

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY SHAME*  
PADA MAHASISWA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

**Rokhania Putri**

**(30701800116)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY SHAME***  
**PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Rokhania Putri**  
**(30701800116)**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Anisa Fitriani S.Psi, M.Psi

24, November 2022

Semarang, 24 November 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

**Joko Kuncoro S.Psi., M.Si**

**NIK. 210799001**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY SHAME***  
**PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Rokhania Putri**  
**NIM : 30701800116**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal  
30 November 2022

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog
2. Ruseno Arjanggi, S. Psi, MA,
3. Anisa Fitriani, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Tanda Tangan

.....  
.....  
.....

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 November 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro S.Psi., M.Si

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Rokhania Putri dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab 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 dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 23 November 2022



**Rokhania Putri**  
30701800116

## MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”. QS. Ali Imran: 139.

“Lihatlah kepada orang yang di bawah kalian dan jangan melihat orang yang lebih di atas kalian. Yang demikian itu (melihat ke bawah) akan membuat kalian tidak meremehkan nikmat Allah yang diberikanNya kepada kalian (HR. Muslim)

Jangan melihat ke luar. Lihatlah ke dalam diri sendiri dan carilah itu.

- Jalaluddin Rumi.



## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim...

Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada:

Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Ibu saya tercinta, ibu Sholihah yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya.

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dosen Pembimbing tersabar Anisa Fitriani S.Psi, M.Psi, Psikolog yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian skripsi ini mengingat pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca yang nantinya berguna pada waktu yang akan datang.

Penulis juga menyadari skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan trimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademik dan memberikan motivasi pada mahasiswa agar berprestasi.
2. Ibu Anisa Fitriani S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga, serta membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati S.Psi, M.Psi, selaku dosen wali yang telah membimbing, memberi nasehat dan saran selama proses perkuliahan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal yang bermanfaat untuk saat ini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini selesai.

6. Ibuku tercinta, ibu Sholihah yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, serta sabar mendidik dan memberikan nasehat untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Kakak-kakakku tercinta, Nur fuad dan M syaifuddin yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungannya.
8. Kepada Dekan Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim yang telah bersedia memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Subjek penelitian mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim yang telah bersedia meluangkan waktu dan berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
10. Sahabat terdekat saya Syifa Maulida yang telah memberikan semangat dan motivasi serta dukungannya.
11. Richo Alfiansyah support system terbaik saya yang sabar mendengarkan keluh kesah saya, sehingga saya bisa terus semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman seperbimbingan ibu Anisa Fitriani S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah memberikan dukungan kepada saya.
13. Teman-teman kelas C angkatan 2018 yang sangat luar biasa.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu saya mengucapkan banyak terima kasih.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih sangat dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada dapat memberikan manfaat dan pelajaran bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. <i>Body Shame</i> .....	7
1. Pengertian <i>Body Shame</i> .....	7
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Body shame</i> .....	8
3. Aspek-aspek <i>Body Shame</i> .....	9
B. Kepercayaan Diri.....	11
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	11
2. Faktor-faktor Kepercayaan Diri .....	12
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	14
C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan <i>Body Shame</i> .....	15
D. Hipotesis .....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Identifikasi Variabel .....	18
B. Definsi Operasional .....	18
1. <i>Body Shame</i> .....	18

2. Kepercayaan Diri.....	18
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	19
D. Metode Pengumpulan Data.....	20
1. Skala <i>Body Shame</i> .....	20
2. Skala Kepercayaan Diri.....	21
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas .....	21
1. Validitas .....	21
2. Uji Daya Beda Aitem.....	22
3. Estimasi Reliabilitas Aitem.....	22
F. Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	24
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	24
1. Orientasi Kacah .....	24
2. Persiapan Penelitian .....	25
B. Pelaksanaan Penelitian.....	31
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	31
1. Uji Asumsi.....	31
2. Uji Hipotesis.....	32
3. Analisis Tambahan .....	32
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
E. Pembahasan .....	35
F. Kelemahan Penelitian .....	36
BAB V KESIMPULAN .....	38
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38
1. Bagi Subjek .....	38
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	39
LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah mahasiswa Universitas X Semarang .....	19
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Body shame</i> .....	20
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri .....	21
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Shame</i> .....	26
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri .....	27
Tabel 6. Data Subjek Uji Coba .....	27
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala <i>Body shame</i> ...	28
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri .....	30
Tabel 9. Penomeran Ulang Skala <i>Body shame</i> .....	30
Tabel 10. Penomeran Ulang Skala Kepercayaan Diri.....	30
Tabel 11. Data Subjek Penelitian.....	31
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....	31
Tabel 13. Norma kategorisasi skor.....	33
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala <i>Body shame</i> .....	33
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala <i>Body shame</i> .....	33
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala X.....	34
Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan Diri.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala <i>Body shame</i> .....	34
Gambar 2. Rentang Skor Skala Kepercayaan Diri.....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran A Skala Uji Coba .....	43
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba .....	52
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	72
Lampiran D Skala Penelitian .....	77
Lampiran E Tabulasi Skala Penelitian .....	78
Lampiran F Uji Asumsi, Uji Hipotesis dan Uji Beda .....	120
Lampiran G Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian.....	125



## HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY SHAME* PADA MAHASISWA

Rokhania Putri<sup>1</sup>, Anisa Fitriani<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi

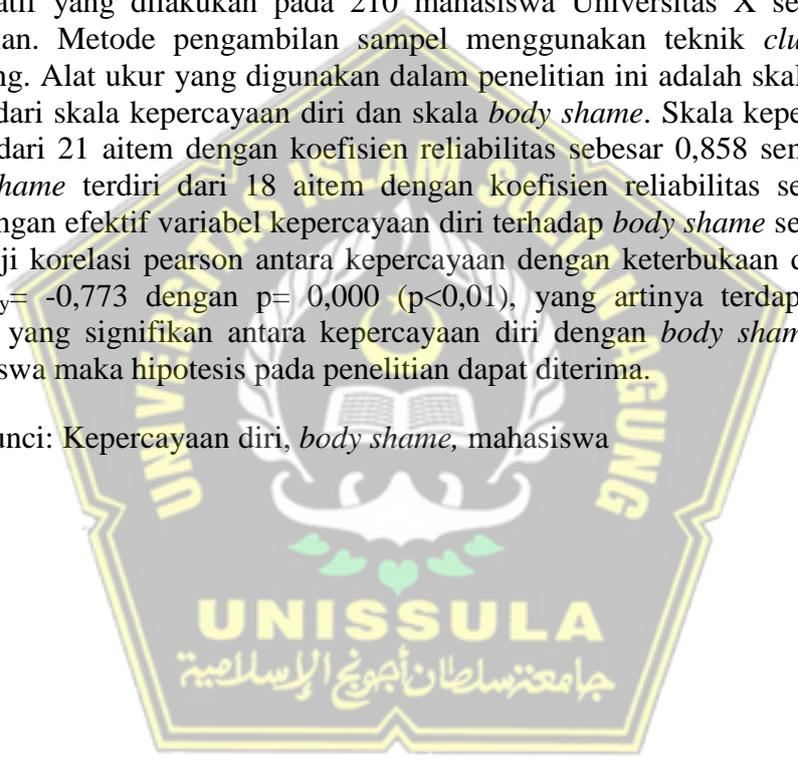
Universitas Islam Sultan Agung

Email: <sup>1</sup>[rokhaniaputri@std.unissula.ac.id](mailto:rokhaniaputri@std.unissula.ac.id), <sup>2</sup>[anisafitriani@unissula.ac.id](mailto:anisafitriani@unissula.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 210 mahasiswa Universitas X sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari skala kepercayaan diri dan skala *body shame*. Skala kepercayaan diri terdiri dari 21 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,858 sementara skala *body shame* terdiri dari 18 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,885. Sumbangan efektif variabel kepercayaan diri terhadap *body shame* sebesar 59,8%. Hasil uji korelasi pearson antara kepercayaan dengan keterbukaan diri diperoleh skor  $r_{xy} = -0,773$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa maka hipotesis pada penelitian dapat diterima.

Kata kunci: Kepercayaan diri, *body shame*, mahasiswa



**RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONFIDENCE AND BODY SHAME  
AMONG COLLEGE STUDENTS**

Rokhania Putri<sup>1</sup>, Anisa Fitriani<sup>2</sup>

Faculty of Psychology

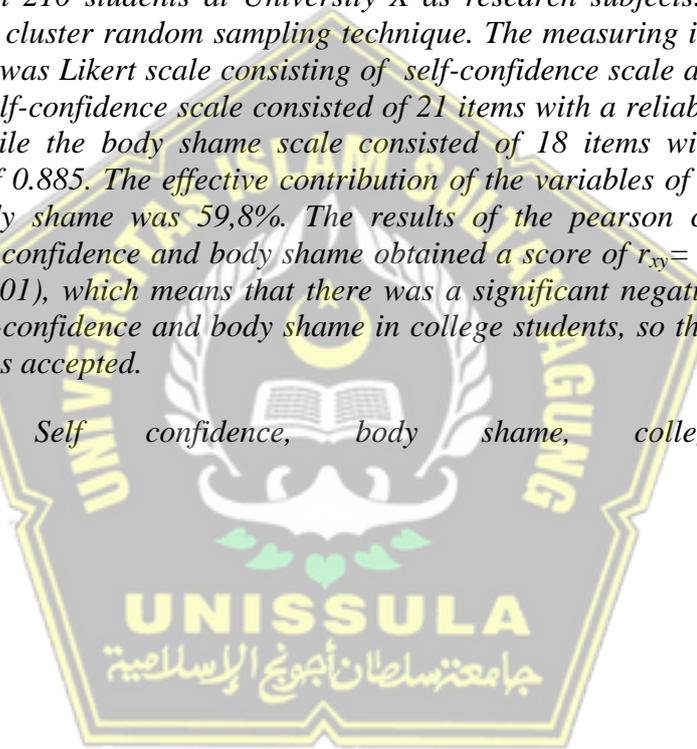
Sultan Agung Islamic University

Email: <sup>1</sup>[rokhaniaputri@std.unissula.ac.id](mailto:rokhaniaputri@std.unissula.ac.id), <sup>2</sup>[anisafitriani@unissula.ac.id](mailto:anisafitriani@unissula.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self-confidence and body shame among college students. This study used quantitative method which was conducted on 210 students at University X as research subjects. The sampling method used cluster random sampling technique. The measuring instrument used in this study was Likert scale consisting of self-confidence scale and body shame scale. The self-confidence scale consisted of 21 items with a reliability coefficient of 0.858 while the body shame scale consisted of 18 items with a reliability coefficient of 0.885. The effective contribution of the variables of self confidence towards body shame was 59,8%. The results of the pearson correlation test between self confidence and body shame obtained a score of  $r_{xy} = -0.773$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), which means that there was a significant negative relationship between self-confidence and body shame in college students, so the hypothesis in this study was accepted.*

*Keywords: Self confidence, body shame, college students*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi yang terjadi di seluruh dunia tentunya berdampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu dampaknya yaitu penyebaran akan nilai-nilai dalam masyarakat yang kemudian berpengaruh pada pandangan serta sikap masyarakat dalam menilai sesuatu, termasuk standarisasi tubuh ideal terutama bagi perempuan. Penampilan fisik menjadi nilai utama terutamanya dalam kalangan mahasiswa, karena bentuk fisik yang tidak ideal menurut standar masyarakat seringkali membuat individu mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan. Beberapa kasus perlakuan tersebut berdampak lebih serius secara negatif bagi individu contohnya yaitu kehilangan kepercayaan diri bahkan hingga menyebabkan depresi yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masithoh (2020) yang meneliti mengenai *body shame* pada generasi milenial di Universitas Negeri Semarang (Unnes) yang mengungkapkan bahwa *body shame* pada mahasiswa generasi milenial di Unnes secara umum berada dalam kategori sedang.

Mengomentari bentuk fisik seseorang menjadi hal yang tidak dapat dibenarkan namun diwajarkan di kehidupan bermasyarakat, berkedok candaan adalah dalih yang sering digunakan ketika mengomentari bentuk fisik orang lain. Meskipun bukan kontak fisik yang merugikan tetapi hal tersebut masuk dalam kategori perundungan verbal. Pada umumnya masyarakat menganggap bahwa hal ini bukanlah sesuatu yang besar, tetapi bagi korban yang mengalami perundungan hal tersebut membawa dampak yang tidak biasa hingga mempengaruhi perkembangan mentalnya (Damanik, 2018)

*Body shaming* belakangan ini menjadi populer dan sering dijadikan sebagai topik pembicaraan di masyarakat (Lestari, 2021). *Body shaming* merupakan istilah yang diartikan ketika mengkritik ataupun mengomentari negatif terhadap bentuk tubuh ataupun penampilan orang lain baik di dunia nyata ataupun dunia maya

(Muthmainah, 2020). *Body shaming* yang sering kali dilakukan yaitu *fat shaming*, *thin shaming*, rambut tubuh serta warna kulit (Wijaya, 2021). *Body shaming* dapat



mengakibatkan individu yang mengalaminya melakukan *body shaming* terhadap diri sendiri bahkan orang lain sebagai bentuk dari pembelaan dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) yang menyatakan jika beberapa korban *body shaming* akan melakukan hal yang sama terhadap orang lain sebagai bentuk dari pembelaan dirinya, selain itu akan timbul sikap melawan dan membuat adanya konsep *body positivity* namun tidak menghilangkan kemungkinan korban akan kembali merasakan takut dan malu terhadap bentuk tubuhnya dan melakukan berbagai macam cara untuk mencegahnya, contohnya adalah perawatan mahal dan diet ekstrim.

*Body shame* merupakan dampak dari adanya perlakuan *body shaming*. *Body shame* atau malu terhadap tubuh diartikan sebagai perasaan negatif yang dapat berupa rasa tidak puas, minder ataupun malu terhadap fisik, citra diri maupun penampilan karena merasa tidak mencapai standar ideal dalam masyarakat. *Body shame* dalam buku Damanik (2018) merupakan rasa malu dan bersalah yang timbul pada saat penampilan tidak sesuai dengan standar budaya ideal yang diakui di masyarakat. *Body shame* merupakan perasaan malu terhadap salah satu bentuk bagian tubuh ketika diri sendiri tidak mencapai standar yang ditentukan oleh masyarakat (Masithoh, 2020).

Dampak dari *body shame* sendiri yaitu menuntun pengurangan harga diri dan nilai diri juga resiko gangguan psikologis termasuk gangguan makan, depresi hingga disfungsi seksual yang sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chairani (2018) dengan metode meta-analisis pada 34 studi dari 21 artikel yang menunjukkan jika *body shame* dengan gangguan makan memiliki korelasi yang sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Bucchianeri dan Neumark-Sztainer (2004) menunjukkan jika wanita lebih sering mengalami ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang dialami, sementara itu hal utama yang terasa sangat menakutkan dan menjadi momok adalah perihal kegemukan.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa akan dijabarkan dibawah ini.

*“Kalau ngrasa diri banyak kurangnya sih pasti yaa, tapi bagian yang paling bikin insecure jujur di wajah sih, tepatnya dibagian mulut, seperti yang kamu tau aku akan*

*agak tonggos yaa, dan sumpah aku benci banget karena aku tonggos, jadi sering dibikin lelucon sama orang lain gitu loh, jujur ini mending sih kebantu karena semua orang lagi pakai masker, tapi bagian negative lainnya itu pas buka masker orang lain sering nyletuk gini “definisi buka masker buka aib” jadi ya berasa tonggosku ini aibnya aku. Aku jadi berkali kali minta uang buat gatau harus diapain yang penting ngga tonggos.”* Wawancara dengan LN mahasiswa yang sedang menempuh semester 6

*“Kalau aku sih seringnya masalah jerawat ya, jerawat ini bikin aku malu dan kurang percaya diri sama diriku sendiri. kebetulan tipe mukaku acne prone skin. Ya gitu, sering diejek, banyak banget omongan ga enak yang pernah aku dapatkan. Mereka pikir aku jerawat karena aku tidak merawat diri, tidak cuci muka dan aku pemalas. Mereka tidak tau saja kalo aku sudah menghabiskan banyak uang untuk treatment menghilangkan jerawat ini dan opini negative mereka benar benar membuat saya down. Opini mereka seringkali membuat saya stress, dengan stress juga dapat memicu munculnya jerawat. Jadi ya gitu, seperti lingkaran setan. Kalau bisa memilih saya juga tidak mau memiliki tipe kulit yang acne prone skin, ya tapi saya mau menyalahkan siapa? Diri sendiri yaa hahahah”* Wawancara dengan MZ mahasiswi semester 8.

*“Aku mau cerita karena kamu anak psikologi yaa jadi semoga bisa lebih ngerti tentang apa yang aku rasain. Aku ngga tau ini masalah bisa relate dengan apa yang kamu cari atau ngga tapi aku benar benar ngrasa benci dan malu sama diriku sendiri. Alasannya sih karena fisiku aku ngerasa kurang bagus. Aku jadi ngrasa aku ga worth it buat dimiliki siapapun. I really hate my self!”* Wawancara dengan NT mahasiswi semester 8.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang menyalahkan diri, merasa malu terhadap dirinya hingga membenci diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maarisha (2020) yang berjudul “Kebersyukuran dan *Body Image* pada Perempuan Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming*” mengemukakan bahwa percaya diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body shame*. Rasa percaya diri menjadi ciri individu memiliki kehidupan yang sehat secara lahir dan batin. Ketika individu memiliki rasa percaya diri akan menyebabkan individu tidak

minder dan terpengaruh oleh opini negatif dari orang lain sehingga akan lebih menghargai dan mencintai diri sendiri. Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai suatu sikap serta rasa yakin akan kemampuan diri sendiri dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, tidak mudah cemas, memiliki interaksi sosial yang bagus dan mengetahui kemampuan serta kekurangan dirinya (Hakim, 2000).

Kepercayaan diri berkaitan erat dengan penampilan fisik, oleh karena itu penampilan fisik sangat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Ketika individu memiliki rasa percaya diri atas dirinya, hal itu membuat individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Walgito, 2000). Kepercayaan diri merupakan gagasan, ide, pikiran serta perasaan yang disadari dan dapat mempengaruhi individu ketika berhubungan dengan orang lain. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting bagi individu karena dianggap dapat mengubah perilaku, membuat diri individu lebih berharga dan memberikan kemajuan pada individu dalam berhubungan dengan dunia luar (Mehrad, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Duarte (2018) pada mahasiswa Unnes dengan 30 subjek dengan rentang usia 22-24 tahun menemukan jika 50% mahasiswa mengalami *body shame* dengan kategori tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dampak dari *body shame* ini cukup nyata memberi kerugian secara psikis banyak untuk yang mengalaminya seperti sulit menerima diri, tidak percaya diri, kecemasan hingga depresi.

Originalitas pada penelitian ini dapat dilihat dari subjek penelitian dimana sebagian besar penelitian sebelumnya yang mengangkat tema *body shame* yaitu penelitian Fauzia & Rahmiaji (2019) dengan judul “Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan”, penelitian Mufidah (2019) yang berjudul “Hubungan antara *body shame* dan kepercayaan diri pada remaja putri” dan penelitian Mawaddah (2020) dengan judul “Dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang” memiliki subjek penelitian remaja, siswa atau mahasiswa perempuan karena berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pruzinsky (2002), perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Maka dari itu, penelitian ini mengambil subjek penelitian mahasiswa

laki-laki dan perempuan yang membedakan dengan penelitian sebelumnya serta untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat *body shame* jika ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa Universitas X Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa Universitas X Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa Universitas X Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam memperbanyak kajian teori pada ilmu psikologi, khususnya pada bidang klinis. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang seberapa besar presentase hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame*.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Body Shame**

##### **1. Pengertian *Body Shame***

*Body shame* atau malu terhadap bentuk tubuh dapat didefinisikan sebagai rasa malu akibat dari pandangan buruk oleh masyarakat yang diterima korban mengenai standar bentuk tubuh ideal seseorang. Sebagai contoh, standar wanita cantik di Indonesia yaitu yang berkulit putih, berambut panjang, berhidung mancung dan langsing. Adanya standar kecantikan tersebut, perempuan lain yang tidak memiliki bentuk tubuh seperti akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkn bentuk tubuh yang seperti standar yang berlaku di masyarakat. Akibat dari itu muncul adanya rasa minder, tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh asli yang dimiliki saat ini (Maarisha, 2020)

Noll dan Frederickson (1998) mendefinisikan *body shame* adalah rasa malu terhadap bentuk tubuh yang disebabkan oleh penilaian diri sendiri dan orang lain mengenai bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diakui oleh masyarakat umum. Pada dasarnya, orang lain ketika mengamati bentuk tubuh tidak hanya memandangi itu sebagai bagian dari diri sendiri akan tetapi menilai secara subjektif mengenai kepribadian yang dimiliki. *Body shame* dapat dikatakan menjadi bagian khusus dari potensi rasa malu akan diri sendiri

*Body shame* merupakan rasa malu yang mencakup aspek fisik tubuh dan penampilan yang kurang jelas (Dolzal, 2015) didukung oleh pendapat MicKinley dan Hyde (1996) yang mengemukakan jika *body shame* merupakan rasa malu yang disertai dengan perasaan bersalah karena seseorang tidak bisa mencapai standar ideal yang diakui oleh masyarakat.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa *body shame* adalah rasa malu serta tidak puas akan bentuk

tubuh yang dimiliki karena tidak sesuai dengan standar ideal yang diakui masyarakat.

## 2. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Body Shame*

Faktor yang memengaruhi *body shame* menurut Pruzinsky (2002) antara lain:

- a. Jenis kelamin yakni ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Dalam hasil penelitiannya menemukan jika 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sekitar 50-80% remaja perempuan melakukan diet bervariasi agar mendapatkan tubuh ideal.
- b. Media massa yakni 83% majalah fashion dibaca oleh remaja perempuan dari survey media masa memperlihatkan gambar wanita cantik, seksi dan berpenampilan menarik. Media juga menggambarkan jika gambaran bentuk tubuh laki-laki yang ideal yaitu berotot dan memiliki perut yang rata. Secara singkat, media masa menunjukkan bagaimana idealnya bentuk tubuh sehingga berdampak secara langsung pada nilai nilai dalam masyarakat.
- c. Hubungan interpersonal yakni mendapatkan *feedback* tentang penampilan fisik berarti jika individu sedang mengembangkan persepsi untuk melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu bentuk dalam menilai daya tarik fisik. Dalam konteks perkembangan, pikiran dan perasaan mengenai tubuh diawali dengan adanya reaksi dengan orang lain atau adanya hubungan interpersonal. Maka, bagaimana seseorang berpikir mengenai diriya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Pendapat lain dikemukakan oleh Northtop (2012) mengenai faktor yang memengaruhi *body shame* yaitu sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin yakni *body shaming* sering dialami oleh wanita yang diakibatkan oleh adanya penilaian masyarakat yang lebih tertuju pada penampilan wanita dari pada pria. Wanita dianggap cenderung mempunyai tubuh kurang ideal, dikarenakan wanita perasaannya lebih sensitif

dibandingkan pria sehingga wanita akan merasa dipermalukan ketika postur tubuhnya dihina atau dikritik oleh orang lain.

- b. Pandangan negatif yakni kritikan dari orang lain yang bersifat negatif dapat

menurunkan kepercayaan diri terhadap postur tubuh yang dimiliki. Persepsi yang cenderung negatif orang lain atas penampilan yang dimiliki seseorang karena suatu anggapan bahwa penampilan yang cenderung dilihat adalah bentuk fisiknya, kemudian dinilai serta dievaluasi oleh orang lain serta diri sendiri.

Sementara itu, Hool dan Cooper (2006) mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *body shame* yaitu:

- a. *Bullying* merupakan perilaku tidak terpuji yang merupakan perilaku penindasan terhadap orang lain yang bersifat agresif dan berkeinginan untuk mendominasi orang lain. Biasanya korban *bullying* yaitu seseorang yang memiliki penampilan fisik yang kurang menarik, akibat dari *bullying*, korban banyak yang mengalami *body shame*.
- b. Peran media yaitu media selalu menampilkan kesempurnaan dari tiap sisi individu, padahal kesempurnaan yang ditampilkan di media pun tidak selalu apa yang sebenarnya terjadi.
- c. Standar kecantikan menjadi patokan semua kalangan, dengan adanya standar tersebut tidak dipungkiri jika banyak individu yang tidak merasa puas dengan dirinya dan melakukan perubahan yang ekstrim terhadap dirinya, padahal sebenarnya standar kecantikan selalu berbeda di tiap negara, jika selalu mengikuti itu, maka kepuasan dalam tidak akan bisa terpenuhi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan jika jenis kelamin, media massa dan standar kecantikan adalah hal utama yang mempengaruhi *body shame*, meskipun demikian persepsi diri terhadap diri sendiri juga hal yang mempengaruhi *body shame*.

### 3. Aspek-aspek *Body Shame*

Gilbert (2002) mengemukakan aspek dari *body shame*, yaitu:

- a. Komponen kognitif sosial atau eksternal, biasanya disebabkan karena opini buruk dari orang lain dan individu terpengaruhi dengan itu sehingga menyebabkan menurunnya harga diri individu
- b. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri yang menyebabkan perasaan malu dan menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri
- c. Komponen Emosi, komponen ini berasal dari pemikiran negative diri sendiri yang pada akhirnya menjadikan adanya perasaan marah, cemas hingga merasa muak pada diri sendiri.
- d. Komponen Perilaku, hal ini ditandai dengan perasaan untuk menghindar dari lingkungan karena merasakan perasaan tidak nyaman bahkan terancam di lingkungan tersebut.

Duarte (2018) mengelompokan aspek *body shame* menjadi 2 jenis, yaitu:

- a. Eksternal *body shame* yaitu lingkungan eksternal dianggap akan memiliki persepsi dan penilaian yang buruk untuk diri sendiri. Individu merasa menjadi objek yang diamati, diawasi hingga direndahkan segala bentuk tubuh dan penampilannya. Oleh sebab itu, individu cenderung akan bersikap defensif
- b. Internal *body shame* dari dimensi rasa malu yang ada pada diri sendiri karena telah menilai dan memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau penampilan diri sendiri dan menghasilkan evaluasi yang negative terhadap diri sendiri.

Pendapat lain dikemukakan oleh Cash (2002) mengenai aspek *body shame* yaitu:

- a. Evaluasi penampilan meliputi penilaian fisik, perasaan menarik atau tidak menarik serta kenyamanan dan kepuasan akan penampilan.
- b. Orientasi penampilam yaitu menilai individu akan penampilannya dan selalu berusaha untuk memperbaiki penampilannya.
- c. Kepuasan terhadap bentuk tubuh yaitu perasaan puas akan bentuk tubuh yang saat ini dimiliki, terutama pada bagian bagian yang seringkali

dijadikan perbandingan seperti pinggul, wajah, tinggi badan, berat badan, dan penampilan secara keseluruhan.

- d. Kecemasan menjadi gemuk yaitu selalu mengontrol berat badan secara berkelanjutan sehingga melakukan diet ekstrim agar tidak gemuk.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh yaitu meliputi bagaimana individu memandang dan menilai bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan jika terdapat dua aspek *body shame* yaitu internal dan eksternal. Internal merupakan setiap hal yang datangnya dari diri sendiri seperti kecemasan menjadi gemuk dan eksternal merupakan aspek yang datangnya dari luar individu seperti opini orang lain. Kemudian penelitian akan memfokuskan dalam pengambilan datanya menggunakan skala dari aspek dikemukakan oleh (Gilbert, 2002).

## **B. Kepercayaan Diri**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap individu terhadap diri sendiri untuk siap menerima kritik, sadar dengan apa yang dilakukan, menanggapi suatu hal dari sisi positif, tidak bergantung dengan orang lain, mampu dalam mencapai hal yang diinginkan (Anthony, 1992). Pendapat lain dikemukakan oleh (Angelis, 2006) yang menjelaskan bahwa percaya diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga, seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang.

Fatimah (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri merupakan rasa yakin atas kemampuan untuk menjalani apa yang direncanakan dan diharapkan (Hidayat, Komaruddin dan Bashori, 2016). Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri

(Utomo dan Harmiyanto, 2016). Sementara itu, Lauster (2012) menyatakan kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting untuk mencapai masa depan karena kepercayaan diri merupakan bentuk rasa yakin dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, salah satu penyebab terbentuknya yaitu pengalaman hidup. Hal tersebut didukung oleh pendapat (Taylor, 2009) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan jika kepercayaan diri merupakan perasaan yakin akan kemampuan diri, mengetahui kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri dan mau bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan.

## **2. Faktor-faktor Kepercayaan Diri**

Terdapat dua faktor kepercayaan diri menurut Ancok dan Suroso (2011) yaitu:

### **a. Internal**

- 1) Konsep diri di dalam kelompok yaitu dilihat dari perkembangan pergaulan di dalam kelompoknya, terlihat perlakuan dan perilaku individu kepada dirinya. Kelompok individu menjadi hal yang cukup berperan dalam pembentukan konsep diri individu, yang berarti konsep diri individu dipengaruhi oleh kelompok juga.
- 2) Harga diri yaitu individu dengan harga diri tinggi mampu menggunakan logika secara rasional dan dapat berkomunikasi dengan individu lain secara baik. Ketika individu memiliki harga diri yang tinggi ataupun baik, individu tersebut akan semakin mudah untuk menghargai dirinya, hal tersebut berhubungan langsung dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- 3) Kondisi fisik berdampak kepada kepercayaan diri. Penampilan fisik menjadi sangat penting karena tidak bisa dipungkiri jika banyak orang yang menilai seseorang hanya dengan penampilan fisiknya.
- 4) Pengalaman hidup yang buruk akan menurunkan tingkat kepercayaan diri seseorang. Selain waktu, pengalaman adalah hal yang paling berharga

yang dimiliki oleh individu, dari pengalaman akan belajar lebih banyak dan memperbaiki lebih baik hal yang sebelumnya salah atau kurang sesuai.

b. Eksternal

- 1) Pendidikan adalah faktor terbentuknya rasa percaya diri. Individu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki kepercayaan diri lebih tinggi.
- 2) Pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dan kreativitas individu akan menumbuhkan rasa percaya diri.
- 3) Tingkat konformitas di dalam kelompok dan lingkungan yaitu ketika individu memiliki perilaku konformitas tinggi kepada anggota lain maka kepercayaan diri akan lebih tinggi baik dalam pertemanan sebaya maupun dalam lingkungan lain

Menurut Ghufron (2012) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, antara lain:

- a. Konsep diri yaitu ketika individu memiliki konsep diri yang baik, maka individu akan semakin mengenali diri sendiri dengan baik dan terbentuklah kepercayaan diri yang baik. Sebaliknya, jika individu mudah dipengaruhi oleh komentar orang lain, maka kepercayaan diri yang dimiliki individu menjadi kurang baik.
- b. Harga diri yaitu konsep diri yang positif maka akan menghasilkan harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, ketika individu menilai dirinya berharga, maka kepercayaan dirinya akan tinggi.
- c. Pengalaman yang cukup cenderung meningkatkan kepercayaan diri individu untuk menghadapi masalah. Pengalaman merupakan milik individu yang paling berharga.
- d. Tingkat pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri individu, biasanya tingkat pendidikan juga dapat meningkatkan status sosial individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan jika kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri dan pengalaman dan faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan juga lingkungan teman sebaya.

### 3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Hidayat (2016) aspek dari kepercayaan diri, yaitu :

- a. Kemampuan dalam menghadapi masalah yaitu kemampuan intelektual individu menyelesaikan masalah sesuai dengan ilmu atau pengetahuan yang dimiliki.
- b. Bertanggung jawab, meliputi bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan perkataan yang sudah dikatakan. Hal tersebut dapat berupa sikap siap atas segala resiko yang nantinya akan dihadapi atas sebab keputusan yang telah diambil.
- c. Kemampuan dalam berkomunikasi dapat dilihat ketika individu berinteraksi dengan orang lain, Kemampuan interaksi sosial yang bagus terhadap individu lain dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri pada individu.
- d. Menerima kritik dengan senang hati agar menjadi individu yang lebih baik. Dengan kritik yang diterima dapat membuat berproses untuk memperbaiki hal yang kurang maksimal pada diri sendiri.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Ghufron, dkk. (2012) yaitu:

- a. Ambisi, adalah yakin akan keterampilan yang dimiliki, hal tersebut sebuah sikap positif diri individu.
- b. Optimis, sikap positif yang beranggapan baik menghadapi sesuatu yang menyangkut kemampuan yang akan dicapai.
- c. Kemandirian, menunjukkan ketidaktergantungan kepada individu lain dan percaya kepada diri bahwa dapat menyelesaikan permasalahan dengan kemampuan yang dimiliki.
- d. Bertanggung jawab, sikap positif seseorang untuk menanggung resiko atas perbuatannya.

- e. Toleransi, adalah sebuah sikap positif karena telah peduli kepada diri sendiri dan lingkungan.

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2012) adalah sebagai berikut:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan dapat mengeksplor kemampuan tersebut secara maksimal.
- b. Bertindak mandiri dalam keputusan, yang berarti individu tidak dipengaruhi oleh orang lain dalam pengambilan keputusannya serta dapat bertanggungjawabkan keputusan tersebut.
- c. Memiliki rasa positif pada diri sendiri, yaitu memiliki penilaian yang baik mengenai diri sendiri dalam tindakan maupun pandangan.
- d. Berani mengungkapkan pendapat, yang berarti individu berani menyampaikan pendapatnya tanpa pengaruh maupun paksaan dari orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan jika aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu keyakinan atas kemampuan diri sendiri yang menyebabkan berani untuk bertanggungjawab atas setiap tindak dan perbuatan karena memiliki sikap optimis dan postifisme. Penelitian ini akan memfokuskan pada aspek yang dikemukakan oleh Lautser (2012) dalam perancangan skala kepercayaan diri.

### **C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan *Body Shame***

Penampilan fisik menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pribadi seseorang, terlebih lagi banyak orang yang lebih melihat dari fisik serta penampilannya dan menjadikan itu sebagai standar nilai seseorang. Hal tersebut berdampak pada tidak puas atau kurang menerimanya individu terhadap bentuk tubuhnya sehingga mengurangi kepercayaan dirinya (Damanik, 2018).

Kepercayaan diri yang tinggi pada individu akan menjadikan individu sehingga mampu memahami nilai diri dengan sepenuhnya serta akan lebih menghargai diri sendiri dan tidak malu atau tidak puas dengan bentuk tubuh atau

penampilan fisik yang menurut orang lain tidak ideal atau tidak sesuai dengan standar ideal yang diakui di masyarakat (Wijaya, 2021). Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang penting untuk semua orang miliki baik itu laki-laki maupun perempuan, sejatinya kepercayaan diri dapat membawa seseorang menuju kehidupan yang lebih baik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rupang dkk., (2013) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi *body shame* karena kondisi fisik pada individu seperti tubuh gemuk, kurus, serta cacat fisik serta bentuk tubuh lebih mudah diterima ketika individu memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Centi (1997) yaitu ketika individu merasa puas dengan diri sendiri maka kepercayaan diri yang dimiliki juga akan baik, hal yang sama berlaku ketika memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan menerima diri dengan baik sepenuhnya. Oleh karena itu, kepercayaan diri diperlukan agar dapat lebih memaknai segala hal yang dimiliki dan juga menghargainya. Pada dasarnya, omongan dari orang lain tidak akan mempengaruhi jika sudah puas dengan diri sendiri. Selain itu, individu dengan kepercayaan diri yang tinggi juga mudah bersosialisasi dan mempunyai pengalaman hidup yang dapat menempa mental menjadi lebih kuat, tidak menjadi pribadi yang suka dipuji, dapat mengendalikan diri, selalu berpikir positif ketika berhasil maupun gagal sehingga tidak mudah menyerah karena memiliki pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dengan demikian rasa percaya diri yang dimiliki tidak mudah dijatuhkan orang lain (Yolanda, Suarti & Muzanni, 2022).

*Body shame* sendiri terjadi tidak hanya disebabkan oleh *body shaming*, pergaulan di era modernisasi yang menggaungkan kecantikan adalah segalanya mengakibatkan tingkat *body shame* semakin tinggi. Oleh karena itu kepercayaan diri diharapkan mampu mereduksi *body shame* pada individu. Dengan percaya diri yang dimiliki maka individu akan lebih berani dan bangga dengan kondisi tubuh yang dimiliki. Maka dapat disimpulkan berdasarkan uraian diatas, jika kepercayaan diri dan *body shame* memiliki hubungan satu sama lain.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan *body shame* dimana semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah *body shame* dan begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri pada individu maka akan semakin tinggi *body shame*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel yaitu suatu tahapan dalam penelitian guna menentukan variabel utama yang nantinya digunakan didalam penelitian serta untuk menetapkan fungsi dari setiap variabel (Azwar, 2017). Penelitian ini terdiri atas tiga variabel, dengan satu variabel tergantung serta dua variabel bebas. Adapun variabel tersebut yaitu :

1. Variabel Tergantung : *Body-Shame*
2. Variabel Bebas : Kepercayaan Diri

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. *Body Shame***

*Body shame* merupakan rasa malu terhadap bentuk tubuh yang disebabkan oleh penilaian diri sendiri dan orang lain mengenai bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diakui oleh masyarakat umum. *Body shame* pada penelitian ini akan diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gilbert (2002) antara lain komponen kognitif, komponen internal, komponen emosi dan komponen perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari aspek *body shame* berarti menunjukkan semakin tinggi *body shame* yang dialami individu begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah *body shame* yang individu alami.

##### **2. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin akan kemampuan diri, mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri serta mau bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan. Kepercayaan diri pada penelitian ini akan diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2012) antara lain adalah percaya pada kemampuan diri sendiri, mandiri dalam mengambil keputusan, berfikir positif dan berani mengemukakan pendapat. Semakin tinggi hasil yang diperoleh dari kepercayaan diri berarti menunjukkan semakin tinggi

kepercayaan diri yang dialami individu begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kepercayaan diri pada individu.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi yakni subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Populasi bisa berupa suatu perkembangan, daerah ataupun karakteristik pribadi. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Farmasi angkatan 2019 – 2022 Universitas X Semarang sebagai berikut:

**Tabel 1. Jumlah mahasiswa Universitas X Semarang**

No	Angkatan	Jumlah
1.	2019	137
2.	2020	116
3.	2021	116
4.	2022	130
<b>Total</b>		<b>499</b>

#### 2. Sampel

Sampel yakni bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel pada penelitian ini yaitu sebagian dari populasi mahasiswa di Universitas X. Penelitian ini menggunakan sampel dengan karakteristik merupakan mahasiswa aktif program S1 Fakultas Farmasi angkatan 2019-2022.

#### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yakni teknik tertentu yang digunakan dalam melakukan pengambilan sampel pada penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yakni teknik pengambilan sampel secara random yang digunakan untuk menunjuk sumber data yang hendak diteliti yang digunakan ketika populasi tidak terdiri dari per-individu melainkan terdiri dari suatu kelompok individu atau *cluster* (Sugiyono, 2017). Setelah dilakukan *cluster*, diperoleh bahwa mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 dijadikan sebagai subjek uji coba dan mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 dijadikan subjek penelitian.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu menggunakan metode skala. Skala merupakan suatu wadah yang berisi berbagai pernyataan guna mengungkap fakta tertentu melalui respon-respon yang ditimbulkan dari pertanyaan (Azwar, 2012). Pada pengumpulan data, penelitian ini menggunakan *skala likert* untuk mengukur pendapat dari seseorang atau sekelompok mengenai sebuah fenomena dimana fenomena tersebut yang akan dijadikan sebagai variabel oleh peneliti dan diberi skor (Sugiyono, 2014). Setiap aitem dari *skala likert* dikembangkan untuk dijadikan indikator dari variabel penelitian dan terbagi atas aitem *favorabel* (sesuai dengan indikator) dan *unfavorabel* (tidak sesuai dengan indikator). Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

##### 1. Skala Body Shame

Skala *body shame* pada penelitian ini akan diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gilbert (2002) yaitu komponen kognitif, komponen internal, komponen emosi dan komponen perilaku. *Blueprint* dari skala *body shame* dapat dilihat pada tabel 2:

**Tabel 2. Blueprint Skala Body shame**

No. Aspek	Aitem		Jumlah	Persentase
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1. Komponen Kognitif	3	3	6	25%
2. Komponen Internal	3	3	6	25%
3. Komponen Emosi	3	3	6	25%
4. Komponen Perilaku	3	3	6	25%
TOTAL	12	12	24	100%

Pada setiap pernyataan yang ada dalam skala *body shame* didalamnya terdiri dari beberapa respon atau pilihan jawaban yaitu diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor maupun respon yang diperoleh dari aitem *favorabel* pada pilihan jawaban terbagi menjadi skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 pada pilihan jawaban Sesuai (S), skor 2 pada pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 pada pilihan jawaban atau respon Sangat Tidak Sesuai (STS). Begitu juga sebaliknya pada aitem *unfavorabel* akan memperoleh nilai 4 pada pilihan

jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 3 pada pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 2 pada pilihan jawaban Sesuai (S), dan memperoleh nilai 1 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

## 2. Skala Kepercayaan Diri

Penelitian ini akan diukur berdasarkan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2012) yang aspeknya antara lain percaya pada kemampuan diri sendiri, mandiri dalam mengambil keputusan, berfikir positif dan berani mengemukakan pendapat. *Blueprint* skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 3. *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri**

No. Aspek	Aitem		Jumlah	Persentase
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1. Percaya kemampuan diri	3	3	6	25%
2. Mandiri dalam keputusan	3	3	6	25%
3. Berfikir positif	3	3	6	25%
4. Berani berpendapat	3	3	6	25%
TOTAL	12	12	24	100%

Terdapat empat pilihan jawaban pada skala ini yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor maupun respon yang diperoleh dari aitem *favorabel* pada pilihan jawaban terbagi menjadi skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 pada pilihan jawaban Sesuai (S), skor 2 pada pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 pada pilihan jawaban atau respon Sangat Tidak Sesuai (STS). Begitu juga sebaliknya pada aitem *unfavorabel* akan memperoleh nilai 4 pada pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 3 pada pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 2 pada pilihan jawaban Sesuai (S), dan memperoleh nilai 1 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

## E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan sejauhmana ketetapan dan kecermatan dari alat ukur didalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi jika alat ukur yang digunakan dapat menjelaskan

fungsinya atau dengan memberikan hasil ukur sesuai dengan pengukurannya (Azwar, 2012).

Uji validitas yang dilakukan menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang dilakukan melalui analisa rasional tentang rasional aitem namun alat ukur tidak didasarkan pada penelitian peneliti saja tetapi adanya penilaian para ahli yang kompeten maupun melalui *expert judgment* yang pada penelitian ini merupakan dosen pembimbing skripsi.

## **2. Uji Daya Beda Aitem**

Serangkaian aitem yang telah dibuat perlu diuji berdasarkan data empiris di lapangan guna mengetahui kualitas aitem yang dibuat. Uji daya beda aitem dilakukan melalui uji korelasi, aitem secara individu perlu diuji dengan skor total aitem yang dimiliki (Azwar, 2012). Indeks daya beda bertujuan untuk mengetahui kemampuan aitem membedakan subjek individu. Uji daya beda aitem pada penelitian ini yaitu teknik korelasi product moment dengan mengkorelasikan subjek pada aitem dengan skor total yang telah dibantu dengan program computer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.0

## **3. Estimasi Reliabilitas Aitem**

Reliabilitas merupakan keakuratan dari hasil ukur. Seberapa akurat skor yang dihasilkan akan sama ketika diukur dengan kurun waktu yang berbeda (Azwar, 2012). Metode pengujian estimasi reliabilitas penelitian ini menggunakan alpha cronbach yang tersedia di SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) dengan alasan konsisten internal. Reliabilitas ini menggunakan skor setiap aitem dalam alat ukur.

## **F. Analisis Data**

Analisis data merupakan proses pengorganisasian sebuah data yang diperoleh dan dikelola untuk diberikan informasi kepada orang banyak dan membuat sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2014). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan

bantuan program statistik dengan komputer yaitu *Statistical Product and Service Solution for Windows* (SPSS) versi 23.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Orientasi kanchah penelitian adalah tahap awal sebelum penelitian dilakukan untuk merencanakan dan mempersiapkan sebuah penelitian agar dapat berjalan dengan lancar. Penelitian ini berlokasi di salah satu universitas swasta yang beralamat di Jalan Menoreh Tengah, Sampangan Gajahmungkur, Semarang.. Penelitian ini berfokus pada salah satu fakultas yang ada di universitas X yakni Fakultas Farmasi dengan populasi mahasiswa aktif yang berjumlah sebanyak 499 orang dari angkatan 2019 – 2022.

Penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan berupa wawancara kepada 3 mahasiswa mengenai *body shaming* yang pernah mereka alami. Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa malu dengan diri sendiri sehingga terkadang menyalahkan diri bahkan membenci diri sendiri karena seringkali diejek dan dijadikan lelucon atas tampilan fisik yang mereka miliki.

Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan saat penelitian. Kemudian, peneliti mencari teori yang dijadikan landasan penelitian serta mengumpulkan data yang dibutuhkan pada saat penelitian.

Alasan peneliti memilih mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas X sebagai subjek penelitian antara lain :

- a. Belum pernah dilakukan penelitian serupa dengan variabel kepercayaan diri dan *body shame* di Fakultas Farmasi Universitas X
- b. Ada izin dari pihak Fakultas Farmasi Universitas X untuk melaksanakan penelitian
- c. Adanya perilaku *body shame* yang pernah dialami oleh mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas X

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian yang baik seharusnya dipersiapkan secara matang agar tidak terjadi kesalahan dan kekurangan dalam sebuah penelitian. Adapun persiapan yang dilakukan peneliti antara lain:

### a. Penentuan Subjek

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan subjek penelitian. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan cara pengundian pada angkatan yang ada pada Fakultas Farmasi Universitas X. Kemudian diperoleh hasil bahwa mahasiswa Fakultas Farmasi angkatan 2019 dan 2020 dijadikan subjek untuk uji coba (*try out*) alat ukur sedangkan mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 dijadikan subjek penelitian.

### b. Persiapan Perijinan

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah membuat surat perijinan untuk melakukan penelitian di Fakultas Farmasi Universitas X. Peneliti membuat permohonan surat izin penelitian secara resmi dari Fakultas Psikologi Unissula dengan nomer surat 714/C.1/Psi-SA/VIII/2022 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Farmasi Universitas X.

Setelah mendapatkan izin dari Fakultas Farmasi Universitas X dengan nomer surat 634/C.05/FF-UWH/IX/2022, peneliti meminta data mahasiswa aktif dari pihak fakultas tersebut. Peneliti menggunakan data tersebut guna menentukan berapa banyak jumlah sampel yang akan digunakan.

### c. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur penelitian memiliki tujuan mendapatkan data yang berbentuk skala. Alat ukur yang dibentuk sesuai dengan indikator pada setiap variabel yang terdiri dari variabel kepercayaan diri dan *body shame* sebagai landasan untuk pembuatan alat ukur yang disesuaikan dengan teori. Penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala kepercayaan diri dan skala *body shame*. Setiap skala yang terdiri dari dua bentuk aitem yaitu *favorabel* dan *unfavorabel*. *Favorabel* dapat diartikan dengan pernyataan yang mendukung variabel yang akan diukur sedangkan *unfavorabel* adalah

pernyataan yang tidak mendukung variabel yang akan diukur (Azwar, 2012). Kedua skala memiliki empat alternatif jawaban meliputi SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). *Blueprint* dari kedua skala adalah sebagai berikut:

### 1) Skala *body shame*

Skala *body shame* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *body shame* yang dikemukakan oleh Gilbert (2002) yaitu komponen kognitif, komponen internal, komponen emosi dan komponen perilaku dengan total aitem yang berjumlah 24 butir. Skala ini memuat pertanyaan *favorabel* dan *unfavorable*, dengan setiap aspek memiliki 6 butir aitem yang terdiri dari 3 aitem *favorabel* dan 3 aitem *unfavorabel* di setiap aspek. Penyajian aitem dalam penelitian ini disusun dengan aitem *favorabel* dan *unfavorabel* yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Sebaran aitem pada skala ini dapat dilihat pada tabel 4:

**Tabel 4. *Blueprint* Skala *Body Shame***

No	Aspek	Aitem		Jumlah Persentase	
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1.	Komponen Kognitif Sosial	1, 9, 17	5, 13, 21	6	25%
2.	Komponen Internal	2, 10, 18	6, 14, 22	6	25%
3.	Komponen Emosi	3, 11, 19	7, 15, 23	6	25%
4.	Komponen Perilaku	4, 12, 20	8, 16, 24	6	25%
TOTAL		12	12		100%

### 2) Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2012) antara lain percaya pada kemampuan diri sendiri, mandiri dalam mengambil keputusan, berfikir positif dan berani mengemukakan pendapat dengan total aitem yang berjumlah 24 butir. Skala kepercayaan diri memuat pertanyaan *favorabel* dan *unfavorable*, dengan setiap aspek memiliki 6 butir aitem yang terdiri dari 3 aitem *favorabel* dan 3 aitem *unfavorabel* di setiap aspek. Penyajian aitem dalam penelitian ini disusun dengan

aitem *favorabel* dan *unfavorabel* yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Adapun sebaran aitem pada skala ini dapat dilihat pada tabel 5:

**Tabel 5. Blueprint Skala Kepercayaan Diri**

No. Aspek	Aitem		Jumlah	Persentase
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1. Percaya kemampuan diri	1, 2, 17	3, 4, 18	6	25%
2. Mandiri dalam keputusan	5, 6, 19	7, 8, 20	6	25%
3. Berfikir positif	9, 10, 21	11, 12, 22	6	25%
4. Berani berpendapat	13, 14, 23	15, 16, 24	6	25%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

d. Uji Coba Alat Ukur

Tahap yang akan dilakukan sebelum penelitian adalah menguji alat ukur yang akan digunakan untuk melihat kualitas alat ukur pada penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 9-11 November 2022. Rincian partisipan uji coba skala disajikan pada tabel 6:

**Tabel 6. Data Subjek Uji Coba**

No. Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi	
		Laki-laki	Perempuan
1. 2021	116	27	47
2. 2022	130	18	30
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

Peneliti membagikan skala uji coba melalui *Google Form* dengan link <https://forms.gle/uvQts71TjhQVfYNo8> kepada 246 mahasiswa seperti yang tertera di tabel tetapi hanya 122 mahasiswa mengisi skala melalui google form yang dibagi peneliti. Selanjutnya, skala yang telah terisi penuh diberi skor dandianalisis menggunakan SPSS *versi 20*.

e. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas digunakan untuk mengetahui aitem yang mempunyai daya beda rendah sehingga tidak dapat dimasukkan ke dalam analisis selanjutnya serta untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang dibuat. Nilai daya beda aitem dikatakan tinggi apabila  $\geq 0,300$  sehingga aitem tersebut dapat dimasukkan ke dalam

analisis selanjutnya serta dikategorikan mempunyai daya beda yang sangat baik, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi  $\leq 0,300$  dapat dikategorikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Uji daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan dengan korelasi *Product Moment* dari Pearson yang diperoleh dengan dilakukan dengan bantuan *software SPSS versi 20*. Berikut penjelasan mengenai hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas:

### 1) Skala *Body shame*

Skala ini diuji cobakan pada 122 mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 yang memperoleh 18 aitem berdaya beda tinggi dan 6 aitem berdaya beda rendah dari total keseluruhan 24 aitem. Skala ini memiliki daya beda tinggi yang bergerak dari 0,320 hingga 0,670. Estimasi reliabilitas diperoleh dari koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,885 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *body shame* dinyatakan reliabel. Sebaran aitem skala *body shame* dapat dilihat pada tabel 7:

**Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Body shame***

No.	Aspek	Nomer Aitem		DBR	DBT
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>		
1.	Komponen Kognitif Sosial	1, 9, 17	5*, 13*, 21	2	4
2.	Komponen Internal	2, 10, 18	6, 14, 22	-	6
3.	Komponen Emosi	3, 11, 19	7*, 15*, 23*	3	3
4.	Komponen Perilaku	4, 12, 20	8*, 16, 24	1	5
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>18</b>

Keterangan: (\*) daya beda rendah

DBT: Daya Beda Tinggi; DBR: Daya Beda Rendah

### 2) Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri setelah uji coba memperoleh 21 aitem berdaya beda tinggi dan 3 aitem berdaya beda rendah dari total keseluruhan 24 aitem. Skala ini memiliki daya beda tinggi yang bergerak dari 0,306 hingga 0,597. Estimasi reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,858 sehingga disimpulkan bahwa skala kepercayaan diri dapat dinyatakan reliabel. Sebaran aitem skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 8:



**Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri**

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah	
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	DBR	DBT
1.	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 17	3, 4, 18	-	6
2.	Mandiri dalam keputusan	5, 6, 19*	7, 8*, 20	2	4
3.	Berfikir positif	9, 10, 21*	11, 12, 22	1	5
4.	Berani berpendapat	13, 14, 23	15, 16, 24	-	6
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>21</b>

Keterangan: (\*) : Aitem berdaya beda rendah

DBT : Daya Bada Tinggi; DBR; Daya Bada Rendah

d. Penomeran kembali

Proses yang akan dilakukan setelah reliabilitas adalah penyusunan aitem dengan nomor urut yang baru. Aitem dengan daya beda rendah dihapus kemudian aitem dengan daya beda tinggi disusun ulang dengan membuat nomor baru untuk alat ukur penelitian. Penomeran ulang skala *body shame* dan kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 9 dan 10:

**Tabel 9. Penomeran Ulang Skala *Body shame***

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Komponen Kognitif Sosial	1, 9(6), 17(12)	5*, 13*, 21(16)	4
2.	Komponen Internal	2, 10(7), 18(13)	6(5), 14(10), 22(17)	6
3.	Komponen Emosi	3, 11(8), 19(14)	7*, 15*, 23*	3
4.	Komponen Perilaku	4, 12(9), 20(15)	8*, 16(11), 24(18)	5
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>18</b>

Keterangan: (..) : nomor penelitian

**Tabel 10. Penomeran Ulang Skala Kepercayaan Diri**

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 17(16)	3, 4, 18(17)	6
2.	Mandiri dalam keputusan	5, 6, 19*	7, 8*, 20(18)	4
3.	Berfikir positif	9(8), 10(9), 21*	11(10), 12(11), 22(19)	5
4.	Berani berpendapat	13(12), 14(13), 23(20)	15(14), 16(15), 24(21)	6
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>21</b>

Keterangan: (...) : nomor penelitian

## B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal 14 – 16 November 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*, berikut adalah data subjek pada penelitian ini:

**Tabel 11. Data Subjek Penelitian**

No. Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi	
		Laki-laki	Perempuan
1. 2019	137	42	71
2. 2020	116	18	79
<b>Total</b>	<b>253</b>	<b>210</b>	

Peneliti membagi skala penelitian melalui *Google Form* dengan link <https://forms.gle/Hxfi5GwmqkaCudBh8> kepada 253 mahasiswa tetapi hanya 210 subjek yang mengisi skala melalui google form yang dibagi peneliti. Selanjutnya skala yang telah terisi diberi skor dan dianalisis menggunakan SPSS *versi 20*.

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum menguji hipotesis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Distribusi data pada variabel penelitian menggunakan uji normalitas dengan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui distribusi data dari variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan uji normalitas ini dapat dilihat pada tabel 12:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
<i>Body shame</i>	40.63	8.304	0.750	.627	>0,05	Normal
Kepercayaan Diri	58.69	7.729	1.045	.225	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa variabel *body shame* memperoleh skor KS-Z sebesar 0,750 dengan taraf signifikansi 0,627 ( $p > 0,05$ ) sedangkan variabel kepercayaan diri memperoleh skor KS-Z sebesar 1,045 dengan taraf signifikansi 0,225 ( $p > 0,05$ ). Maka

dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Seterusnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui signifikansi antara variabel dalam penelitian yang diuji menggunakan uji F. Uji linieritas memperoleh skor  $F_{linier}$  309,673 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari korelasi Pearson untuk menguji hipotesis penelitian yang memperoleh hasil  $r_{xy} = -0,773$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas X sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

## 3. Analisis Tambahan

a. Uji Perbedaan *Body Shame* antara Laki-laki dan Perempuan

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *body shame* antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan di Fakultas Farmasi Universitas X. Hasil analisis data menggunakan *independent sample t-test* diperoleh nilai  $t = -0,846$  dengan signifikansi sebesar 0,601 ( $p > 0,05$ ) dengan rerata skor laki-laki sebesar 39,87 dan rerata skor perempuan sebesar 40,94 yang dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan *body shame* antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan.

## D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel data bertujuan untuk menjadi sumber informasi mengenai kondisi subjek pada variabel *body shame* dan kepercayaan diri. Kategorisasi subjek bertujuan untuk menempatkan subjek pada kelompok-kelompok sesuai dengan atribut pada penelitian. Distribusi normal dibagi menjadi enam bagian dengan satuan standar deviasi (Azwar, 2012). Norma

yang digunakan Penomeran ulang skala ini dapat dilihat pada tabel 13:

**Tabel 13. Norma kategorisasi skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,8 \partial < x \leq \mu + 3 \partial$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \partial < x \leq \mu + 1,8 \partial$	Tinggi
$\mu - 0,6 \partial < x \leq \mu + 0,6 \partial$	Sedang
$\mu - 1,8 \partial < x \leq \mu - 0,6 \partial$	Rendah
$\mu - 3 \partial < x \leq \mu - 1,8 \partial$	Sangat Rendah

Keterangan :  $\mu$  : Mean hipotetik

$\partial$  : Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor *Body shame*

Skala ini memiliki 18 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil diperoleh adalah 18 yang didapat dari (18x1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 72 (18x4) dengan rentang skor 54 (72-18). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 45  $([18 + 72] : 2)$  dan standar deviasi hipotetik sebesar 9  $([72-18] : 6)$ .

Skala *body shame* memperoleh nilai empirik dengan skor minimal sebesar 19 dan skor maksimal sebesar 63. Mean empirik sebesar 40,63 dengan standar deviasi sebesar 8,304. Deskripsi skor skala ini dapat dilihat pada tabel 14:

**Tabel 14. Deskripsi Skor Skala *Body shame***

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	19	18
Skor maksimum	63	72
Mean (M)	40,63	45
Standar Deviasi (SD)	8,304	9

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 40,63. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini termasuk dalam kategori sedang di dalam populasinya. Kategorisasi skor skala ini dapat dilihat pada tabel 15:

**Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala *Body shame***

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$61,2 < x \leq 72$	2	0,95%
Tinggi	$50,4 < x \leq 61,2$	22	10,46%
Sedang	$39,6 < x \leq 50,4$	91	43,33%
Rendah	$28,8 < x \leq 39,6$	78	37,24%

Sangat Rendah	$18 < x \leq 28,8$	17	8,02%
<b>Total</b>		<b>210</b>	<b>100%</b>

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
18	28,8	39,6	50,4	61,2
				72

**Gambar 1. Rentang Skor Skala *Body shame***

## 2. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri memiliki 21 aitem yang berdaya beda tinggi, dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil yang diperoleh adalah 21 yang didapat dari (21x1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 84 (21x4) dengan rentang skor 63 (84-21). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 52,5 ( $[21+84] : 2$ ) dengan standar deviasi hipotetik sebesar 10,5 ( $[(84 - 21) : 6]$ ). Skala ini memperoleh nilai empirik dengan skor minimal sebesar 37 dan skor maksimal sebesar 83. *Mean* empirik sebesar 58,69 dengan standar deviasi sebesar 7,729. Deskripsi skor skala ini dapat dilihat pada tabel 16:

**Tabel 16. Deskripsi Skor Skala X**

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	37	21
Skor maksimum	83	84
Mean (M)	58,69	52,5
Standar Deviasi (SD)	7,729	10,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 58,69 yang termasuk dalam kategori sedang di dalam populasinya. Kategorisasi skor skala ini dapat dilihat pada tabel 17:

**Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan Diri**

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$71,4 < x \leq 84$	11	5,32%
Tinggi	$58,8 < x \leq 71,4$	90	42,85%
Sedang	$46,2 < x \leq 58,8$	104	49,25%
Rendah	$33,6 < x \leq 46,2$	5	2,33%
Sangat Rendah	$21 < x \leq 33,6$	-	-
<b>Total</b>		<b>210</b>	<b>100%</b>

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
---------------	--------	--------	--------	---------------



**Gambar 2. Rentang Skor Skala Kepercayaan Diri**

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi  $r_{xy} = -0,773$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *body shame* pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi pula tingkat *body shame* pada mahasiswa. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap *body shame* sebesar 59,8 % yang diperoleh dari  $R_{square} = 0,598 \times 100\%$  sehingga dapat diketahui 40,2% *body shame* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Keindahan tubuh berhubungan erat dengan kepercayaan diri (Rudatini, 1993). Gejala untuk mendapatkan *body image* ideal jika diamati secara kejiwaan merupakan suatu erosi kepercayaan diri yang biasa terjadi pada individu yang hanya berorientasi pada penampilan fisika semata (Ratnawati dan Sofiah, 2012). Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dan sikap positif yang individu miliki untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan serta menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga mampu melakukan aktualisasi diri terhadap lingkungan yang dihadapi (Fasikhah, 1994).

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik walaupun keadaan tubuhnya gemuk mampu merasa puas akan dirinya sendiri serta mudah bergaul, bersosialisasi dengan lingkungannya dan mampu menghadapi serta menyelesaikan masalah dalam hidupnya (Azis, 2012) sehingga kecenderungan untuk memiliki *body shame* dapat direduksi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang mampu untuk berfikir positif dan menilai segala sesuatunya

lebih objektif tidak hanya pada satu sisi fisik saja, tetapi lebih kepada potensi-potensi yang dimilikinya (Melani dkk., 2021).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berhubungan secara negatif dan signifikan dengan *body shame* pada mahasiswa dimana hasil tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nasrul dan Rinaldi (2020) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan kepercayaan diri murid SMA N 5 Pariaman dengan  $r = -0,226$  dan taraf signifikansi  $p = 0,04$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian lain oleh Amalia (2022) menemukan hasil serupa yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas Mercu Buana dengan nilai  $r = -0,641$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Penelitian yang dilakukan Laksmi (2022) pada 270 mahasiswa Universitas Islam Riau mengungkapkan bahwa ada pengaruh antara *body shame* dan kepercayaan diri pada mahasiswa dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) serta sumbangan efektif *body shame* terhadap kepercayaan diri sebesar 12,5%.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body shame* adalah jenis kelamin. Menurut Pruzinsky (2002), perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitiannya juga mengungkapkan bahwa 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Namun, hasil *independent sample t-test* pada variabel *body shame* antara perempuan dan laki-laki pada penelitian ini memperoleh nilai  $t = -0,846$  serta signifikansi sebesar 0,601 ( $p > 0,05$ ) dengan rerata skor perempuan sebesar 40,94 dan rerata skor laki-laki sebesar 39,87. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body shame* antara mahasiswa perempuan dan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan dengan perbandingan yang tidak setara antara jumlah mahasiswa laki-laki yang menjadi subjek penelitian ini dimana hanya sebanyak 60 orang dibandingkan 150 orang mahasiswa perempuan sehingga kurang mampu mewakili seluruh populasi mahasiswa laki-laki.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Kelemahan pada penelitian ini meliputi:

1. Subjek yang diwawancarai pada studi pendahuluan tidak dapat mewakili populasi dari segi jumlah karena hasil deskripsi data pada variabel *body shame* menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang menuju ke rendah dan hasil tersebut tidak sesuai dengan hasil pada studi pendahuluan yang mengungkapkan bahwa *body shame* pada mahasiswa Universitas X tergolong tinggi.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body shame* pada mahasiswa. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dimana semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah *body shame* pada mahasiswa dan begitupun sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi *body shame* pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Subjek**

Subjek yaitu mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan menerima diri apa adanya dan tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain agar dapat menurunkan tingkat *body shame*.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian disarankan untuk menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi *body shame* seperti konsep diri dan *body image*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan subjek dengan karakteristik yang berbeda serta melakukan *screening* awal untuk menentukan tingkat *body shame* pada subjek yang akan diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P. (2022). Hubungan antara body shame dengan kepercayaan diri pada mahasiswa universitas mercu buana. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Universitas Mercu Buana.
- Angelis, B. D. (2006). *Confidence: Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*. 13(2). <https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071>
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body image : A handbook of theory, research and clinical*. New York: Guilford Publications.
- Chairani, L. (2018). Body shame dan gangguan makan kajian meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12-27.
- Fasikhah, S.S. (1994). Peranan kompetensi sosial pada koping remaja akhir. *Tesis*. Yogyakarta. Program Pasca Sarjana UGM Yogyakarta.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Mufidah, N. (2019). Hubungan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja putri. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Mawaddah, N. (2020). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa muara uwai kecamatan bangkinang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of women quarterly*, 22(4), 623-636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>
- Ghufron, M.Nur & Risnawita, Rismawati. S. (2012). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Gilbert, P. & Miles, J. (2002). *Body shame: Conceptualisation, research, and treatment*. East Sussex: Psychology Press.
- Hidayat, Komaruddin & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Laksmi, A. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa uir di media sosial. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Universitas Islam Riau.
- Lauster, P. (2002). *The personality test*. London: Part Book.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Lestari, I. A. (2021). Maraknya perilaku body shaming harus segera dihentikan. <https://kumparan.com/indah-ayu-lestari-147/maraknya-perilaku-body-shaming-harus-segera-dihentikan-1vFxGgGfqqn>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mehrad, A. (2016). Mini literature review of self-concept. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(2), 62-66. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i2.6036>
- Melani, S. A., Hasanuddin, H., & Siregar, N. S. S. (2021). Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(2), 170-177. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.662>
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan body shame dengan kepercayaan diri pada siswa sma n 5 pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2). 1-14. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2>
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). 130-142. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Rudatini, J.F.R. 1993. Kepercayaan diri dan pemakaian kosmetik pada karyawan bank. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan rnd*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, R. (2009). *Worklife, mengembangkan kepercayaan diri*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Utomo, D., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas x sman 1 garum kabupaten blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 55–59. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>
- Walgito, B. 2000. *Peran psikologi di indonesia: Peran orang tua dalam pembentukan kepercayaan diri*. Yogyakarta: Pustaka
- Wijaya, A. (2021). Body shaming dan perubahan perilaku sosial korban (studi pada remaja di kota denpasar). *Jurnal Ilmiah Sosiologi*. 1(2). 25-39.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2). 1342-1353. <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>

