



**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PADA KORBAN *BODY SHAMING*
DI SMK AL-GINA**

*The Relationship Between Body Shape Disappointment and Adolescent Confidence in
Body Shaming Victims at Al-Gina Vocational School*

Winda Amalia¹, Garry Vebrian²

^{1,2}STIKes Yatsi Tangerang

¹E-mail: windaamalia781@gmail.com

Abstract

The body dissatisfaction can be interpreted as the perspective of someone who believes that their appearance doesn't meet the criteria of personal standards, which is caused by a negative perceptions. It could a factor an individual feeling not confidence. Self-confidence is a good attitude because it is supported by a sense of confidence, so that someone who has confidence can face a problem without being afraid to make mistakes. The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction with adolescent self-confidence in victim at Al-Gina Vocational School in 2021. This type of research used quantitative methods with a cross sectional approach, the sample in this study is class XII, totaling 119 respondents and using simple random sampling technique. The measuring instrument used is a questionnaire. The data analysis techniques used were univariate, bivariate, chi-square, and correlation test. The result of the research known as the chi-square test obtained p-value $0.000 \leq 0.05$, which means there is a relationship of between body dissatisfaction with adolescent self-confidence in victim of body shaming at Al-Gina Vocational School in 2021. The Conclusion is that there is a relationship between body dissatisfaction and adolescent self-confidence in victim of body shaming.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Self-Confidence, Adolescent*

Abstrak

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang yang meyakini bahwa penampilannya tidak memenuhi kriteria standar pribadi, yang disebabkan oleh adanya persepsi negatif. Hal tersebut bisa menjadi faktor seorang individu merasa tidak percaya diri. Kepercayaan diri adalah merupakan suatu sikap yang baik karena didukung oleh rasa yakin, sehingga seseorang yang mempunyai rasa percaya diri dapat menghadapi suatu masalah tanpa takut untuk salah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina tahun 2021. Metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, sampel dalam penelitian ini adalah kelas XII yang berjumlah 119 responden dengan menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisa data yang digunakan yaitu uji univariat, bivariate, chi-square, dan correlation. Hasil Penelitian diketahui uji chi-square didapatkan p-value $0.000 \leq 0.05$ yang artinya ada hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina. Ditemukan adanya hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming.

Kata Kunci: Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Kepercayaan Diri, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan yang menghubungkan fase kanak-kanak dengan fase dewasa awal (Nur Astuti Agustriyana, 2017). Setiap individu akan melewati masa perkembangan yaitu masa remaja. Perkembangan remaja meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik yang merupakan periode perkembangan seseorang. Remaja juga mempunyai tugas-tugas perkembangan, salah satunya mengenai kepercayaan diri. Ada beberapa permasalahan ketika seseorang kurang atau tidak mempunyai kepercayaan diri, seperti; bergantung pada pendapat orang lain, ekspresi rasa malu, enggan mencoba hal baru, dan pasif (NANDA, 2016). Remaja akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan jika tidak memiliki kepercayaan diri.

Banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, salah satunya tentang ukuran dan bentuk tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan evaluasi negatif individu terhadap tubuhnya, yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tinggi badan dan berat badan dengan ukuran dan bentuk tubuh yang menurutnya ideal. Menurut Levine dan Smolak dalam (Faza Maulida, 2020), perempuan berusia remaja dan perempuan dewasa awal akan merasa buruk tentang tubuhnya ketika mereka melihat gambar model yang langsing, putih, dan tinggi. Keadaan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, suasana hati yang buruk, serta berdampak pada penurunan persepsi pesona diri sehingga membuat kepercayaan dirinya menjadi berkurang dan merasa tidak mempunyai bentuk tubuh yang mereka anggap ideal.

Munculnya penilaian dikalangan remaja, bahwa standar bentuk tubuh saat ini yang lebih mengutamakan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang ideal, menjadikan berkurangnya kepercayaan diri pada remaja, sehingga ia selalu menilai dirinya melalui pandangan orang lain yaitu teman-temannya (Ifdil et al., 2017). Banyak permasalahan yang harus dihadapi pada usia remaja, salah satunya mengenai permasalahan fisik yang berhubungan dengan ketidakpuasan dan kekhawatiran dengan kondisi fisiknya, yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diharapkan. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang akan mengubah bentuk tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan apa yang mereka inginkan bagi individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Tekanan, harapan dan ajakan dari sosial media serta lingkungan sosial akan mempengaruhi para remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti apa yang diinginkan sosialnya, bukan seperti diri mereka yang apa adanya (Putri & Indryawati, 2019).

Ketidakpuasan bentuk tubuh salah satunya adalah terlalu gemuk atau terlalu kurus. Kegemukan selain dapat menimbulkan masalah kesehatan juga dapat menimbulkan masalah psikologis. Adanya perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, memungkinkan seseorang untuk membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa malu terhadap tubuhnya, yang biasa disebut dengan istilah *body shaming*. Terkadang seorang remaja sering kali menjadi korban *body shaming*, yang diungkapkan dalam sebuah lelucon. Contohnya kita pernah mendengar (atau bahkan melakukan) lelucon yang berupa hinaan terhadap orang yang bertubuh gemuk dengan menggunakan nama "hewan" yang bertubuh besar seperti gajah, atau beruang dan orang yang bertubuh kurus disebut teriplek atau papan karena tidak memiliki lekuk tubuh. Meskipun dengan

nada yang bercanda, body shaming termasuk kedalam bentuk kekerasan secara verbal dan dapat dikategorikan sebagai tindakan bullying (Sakinah, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syarifah Amalia (2020) dengan judul Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming. Mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan adanya hubungan dari kedua variabel yang signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ serta nilai koefisien korelasi sebesar 0.548 dan citra tubuh sebesar 30% terhadap kepercayaan diri yang didapat dari uji linear dengan melihat nilai r square sebesar 0.300 serta sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Oleh karena itu, terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming yang berjumlah 130 responden.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ani Latifatul, dkk (2019), bahwa tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 - 25 tahun) di kota Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 92%. Hasil analisis yang telah diperoleh dari hasil tabel korelasi antara variabel ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan penerimaan diri pada usia perempuan dewasa awal adalah sebesar $0,226 > r$ tabel 0,202 dan dengan nilai signifikansi sebesar $0,024 < 0,05$. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan penerimaan diri. Karena r hitung dalam analisis ini bernilai positif (tidak ada tanda negatif (-)) maka artinya hubungan antara kedua variabel ini bersifat positif. Maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima karena hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 -25 tahun).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kartikawati & Sri Sumarmi (2017) menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri non overweight cenderung memiliki perasaan yang tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil uji perbedaan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh antara kelompok remaja overweight dan non overweight dengan menggunakan uji Chi Square memperoleh nilai $p = 0,0002$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa adanya perbedaan antara ketidakpuasan bentuk tubuh pada kelompok remaja overweight dan non overweight.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang, berdasarkan hasil wawancara pada 8 orang remaja, terdapat 6 orang remaja tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Rata-rata ke-8 remaja tersebut pernah mengalami kejadian body shaming. Berawal dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dialami seorang remaja, yang kemudian menjadikan kurangnya rasa percaya diri terutama pada korban body shaming, dan berdasarkan data yang ada akan mengidentifikasi dengan menambah ketidakpuasan bentuk tubuh dan kepercayaan diri sehingga akan menimbulkan hasil yang konklusif. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil subjek laki-laki dan perempuan di kelas XII SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif korelasional dan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang pada bulan Juli

2021. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang dengan jumlah 170 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling yaitu sampel yang diambil secara acak berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek peneliti mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Notoadmojo, 2015). Untuk menentukan sampel, maka digunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah responden yang akan diteliti sebanyak 119 responden dari 170 populasi di SMK Al-Gina kelas XII, Teknik pemilihan sampel ini menggunakan teknik simple random sampling yaitu sampel yang diambil secara acak (Notoatmodjo, 2018). Jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berkaitan dengan hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 20 siswa-siswi di SMAN 20 Kabupaten Tangerang.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer (komputerisasi). Adapun tahapan pengolahan data adalah sebagai berikut: (1) Editing, Merupakan pemeriksaan kembali jawaban responden pada kuesioner yang mencakup kelengkapan jawaban dan sebagainya, dalam arti semua langkah-langkah sudah diisi sebelum diberi kode. (2) Coding, setelah sudah diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau bilangan. (3) Data Entry atau Pengolahan Data, Data yang berupa kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer. Dalam penelitian ini, program komputer yang digunakan adalah SPSS (Statistical Program for Social Scines) versi 22. (4) Cleaning, Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan, dan pembersihan data entry agar terhindar dari ketidaksesuaian dengan coding jawaban pada kuesioner. (5) Scoring, Skoring adalah proses penentuan perolehan nilai atas jawaban dari responden. Kemudian disusun kriteria penilaian untuk setiap item pertanyaan. Pada penelitian ini menggunakan skala likert. Terdapat 10 pertanyaan tentang ketidakpuasan bentuk tubuh dan 10 pertanyaan tentang kepercayaan diri. Analisis data yang telah diperoleh dalam pengujian hipotesis dilakukan dengan cara analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi sebanyak 57 responden (47.9%), yang terdiri dari laki-laki sebanyak 21 responden (17.6%), dan perempuan sebanyak 36 responden (30.3%). Ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah sebanyak 62 responden (52.1%), yang terdiri dari laki-laki 35 responden (29.4%), dan perempuan sebanyak 27 responden (22.7%). Hasil dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi pada remaja perempuan yaitu sebanyak 36 responden (30.3%) hal tersebut dikarenakan perempuan memperhatikan penampilan karena perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal. Selain itu, mencari pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya keinginan individu khususnya wanita untuk tampil lebih cantik dan menarik (Sunartio dalam Putri & Indryawati, 2019).

Body dissatisfaction atau Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial menurut Rosen dan

Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004). Hal ini menyebabkan orang-orang beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Santrock 2002 (dalam Diani Alifah P, dkk 2016) yang menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan remaja mengalami body dissatisfaction adalah perubahan fisik yang mereka alami dengan membandingkan bentuk tubuh mereka dengan standar ideal di masyarakat.

Dari 119 responden dengan kepercayaan diri yang rendah sebanyak 39 responden (32.8%), yang terdiri dari laki-laki sebanyak 13 responden (10.9%), dan perempuan sebanyak 26 responden (21.8%). Pada kepercayaan diri yang tinggi terdapat 80 responden (67.2%), yang terdiri dari laki-laki sebanyak 43 responden (36.1%) dan perempuan sebanyak 37 responden (31.1%).

Masalah yang sering muncul pada remaja akhir dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal adalah bentuk tubuh dan body image, karena mereka memiliki pengalaman yang telah dipelajari melalui lingkungan sekitarnya dalam berinteraksi sosial. Terkadang orang yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau kurus akan diejek oleh teman-temannya, hal tersebut yang membuat mereka merasa minder dan mengurangi untuk bertemu langsung dengan orang lain, sehingga membuat kepercayaan dirinya menjadi menurun (Ekaningtyas, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang Tahun 2021 maka didapatkan hasil dari 119 responden bahwa, ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dan kepercayaan diri yang rendah terdapat 30 responden (52.6%), ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dan kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 27 responden (47.4%). Sedangkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah dan kepercayaan diri yang rendah sebanyak 9 responden (14.5%), ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah dan kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 53 responden (85.5%). Hasil perhitungan uji chi-square bahwa $p\text{-value } 0.000 \leq 0.05$ maka dapat dinyatakan H_0 ditolak, artinya ada hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina Tahun 2021.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ekaningtyas, 2016) bahwa sebanyak 128 responden termasuk kedalam kategori body dissatisfaction tinggi yang apabila dipresentasikan sebesar 51,2%, yang berarti sisanya 48.8% atau sebanyak 122 subjek termasuk kedalam kategori body dissatisfaction rendah dari total subjek yang digunakan sebagai sampel. Bentuk tubuh atau penampilan fisik memiliki hubungan dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini dapat dilihat dari sejumlah penelitian yang telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Harter dalam Gannis Eka P.S, 2016). Dengan demikian, semakin tinggi body dissatisfaction seseorang, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan Chi-square didapatkan nilai $p\text{-value}$ yaitu $0.000 \leq 0.05$ yang artinya hipotesis H_0 ditolak, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang



Tahun 2021.

Hasil uji univariat ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 57 responden (47.9 %) memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 21 responden (17.6%), dan perempuan sebanyak 36 responden (30.3%). Pada ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah sebanyak 62 responden (52.1%), yang terdiri dari laki-laki 35 responden (29.4%), dan perempuan sebanyak 27 responden (22.7%).

Hasil uji univariat kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa, kepercayaan diri yang rendah sebanyak 39 responden (32.8%), yang terdiri dari laki-laki sebanyak 13 responden (10.9%), dan perempuan sebanyak 26 responden (21.8%). Pada kepercayaan diri yang tinggi terdapat 80 responden (67.2%), yang terdiri dari laki-laki sebanyak 43 responden (36.1%) dan perempuan sebanyak 37 responden (31.1%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9.
- Amalia, R. B. (n.d.). *Skripsi hkbt dengan perilaku diet 2019.pdf*. 2019.
- Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Diananda, A. (2018). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). www.depkes.go.id
- Ekaningtyas, Z. (2016). HUBUNGAN BODY DISSATISFACTION DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SKRIPSI Oleh: Zurisatia Ekaningtias. *Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2020). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155–161.
- Latifatul Khoiriyah dan, A., Mega Rosdiana, A., & Maulana Malik Ibrahim Malang, U. (2019). HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KOTA MALANG. In *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender* (Vol. 14, Issue 2).
- Ndruru, M. K., Ismail, I., & Suriani, S. (2020). Pengaturan Hukum Tentang Tindakan Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming). *Jurnal Tectum*, 1(2), 288–295.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmiaji, T. F. F. L. R. (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Zahroh, M. (2020). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Fashion Bermerk. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Savira, P., Wiguna, I. P., Yuningsih, C. R., Kreatif, F. I., Telkom, U., Digital, L.,



- & Standard, B. (2020). *I Eat , I Eat Not (Tentang Persesi Body Image Dan Eating Disorders Pada Wanita)*. 7(2), 5850–5854.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5, 1–16.
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Khoiriyah, A. (2019). Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Di Kota Malang SKRIPSI oleh Ani Latifatul Khoiriyah.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas di Kota Bontang. *Psikoborneo*, 7(3), 662–67

