PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI KOMUNITAS *K-POPER* DI SURABAYA

Febianto

febianfmz89@gmail.com

Eva Nur Rachmah, S.Psi, M.Psi, Psikolog (Pembimbing)

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

Abstract

This aim of this research to know about the impact of body shaming into self confidence among K-popers Community in Surabaya. The body shaming, is a act that said badly about others physical context and it happened frequently in our habits, in line with the K-popers Community in Surabaya. The name or nicknames the shout to others that indicate to be body shaming is usually though as is not or usually we called it as no joke, but it is a horrible condition that those jokes gave big impact and make the condition of person falled and they lose their self confidence. The subjects of this research is the members of K-popers Community with age around 20 to 30 years old, 90 people. The instrument on this research is questionnaire that contains 17 items of body shaming and 20 items of self confidence. The technic of data analysis that used by the researcher is using regressions. The result showed that R square is 0.197, and it concluded that impact of body shaming is 19,7% to self confidence. With $N=90$, $db=1$, and $F=21,635$. Compared with $F_{table 5\%} = 253$, and $F_{table 1\%} = 6323$, so it can be concluded that $F_{empirik} (21,635) >$ from F_{table} that means there is a significant and hypotesis is accepted. It concluded that the result of this hypotesis on the impact of body shaming into self confidence among K-popers Community in Surabaya.

Keywords: body shaming, self confidence, *k-popers*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri korban *body shaming* pada komunitas k-popers. *Body shaming*, perilaku mengejek fisik seseorang sekarang ini seringkali terjadi di lingkungan sekitar kita, begitu juga di Komunitas K-popers Surabaya. Panggilan atau julukan kesesama yang merujuk pada *body shaming* dianggapnya adalah hal yang sepele dan candaan belaka supaya terlihat lebih akrab tanpa mengetahui dampak besar dari *body shaming* itu, salah satunya jatuhnya kepercayaan diri korban. Subyek dari penelitian ini adalah anggota komunitas *k-popers* usia 20-30 tahun sebanyak 90 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala *body shaming* sebanyak 17 aitem dan skala kepercayaan diri sebanyak 20 aitem. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisa regresi sederhana menunjukkan nilai R square sebesar 0,197, maka disimpulkan bahwa pengaruh *body shaming* sebesar 19,7% terhadap kepercayaan diri. Dengan $N=90$, $db=1$, diperoleh $F=21.635$. Dibandingkan dengan $F_{tabel\ 5\%} = 253$, dan $F_{tabel\ 1\%} = 6323$, maka disimpulkan bahwa $F_{empirik} (21.635) >$ dari F_{tabel} yang berarti signifikan dan hipotesis diterima. Kesimpulan dari hasil uji hipotesis terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri korban *body shaming*.

Kata Kunci : *body shaming*, kepercayaan diri, *k-popers*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Musik *k-pop* atau *korean pop* saat ini tengah banyak disenangi oleh masyarakat, perkembangannya yang kian pesat membuat penggemar musik *k-pop* atau yang biasa disebut *k-popers* makin bertambah di seluruh penjuru dunia tak terkecuali di Indonesia. Seiring dengan bertambahnya *k-popers* di Indonesia membuat terbentuknya banyak komunitas *k-popers* baru di berbagai kota dengan kesukaan yang sama yaitu musik *k-pop*. Tak hanya menyukai musiknya, *k-popers* ini juga menyukai budaya, makanan, *film*/drama dan juga menyukai artis

atau *idol* dari *boyband* dan *girlband* korea.

K-popers yang biasanya menyukai *idol* dari *boyband* atau *girlband* favoritnya karena *dance* yang energik, cara berpakaian yang modis dan parasnya yang tampan dan cantik, memiliki tubuh yang proporsional dan kulit putih. Hal ini tidak sedikit membuat *k-popers* mengubah penampilannya seperti *idol* yang disukainya, secara tidak disadari akan membuat munculnya standar ideal seseorang yang berkembang lingkungan komunitas *k-popers* yang kemudian dibandingkan dengan *idol k-pop* bahwa tampan atau cantik itu seperti *idol*. Dengan adanya standar ideal ini

terkadang seseorang yang dianggap tidak memenuhi standar kemudian mendapatkan perlakuan seperti ejekan yang secara disengaja maupun tidak sengaja hal tersebut dapat dikategorikan sebagai suatu kekerasan atau *bullying* secara verbal yang biasa disebut *body shaming*.

“Kurus banget sih kamu, gemukin dikit pasti makin cakep.”, “Tambah hitam ya kulitmu.”, “Tambah kelihatan gendut kamu.”, “Rambutmu kasar yaa” . itulah sebagian dari ungkapan yang banyak dilontarkan seseorang saat melihat bagian tubuh oranglain. Ungkapan tersebut mungkin mempunyai maksud untuk bercanda dan tidak bermaksud untuk menghina atau merendahkan orang lain, tapi tanpa disadari secara sengaja atau tidak sengaja perkataan tersebut sudah mengacu pada tindakan *body shaming*. Meningkatnya kasus *body shaming* yang terjadi dalam masyarakat dipandang menjadi hal lumrah, padahal jika dilihat lebih dalam lagi *body shaming* termasuk sebagai kekerasan verbal (BAS Putri, AP Kuntjara, RP Sutanto, 2018).

Berdasarkan pengamatan penulis hingga saat ini perilaku *body shaming* terkadang masih terjadi dimanapun tak terkecuali di lingkungan yang dekat dengan penulis, yaitu dilingkungan komunitas pecinta *k-pop* (*k-popers*) di Surabaya. Perilaku *body shaming* biasanya terlontar pada saat interaksi saling mengobrol atau pada saat pertama kali bertemu kembali setelah beberapa waktu mungkin tidak bertemu, dengan melihat perubahan tubuh yang dialami seseorang dibandingkan sebelumnya. Perilaku

body shaming sering kali terlontar secara spontan dari pelaku kepada korban, entah mengomentari dari bentuk tubuh, warna kulit, ukuran tinggi badan dan sebagainya.

Body shaming juga bersangkutan dengan istilah *body image* atau citra tubuh, Menurut (Sa'diyah, 2015) citra tubuh (*body image*) adalah persepsi tentang dirinya sendiri untuk terlihat pantas dihadapan orang lain dan di lingkungan sekitar. Citra tubuh bisa disebut sebagai yang melatar belakangi terjadinya perilaku *body shaming*, pada masa sekarang ini standar ideal dari seseorang adalah memiliki tubuh yang proporsional yang memiliki keserasian berat dengan tinggi badan, warna kulit putih dan lain sebagainya. Inilah yang mengakibatkan seseorang untuk membetuk suatu citra diri dengan standarisasi dalam masyarakat saat ini. Citra tubuh dipengaruhi dari kepercayaan diri masing-masing orang. Terkadang ada orang yang beranggapan bahwa warna kulitnya sangat gelap padahal kenyataannya tidak, ada juga orang yang beranggapan bahwa dirinya sangat kurus padahal kenyataannya tidak. salah satu dampak dari perilaku *body shaming* yang telah mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Penilaian tentang diri sendiri yang relatif tetap, mengenai bakat, kepemimpinan, kemampuan, inisiatif, sifat lainnya, dan kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia adalah pengertian kepercayaan diri menurut (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014). Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki masing-masing orang berbeda-beda, Individu dengan

kepercayaan diri yang cukup baik, mengetahui baik dan buruknya diri sendiri bisa saja menganggap ejekan tersebut sebagai hal yang tidak terlalu penting bagi dirinya, tetapi tidak menutup kemungkinan juga sebagian individu yang menerima ejekan tersebut akan sakit hati, kemudian berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya atau minder dengan tubuhnya, dan kemudian akan berpengaruh juga ke perubahan sikap korban.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek yang pernah mengalami perlakuan *body shaming*, subyek A pada tanggal 17 Oktober 2020, subyek A mengaku melakukan upaya diet makanan untuk menurunkan berat badannya yang dianggapnya terlalu berlebih, sampai-sampai menginstall aplikasi diet di *smartphon*nya. Hal ini dikarenakan subyek merasa tubuhnya kurang proporsional dan kurang percaya diri ketika *perform dance* dengan tubuh yang dianggap kurang proporsional ditambah lagi dengan perlakuan *body shaming* yang diterimanya. Selanjutnya subyek B pada tanggal 17 Oktober 2020, yang pernah mengalami *body shaming* terhadap warna kulitnya, warna kulitnya yang mengalami perubahan yang dianggapnya memang lebih gelap dan subyek mengatakan telah melakukan perawatan dengan menggunakan produk-produk pencerah pada tubuhnya guna mendapatkan kulit yang lebih cerah, subyek beranggapan warna kulitnya terasa gelap sehingga merasa tidak percaya diri, subyek terlihat merasakan percaya dirinya kembali

setelah dirasa warna kulitnya kembali terlihat cerah.

Berdasarkan uraian dan hasil pengamatan yang sudah dipaparkan diatas, membuat penulis memutuskan penting untuk meneliti tentang kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh *body shaming*. Maka dari itu penulis tertarik mengambil tema yang berjudul **“Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Komunitas K-popers di Surabaya”**

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri Komunitas *K-popers* di Surabaya?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri Komunitas *K-popers* di Surabaya.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan salah satu sumber informasi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial maupun disiplin ilmu lain yang terkait dengan *body shaming* dan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Komunitas *K-popers*
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan informasi

tentang pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi pendukung bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti variabel *body shaming* dan kepercayaan diri.

Landasan teori

Kepercayaan Diri

Menurut (Vandini, 2015) kepercayaan diri adalah keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuannya sendiri dengan menerima apa adanya, baik positif maupun negatif, yang telah ia bentuk dan pelajari. Percaya diri merupakan modal dasar bagi manusia untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Seseorang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan, orang yang memiliki kebebasan berpikir dan berperasaan seperti itu akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri. Langkah pertama dan terpenting untuk membangun kepercayaan diri adalah memahami dan yakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri.

Menurut (Lauster, 2012), kepercayaan diri adalah sikap atau rasa yakin terhadap kemampuannya sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak akan terlalu cemas dalam setiap tindakan, dan dapat melakukan apa yang disukainya dengan bebas dan bertanggung jawab atas segala hal, bersikap hangat dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan kuat atas penilaian positif pada dirinya sendiri serta memandang dirinya secara utuh yang mengacu pada konsep diri, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang diinginkan guna mencapai berbagai tujuan hidup dengan segala aspek kelebihan yang dimiliki diiringi dengan rasa tanggung jawab atas tindakannya dan tidak terpengaruh dengan orang lain.

Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Faktor –faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Vandini, 2015):

1. Faktor internal, meliputi:

a. Konsep diri, Pembentukan kepercayaan diri seseorang dimulai dengan perkembangan konsep diri diperoleh dari pergaulan kelompok. Ada dampak positif dan negatif dalam pergaulan kelompok.

b. Harga diri, Harga diri adalah penilaian diri sendiri. Seseorang dengan harga diri yang kuat akan membuat penilaian rasional untuk dirinya sendiri serta mudah berhubungan dengan orang lain.

c. Kondisi fisik, Perubahan kondisi fisik juga dapat memengaruhi rasa percaya diri. Tubuh yang sehat dapat membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Tubuh yang kurang baik dapat membuat seseorang menjadi lemah mengembangkan rasa percaya diri.

d. Pengalaman hidup, Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut muncul rasa

rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat.

2. Faktor eksternal, meliputi:

a. Pendidikan, Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Seseorang dengan pendidikan tinggi cenderung mandiri dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung berada di bawah kekuatan yang lebih cerdas.

b. Pekerjaan, Pekerjaan dapat menumbuhkan kreativitas dan kepercayaan diri. Seseorang akan merasa kepuasan dan rasa bangga bisa mengembangkan diri.

c. Lingkungan dan pengalaman hidup, Lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik dalam lingkungan keluarga (seperti interaksi yang baik antar anggota keluarga) akan memberikan rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Dalam lingkungan masyarakat semakin mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat.

Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Mardatillah (2010) individu yang percaya diri pasti memiliki ciri-ciri yaitu :

1. Memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri, lalu mengembangkan potensinya
2. Tetapkan standar untuk mencapai tujuan hidupnya, jika berhasil, beri penghargaan, jika tidak, bekerjalah lagi
3. Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalannya, tetapi lakukan lebih banyak mengintropeksi diri

4. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghinggapinya
5. Mampu mengatasi kecemasannya
6. Tangani segalanya dengan tenang
7. Berpikir positif
8. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Aspek Kepercayaan Diri

Lautser (2012) mengungkapkan bahwa ada beberapa aspek kepercayaan diri, adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan pribadi, Kemampuan individu untuk mengembangkan diri sendiri, dan individu yang bersangkutan tidak tergantung pada orang lain dan dapat mengenali kemampuannya sendiri.
2. Interaksi sosial, bagaimana individu berhubungan dengan lingkungannya sendiri dan mengenali sikapnya dalam beradaptasi dengan lingkungannya, toleran dan mampu menerima dan menghargai orang lain.
3. Konsep diri, adalah bagaimana individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri baik positif maupun negatif, dan mengenali kelebihan dan kekurangan sendiri.
4. Berani mengutarakan pendapat, yaitu sikap individu untuk mengungkapkan apa yang ingin ia ungkapkan kepada orang lain tanpa paksaan,

atau yang dapat menghalangi pengungkapan perasaan tersebut.

Body Shaming

Body shaming dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena merupakan sebuah kekerasan *verbal* (ucapan) dan *nonverbal* (tindakan). *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya (Sakinah, 2018).

Body shaming merupakan bentuk tindakan mengkritik dan mengomentari terhadap fisik seseorang yang tindakannya mengejek atau menghina dengan penampilan orang tersebut. Tanpa disadari perilaku *Body shaming* atau mencela kekurangan fisik orang lain masih sering dilakukan orang-orang. Meskipun tidak secara kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* telah termasuk pada jenis kekerasan atau *bullying* secara *verbal* atau lewat ucapan (Tri & Lintang, 2019).

Berdasarkan berbagai pengertian diatas *body shaming* adalah sebuah bentuk kekerasan secara *verbal* (ucapan) yang merujuk pada tindakan mengejek, mencela, mengolok-olok individu yang mempunyai penampilan fisik. Contoh tindakan *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, kulit hitam, rambut keriting dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

Aspek-aspek *body shaming*

Sakinah (2018) mengatakan aspek-aspek *body shaming* sendiri antara lain yaitu:

1. *Fat Shaming* : Bentuk *body shaming* yang paling populer dari *body shaming* . *Fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.
2. *Skinny / Thin Shaming* : Bentuk *body shaming* yang berkebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan memermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.
3. Tinggi Badan : Bentuk *body shaming* dengan mengomentari postur badan. Seperti postur tubuh pendek atau postur tubuh terlalu tinggi.
4. Warna Kulit : Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

Ciri-Ciri Perilaku *Body Shaming*

Adapun ciri-ciri perilaku *body shaming*, diantaranya (Vargas, 2015):

1. Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: "Saya sangat jelek dibandingkan dia." "Lihatlah betapa luas bahu.").

2. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: "Dengan paha itu, Anda tidak akan pernah mendapatkan teman kencan.").
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. (seperti: "Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak menyanjung." "Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!").

Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri

Body shaming terjadi ketika seseorang memermalukan orang lain terkait bentuk tubuhnya. Belakangan ini tindakan *body shaming* sering terjadi dimanapun, kapanpun dan siapapun bahkan tanpa sadar pada saat mengobrol pun seringkali terselip perilaku *body shaming*. Seseorang yang sering mengalami *body shaming* akan mengalami berbagai dampak buruk, termasuk kesehatan mental. Orang yang mengalami ini akan mengalami perasaan malu pada awalnya. Lama-kelamaan, dirinya akan menganggap dirinya tidak berguna. Dampak dari *body shaming* terhadap kesehatan mental tersebut dapat menyebabkan seseorang berkurangnya rasa kepercayaan diri, gangguan makan hingga mengalami depresi. (Danamik, 2018) mengatakan, *body shaming* tanpa disadari akan berdampak negatif yang sangat besar pada penerimanya. Karena tidak hanya akan meninggalkan bekas luka fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan mental dan gangguan psikis, termasuk kurang percaya diri.

Terkadang ada orang yang beranggapan bahwa warna kulitnya sangat gelap padahal kenyataannya tidak, ada juga orang yang beranggapan bahwa dirinya sangat kurus padahal kenyataannya tidak. Inilah salah satu efek dari *body shaming* yang sudah mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan penelitian (Tri & Lintang, 2019) *Body shaming* memunculkan *body shame* yang menurunkan kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri.

Body shaming bisa memberikan dampak yang beragam bagi penerimanya, salah satunya adalah jatuhnya kepercayaan diri. Menurut (Eva & Fahyuni, 2019) *body Shaming* merupakan mengkritik atau berkomentar negatif kepada orang lain. Tentu saja bisa mengakibatkan korban merasa sakit hati dan tersinggung yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Misal korban merasa malu, minder, dikuciklan, stres, kurangnya kepercayaan diri dan ini akan berakibat pada mental korban yang terkena perilaku *body shaming*.

Dampak dari *body shaming* sangatlah mengkhawatirkan, karena akan mengganggu stabilitas psikologis diri dan akan membuat diri menjadi tidak berani dimata orang lain. Beberapa dampak dari *body shaming* sebagai berikut : (1) Sebagai anak dan remaja jadi malas keluar rumah, (2) Sulit berteman. Sekalinya punya teman, jatuhnya

bisa canggung, sulit terbuka, (3) Ada teman yang selalu membully, (4) Punya kebencian (kadang sampai ekstrim) pada mereka yang (dianggap) lebih cantik/tampan di mata masyarakat, (5) Kejenuhan dalam berteman, ini karena kondisi mengeluh dan tidak puas diri akan kondisi tubuh, (6) Sulit percaya sama pernyataan orang lain, (7) Mudah tersulut amarah dan benci sama orang lain, (8) Ingin tahu rasanya menyakiti orang lain (Balas dendam yang salah), (9) Menutup diri.

Sisi lain dengan adanya *body shaming*, turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi. (Tri & Lintang, 2019).

Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dijelaskan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri Komunitas *K-popers* di Surabaya.

Metode

Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ace Management, merupakan sebuah komunitas penggemar *k-pop* dan *dance cover k-pop* di kota Surabaya, Ace Management sudah

terbentuk pada akhir tahun 2017 yang mana didalam komunitas ini beranggotakan orang-orang pecinta *k-pop* dan *dance k-pop*, terdapat juga 4 grup *dance cover k-pop* di dalam komunitas ini, yaitu Aerion, Beyond, Davinci dan Tiamo. Penulis juga mengambil beberapa responden perorangan yang juga merupakan *k-popers* di Surabaya yang semua total responden dalam penelitian ini adalah 90 orang berumur antara 20-30 tahun.

Alat Ukur

Skala *body shaming* disusun dengan model skala likert yang dimodifikasi dalam bentuk 4 alternatif jawaban dengan menghilangkan jawabana netral. Pada skala ini terdapat beberapa butir pernyataan yang terdiri dari dua kelompok yaitu favorable dan unfavorable. Aspek-aspek *body shaming* adalah bentuk tubuh (*fat & skinny shaming*), warna kulit, tinggi badan. Berjumlah 17 aitem pernyataan.

Skala kepercayaan diri disusun dengan model skala likert yang dimodifikasi dalam bentuk 4 alternatif jawaban dengan menghilangkan jawabana netral. Pada skala ini terdapat beberapa butir pernyataan yang terdiri dari dua kelompok yaitu favorable dan unfavorable. Aspek-aspek kepercayaan diri adalah kemampuan pribadi, interaksi sosial, konsep diri, berani mengutarakan pendapat. Berjumlah 20 aitem pernyataan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Body Shaming*

Menguji validitas skala *body shaming* dalam penelitian ini menggunakan *statistical packages for social science (spss) versi 22 for windows*. Skala *body shaming* memiliki 17 aitem, terdapat 7 aitem yang gugur sehingga diperoleh 10 aitem yang valid.

Setelah dilakukan uji validitas, maka dilakukan uji reliabilitas terhadap alat ukur menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan program *spss ver. 22 for windows*. Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha, bila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Pada variabel *body shaming* diperoleh koefisien sebesar 0,745 yang berarti variabel *body shaming* tergolong reliabel.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Menguji validitas skala kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan *statistical packages for social science (spss) versi 22 for windows*. Skala *body shaming* memiliki 20 aitem, terdapat 1 aitem yang gugur sehingga diperoleh 19 aitem yang valid.

Setelah dilakukan uji validitas, maka dilakukan uji reliabilitas terhadap alat ukur menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan program *spss ver. 22 for windows*. Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan

menggunakan rumus Cronbach's Alpha, bila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Pada variabel kepercayaan diri diperoleh koefisien sebesar 0,860 yang berarti variabel kepercayaan diri tergolong reliabel.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi dengan bantuan program *SPSS Ver.22 for windows*. Melalui teknik analisa regresi sederhana menunjukkan nilai R square sebesar 0,197 sehingga disimpulkan bahwa pengaruh *body shaming* sebesar 19,7% terhadap kepercayaan diri, dengan $N=90$, $db=1$, diperoleh $F=21.635$. Dibandingkan dengan $F_{tabel\ 5\%} = 253$, dan $F_{tabel\ 1\%} = 6323$, maka disimpulkan bahwa $F_{empirik} (21.635) >$ dari F_{tabel} yang berarti signifikan dan hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui juga bahwa variabel *body shaming* ternyata berpengaruh terhadap kepercayaan diri korban *body shaming*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa regresi sederhana diatas, menunjukkan nilai R square sebesar 0,197 sehingga disimpulkan bahwa pengaruh *body shaming* sebesar 19,7% terhadap kepercayaan diri, dengan $N=90$, $db=1$, diperoleh $F=21.635$. Dibandingkan dengan $F_{tabel\ 5\%} = 253$, dan $F_{tabel\ 1\%} = 6323$, maka disimpulkan bahwa $F_{empirik} (21.635) >$ dari F_{tabel} yang berarti signifikan dan hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui juga bahwa variabel *body shaming*

ternyata berpengaruh terhadap kepercayaan diri korban *body shaming*. Sejalan dengan penelitian Endah (2019) menyatakan bahwa penerimaan pesan *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap *self confidence* remaja perempuan di *Instagram*. Perilaku *body shaming* terhadap korbannya akan mempengaruhi kepercayaan diri, dimana korbannya akan merasa rendah diri. Penelitian Nasution & Ernita (2020) juga menyatakan bahwa tingginya *body shaming* yang dialami korban membuat rasa kurang percaya dirinya juga semakin tinggi.

Nilai R square sebesar 0,197 sama dengan 19,7% menandakan ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri namun sangat kecil. Faktor kepercayaan diri seseorang salah satunya berasal dari faktor internal yaitu kondisi fisik, perubahan kondisi fisik juga dapat memengaruhi rasa percaya diri. Tubuh yang sehat dapat membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Tubuh yang kurang baik dapat membuat seseorang menjadi lemah mengembangkan rasa percaya diri. Pendapat dari (Rupang, Opod, & Sinolungan, 2013) kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik setiap individu, perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri. Nasrul & Rinaldi (2020) juga sependapat kepercayaan diripun juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu seperti tubuh gemuk, kurus, serta cacat fisik. Bentuk tubuh dimiliki berdampak rendahnya *self-esteem* serta kepercayaan diri

Kondisi fisik sekarang telah menjadi hal yang paling diperhatikan, apalagi stigma dari masyarakat saat ini yang telah membentuk standar ideal kecantikan/kegantengan seseorang, bisa dikatakan dari stigma di masyarakat inilah yang akhirnya memunculkan perilaku-perilaku *body shaming* yang sekarang ini masih sering terjadi di lingkungan sekitar kita. *Body shaming* yang merupakan perilaku mengejek, mengkritik atau mengomentari bagian tubuh tertentu seseorang, hal ini menjadikan korban dari perilaku *body shaming* membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau dengan stigma standar tubuh ideal yang ada di masyarakat saat ini.

Diungkapkan Sakinah (2018) tubuh ideal, khususnya tampilan fisik (proporsi tubuh, warna kulit, kondisi kulit wajah, bentuk gigi dan pertumbuhan rambut) menjadi penilaian yang signifikan terhadap seseorang. Hadirnya sebuah standar tubuh yang dianggap ideal menjadikan seseorang dapat memberikan penilaian terhadap tubuhnya masing-masing (*body image*) dan terhadap orang lain. Jika tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku, ini dapat menimbulkan rasa malu terhadap diri sendiri, dan menjadi objek *body shaming*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra diri (*body image*) yaitu penilaian atau komentar orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran seseorang, identifikasi terhadap orang lain. Citra diri bisa tertanam dalam pikiran bawah sadar melalui pengaruh orang lain, pengaruh pengalaman masa

lalu, atau sengaja ditanamkan oleh pikiran bawah sadar. Citra diri bersifat positif dan negatif (Gunarsih, 2013). Seseorang dengan citra diri yang positif dapat memandang dirinya secara baik, bisa cinta dan menerima diri apa adanya. Dalam hal ini anggota di komunitas *k-popers* termasuk orang-orang dengan citra diri positif mereka dapat memandang dan menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, semakin besar penerimaan diri maka akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang tinggi dengan demikian perlakuan *body shaming* yang diterimanya tidak terlalu bermasalah bagi dirinya.

Faktor penyebab lainnya adalah karena faktor budaya, perlakuan berkomentar yang merujuk pada perilaku *body shaming* ke sesama menjadi hal lumrah saat ini dalam berinteraksi atau percakapan dengan teman, apalagi di lingkungan komunitas yang intensitas saling bertemu terbilang sering menjadikan anggota dituntut membangun ikatan untuk saling lebih dekat satu sama lain, contohnya memanggil teman yang memiliki berat badan berlebih dengan sebutan 'ndut' atau memanggil dengan sebutan nama-nama hewan dan nama-nama benda. Dengan adanya nama julukan sehingga membuat mereka merasa lebih akrab atau dekat tidak ada sakit hati ataupun dendam.

Diiungkapkan juga oleh Eva & Fahyuni (2019) karena kita hidup dalam iklim budaya yang *in group* kuat. Artinya, kebiasaan ini menyebabkan seseorang cenderung memperlakukan orang lain sebagai saudara meskipun mereka tidak

terlalu dekat. Sehingga dengan kebiasaan yang sudah lumrah ini, banyak orang merasa wajar untuk berkomentar, meski baru bertemu beberapa kali. Komentar tersebut biasanya berkaitan dengan masalah sensitif seperti fisik atau penampilan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

Dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai R square sebesar 0,197 sehingga disimpulkan bahwa pengaruh *body shaming* sebesar 19,7% terhadap kepercayaan diri, dengan $N=90$, $db=1$, diperoleh $F=21.635$. Dibandingkan dengan $F_{tabel\ 5\%} = 253$, dan $F_{tabel\ 1\%} = 6323$, maka disimpulkan bahwa $F_{empirik} (21.635) >$ dari F_{tabel} yang berarti signifikan dan hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui juga bahwa variabel *body shaming* ternyata berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. **Kepada anggota komunitas** Bagi Komunitas K-popers di Surabaya diharapkan semua anggota:
 - Belajar untuk menghargai orang lain dengan cara meminimalisir perilaku *body shaming* terhadap sesama dengan kita saling

menghargai oranglain, oranglain juga akan merasa nyaman dan bisa lebih menghargai kita juga.

- Belajar untuk mengubah kebiasaan mengkritik oranglain, mengkritik merupakan hal yang baik jika dilakukan dengan mengetahui terlebih dahulu situasi dan kondisi guna membuat seseorang lebih berkembang dan cara penyampaiannya yang harus sopan agar tidak menyinggung perasaan orang lain.
- Rubahlah *mindset* tentang standar fisik dan kecantikan / kegantengan karena setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, setiap orang juga memiliki keunikan tersendiri dengan kita tidak membatasi dengan standar ideal yang muncul maka kita bisa lebih menghargai dan bertoleransi antar sesama dan bisa meminimalisir muncul terjadinya perilaku *body shaming*.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian serupa lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas, sampel lebih banyak, dan rancangan penelitian yang lebih kompleks seperti eksperimen modifikasi. Sehingga didapatkan hasil yang lebih optimal dan dapat digeneralisasikan pada wilayah yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Damanik, T. M. 2018. *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming*. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Fauzia, Tri Fajariani, and Lintang Ratri Rahmiaji. "Memahami Pengalaman *Body shaming* Pada Remaja Perempuan." *Interaksi Online* 7.3 (2019).
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsih. (2013). hubungan konsep diri dengan strategi coping penderita stroke.
- Iswidharmanjaya, Derry & Enterprise, Jubilee. 2014. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Lautser, Peter. 2012. *Tes Kepribadian*. Diterjemahkan oleh D.H. Gulo dari buku asli *The Personality Test*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Lisa Chairani, 2018, *Body Shaming dan Gangguan Makan Kajian Meta Analisis, Vol.26, No.1, 12-17, Jurnal Ilmiah Buletin*

- psikologi*, Fakultas psikologi, Unuversitas Gajah Madah, Yogyakarta, hal.10.
- Mardatillah. (2010). Pengembangan Diri. STIE Balikpapan: Madani.
- Nasrul, Rita Fahriani, and Rinaldi Rinaldi. "Hubungan *Body Shame* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman." *Jurnal Riset Psikologi* 2020.2 (2020).
- Nasution, Nani Barorah, and Ernita Simanjuntak. "Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 5.7 (2020): 962-968.
- Paramita Rahayu, Endah, and Danang Tandyonomanu. "Dampak Penerimaan Pesan *Body Shaming* Terhadap *Self Confidence* Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram." *Commercium* 2.1 (2019).
- Putri, Brigitta Anggraeni Stevany, Aristarchus Pranayama Kuntjara, and Ryan Pratama Sutanto. "Perancangan Kampanye "*Sizter's Project*" sebagai Upaya Pencegahan *Body Shaming*." *Jurnal DKV Adiwarna* 1.12 (2018): 9.
- Rachmah, E., and Fahyuni Baharuddin. "Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial." *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*". 2019.
- Rupang, Indra, Hendri Opod, and Jehosua Sinolungan. "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Obesitas pada Siswa SMA Rex Mundi Manado." *eBiomedik* 1.1 (2013).
- Sa'diyah, Halimatus. Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015.
- Sakinah.(2018). "*Ini Bukan Lelucon*": *Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. *Jurnal Emik*.Vol. 1 No. 1
- Samosir, Putri Triana, Devi dan Sawitri, Ratna Dian. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. 2015.
- Siapa pun Bisa Menjadi Pelaku dan Korban *Body Shaming*! (2019, 31 Desember). Suara [on-line]. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020 dari <https://yoursay.suara.com/news/2019/12/31/130104/siapa-pun-bisa-menjadi-pelaku-dan-korban-body-shaming?page=all>

- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:Alfabeta
- Vandini, Intan. "Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa." Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA 5.3 (2016).
- Vargas, E. (2015). *Body shaming: What is it & why do we do it?*.
- Widjaja, H. (2016). Berani Tampil Beda dan Percaya Diri (Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya Diri di Segala Situasi). Yogyakarta: Araska.
- Widyaningtyas, Diva, and M. Farid. "Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerjasama Tim Remaja." Persona: Jurnal Psikologi Indonesia 3.03 (2014).
- Winarsunu, Tulus. 2015. Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM Press