

PENGARUH PERLAKUAN *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Siqma Freshtin¹, Tritjahjo Danny Soesilo², Yustinus Windrawanto³

^{1,2,3}Universitas Kristen Satya Wacana

Co- Author: siqma09@gmail.com – 085728722674

Info Artikel

- **Masuk :** 28/04/2023
- **Revisi :** 16/05/2023
- **Diterima :** 16/05/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia disseminated below <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: Along with the development of appearance style and physical character during adolescence, verbal abuse often happen in the form of body shaming. Body shaming are very influential on the self-confidence of adolescents. It's because in adolescence, self-confidence is very important, especially to build interactions with friends and their environment. Body shaming that a teenager receives will indirectly undermine his self-confidence. This study aims to determine the significance effect of the body shaming treatment towards self-confidence on class of 2020 of Guidance and Counseling students at Satya Wacana Christian University. This type of research is causal comparative. The research sample was taken using a total sampling technique according to the total population of 48 students. The data collection technique uses a questionnaire instrument with 4 alternative answers. The research data were analyzed using a simple linear regression technique using SPSS 23. The results showed that the acquisition of $t_{count} > t_{table}$ ($-10,220 > 2,013$) and a significance value of $0.000 < 0.05$. So it can be concluded that in this study there was a negative significant effect of the body shaming treatment towards the self-confidence on class of 2020 Guidance and Counseling students at Satya Wacana Christian University.

Keywords: Body Shaming Treatment; Self-Confidence; College Students

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang unik dan juga penting dalam fase hidup seorang manusia. Dimana pada masa ini, seseorang akan mengalami perubahan signifikan termasuk dalam hal kepribadian ataupun yang paling mencolok adalah ciri fisik dan bentuk tubuh. Pada masa ini, remaja sangat menjaga, merawat dan menghargai penampilan fisiknya, karena penampilan fisik menjadi nilai utama remaja tersebut. Hal itu dilakukan utamanya untuk mendapatkan pengakuan dan penilaian dari orang lain, serta demi meningkatkan kepercayaan diri remaja terkait.

Pada masa remaja sendiri penampilan fisik dan gaya hidup sangat penting dan unik. Senada dengan pendapat Papalia dan Olds (Fauzia & Rahmiaji, 2019) mengemukakan bahwa “masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak-anak dan dewasa diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun. Pada masa remaja inilah fenomena seputar gaya hidup dan penampilan fisik mudah dan cepat berkembang, usia remaja merupakan masa peralihan yang menjadikan remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan”. Karenanya, remaja sangat memperhatikan penampilan fisiknya sesuai karakter yang melekat dalam dirinya.

Karakter dan ciri khas pada tampilan fisik masing-masing remaja berbeda satu dengan yang lain, contohnya postur tubuh yang tinggi, pendek, gemuk, kurus, berkulit hitam atau putih dan sebagainya. Hal tersebut disebut juga sebagai citra diri. Sebagaimana menurut Yusuf et al., (2015) bahwa citra diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk dan fungsi penampilan tubuh yang saling berkesinambungan. Adanya karakter dan ciri khas seseorang sangat penting, karena hal tersebut merepresentasikan bagaimana bentuk fisik manusia tersebut di mata manusia lain. Akan tetapi, sekarang ini dengan semakin berkembangnya mode tentang gaya hidup dan penampilan remaja, memunculkan banyak tindak pem-bully-an, tindakan tersebut berhubungan dengan penampilan fisik seseorang atau sering kita dengar dengan istilah *body shaming*.

Body shaming sejatinya menurut Mazdafiah adalah pandangan sosial terhadap standar tertentu dari tubuh seseorang yang dapat membuat individu tidak nyaman jika tidak memenuhi standar tersebut (Putri et al., 2018). *Body shaming* sendiri umumnya tertuju pada bagian-bagian tubuh seseorang yang bagi orang lain dianggap tidak wajar dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orang lain tersebut, meskipun pada dasarnya karakteristik tiap orang adalah beda. Senada dengan pendapat Damanik (Gani & Jalal, 2021) yang menyatakan bahwa dalam kajian psikologi, korban *body shame* dapat mengalami perasaan malu yang tertuju pada salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan seseorang.

Body shaming sendiri biasanya ditunjukkan dengan sikap mengejek fisik yang dianggap tidak ideal yang dimiliki seseorang misalnya mengatakan gemuk, warna kulit hitam dan sebagainya. Dalam hal ini, sebagian orang memberikan tanggapan bahwa penampilan fisik seperti bentuk tubuh menjadi patokan yang ideal dalam masyarakat yang mengakibatkan orang ingin mencapai “*ideal*” tersebut dan menuntut untuk tampil sempurna. Namun hal ini justru dapat menjadi beban dan tekanan dalam diri seseorang karena merasa takut jika tidak diterima masyarakat karena bentuk tubuh atau warna kulit yang tidak memenuhi standar. Hal tersebut jugalah yang mendasari terjadinya *body shaming*.

Tindakan perundungan dalam bentuk *body shaming* ini seringkali terjadi pada perempuan. Sebagaimana yang disampaikan oleh Papalia dkk., (Ifdil et al., 2017) yang menyebutkan bahwa “mayoritas anak muda lebih memperhatikan penampilan fisik dibanding aspek lain dalam dirinya, banyak diantara anak muda yang tidak suka melihat apa yang dilihatnya di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultur yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita”. Karena itulah *body shaming* lebih sering dialami oleh perempuan ketimbang laki-laki.

Body shaming sendiri merupakan perilaku yang masuk dalam kategori perundungan secara verbal atau lewat kata-kata, terutama ketika berinteraksi dengan orang lain sering terselip perkataan yang awalnya hanya candaan tetapi berakibat pada tindakan *body shaming*. Selain dapat terjadi secara verbal, *body shaming* juga dapat terjadi melalui media sosial seperti *instagram*, *facebook*, *tiktok* dan lain sebagainya.

Terjadinya *body shaming* dapat menyebabkan beberapa dampak buruk. Sebagaimana yang disampaikan Cahyani (2018) bahwa dampak yang dapat terjadi pada seseorang akibat menerima *body shaming* misalnya saja; a) gangguan makan; b) kesehatan fisik; dan c) depresi. Perlakuan *body shaming* dengan mengejek fisik seseorang sekarang ini seakan menjadi hal yang biasa dan diterima di dalam masyarakat. Padahal perlakuan tersebut bukanlah hal yang baik dan berdampak buruk terhadap korban *body shaming*, karena tidak jarang dapat mempengaruhi keadaan mental dan emosi seseorang seperti menjadikan korban memiliki perasaan *insecure*, rendah diri dan memandang dirinya dengan negatif. Sehingga, pada akhirnya *body shaming* yang dialami seseorang membuat kepercayaan dirinya hilang.

Kepercayaan diri pada umumnya merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan harga diri melaksanakan tugas dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa yang dimiliki seseorang bahwa segala sesuatu dalam hidup harus dihadapi dengan melakukan sesuatu. Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, hingga individu bebas untuk memilih hal-hal yang disukai, termasuk mengenai kondisi fisik tubuh. Biasanya orang yang belum siap mentalnya dalam menerima perilaku *body shaming* dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya. Senada dengan pendapat Sejiwa (R. P. Sari, 2020), yang menyatakan bahwa perilaku perundungan seperti *body shaming* menjadi penghambat besar bagi seorang individu yang kurang siap mental dalam mengeksplorasi diri, yang berujung pada terhambatnya penyesuaian dirinya dengan lingkungan.

Lauster juga berpendapat bahwa ada beberapa aspek yang dapat menilai apakah seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik atau tidak. Aspek – aspek kepercayaan diri yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, yakni atas kemampuan diri, serta rasional dan realistis (Sayondari et al., 2014). Adapun faktor yang melandasi tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang menurut Ghufron antara lain adalah faktor internal seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Adapula faktor eksternal seperti lingkungan sekitar, pendidikan dan pekerjaan (Priatiwi et al., 2021).

Dalam hal ini, pengembangan rasa percaya diri dapat menjadi faktor positif dalam melakukan interaksi, yakni mengurangi kekuatan sosial dalam membangun hubungan dengan lingkungan sosialnya. Kekuatan sosial yang dimaksud disini adalah seperti cibiran, sindiran, komentar negatif dan ejekan yang disampaikan orang lain tidak akan mempengaruhi individu

dalam menjalin hubungan sosialnya, termasuk *body shaming*. Karena, seringkali orang yang tidak percaya diri akan mudah terpengaruh dengan apa yang disampaikan oleh orang lain, dan berdampak pada hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat percaya diri yang tinggi biasanya memandang positif kemampuan yang dimiliki dan juga dapat memahami bahwa setiap individu memiliki kelemahan termasuk dirinya, sehingga individu akan lebih banyak memiliki keberanian dalam menghadapi permasalahan hidup khususnya yang berkaitan dengan interaksi sosialnya.

Berkenaan dengan paparan di atas, penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh (Ristanti & Risdiantoro, 2022) dengan judul “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung” yang menghasilkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar $3,273 > 1,974$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif signifikan *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung.

Penelitian lain dilakukan oleh (Afrizawati, 2021) yang berjudul “Pengaruh Tindakan *Body shaming* terhadap *Self Confidence* Pada Ikatan Mahasiswa Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Sumatra Barat” yang hasilnya terdapat pengaruh signifikan yang tinggi antara variabel *body shaming* dan variabel *self confidence* pada Ikatan Mahasiswa Tanjung Mutiara. Hal ini ditunjukkan bahwa besarnya nilai t hitung lebih besar dari t_{tabel} atau $(4.674 \geq 2.010)$.

Kawengian et al., (2021) melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur”, menunjukkan hasil analisis adanya pengaruh negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja putri. Dibuktikan dengan temuan F hitung 29,934 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan *body shaming* terhadap kepercayaan diri, yakni penelitian (Ristanti & Risdiantoro, 2022) dan penelitian (Kawengian et al., 2021). Selain itu ada juga penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri, yakni penelitian (Afrizawati, 2021)

Selanjutnya, setelah penulis melakukan pengamatan lebih jauh mengenai topik *body shaming* terkait dengan kepercayaan diri pada subjek penelitian ini, sebagian besar mahasiswa mengeluh tentang bentuk tubuhnya karena komentar negatif yang dilontarkan oleh orang lain, dengan mayoritas adalah perempuan. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti juga menemukan bahwa sejumlah orang mengalami perlakuan *body shaming* merasa kurang percaya diri dengan fisik yang dimiliki sehingga hal ini membuat dirinya sulit bersosialisasi dengan lingkungannya.

Penulis juga melakukan wawancara pra-penelitian pada bulan Mei 2022 dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri kepada 5 (lima) mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020. Hasilnya, diperoleh informasi bahwa narasumber pernah mengalami perlakuan *body shaming* karena mempunyai bentuk tubuh yang tidak ideal. Hal ini membuat dirinya sedih dan merasa tidak percaya diri karena bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar ideal dan sering dibuat candaan oleh temannya.

Mengacu pada uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Perlakuan *Body shaming* terhadap Kepercayaan Diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Kristen Satya**

Wacana". Alasan pemilihan judul ini karena ditemukannya kesenjangan antara hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ristanti (2022) dan Kawengian, Solang & Kapahan (2022) dengan penelitian Afrizawati (2021). Sehingga penulis tergerak untuk melakukan penelitian ulang dengan judul serupa dan mencari tahu penelitian mana yang tepat dan sesuai dengan kondisi subjek penelitian ini. Sedangkan untuk alasan pemilihan subjek penelitian, salah satunya karena dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah usia remaja, dan mahasiswa BK angkatan 2020 masih dapat digolongkan pada usia remaja. Alasan lain pemilihan mahasiswa BK sebagai subjek penelitian adalah karena mahasiswa BK sebagai calon konselor memerlukan penerimaan dan kepercayaan diri, serta pandangan positif terhadap diri sendiri yang kuat sebelum memberikan pertolongan kepada orang lain. Karena jika seorang calon konselor tidak memiliki kompetensi-kompetensi tersebut, maka keberhasilan dalam menolong orang lain yang memiliki permasalahan yang sama mengenai *body shaming* dan kaitannya terhadap kepercayaan diri akan kurang maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kausal komparatif untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh variabel X (*body shaming*) terhadap variabel Y (kepercayaan diri). Menurut Azwar (Soesilo, 2018) penelitian kausal komparatif adalah "ex post facto" yang berarti data yang dikumpulkan setelah semua peristiwa yang diperhatikan terjadi. Kemudian peneliti memilih satu atau efek (variabel dependen) dan menguji data dengan kembali menelusuri waktu, mencari penyebab, melihat hubungan, dan memahami artinya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa BK angkatan 2020 Universitas Kristen Satya Wacana dengan jumlah populasi sebanyak 48 mahasiswa, dan sampelnya diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dengan 4 alternatif jawaban. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana menggunakan program SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Maret 2023 hingga April 2023. Subjek penelitian adalah mahasiswa BK angkatan 2020 Universitas Kristen Satya Wacana. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi. Berikut adalah hasil analisis deskriptif penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel X dan Y

Kategori	<i>Body Shaming</i>		Kepercayaan Diri	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0%	2	4,2%
Tinggi	16	33,3%	23	47,9%
Sedang	26	54,2%	23	47,9%
Rendah	6	12,5%	0	0%
Total	48	100%	48	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas kategori perlakuan *body shaming* mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 UKSW berada pada kategori tinggi dengan 26 mahasiswa dan persentasenya sebesar 54,2%. Selanjutnya, kategori sedang diikuti dengan jumlah 16 mahasiswa dan persentasenya sebesar 33,3%, kemudian

kategori sangat tinggi dengan jumlah 6 mahasiswa dan persentasenya sebesar 12,5%. Terakhir kategori rendah yang tidak memiliki jumlah mahasiswa dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan untuk, variabel kepercayaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling UKSW berada pada kategori sedang dan tinggi dengan jumlah 23 mahasiswa dan persentasenya 47,9%. Selanjutnya diikuti kategori rendah dengan jumlah 2 mahasiswa dan persentasenya 4,2%, sedangkan kategori sangat tinggi tidak memiliki jumlah mahasiswa dengan presentase sebesar 0%.

Sebelum dilakukannya analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis dan mencari tahu ada atau tidaknya pengaruh kedua variabel, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi pra-syarat yakni uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas adalah uji asumsi yang bertujuan untuk menentukan apakah residual berdistribusi normal atau tidak. Normalitas adalah persyaratan dalam teknik analisis penyebaran data. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis data Kolmogorov-Smirnov Test dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi > 0.05 maka nilai berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh Asymp.Sig (2-tailed) kedua variabel sebesar 0.726, artinya bahwa data yang diuji berdistribusi normal dan analisis regresi telah memenuhi asumsi normalitas.

Selanjutnya, uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan (Sugiyono & Susanto, 2015). Data yang baik seharusnya menunjukkan keterkaitan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Syarat linear atau tidaknya variabel yang diuji adalah ketika nilai signifikansi yang diperoleh > 0,05. Hasilnya, setelah dilakukan uji linearitas, diperoleh signifikansi (sig) dari *deviation from linearity* adalah sebesar 0.396 (0.396 > 0.05). Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel perlakuan *body shaming* (X) dengan variabel kepercayaan diri (Y). Sehingga syarat uji linieritas telah dipenuhi.

Setelah kedua uji asumsi terpenuhi, berikutnya adalah analisis regresi linear sederhana guna mencari tahu pengaruh variabel, uji hipotesis, persamaan regresi dan koefisien determinasi. Di bawah ini adalah tabel hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan:

Tabel 2. Koefisien Korelasi dan Determinasi

<i>Model Summary^b</i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.833 ^a	.694	.688	6.472

Berdasarkan tabel 2 (*model summary*) di atas, diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0.833, angka tersebut menunjukkan derajat korelasi antara variabel perlakuan *body shaming* dengan variabel kepercayaan diri. Kemudian diperoleh pula R Square yang menunjukkan koefisien determinasinya sebesar 0.694. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (perlakuan *body shaming*) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) adalah sebesar 69,4% sedangkan sisanya 30,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 3. Uji Regresi

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4374.986	1	4374.986	104.446	.000 ^b
	Residual	1926.827	46	41.888		
	Total	6301.813	47			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui F_{hitung} sebesar 104.446 dengan sig 0,000. Dengan taraf sig < 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 UKSW.

Tabel 4. Persamaan Regresi dan Uji Hipotesis

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	114.341	4.876		23.452	.000
1 PERLAKUAN <i>BODY SHAMING</i>	-.620	.061	-.833	-10.220	.000

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa nilai *constant* (a) sebesar 114.341 sedangkan nilai koefisien regresinya sebesar -0.620. Merujuk pada hasil tersebut dapat disusun persamaan regresi yakni:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 114,341 + (-0,620) X$$

Mengacu pada tersebut, nilai *constant* (a) sebesar 114.341 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel perlakuan *body shaming* adalah sebesar 114.341. Koefisien regresi X sebesar - 0.620 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai koefisien regresi maka nilai bertambah sebesar -0.620. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan dimana meningkatnya perlakuan *body shaming* akan menurunkan kepercayaan diri atau semakin tinggi perlakuan *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa.

Selain persamaan tersebut, pada tabel *coefficients* di atas, didapatkan pula nilai probabilitas (p) = 0.000 atau dengan kata lain (0.000 < 0.05) yang artinya terdapat pengaruh signifikan perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri. Serta, diketahui nilai t_{hitung} sebesar (-) 10.220 > 2.013 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel perlakuan *body shaming* (X) berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri (Y). Berdasarkan rangkaian uji yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 UKSW. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Y) mahasiswa. Selain itu, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.050, yang dapat diartikan bahwa variabel perlakuan *body shaming* (X) secara signifikan berpengaruh terhadap kepercayaan diri (Y) mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 di FKIP UKSW. Berdasarkan nilai R_{square} sebesar 0.694 yang artinya bahwa variabel perlakuan *body shaming* memberikan sumbangan sebesar 69,4% terhadap variabel kepercayaan diri, sedangkan sisanya sebesar 30,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti bahwa perlakuan *body shaming* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 UKSW.

Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh (Ristanti & Risdiantoro, 2022) yang berjudul “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswi

SMK Sunan Kalijogo Jabung” yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Serta penelitian oleh Kawengian et al., (2021) yang berjudul “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur”, menunjukkan hasil analisis adanya pengaruh negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja putri.

Hasil yang signifikan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel perlakuan *body shaming* memiliki pengaruh yang signifikan secara negatif terhadap kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi tingkat perlakuan *body shaming* yang diterima oleh mahasiswa, kepercayaan diri mahasiswa tersebut semakin rendah. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang mendapati *body shaming* terhadap dirinya rendah, maka kepercayaan dirinya akan cenderung meningkat. Dalam hal ini, perlu bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan senantiasa memandang positif dirinya, terlepas dari banyak atau tidaknya perlakuan negatif yang diterimanya, termasuk *body shaming*. Sehingga, ketika mendapati perlakuan negatif semacam itu, kepercayaan dirinya tidak akan luntur. Karena, pada umumnya setiap orang memiliki karakteristik berbeda-beda.

Hasil penelitian, sejalan dengan pendapat Gilbertz dan Miles (T. I. Sari & Rosyidah, 2020) terdapat empat aspek yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi, dan komponen perilaku. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering kali mengalami perlakuan *body shaming* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami *body shaming*.

Body shaming merupakan bentuk kritikan secara negatif, baik sengaja maupun tidak sengaja terhadap fisik seseorang. Adapun dampak dari perilaku *body shaming* yang dirasakan korban adalah menurunnya kepercayaan diri seperti gangguan makan, menurunnya kondisi fisik dan gangguan mental seperti depresi sebagaimana yang disampaikan (Cahyani, 2018), serta beberapa dampak lain seperti enggan berinteraksi sosial dan malu terhadap kondisi fisiknya. Selain itu, dampak lebih lanjut adalah adanya kenangan traumatis, seperti pada pendapat Matos (Hidayat et al., 2019) yang menyatakan bahwa timbulnya kenangan traumatis adalah salah satu efek lanjut dari *body shaming*. Menurut (Dolezal, 2015) perlakuan *body shaming* adalah pengalaman yang di alami oleh individu ketika kekurangan pada tubuh di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk intimidasi verbal pada tubuh seseorang. Adanya suatu standart kecantikan atau memiliki tubuh yang ideal ketika berada di lingkungan sosial menjadi salah satu penyebab terjadinya *body shaming*. Membanding-bandingkan keadaan fisik dapat menurunkan kepercayaan diri. Akibatnya membuat seseorang yang tidak mampu mencapai standar tersebut akan berfikir bahwa dirinya tidak diterima pada lingkungannya dan akan mendapatkan perlakuan *body shaming*.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti dapat dari perhitungan angket yang telah disebarakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 UKSW. Hal tersebut dibuktikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-) $10.220 > 2.013$ dengan arah pengaruh negatif serta nilai p sebesar ($0.000 < 0.050$). Besar nilai R Square sebesar 0.694 sehingga nilai

koefisien determinasinya adalah R square dikalikan 100 persen (0.694 x 100%) yaitu sebesar 69,4%. Artinya bahwa perlakuan *body shaming* memiliki kontribusi terhadap kepercayaan diri mahasiswa sebesar 69,4% sedangkan sisanya 30,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran yang dapat penulis berikan kepada mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri kurang baik, hendaknya belajar memahami dan mengontrol diri dalam menyesuaikan sikap dan perilaku agar tercermin pribadi yang baik dengan lingkungan sekitar, sehingga tujuan yang diharapkan dalam bersosialisasi dapat tercapai. Sedangkan, bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, bahwa perlu diadakannya sosialisasi mengenai *body shaming* dan dampak negatifnya terhadap kepercayaan diri seseorang. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami apa yang terjadi pada dirinya ketika mengalami perlakuan *body shaming* dan bagaimana cara mengatasinya. Program Studi Bimbingan dan Konseling juga dapat memberikan dukungan psikologis kepada mahasiswa yang mengalami perlakuan *body shaming*.

REFERENSI

- Afrizawati, A. (2021). *Pengaruh Tindakan Body Shaming Terhadap Self Confidence Pada Ikatan Mahasiswa Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Sumatera Barat* [Skripsi]. UIN Sultan Syarif Kasyim.
- Cahyani, R. R. (2018). *EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT BODY SHAME* [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/13589/>
- Dolezal, L. (2015). *The Body and The Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lexington Book. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=QjLHBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=dolezal+body+shaming&ots=EqSHsB3JTq&sig=JK3nM3inA0djK8v_IINusD-GYuw
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Sosial*, 7(3). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1–7. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/966/755>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Kawengian, Y. C., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2021). Pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di kelurahan papakelan kecamatan tondano timur. *Psikopedia*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.36582/pj.v2i3.3535>
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian* (D. Gulo, Ed.). Bumi Aksara.
- Priatiwi, W. N., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Gratitude pada mantan pasien Covid19: Bagaimana peran percaya diri? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 12–19. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5312>
- Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(2). <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/7275>
- Ristanti, N. E., & Risdiantoro, R. (2022). PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWI SMK SUNAN KALIJOGO JABUNG. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Al Isyrof*, 4(2). <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/isrof/article/view/696>
- Sari, R. P. (2020). *Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di Smkn 7 Tangerang Selatan* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52269>
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi*, 11(2), 125–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Sayondari, P. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Viii E Smp Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3880>
- Soesilo, T. D. (2018). *Penelitian Inferensial Dalam Bidang Pendidikan*. Satya Wacana University Press.
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta.
- Yusuf, Ah., Fitryasari PK, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (F. Ganiajri, Ed.). Salemba Medika.