari kebutuhan masyarakat, pada tahun 1976 sekolah ini masih ikut bergabung dengan SMAN 1 Pekalongan.

Dan siswa siswi yang masuk pertama kali ke SMAN 1 Batang digabung ke SMAN 1 Pekalongan untuk mempelajari sedangkan di Batang dibangunlah gedung untuk SMAN 1 Batang dengan lahan yang luas. Pada tanggal 19 april 1978 diresmikan nyalah Gedung SMAN 1 BATANG oleh pemerintah dan menteri pendidikan dan kebudayaan, dan setiap tanggal 19 april diperingati ulang tahun SMAN 1 Batang.

Sekolah ini juga mendidik anak-anaknya untuk belajar kecerdasan perasaan, kecerdasan emosional, cerdas spritual dan integritas. Dan selalu memperlakukan orang yang lebih tua dengan moralitas dan hormat.

Alasan pemilihan lokasi penelitian di SMAN 1 Batang sebagai berikut :

- a. Karakteristik dari subjek selaras pada variabel dari penelitian

- b. Peneliti telah memperoleh izin dari Dinas Pendidikan dan SMAN 1 Batang untuk melaksanakan penelitian

Mengacu dari pertimbangan ini maka peneliti memperoleh ketertarikan dalam menyelenggarakan penelitian terkait hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMAN 1 Batang.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian bisa dikatakan bagus bila mengimplementasikan prosedur yang sesuai, misalnya memperoleh izin untuk menyelenggarakan penelitian maupun mempersiapkan seluruh hal yang hendak dipergunakan dalam pelaksanaan penelitian dengan teliti untuk mengantisipasi adanya kesalahan. Persiapan yang peneliti laksanakan diantaranya:

a. Persiapan perizinan

Perizinan yakni sebuah persyaratan mendasar dari penelitian. Peneliti di sini menyampaikan formulir pengantar untuk memohon izin pelaksanaan penelitian dari Fakultas Psikologi yang kemudian akan diteruskan ke SMA 1 Batang dengan nomor surat 728/C.1/Psi-SA/VIII/2022

b. Penyusunan alat ukur

Tahapan ini mendukung peneliti dalam mengumpulkan banyak data, dengan alat ukur yang dipergunakan berupa skala psikologi kuesioner. Kuesioner yakni sebuah instrumen yang mencakup sekumpulan pernyataan yang ditujukan untuk menjabarkan atribut yang dituju, dilaksanakan melalui menguraikan aspek variabel dimana selanjutnya ditransformasikan menjadi suatu pernyataan. Skala yang dipergunakan diantaranya :

1) Skala Kepercayaan diri

Penyusunan skala kepercayaan diri disesuaikan dengan aspek yang dikemukakan oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) yaitu : keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, cara pandang objekif, tanggung jawab, rasional dan realitis. Skala kepercayaan ini terdiri dari 30 aitem, diantaranya

ada 15 aitem *favorable* serta 15 aitem *unfavorable*. Skala kepercayaan diri ini memiliki 4 jawaban, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut diantaranya sebaran skala kepercayaan diri :

Table 4. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Kepercayaan diri

No	Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 13, 22	2, 9, 26	6
2.	Optimis	3, 21, 28	4, 15, 27	6
3.	Objektif	5, 10, 16	6, 12, 20	6
4.	Bertanggung Jawab	8, 17, 23	18, 24, 29	6
5.	Rasional & Realitis	11, 19, 30	7, 14, 25	6
		15	15	30

2) Skala *Body Shaming*

Dalam studi ini, para peneliti mengembangkan skala *body shaming* berdasarkan unsur-unsur yang dibantu oleh (Duarte dkk., 2017) yang meliputi 2 aspek yakni : eksternal *body shame* dan internal *body shame*. Skala *body shaming* ini mencakup 28 aitem, diantaranya 14 *unfavorable* dan 14 *favorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi kebalikannya. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skor nantinya dari 1 - 4.

Table 5. Distribusi Sebaran Nomor Item Skala *Body Shaming*

No	Dimensi	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Eksternal body shame</i>	1, 4, 6, 8, 10 12, 14	2, 3, 5, 7, 9 11, 13	14
2.	<i>Internal body shame</i>	16, 18, 20, 22, 24, 26, 28	15, 17, 19, 21 23, 25, 27	14
Total		14	14	28

3. Uji Coba Alat Ukur

Peneliti menguji coba diselenggarakan pada 11-12 Januari 2023 dengan pemanfaatan metode cluster random sampling yang mana menggunakan cara pengambilan random selaras pada kelompok yang populasi memiliki (Azwar, 2017b) . Pada pengambilan data uji coba peneliti menggunakan *Google form* yang dibagikan ke 120 responden melalui Grup *Whatsapp* kelas XI, ketua kelas yang ada dan untuk mendapatkan data dengan membagikan kepada sampel yang telah terpilih untuk dijadikan sampel uji coba penelitian. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan *google form* melalui *WhatsApp* dapat diakses dari tautan link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfR6vwSdLGH_CfCzEi1vYCzzAGw1iZYuE6JIXzAgXEupPO4ug/viewform?usp=share_link

Cara pembagian sampel menggunakan rumus issac dengan 590 responden (N) dengan hasil 221 untuk penelitian dan skala yang disebar pada saat tryout sebanyak 120 di setiap kelas XI Sma 1 Batang. Skala selanjutnya peneliti olah melalui pemberian skor agar dapat diketahui sebanyak apakah aitem yang memiliki daya beda tinggi ataupun aitem gugur. Perolehan uji coba ini kemudian diteruskan sebagai alat ukur untuk pengambilan data penelitian.

Table 6. Subjek Skala Uji Coba

No	Kelas	Jumlah
1.	XI A	21
2.	XI D	19
3.	XI E	20
4.	XI F	22
5.	XI G	20
6.	XI H	18
	Total	120

4. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian dilaksanakan sesudah diberikannya angka untuk skala yang sudah diisi. Sebuah daya beda aitem dianggap tinggi bila mampu memperlihatkan koefisien korelasi $\geq 0,30$ serta bisa diperkecil hingga 0,25 jika banyaknya aitem lolos tidak memenuhi harapan (Azwar, 2017b). Koefisien korelasi diantara skor aitem pada skor total peneliti tentukan melalui pemanfaatan SPSS 20.

a. Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS melalui *Alpha Cronbach* ditemukan koefisien reliabilitas dari skala kepercayaan diri ini sejumlah 0,815 yang mengindikasikan jika instrumen skala kepercayaan diri termasuk reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu rix 0,25. Diketahui 22 aitem berdaya beda tinggi dengan kisaran 0,491 – 0,254 dan 8 aitem dengan daya beda rendah dengan kisaran 0,047 - 0,227 dari total 30 aitem. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba :

Table 7. Daya Beda Aitem Skala Kepercayaan Diri

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 13*, 22	2, 9*, 26	6
2.	Optimis	3, 21, 28	4, 15, 27	6
3.	Objektif	5, 10, 16*	6, 12, 20	6
4.	Bertanggung Jawab	8, 17, 23	18, 24, 29	6
5.	Rasional & Realistis	11*, 19, 30*	7*, 14*, 25*	6
Total		15	15	30

Keterangan : (*) Aitem dengan nilai daya beda rendah

b. Skala *Body Shaming*

Dari analisis menggunakan SPSS melalui *Alpha Cronbach* ditemukan koefisien reliabilitas dari skala *body shaming* ini sejumlah 0,846 yang mengindikasikan jika instrumen skala *body shaming* termasuk reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu rix 0,25. Terdapat 25 aitem berdaya beda tinggi dengan kisaran 0,604 – 0,266 dan 3 aitem dengan daya beda rendah dengan kisaran -0,100 - 0,207 dari total 28 aitem. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba

:

Table 8. Daya Beda Aitem *Body Shaming*

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Eksternal body shame</i>	1, 4, 6, 8, 10, 12, 14	2*, 3*, 5, 7, 9, 11*, 13	14
2.	<i>Internal body shame</i>	16, 18, 20, 22, 24, 26, 28	15, 17, 19, 21, 23, 25, 27	14
Total		14	14	28

Keterangan : (*) Aitem dengan nilai daya beda rendah

5. Penomoran Kembali

Sejalan dengan uji coba yang sebelumnya peneliti laksanakan, berikutnya yakni menyusun aitem mempergunakan urutan terbaru. Aitem akan dinomori kembali melalui melenyapkan aitem dengan daya beda rendah, sementara itu untuk yang berdaya beda tinggi bisa dipergunakan menjadi instrumen.

Table 9. *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1(14), 22(4)	2(13), 26(2)	4
2.	Optimis	3(12), 21(10), 28(1)	4(16), 15(19), 27(7)	6
3.	Objektif	5(18), 10(21)	6(20), 12(17), 20(11)	5
4.	Bertanggung Jawab	8(15), 17(22), 23(5)	18(9), 24(6), 29(3)	6
5.	Rasional & Realitis	19(8)	-	1
Total		11	11	22

Keterangan: Nomor di dalam kurung yakni nomor baru

Table 10. Blue Print Skala Body Shaming

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Eksternal body shame</i>	1(4), 4(1), 6(5), 8(11), 10(7), 12(9), 14(17)	5(2), 7(10), 9(3), 13(14)	11
2	<i>Internal body shame</i>	16(13), 18(15), 20(19), 22(25), 24(21), 26(23), 28(22)	15(6), 17(8), 19(12), 21(18), 23(16), 25(20), 27(24)	14
Total		14	11	25

Keterangan: Nomor di dalam kurung yakni nomor baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 26-29 Januari 2023. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini ialah siswi putri Sma 1 Batang kelas XII dan X. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 221 siswi putri dan jumlah populasi sebanyak 590. Pengisian skala disebarakan secara *offline* dengan bantuan *google form* yang dapat diakses melalui link berikut https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqq652YJc8Jit4hYpXaYRTsr5HjH6lewgOXPLY6lj_jGA0YA/viewform?usp=share_link meyebarkan skala penelitian dilakukan oleh peneliti dengan memberikan secara *offline* melalui *WhatsApp*. Total responden penelitian ini sebanyak 221 meliputi subjek perempuan semua. Adapun rinciannya sebagai berikut :

Table 11. Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Presentasi	Total
XII	173	80%	221
X	48	20%	

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, pengujian asumsi, seperti uji normalitas dan linieritas, dijalankan untuk melengkapi praduga mendasar dari pendekatan korelasi. Uji asumsi ini menggunakan bantuan SPSS versi 20.0

a. Uji Normalitas

Tentukan apakah penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas juga dapat digunakan untuk menentukan apakah data diambil dari populasi dengan demografi normal. Dengan dukungan SPSS 20.0 *for Windows*, teknik uji normalitas yang dipakai ialah *One-sample Kolmogorov Smirnov Z*. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, data bersifat normal. Berikut adalah temuan uji normalitas dalam penelitian :

Table 12. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Body Shaming	52,25	10,733	1.066	0,205	P>0,05	Normal
Kepercayaan Diri	67,96	69,4	873	0,431	P>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Bertujuan guna mengevaluasi hubungan antar variabel linier atau tidak. Dengan dukungan aplikasi SPSS for windows versi 20.0, data diperiksa menggunakan uji Flinear. Jika signifikansi data adalah 0,05, data tersebut dianggap linier. Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan pada setiap variabel dan dapat mengetahui variabel tersebut memiliki hubungan linier atau tidak berhubungan secara signifikan. Berdasarkan data yang telah dilakukan oleh peneliti antara *body shaming* dengan kepercayaan diri diperoleh Flinear sebesar 92,097 dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara linier antara *body shaming*

dengan kepercayaan diri.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*. Hasil hipotesis menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar -0,544 dengan taraf signifikan 0,000 ($p \geq 0,05$). Bermakna bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Kesimpulannya, pada penelitian ini dinyatakan diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian memberikan penjelasan yang jelas tentang pentingnya dan hasil dari kelompok subjek yang dikenakan pada penelitian. Ini juga berfungsi sebagai sarana penilaian dan pembenaran untuk kondisi subjek sehubungan dengan kriteria penelitian yang dipilih. Data dalam penelitian ini dimodelkan dengan menggunakan distribusi normal. Tujuan dari pengkategorian subjek adalah untuk mengatur mereka ke dalam kelompok-kelompok stratifikasi berdasarkan karakteristik penelitian yang dilakukan terhadap mereka. Berikut adalah norma variabel yang digunakan :

Table 13. Norma Kategorisasi skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Body Shaming*

Skala *body shaming* di penelitian ini adalah dengan 25 aitem daya beda tinggi. Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing aitemnya memiliki 4 (empat) pilihan jawaban berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang bisa jadi didapatkan dari subjek yakni sebesar 25 diperoleh dari (25×1) , sedangkan untuk skor maksimumnya adalah 100 diperoleh dari (25×4) . Rentangan score yang didapatkan hasil 75 diperoleh dari $(100 - 25)$ yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi sehingga nilai standar deviasi 12,5 yang diperoleh dari $((100 - 25):6)$ dan mean hipotetik sebesar 62,5 yang diperoleh dari $((100 + 25):2)$.

Dari penelitian ini memperoleh deskripsi skor pada skala *body shaming* yaitu skor minimum empirik sejumlah 25 dan memperoleh skor maksimum empirik sebesar 100, *mean* sejumlah 52,25 serta mendapatkan standar deviasi sejumlah 10,733. Deskripsi score pada skala *body shaming* digambarkan sebagai berikut:

Table 14. Deskripsi Skor Skala *Body Shaming*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	25	25
Skor Maksimum	85	100
Mean (M)	52,25	62,5
Standar Deviasi (SD)	10,733	12,5

Kesimpulan yang dapat diambil dari norma kategorisasi pada tabel tersebut yaitu mean empirik lebih rendah daripada mean hipotetik ($52,25 < 62,5$) hingga dapat diartikan jika subjek berada dalam rentang skor kategori rendah.

Data untuk variabel *body shaming* secara keseluruhan dijelaskan menggunakan standar kategorisasi pada tabel di bawah ini.

Table 15. Kategorisasi Skor Skala *Body Shaming*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 81,25$	Sangat Tinggi	2	1%
$68,75 < X \leq 81,25$	Tinggi	10	5%
$56,25 < X \leq 68,75$	Sedang	67	30%
$43,75 < X \leq 56,25$	Rendah	94	43%
$X < 43,75$	Sangat Rendah	48	22%
	Total	221	100%

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Body Shaming*

2. Deskripsi Data Skor Kepercayaan diri

Skala Kepercayaan diri di penelitian ini adalah dengan 22 aitem daya beda tinggi. Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing aitemnya memiliki 4 (empat) pilihan jawaban berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang bisa jadi didapatkan dari subjek yakni sebesar 22 diperoleh dari (22×1), sedangkan untuk skor maksimumnya adalah 88 diperoleh dari (22×4). Rentangan skor yang didapat sebesar 66 diperoleh dari ($88 - 22$) yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi sehingga nilai standar deviasi 11 yang diperoleh dari ($(88 - 22):6$) dan *mean* hipotetik sebesar 55 yang diperoleh dari ($(88 + 22):2$).

Dari penelitian ini memperoleh deskripsi skor pada skala kepercayaan diri yaitu skor minimum empirik sejumlah 22 dan memperoleh skor maksimum empirik sebesar 88, *mean* sejumlah 67,96 serta mendapatkan standar deviasi sejumlah 6,940. Deskripsi score pada skala kepercayaan diri digambarkan sebagai berikut:

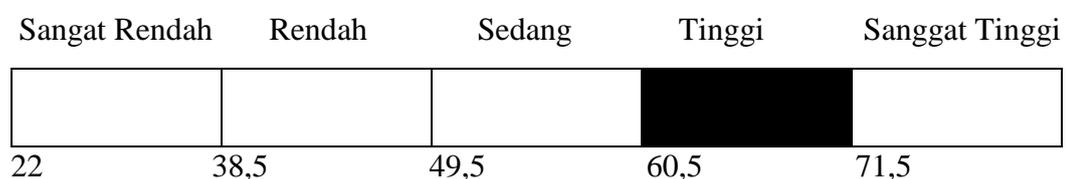
Table 16. Deskripsi Skor Skala Kepercayaan Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	52	22
Skor Maksimum	88	88
Mean (M)	67,96	55
Standar Deviasi (SD)	6,940	11

Kesimpulan yang dapat diambil dari norma kategorisasi pada tabel tersebut yaitu mean empirik lebih rendah daripada mean hipotetik ($67,96 < 55$) hingga dapat diartikan jika subjek berada dalam rentang skor kategori tinggi. Tabel berikut menunjukkan bagaimana norma kategorisasi digunakan untuk menggambarkan data variabel kepercayaan diri secara keseluruhan:

Table 17. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 71,5$	Sangat Tinggi	64	29,00%
$60,5 < X \leq 71,5$	Tinggi	130	59,00%
$49,5 < X \leq 60,5$	Sedang	27	12,00%
$38,5 < X \leq 49,5$	Rendah	0	0,00%
$X < 38,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	221	100%

Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan supaya mengetahui hubungan antar *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMAN 1 Batang. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 221 subjek yaitu siswi putri di SMAN 1 Batang, hasil hipotesis penelitian ini ialah terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri yang dilakukan dengan uji korelasi diperoleh $r_{xy} = -0,544$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil membuktikan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antar *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMAN 1 Batang yang artinya semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah pula kepercayaan diri remaja.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari (Nasrul, 2020) berjudul “hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa SMA 5 Pariaman”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri siswa. Tujuh puluh sembilan (79) siswa dari SMA 5 Pariaman dijadikan sebagai subjek penelitian. Metode penelitian ini disebut metode korelasi *product moment*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti. Hipotesis disetujui berdasarkan temuan penelitian bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,226$ dan signifikansi sebesar $0,04$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa rasa percaya diri remaja akan menurun ketika tingkat *body shaming* meningkat. Sebaliknya, rasa percaya diri seorang remaja meningkat ketika *body shaming* berkurang.

Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ serta nilai koefisien korelasi sebesar $0,548$, penelitian lain yang dilakukan (Amalia, 2020) dalam penelitian ini mampu mengetahui hasil hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Apalagi kepercayaan diri 30% dipengaruhi oleh *body image* seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya bahwa ada hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri, artinya semakin positif *body image* korban *body shaming* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri pada korban *body shaming*.

Berdasarkan penelitian yang diatas mengungkapkan bahwa kedua variabel *body shaming* dan kepercayaan diri saling terkait, dan *body shaming* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seberapa percaya diri mahasiswi. *Body shaming* yang tinggi dapat menurunkan rasa percaya diri siswi, yang akan menyebabkan kurangnya rasa percaya diri mereka terhadap lingkungan dan teman sebaya. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan karena satu satunya aspek *body shaming* (penampilan fisik) yang berdampak pada kepercayaan diri yang diteliti peneliti. Banyak faktor lainnya, yaitu konsep diri, interaksi orang tua-anak, dan hubungan pertemanan. Kekurangan lainnya adalah penelitian ini hanya menggunakan metode penelitian kuantitatif yang hanya dievaluasi berdasarkan temuan. Akibatnya, mereka tidak mampu melihat dinamika psikologis yang terjadi secara lebih luas.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat beberapa kelemahan peneliti sebagai berikut :

1. Peneliti tidak dapat memastikan pada jenis kelamin subjek bahwa yang mengisi skala hanya tertuju kepada perempuan
2. Keterbatasan waktu subjek dalam mengisi skala, karena waktu yang dibutuhkan terbentur dengan kelas yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMAN 1 Batang, Jawa Tengah yang dibuktikan dengan hasil kesimpulan tersebut, yaitu memiliki koefisien korelasi sebesar -0,544 dengan $p=0,000$. Hal ini menandakan bahwa kepercayaan diri pada siswi SMAN 1 Batang akan menurun ketika tingkat *body shaming* meningkat, sebaliknya *body shaming* pada siswi SMAN 1 Batang akan menurun ketika kepercayaan diri meningkat.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti menyarankan hal-hal berikut :

1. Bagi siswa peneliti menyarankan tidak merasa buruk tentang diri mereka sendiri atau orang lain. Untuk membantu siswa merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri atau orang-orang di sekitar mereka, peneliti menyarankan untuk menonton film motivasi tentang cara mencintai diri sendiri dan jenis film motivasi lainnya.
2. Bagi Guru diharapkan kepada guru yang mengajar dan wali kelas lebih memperhatikan siswa yang melakukan *body shaming* dengan memberikan instruksi atau berinteraksi dengan mereka di kelas, memberikan nasihat di luar kelas dengan berkonsultasi ke ruang BK, dan mengatur kegiatan kelompok yang memungkinkan siswa untuk saling mengenal satu sama lain.
3. Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih menyeluruh, khususnya mengenai masalah *body shaming* dan kepercayaan diri. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain selain *body shaming* untuk memperluas pemahaman komunitas peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya diri pasti* (G. Insani (ed.); Cet 1). Gema Insani.
- Amalia, S. (2020). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming. *psikologi*, 1–97.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi* (2, cet 2 ed.). Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017a). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017b). *Metode penelitian psikologi* (2, cet 1 ed.). Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Budi, A., & Tina, A. (2016). Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja. *Konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri remaja*, 23(2), 23–30.
- Chairani, L.-. (2018). Body shame dan gangguan makan kajian meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27.
- Duarte, C., Matos, M., Stubbs, R. J., Gale, C., Morris, L., Gouveia, J. P., & Gilbert, P. (2017). The impact of shame, self-criticism and social rank on eating behaviours in overweight and obese women participating in a weight management programme. *PLoS ONE*, 12(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.); Cetakan II).
- Hidayat, K., Bashori, K., & Dwiasri, O. M. (2016). *Psikologi sosial* (Cet. 1). Jakarta : Erlangga.
- Ikhsan, I., Dharmayana, W., & Sholihah, A. (2019). Pengaruh layanan informasi dengan menggunakan media video terhadap pemahaman perilaku perundungan siswa di smp negeri 17 kota bengkulu. *Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 236–244.
- Kadi, A. P. U. (2016). Hubungan kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 4(4), 461.
- Kamil. (1997). *Mendidik anak agar percaya diri : pedoman bagi orang tua / Gael Lindenfield: alih bahasa: Ediat Kamil*. Jakarta : Arcan.

- Kartono, D. K. (2011). *Patologi sosial 3 : gangguan-gangguan kejiwaan* (II, cet. 8). Rajawali Pers.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59.
- Mawaddah, N. (2020). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa muara uwai kecamatan bangkinang. *Uin Suska Riau*, 1–66.
- Miles, P. G. J. (2002). *Body Shame: Conceptualisation, research, and treatment*. October 17, 2002 by Routledge.
- Mugiarso, H. (2009). *Bimbingan dan konseling*.
- Mustaqim, D., & Wahib, D. A. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rinerka Cipta.
- Nasrul, R. F. (2020). *Hubungan body shame dengan kepercayaan diri pada siswa sma 5 pariaman*. 04, 1–14.
- Papalia, D. E., Olds, S. R. & Feldman, R. D. (2013). *Human development: perkembangan manusia (10th ed)*. (S. Humanika (ed.); 10 ed., Vol. 5, Nomor Jilid 1). Jakarta Salemba Humanika, 2009.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa di universitas ali sayyid rahmatullah tulungagung. *Ilmiah BK*, 5(1), 9–17.
- Samosir, D., & Sawitri, D. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas vii. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, 4(2), 14–19.
- Sandu, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian* (cet 1). Yogyakarta, Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Edisi Khusus*, 1, 127–138.
- Taylor, R. (2003). *Confidence in just seven days* (D. Press (ed.)).
- Tri, F. F., & Ratri, R. L. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Body Shaming*, 4–5.
- Wiasti, N. M. (2012). Redefinisi kecantikan dalam meningkatkan produktivitas

kerja perempuan bali, di kota denpasar. *Piramida*, 6(2), 1–22.

Yuliana. (2020). Dampak bullying terhadap tingkat kepercayaan diri siswa. *SELL Journal*, 5(1), 55.

