

HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI YAYASAN PERGURUAN KARYA PEMBANGUNAN DELITUA TAHUN 2026

Eva Sariulina Sianturi, Dina Hidayati Hutasuhut, Nur Asyah, Vinda Chairunnisa
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

Email: evasariulinasianturi@umnaw.ac.id, dinahidayatihts@umnaw.ac.id
nurasyah@umnaw.ac.id, vindachairunnisa@umnaw.ac.id

ABSTRAK

Body Shaming merupakan tindakan pemenuhan fisik seseorang yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, terutama pada remaja yang berada dalam tahap perkembangan identitas diri. Namun, tidak semua remaja yang mengalami *body shaming* mengalami penurunan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Sampel sebanyak 15 orang remaja kelas X Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli Tua Tahun 2026 di pilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner *body shaming* dan kepercayaan diri yang sudah diuji validitas. hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,259. Kemudian, nilai koefisien korelasi (r) tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri pada siswa disekolah SMA yayasan perguruan karya pembangunan delitua. Sebaliknya, jika semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri siswa disekolah SMA yayasan perguruan karya pembangunan deli tua. Jika dilihat pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2022). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman negatif, melainkan juga faktor lain seperti penerimaan diri dan dukungan sosial.

Kata Kunci: Body shaming, kepercayaan diri

ABSTRACT

Body shaming is an act of criticizing a person's physical appearance that can affect self-confidence, particularly among adolescents who are in the stage of developing their self-identity. However, not all adolescents who experience *body shaming* suffer a decline in self-confidence. This study aims to determine the relationship between *body shaming* and self-confidence among adolescents. It employs a quantitative research method with a correlational design. A sample of 15 tenth-grade students from the Karya Pembangunan Deli Tua Educational Foundation (2026) was selected using *purposive sampling*. The instruments used were questionnaires measuring *body shaming* and self-confidence, both of which had undergone validity testing. The results showed a significance value (p) of 0.001

($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.259. Based on the correlation coefficient, it can be concluded that higher levels of body shaming are associated with lower levels of self-confidence among students at the Karya Pembangunan Deli Tua High School; conversely, lower levels of body shaming are associated with higher levels of self-confidence. This interpretation is based on the correlation coefficient guidelines provided by Sugiyono (2022). These findings indicate that adolescent self-confidence is influenced not only by negative experiences but also by other factors, such as self-acceptance and social support.

Keyword: Body shaming, self-confidence

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Siswa merupakan orang/anak yang sedang belajar dan bersekolah untuk memperoleh atau mempelajari tipe pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas (Manalu, 2024). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) masa remaja adalah masa usia antara 12- 18 tahun dalam proses pertumbuhan seorang individu sesudah meninggalkan masa anak-anak menjelang masa dewasa, tetapi belum mencapai kematangan jiwa. Berdasarkan tahap perkembangan, siswa SMA termasuk dalam kelompok remaja usia 15- 18 tahun (Manalu, 2024) remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Teori & Remaja, t.t.)

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Biasanya selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dari lingkungan sekitarnya, pada masa remaja ini juga terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik maupun secara psikologis (Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti,

2021). Penyebab kurangnya percaya diri, di antaranya: pengaruh lingkungan, sering diremehkan, sering dikucilkan, pola asuh orang tua yang terlalu melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak tetapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal positif, kurang kasih sayang, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma dipermalukan atau dihina di depan umum, merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual, merasa bentuk fisik tidak sempurna (Fitri dkk., 2018). Sosial media dan lingkungan sosial sangat mempengaruhi para remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti apa yang diinginkan sosialnya, bukan seperti mereka apa adanya sehingga menimbulkan terjadinya *body shaming*. Kurangnya kepercayaan diri juga dapat terlihat pada saat siswa kurang aktif dikelas, kurangnya interaksi dengan teman-temannya, sulit berbaur dengan lingkungan, dan membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri karena bentuk fisik dan bentuk wajah (Manalu, 2024).

Menurut penelitian Mubarakhah (2023) kepercayaan diri pada remaja berada dalam kategori sedang 25%, dan kepercayaan diri pada remaja berada dalam kategori rendah 75%. Penelitian Tafdhila (2021) menunjukan 9,7% kepercayaan diri pada siswa berada pada kategori sangat tinggi 24,2%, kepercayaan diri pada siswa berada pada kategori tinggi 37,1%, kepercayaan diri pada siswa pada kategori sedang 22,6%, dan kepercayaan diri pada siswa berada pada kategori rendah 6,5%. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri siswa berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah. Salah satu tindakan *bullying* verbal yang tidak disadari oleh perilakunya adalah perilaku *body shaming*. *Body shaming* dalam kamus bahasa Indonesia berarti mempermalukan tubuh.

Body shaming merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya (Ayu Setyorini, 2021). *Body shaming*

sikap yang ditujukan pada bentuk fisik bisa tidak langsung dan secara langsung. Secara langsung yaitu ejekan seperti gendut, kurus, hitam. Secara tidak langsung yaitu melalui media sosial seperti *facebook*, *twitter*, atau *instagram* seorang melihat foto orang lain yang menurutnya aneh kemudian dilakukan penghinaan secara lisan pada kolom komentar sosial medianya (Manalu, 2024). Menurut penelitian Hidayat (2023)

menyebutkan bahwa *Body Shaming* remaja pada kategori tinggi sebanyak (56,96%), kategori sedang sebanyak (27,85%) dan kategori rendah sebanyak (1,27%) hasil menunjukkan bahwa *body shaming* pada remaja berkategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden bentuk tubuh yang tidak ideal seperti bertubuh terlalu gemuk dan terlalu kurus serta wajah yang berjerawat. Dan terdapat hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja. Dalam upaya pembentukan kepercayaan diri seorang anak remaja, ada begitu banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya yaitu: faktor keluarga dan lingkungan. Kedua faktor inilah yang paling dominan dalam pembentukan kepercayaan diri anak remaja. Karena pada masa remaja adalah masa dimana seorang anak telah tumbuh dari segi kognitif sudah dapat memilih dan menggunakan daya nalarinya untuk mengakomodasi apa yang dipikirkan dan apa yang diinginkannya (Anthoneta & Pa, 2017).

Menurut Surya, yang dikutip oleh Kartika & Irwanto mengatakan bahwa, semua remaja laki-laki atau perempuan secara natural akan mengalami berbagai perubahan fisik secara internal dan juga eksternal yang membuat remaja merasa canggung, tidak nyaman, bahkan khawatir dengan keadaan tubuhnya. Sehingga ada remaja yang akan mengalami perubahan fisik seperti: gendut, berjerawat, berkulit hitam atau terlalu kurus. Saat kondisi seperti ini terjadi biasanya remaja akan mengalami krisis kepercayaan diri karena merasa insecure dan minder tentang

kondisi tubuh yang tidak ideal seperti tubuh orang lain. Kondisi ini dapat menjadi lebih parah jika terjadi unsur ejekan tentang postur tubuh yang dimiliki remaja tersebut atau yang saat ini dikenal dengan istilah Body Shaming.(Siregar, 2023)

2. KAJIAN TEORI

Defenisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan kemampuan sendiri untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, mengembangkan nilai positif dalam hidupnya, baik untuk diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan yang dihadapinya, merasa bebas untuk melakukan apa yang diinginkan dan bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap baik dan beradab dalam berkomunikasi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk sukses dan mengakui kelemahan dan kelebihan dengan sendiri (Manalu, 2024). Menurut Lauter Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan- tindakan tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal- hal sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Yolanda Yuliet Kadayu, 2019).

Pengertian Body Shaming

Duarte (2017) mengatakan bahwa body shaming adalah segala bentuk kecaman, kritik negatif, atau ucapan

merendahkan yang ditujukan pada kondisi fisik seseorang. Tindakan ini bisa terjadi secara sengaja dengan maksud menghina, maupun tidak disengaja dalam bentuk candaan, namun keduanya tetap memberikan dampak emosional terhadap penilaian tubuh seseorang.

Hubungan Antara Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Hidayat & Bashori, 2016) Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu sikap mental atau perasaan yakin yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang. Keyakinan internal ini memungkinkan individu untuk bertindak tanpa rasa cemas yang berlebihan, memiliki kebebasan dalam mengeksplorasi minat pribadinya, serta berani mengambil tanggung jawab penuh atas segala tindakannya. Lebih jauh lagi, rasa percaya diri ini menjadi fondasi penting bagi individu untuk menjalin interaksi sosial yang sehat dan efektif dengan orang- orang di sekitarnya. Hakim (dalam Hidayat & Bashori, 2016) menjelaskan kepercayaan diri bukan sekedar perasaan positif, melainkan sebuah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang terhadap segala potensi dan kelebihan pribadinya. Keyakinan ini menjadi fondasi bagi seseorang untuk merasa sanggup dan optimis dalam menetapkan serta meraih berbagai target maupun tujuan hidup yang ingin dicapai.

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2020), desain penelitian merupakan pedoman atau

langkah-langkah yang disusun oleh peneliti sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian agar tujuan penelitian dapat tercapai secara sistematis dan terarah. Desain penelitian digunakan untuk mengarahkan proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Menurut Arikunto (2018), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Data kuantitatif dalam penelitian ini berupa data yang dapat diukur secara numerik dan analisis menggunakan teknik statistik

Berdasarkan uraian di atas, peneliti membahas sampai sejauh mana “Hubungan Antara *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa di Yayasan perguruan karya Pembangunan deli tua Tahun 2026”.

Partisipan

Berdasarkan Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UMN Al-Washliyah (2025) dinyatakan bahwa pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan tentang jumlah, karakteristik atau ciri-ciri partisipan penelitian dan alasan yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih partisipan yang dilibatkan untuk penelitiannya. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang rinci kepada para

pembaca. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka partisipan dalam penelitian ini adalah siswa Yayasan perguruan karya Pembangunan deli tua Tahun 2026

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Arikunto, (2010) populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek dan objek. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA YPK Pembangunan Delitua yang berjumlah 106 siswa. Pemilihan populasi ini didasarkan pada relevansi subjek terhadap topik penelitian mengenai hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri.

Populasi Penelitian Kelas X:

N0	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	Kelas X	25	15
	TOTAL	25	15

Sampel

Menurut Sugiyono (2017:298) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan Arikunto (2000:31) menyatakan sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Maka dapat disimpulkan sampel ialah Sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi.

Berdasarkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Menurut Sugiyono (2022), Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar responden yang dipilih benar-benar sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan *body shaming* pada siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Menurut FKIP UMNAW (2025) hasil penelitian ini merupakan menyajikan data dari pengolahan data hasil penelitian. Data mentah hasil penelitian, perlu disajikan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Mulai dari data pendukung sampai dengan data utama untuk menjawab rumusan masalah. Setiap sajian

data di interpretasikan maknanya, dan membuat Kesimpulan, apakah rumusan masalah penelitian dapat dijawab atau tidak berdasarkan data hasil penelitian.

Penelitian ini di dahulukan dengan penyebaran angket uji coba untuk menguji kelayakan butir butir pernyataan pada kuesioner atau angket yang sudah disusun oleh peneliti penyebaran angket uji coba ini dilakukan dikelas yang berbeda dari sample yang diuji agar mengetahui perbandingan hasilnya. Angket di sebarakan ke siswa sebanyak 50 orang siswa sebagai responden, angket yang sudah disebarakan kemudian diuji validitas dan realibilitasnya agar agar akurat dan layak untuk dilakukan penelitian selanjutnya , untuk butir item yang valid akan digunakan Kembali sementara yang tidak valid akan dibuang.

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan cara manual dan bantuan program *Microsoft excel* hasil uji validitas dari angket *body shaming* dapat dilihat sebagai berikut:

Untuk mengetahui butir pernyataan angket valid dapat dilihat jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05 $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pernyataan dikatakan tidak valid hasil uji validitas pada angket *body shaming* dan percaya diri

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *One sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS versio 23.00 for windows* Menurut Pratama dan Permatasari (2021), data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tersebut maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas pada data penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi normal. Karena pada uji normalitas ini memperoleh nilai signifikan dari *Body Shaming* yaitu $0,003 > 0,05$ dan nilai signifikan dari kepercayaan diri yaitu $0,200 > 0,05$.

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa disekolah Yayasan Perguruan Karya Pembangunan Deli tua tahun pembelajaran 2026. Hasil analisis data dalam penelitian yaitu menunjukkan adanya hubungan *Body shaming* dengan kepercayaan diri siswa di yayasan

perguruan karya pembangunan deli tua tahun ajaran 2026 dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,259. Kemudian, nilai koefisien korelasi (r) tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi *body shaming* maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri pada siswa disekolah SMA yayasan perguruan karya pembangunan delitua. Sebaliknya, jika semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri siswa disekolah SMA yayasan perguruan karya pembangunan deli tua. Jika dilihat pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono(2022) tingkat hubungan kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori lemah yaitu 0,03-0,49.

Sejalan menurut Gross & Thompson (2007) mengatakan *body shaming* adalah suatu proses, luar dan dalam, kesaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian *body shaming* yang menggabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi. *Body Shaming* adalah perilaku memberikan komentar, ejekan, atau kritik yang bersifat negatif terhadap bentuk tubuh, ukuran, berat badan, maupun penampilan fisik seseorang sehingga dapat memengaruhi citra tubuh dan harga diri individu. Berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi. *body shaming* adalah

perilaku mengejek, mengkritik, atau memberikan komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang, seperti bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, atau bagian badan tertentu yang dapat berdampak pada citra tubuh, harga diri, dan kesehatan psikologis tubuh.

Menurut Santrock (2020) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan, potensi, dan kompetensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih berani mengambil keputusan, atau mengemukakan pendapat, tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif orang lain, serta mampu menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah secara efektif. Ghufroon dan Risnawati Rini (2022) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri sehingga ia merasa yakin atas kemampuan, potensi, dan nilai dirinya. Keyakinan tersebut membuat individu mampu bertindak secara mandiri, bertanggung jawab atas keputusan yang diambil, tidak mudah merasa rendah diri, serta mampu menghadapi berbagai situasi dan tantangan dengan optimis.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri di yayasan perguruan karya pembangunan Deli Tua. Memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dinamika sosial kalangan siswa serta

faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri siswa SMA di yayasan perguruan karya pembangunan Deli Tua. Memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dinamika sosial di kalangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri di yayasan perguruan karya pembangunan Deli Tua. Pada variabel Y kepercayaan diri terdapat faktor mengenai *Body Shaming* dengan kepercayaan diri sehingga peneliti mengambil judul hubungan *Body Shaming* dengan kepercayaan diri di sekolah yayasan perguruan karya pembangunan Deli Tua. Pada variabel X yaitu *Body Shaming* juga terdapat faktor mengenai kecemasan, maka dari itu variabel keduanya saling berkaitan dan memiliki hubungan.

Hasil dan Pembahasan Penelitian Kuantitatif

Tabel 4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi Negatif

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa variabel X memiliki hubungan positif dengan Variabel Y sesuai dengan hasil yang diperoleh dari nilai koefisien korelasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa variabel X dapat meningkatkan variabel Y penelitian sejalan dengan penelitian Agustin (2023), kategori kepercayaan diri sedang dengan 31 responden (48,4%) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah: konsep diri, harga diri, pengalaman, kondisi fisik, dan lingkungan. Penelitian

ini memiliki kesamaan yang berjudul antara *body shaming* dengan kepercayaan diri di yayasan perguruan karya pembangunan deli tua memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,259 dengan signifikasi $p=0,000$ ($p \leq 0,05$) dari data tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Body shaming* dengan kepercayaan diri di yayasan perguruan karya pembangunan deli tua, yang berarti semakin tinggi *Body Shaming* pada siswa tersebut semakin tinggi kepercayaan diri didepan umum, maka hipotesis yang telah diajukan terbukti dan dapat diterima.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu yaitu sama-sama memiliki judul yang serupa dengan variabel X sebagai *Body Shaming* dan variabel Y sebagai kepercayaan diri. Penelitian ini mendapatkan

hasil yang sama yaitu berhubungan Positif. Adapun perbedaan antara keduanya bisa dilihat dari jenjang pendidikan yang dipakai dalam penelitian ini meneliti siswa di SMA yayasan perguruan karya pembangunan. Dan juga perbedaan tahun penelitian ini pada tahun 2026 sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Puspanagari dilaksanakan pada tahun 2017.

Kepercayaan Diri yang telah dijelaskan diatas berhubungan dengan *Body Shaming*. Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Kristiana

(2018) yang berjudul Hubungan antara *Body Shaming* dengan kepercayaan diri pada Siswa Sekolah Menengah Atas, Hasil uji coba hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi Spearman menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 26 dengan signifikansi (p) sebesar .00 ($p < .01$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial siswa SMA. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *Body Shaming* maka semakin tinggi pula tingkat Kepercayaan Diri. Sebaliknya, semakin rendah *Body Shaming* maka semakin rendah Kepercayaan Diri Siswa, hal tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya korelasi positif antara *Body Shaming* kepercayaan diri remaja dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penjelasannya sebelumnya yang telah dilakukan dengan analisis data uji hipotesis korelasi *product moment* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Shaming* dengan kepercayaan diri siswa di yayasan perguruan karya pembangunan deli tua tahun pembelajaran 2026. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,491. Artinya bahwa semakin tinggi *body shaming* pada siswa maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan

diri pada siswa . Sebaliknya, jika semakin rendah *body shaming* pada siswa maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri pada siswa.

Selanjutnya terdapat hasil uji perhitungan koefisien determinasi pada variabel X dan Y menunjukkan nilai sebesar 24,1% dan 75,9%. Hal ini dapat dijelaskan bahwa 24,1% dipengaruhi oleh faktor *body shaming*. Selain itu, 75,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku, dan faktor emosional. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Pada kepercayaan diri terdapat faktor mengenai *body shaming* sehingga peneliti mengambil judul hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri siswa di yayasan perguruan karya pembangunan Deli Tua. Pada variabel X yaitu *Body Shaming*

SARAN

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri dengan mengenali dan menghargai kelebihan yang dimiliki, serta tidak mudah mudah terpengaruh oleh komentar negatif mengenai kondisi fisik. Selain itu, siswa perlu membangun sikap saling menghormati dan menghindari perilaku *body shaming* terhadap teman agar tercipta lingkungan sekolah yang

aman, nyaman, dan saling mendukung.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional kepada anak, menanamkan nilai-nilai penerimaan diri serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai pentingnya menghargai diri sendiri. Orang tua juga perlu memberikan pemahaman tentang dampak negatif *Body Shaming* sehingga anak memiliki kemampuan untuk menyikapi komentar negatif dengan bijaksana dan tetap memiliki kepercayaan diri yang baik.

3. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari perilaku *body shaming* dengan menanamkan sikap saling menghargai antar siswa. guru juga dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menghormati perbedaan fisik setiap individu, serta memberikan pendampingan dan motivasi kepada siswa yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat perlakuan *body shaming*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, cakupan wilayah penelitian yang lebih luas, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, penggunaan media sosial, konsep diri atau lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthoneta, J., & Pa, R. (2017). Kepercayaan diri pada usia remaja yang menerima perilaku bullying oleh teman sebaya. *Jurnal Teologi SANCTUM DOMINE*, 54–77.
- Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti, A. M. (2021). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batulayar Oleh: *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 6(2), 1342.
- Ayu Setyorini, I. (2021). Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 22–33.
<https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.67>
- Buku teori-teori psikologi. (2010). *BUKU TEORI-TEORI PSIKOLOGI*.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5.
<https://doi.org/10.29210/02017182>
- Manalu, J. M. (2024). Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024. *Thesis*, 1–23.
- Nuzualia Ulfa. (2021). *Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Skripsi Diajukan Oleh : Nuzulia Ulfa Nim. 170901095 Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Fakultas Psikologi*.
- Pratama, S., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada siswa smk melati perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Cybernetics: journal educational research and social studies*, 3(3), 88-103.
- Siregar, S. I. H. (2023). *Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Lingkungan Talsim Kelurahan Sirandorung*

- Keamatan Rantau Utara Skripsi Universitas Islam Negeri Padangsidimpuan 2023.*
- Teori, T., & Remaja, A. (t.t.). *BAB II.*
- Yolanda Yuliet Kadayu. (2019). *Skripsi Hubungan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Katolik Rajawali Makassar.*
- Yusuf, S., & Nurihsan, A.J. (2018).
- Landasan Bimbingan dan Konseling.* PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2019).
- Life- Span Development (17 th ed).* McGraw-hill Education.
- Hidayat, R., & Bashori, K. (2016).
- Psikologi Sosial.* Penerbit Buku Pintar.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. S.(2020).
- Teori- teori Psikologi.* Ar-Ruzz Media.
- Santrock, J.W. (2020).
- Perkembangan Remaja* (Edisi Ketigabelas). Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2020).
- Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Nur Asyah & Ika Sandra Dewi. (2022).
- Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelas X SMK Al- Wasliyah 4 Medan.*
- Dina Hidayati Hutasuhut. (2023).
- Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022.* 47-54.
- Khairina Ulfa Syaimi. (2025).
- Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VII UPT SMPN 10 Medan Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Kartu Domino.*
- Nurul Ami Saragih. (2022).
- Hubungan Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMK Melati Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022.*

