
Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*

Mutiara Cahya Noviani - Nurus Sa'adah

21200012021@student.uin-suka.ac.id - nurus.saadah@uin-suka.ac.id

Affiliation:

UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author:

21200012021@student.uin-
suka.ac.id

Article History:

Submitted: 04-12-2022

Revised: 06-12-2022

Accepted: 19-12-2022

**Copyright © 2023 by the
Author(s)**

Publisher: Program Studi
Bimbingan dan Konseling
Islam, Sekolah Tinggi
Agama Islam (STAI)
Attanwir Bojonegoro
Jawa Timur - Indonesia

Abstract: This research is motivated by the many acts of body shaming experienced by adolescents, thus affecting self-confidence. With the perception that some people think that body shape is the ideal standard in society, then this makes people feel challenged to be able to appear perfectly so they can meet these ideal standards and in the end this becomes pressure on a person because they are afraid of not being accepted in society. society and get unfavorable comments if the body shape and skin color do not meet the standards. Therefore, the main objective of this study is to reveal a picture of the self-confidence of adolescents who experience body shaming. The method used in this research is Literature Review. Data collection techniques use literature and integrate and present data. The data used is secondary data. Sources of data are obtained from articles or journals related to self-confidence and body shaming. The technique of analyzing the data in this study is descriptive analysis, then drawing conclusions from existing data. The results of the analysis of this study are: Adolescents who experience body shaming will experience low self-shape feel that they cannot meet the ideal body



shape standards in society. So this has a negative effect namely shame which is then unable to be responsible for himself again effect, namely shame which is then unable to be responsible for himself again.

Keywords: Teenager, Self Confidence, Body Shaming

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya tindakan *body shaming* yang dialami oleh remaja, sehingga berpengaruh pada rasa kepercayaan diri. Dengan adanya persepsi pada sebagian orang yang menganggap bahwa bentuk tubuh menjadi standar ideal dalam masyarakat yang kemudian hal ini membuat orang merasa tertantang untuk bisa tampil secara sempurna agar dapat memenuhi standar ideal tersebut dan pada akhirnya hal ini menjadi tekanan dalam diri seseorang karena takut jika tidak diterima dalam masyarakat dan mendapatkan komentar-komentar yang tidak baik jika bentuk tubuh dan warna kulitnya tidak memenuhi standar. Oleh sebab itu, tujuan utama penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap gambaran kepercayaan diri remaja yang mengalami *body shaming*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Literature Review*. Teknik pengumpulan data berupa kepustakaan, dan mengintegrasikan serta menyajikan data. Data yang digunakan adalah data sekunder. Sumber data diperoleh dari artikel atau jurnal yang berkenaan dengan kepercayaan diri dan *body shaming*. Teknik menganalisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif, kemudian menarik kesimpulan dari data yang sudah ada. Hasil analisis dari penelitian ini adalah: Remaja yang mengalami tindakan *body shaming* akan mengalami rasa kepercayaan diri yang rendah. Remaja yang menerima komentar negatif seperti gemuk, kurus, pendek dan lainnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi standar ideal bentuk tubuh di masyarakat. Sehingga hal ini memberikan efek negatif yakni rasa malu yang kemudian tidak mampu untuk bertanggung jawab terhadap dirinya lagi.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, *Body Shaming*

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang lain, disamping manusia sebagai makhluk sosial manusia juga merupakan makhluk yang unik dimana setiap manusia memiliki ciri khas tersendiri yang mungkin



tidak dimiliki oleh manusia lain, seperti halnya dalam bentuk tubuh yang dimiliki. Manusia memiliki ragam bentuk tubuh yang berbeda, ada yang kurus, gemuk, tinggi, rendah, warna kulit putih ataupun berkulit hitam dan lain sebagainya, pada saat tumbuh menjadi manusia dewasa bentuk tubuh ini menjadi penting bagi mereka untuk diperhatikan. Pada saat tumbuh dewasa seseorang akan mengalami perubahan pada dirinya, diantaranya yaitu perubahan secara fisik dan tidak jarang pada saat tumbuh dewasa seseorang akan mulai memperhatikan tubuhnya baik dari warna kulit maupun bentuk fisik (Afrizawati, 2021).

Dengan adanya persepsi pada sebagian orang yang menganggap bahwa bentuk tubuh menjadi standar ideal dalam masyarakat yang kemudian hal ini membuat orang merasa tertantang untuk bisa tampil secara sempurna agar dapat memenuhi standar ideal tersebut dan pada akhirnya hal ini menjadi tekanan dalam diri seseorang karena takut tidak diterima dalam masyarakat dan mendapatkan komentar-komentar yang tidak baik jika bentuk tubuh dan warna kulitnya tidak memenuhi standar. Mengenai bentuk tubuh yang menjadi standar ideal sudah menjadi perbincangan ditengah masyarakat padahal bagaimana pun bentuk tubuh seseorang tidak seharusnya menjadi suatu permasalahan, tetapi masih saja banyak mereka yang tidak sempurna secara fisik mendapat komentar-komentar yang tidak menyenangkan mengenai bentuk tubuhnya (Afrizawati, 2021).

Memberikan komentar negatif mengenai bentuk tubuh dan warna kulit orang lain dikenal dengan sebutan *body shaming* (Ni Gusti Agung, 2012) perlakuan *body shaming* termasuk tindakan *bullying* secara verbal dengan mengejek warna atau bentuk badan seseorang, hal ini erat kaitannya dengan anggapan seseorang terhadap bentuk tubuh yang menjadi standar ideal dalam masyarakat. Tanpa disadari *body shaming* sering dilakukan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dalam berkomunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kata candaan yang berujung pada *body shaming*.

Perlakuan *body shaming* dengan mengolok-olok bentuk tubuh

seseorang, seolah-olah dianggap sebagai hal yang normal dan dapat diterima dalam masyarakat, padahal tindakan ini dapat berdampak negatif terhadap korban *body shaming* yaitu dapat mempengaruhi kondisi mental dan sosial seseorang (Sumi Lestari, 2019). Diantaranya dapat membuat korban memiliki penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri sehingga korban menjadi tidak percaya diri.

Memiliki rasa percaya diri atau memiliki kepercayaan diri membantu individu dalam menjalankan interaksi di lingkungan sekitarnya. Memiliki rasa percaya diri dapat membuat individu memiliki kemampuan seperti komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan. Karakteristik kepercayaan diri batin membuat orang merasa bahwa kepribadiannya dalam keadaan baik. Keyakinan batin dapat dilihat dari kemampuan yaitu cinta diri, pemahaman diri, tujuan positif dan pemikiran positif (Ajeng, 2022).

Biasanya orang yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda mereka cenderung tidak percaya diri, hal ini dikarenakan adanya persepsi yang muncul dalam diri seseorang bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang menjadi standar ideal dalam masyarakat sehingga muncul ketakutan dalam dirinya bahwa dia tidak diterima dalam masyarakat dan akan menjadi target korban dari *body shaming* (Shendi, 2019). Bagi mereka yang tidak siap secara mental menerima perlakuan *body shaming* tentu hal ini akan mengganggu kepercayaan dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri merupakan variabel yang mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan seseorang mulai dari memilih tujuan, pengambilan keputusan dan merupakan modal bagi seseorang untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi termasuk masalah menjadi korban *body shaming*, dengan kata lain, proses kognitif, emosi, motivasi, pengambilan keputusan dan pilihan, adalah hasil dari kepercayaan diri seseorang (Leila, 2014).

Pengembangan kepercayaan diri merupakan faktor positif untuk dapat berinteraksi dengan baik, mengekspresikan perasaan



dan keinginan serta meminimalisir ketakutan sosial agar memiliki kemampuan untuk menjalin kontak dengan lingkungan sekitar. Individu yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap kapasitasnya, mereka memiliki keberanian dan tekad yang kuat ketika mereka mengalami masalah dalam hidup (Moneva, 2022).

Tingkat kepercayaan diri baik positif atau negatif dapat mempengaruhi banyak komponen dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu penting bagi seseorang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk dapat menguatkan dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungannya, melalui rasa percaya diri yang kuat seseorang bisa menyelesaikan semua rintangan dengan baik dan akhirnya rasa percaya dirinya akan memberikan kenyamanan baginya (Zulfan, 2017). Apabila seseorang kurang percaya diri maka hal ini dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam dirinya dan mengganggu seseorang dalam mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan. Mereka cenderung pesimis dalam mengerjakan sesuatu, hal ini disebabkan karena individu menganggap dirinya tidak sesuai dengan standar pada konteks tertentu.

Penelitian ini dikhususkan untuk memahami kepercayaan diri pada responden remaja yang mengalami *body shaming*. Remaja merupakan salah satu kelompok yang sering mengalami *body shaming* di lingkungan tempat ia bersekolah dan lingkungan sosialnya. Hal ini terjadi karena munculnya permasalahan bahwa individu mendapatkan komentar terhadap dirinya sendiri terkait dengan kondisi tubuhnya. Dalam hal ini, komentar yang diucapkan tidak tergolong kritikan yang sifatnya membangun, tetapi bermaksud membuat seseorang merasa malu dengan cara mencela fisiknya.

Beberapa penelitian tentang bagaimana kepercayaan diri remaja yang mengalami *body shaming* adalah seperti hasil penelitian Nella, dkk (2022) menunjukkan bahwa individu mengalami perasaan rendah diri yang mengakibatkan tidak memiliki rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Penelitian lainnya yang

dilakukan oleh Rahmat, dkk (2019) hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar yang mendapat perlakuan *body shaming* citra dirinya negatif mereka menganggap serius seseorang yang mengejek mereka gendut ataupun kurus sehingga mempengaruhi citra dirinya yang negatif menjadikan rasa tidak percaya diri, merasa malu, dan tidak mau makan. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka penulis ingin memahami bagaimana gambaran kepercayaan diri remaja yang mengalami *body shaming*.

Metode Penelitian

Metode peneletian yang akan digunakan pada artikel ini adalah *Literature Review*. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review* atau *literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literature berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Farisi, 2010). Penelitian studi literatur merupakan cara meneliti menggunakan referensi atau rujukan terancang secara ilmiah yang meliputi, mengumpulkan bahan referensi yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kepustakaan, dan mengintegrasikan serta menyajikan data, (Danandjaja, 2014). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa artikel atau jurnal (tercetak dan atau non-cetak) berkenaan dengan kepercayaan diri dan *body shaming*. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Hasil dan Pembahasan

Lauster (dalam Ghurfon & Risnawari, 2014) mengungkapkan



bahwa jika kepercayaan diri bisa dilihat dari manifestasinya (perwujudannya) dalam berbagai macam aspek individu, yaitu: *Pertama*, keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang atas dirinya bahwa memahami sungguh-sungguh dengan apa yang dilakukannya. Pada penelitian ini diperoleh hasil yang ditemui oleh peneliti pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina, dkk (2021) yang berjudul *Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa informan yang mendapatkan perilaku *body shaming* memiliki *self-esteem* atau penilaian diri yang negatif. Sehingga individu tidak mempunyai keyakinan akan kemampuan diri untuk memiliki sikap positif, dan kemudian tentunya informan mengalami berbagai dampak negatif akibat kepercayaan diri yang negatif seperti mengalami stress dan mempengaruhi aspek kehidupannya. Informan menjadi tidak mensyukuri bentuk tubuhnya sehingga berusaha merubah diri agar sesuai dengan standar kecantikan yang ada pada lingkungannya. Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rizka Diannur (2019) yang berjudul *Fenomena Body Shaming Di Kalangan Mahasiswa*. Hasil penelitian nya menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami penilaian dari lingkungan yang menyebabkan informan lebih sensitif terhadap penilaian orang lain. Sehingga sikap positif yang dilakukan oleh informan adalah dengan cara melakukan perawatan gigi, perawatan wajah, dan diet demi mengikuti standar penilaian dari lingkungan sekitar.

Dengan adanya *body shaming* yang dialami informan menyebabkan mereka mengalami dampak positif terdapat sikap positif yaitu memperbaiki penampilan dan memperhatikan kesehatan sehingga dampak positif yang diterima akan mempunyai kepercayaan diri yang baik. Namun dari dampak negatif yang dirasakan oleh informan adalah mengalami kecemasan dan kurang percaya diri.

Kedua, optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi

segala hal tentang diri, kemampuan dan harapan terhadap sesuatu. Peneliti menemukan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* dapat berperilaku optimis yakni penelitian yang dilakukan oleh Nella dan Muhammad (2022) yang berjudul Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Hasilnya menunjukkan bahwa informan atau mahasiswa yang mengalami *body shaming* dapat menyikapi bahwa untuk tidak melakukan perlawanan terhadap perlakuan *body shaming*, informan mengungkapkan bahwa tidak ada gunanya ataupun tidak baik membalas ucapan dari orang yang lebih tua dari kita. Tentunya ini adalah sikap positif yang dimiliki oleh informan sehingga mendorong informan lebih bersemangat untuk berusaha bangkit serta tidak terpuruk sebab mendapatkan perlakuan *body shaming*. Kemudian peneliti juga menemukan hasil penelitian lainnya yakni yang dilakukan oleh Shinta Meliyana (2020) yang berjudul Gambaran Sikap Mahasiswa Tentang *Body Shaming* di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Tahun 2020. Hasilnya menunjukkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* ketika merasa bahwa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan diri sendiri, sehingga membuat menyebabkan informan memiliki rasa tidak percaya diri, menimbulkan rasa malu, dan ketidakpuasan dirinya terhadap tubuhnya sendiri. Yang kemudian akhirnya informan menyadari dan ingin memperbaiki tubuh nya menjadi lebih baik.

Ketiga, objektif merupakan cara pandang seseorang yang mampu melihat permasalahan menggunakan fakta yang ada bukan berdasarkan persepsi dirinya. Peneliti menemukan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* mampu melihat permasalahan menggunakan fakta yang terjadi pada dirinya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2020) yang berjudul Hubungan *Body Shaming* Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan. Ia mengungkapkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* lebih memilih menyendiri di rumah dari pada bersama temannya.



Hal ini disebabkan karena merasa tidak percaya diri. Bagi informan korban *body shaming* akan merasa tersinggung dan malu ketika menjadi bahan ejekan dan ditertawakan oleh teman-temannya. Dengan itu membuat informan merasa bahwa permasalahan yang terjadi pada dirinya ini merupakan suatu hal yang memang terjadi. Kemudian peneliti juga menemukan hasil penelitian dari Eva (2016) yang berjudul *Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and Is There a Gender Difference?* Hasilnya menunjukkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Informan yang berjenis kelamin perempuan yang menjadi korban *body shaming* dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Sehingga ia memiliki cara pandang yang terjadi pada dirinya sebagai seseorang yang memiliki pola pikir yang negatif dan tentunya ini akan berefek pada kesehatan fisiknya.

Keempat, bertanggung jawab merupakan kemampuan dan kesediaan individu yang diberikan kepada diri dan menanggung segala konsekuensi yang akan diterima. Peneliti menemukan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tsamarah dan Adi (2018) yang berjudul *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang*. Hasilnya menunjukkan bahwa informan yang mengalami *body shaming* itu mereka tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada di sekitarnya sehingga muncul rendahnya harga diri yang berakibat menurunnya penguasaan keterampilan berfikir dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada dirinya dan tidak dapat menganalisis pikirannya.

Dengan itu informan yang mengalami *body shaming* tidak dapat bertanggung jawab atas kemampuan yang ada pada dirinya dan tidak dapat menanggung segala konsekuensi yang akan terjadi pada dirinya sendiri. Kemudian selanjutnya peneliti menemukan hasil penelitian Duarte (2017) yang berjudul *The Impact of Early Shame Memories in Binge Eating Disorders: The Mediator Effect of Current Body Image Shame and Cognitive Fusion*. Hasil penelitiannya yang mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami *body shaming* terkhusus yang dialami oleh wanita akan berpengaruh

pada tubuhnya. Tentunya hal ini disebabkan oleh karena rasa malu yang dimiliki informan yang memberikan efek negatif dan kemudian mengikuti apa yang orang lain sampaikan yang berkaitan dengan kondisi tubuhnya sehingga informan tidak dapat bertanggung jawab atas dirinya lagi.

Kelima, rasional dan realistis merupakan analisis pada permasalahan, peristiwa, dan berbagai hal menggunakan penalaran dan sesuai dengan kebenaran yang ada. Peneliti menemukan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nella dan Muhammad (2022) yang berjudul Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Hasilnya mengungkapkan bahwa informan yang mengalami perlakuan *body shaming* akan mampu berfikir secara keadaan yang nyata. Dengan adanya hal tersebut informan akan dapat menghargai serta memberikan apresiasi tentang apa adanya yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Kemudian menjadikan pengalaman yang dirasakan sebagai untuk memotivasi diri dalam menghargai tubuh individu tersebut. Di penelitian yang sama peneliti juga menemukan hasil yang mengungkapkan bahwa adanya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri seseorang. Seseorang yang mengalami *body shaming* tentunya akan merasakan minder dengan teman yang lainnya yang memenuhi standar bentuk tubuh yang ideal. Tentunya dengan permasalahan ini informan yang merasakan mendapatkan tekanan tersebut berfikir bahwa untuk melakukan perubahan terhadap dirinya sendiri agar bisa diterima di masyarakat. Tetapi walaupun sudah melakukan perubahan, informan masih merasakan hal-hal yang mungkin sensitif yang terjadi jika ada yang mengomentari bentuk tubuhnya atau fisiknya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kepercayaan diri pada remaja yang mengalami perilaku *body shaming*. *Body shaming* merupakan perilaku atau tindakan yang dilakukan seseorang dimana menilai kekurangan secara fisik dengan mengutarakan komentar yang tidak menyenangkan kepada orang lain, tentunya hal ini sangat berkaitan dengan



anggapan individu dalam menilai bentuk tubuh yang sudah menjadi standar ideal di masyarakat. Tindakan *body shaming* ini banyak dirasakan oleh remaja, karena pada usia remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Di usia remaja ini lah terjadi perubahan gaya hidup yang mudah terbawa oleh arus perubahan. Tak jarang diusia remaja ini mereka mengalami permasalahan seperti *body shaming* karena tidak mampu untuk menyesuaikan trend di masyarakat. Contoh tindakan *body shaming* yang dialami oleh individu seperti dengan sebutan, pesek, pendek, gemuk, dan kurus serta sebutan lainnya yang berhubungan dengan kondisi atau tampilan tubuh seseorang. Sehingga jika remaja yang mengalami *body shaming* ini akan mempengaruhi kepercayaan diri yang ada pada individu.

Lauster (dalam Ghurfon & Risnawari, 2014) mengungkapkan bahwa jika kepercayaan diri bisa dilihat dari manifestasinya (perwujudannya) dalam berbagai macam aspek individu, yaitu, keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang atas dirinya bahwa memahami sungguh-sungguh dengan apa yang dilakukannya. Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, kemampuan dan harapan terhadap sesuatu. Objektif merupakan cara pandang seseorang yang mampu melihat permasalahan menggunakan fakta yang ada bukan berdasarkan persepsi dirinya. Bertanggung jawab merupakan kemampuan dan kesediaan individu yang diberikan kepada diri dan menanggung segala konsekuensi yang akan diterima. Rasional dan realistis merupakan analisis pada permasalahan, peristiwa, dan berbagai hal dengan menggunakan penalaran sesuai dengan kebenaran yang ada.

Beberapa kondisi yang dialami oleh remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* dilihat dari manifestasi kepercayaan diri diatas menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami kepercayaan diri yang rendah, hal ini diperkuat oleh penelitian Andika dan Novita (2021) hasilnya menunjukkan bahwa 39,3% remaja menjadi tidak percaya diri hal ini diakibatkan oleh adanya

57,1% remaja yang menerima perlakuan *body shaming* terkait dengan berat badan atau gendut. Perlakuan *body shaming* ini nampak lebih sering dialami oleh individu-individu termasuk remaja, karena pada usia remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa awal yang sering kali dikenal dengan masa untuk mencari jati diri. Sehingga hal ini membuat remaja cukup sulit untuk meningkatkan kepercayaan diri nya.

Penutup

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami tindakan *body shaming* akan mempengaruhi dirinya dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, seperti hasil penelitian yang sudah peneliti jabarkan tersebut. Kepercayaan diri yang dialami oleh remaja tentunya berdampak dari setelah individu menerima komentar negatif tentang dirinya seperti, gemuk, kurus, pendek, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan bentuk tubuh. Remaja yang mengalami *body shaming* merasa dirinya tidak mampu mengikuti standar ideal tubuh di masyarakat. Tentunya hal ini disebabkan oleh karena rasa malu yang dimiliki oleh individu yang kemudian memberikan efek negatif sehingga tidak mampu untuk bertanggung jawab terhadap dirinya lagi.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*, dan juga dapat menjadi acuan penelitian untuk peneliti yang akan melakukan penelitian serupa.

Daftar Pustaka

Afrizawati. 2021. Pengaruh Tindakan Body Shaming Terhadap Self Confidence Pada Ikatan Mahasiswa Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Sumatera Barat. Skripsi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



- Ajeng Laksmi. 2022. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa UIR di Media Sosial. Skripsi: Universitas Islam Riau.
- Andika Wahyudi Gani dan Novita Maulidya Jalal. 2021. Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. Jurnal: IKRA-ITH Humaniora.
- Cristiana Duarte, and Jose Pinto Gouveia. 2017. The Impact of Early Shame Memories in Binge Eating Disorders: The Mediator Effect of Current Body Image Shame and Cognitive Fusion. Journal: Psychiatry Research.
- Danandjaja. 2014. Metode Penelitian Kepustakaan. Antropologi Indonesia.
- Eva Lind Fells. E. 2016. Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health And Is There a Gender Difference?: Bsc in Psychology.
- Ghufron, M.N. dan Risnawati, RS. 2014. Teori-teori psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Leila Amini. 2014. Self-Confidence in Women with and without Polycystic Ovary Syndrome. Journal of Family and Reproductive Health.
- Mohammad Imam Farisi. 2012. Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) Sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. Artikel: Konferensi Ilmiah Nasional "Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa".
- Moneva Jerald and Villegas Honey Me. 2020. Number Of Friends in School and The Level Of Self-Confidence of the Students.

International Journal of Research: Granthaalayah.

- Nella Rahmawati dan Muhammad Sholihuddin Zuhdi. 2022. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Jurnal Ilmiah BK.
- Nella Rahmawati dan Muhammad Sholihuddin Zuhdi. 2022. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Jurnal Ilmiah BK: Consilia.
- Ni Gusti Agung Ayu Putu Rismajayanthi and I. Made Dedy Priyanto. 2012. Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia", Kertha Wicara: Journal Ilmu Hukum.
- Priscilla Angelina, F. Dessi Christanti, Happy Cahaya Mulya. 2021. Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. Jurnal: Experientia.
- Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, dan Rina Herniyanti. 2019. Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. Jurnal: Keperawatan Jiwa.
- Ridha Putriana Sari. 2020. Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan. Skripsi: Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Rizka Diannur. 2019. Fenomena Body Shaming Di Kalangan Mahasiswa. eJournal: Sosiatri-Sosiologi.
- Sendhi Trisanti Puspitasari and Ludi Wishnu wardana Farah Farida Tantiani, Anggaunitakiranantika. 2019. Upaya



Peningkatan Body Acceptance Baseline Melalui Gerakan Say No to Body Shaming Di Kalangan Pelajar. Jurnal: Pelayanan Kepada Masyarakat.

Shinta Meliyana. 2020. Gambaran Sikap Mahasiswa Tentang Body Shaming di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Tahun 2020. Karya Tulis Ilmiah: Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Sumi Lestari. 2019. Bullying or Body Shaming?

Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder', Philanthropy: Journal of Psychology.

Tsamarah Zhafirah dan Adi Dinardinata. 2018. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. Jurnal: Empati.

Zulfan Sahri Sunardi. 2017. Darman Sitepu, Self- Confidence in Henry Fielding' s Tom Jones. Journal: Language Literacy.