

HUBUNGAN *BODY SHAME* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA N 5 PARIAMAN

Rita Fajhriani Nasrul, Rinaldi
Universitas Negeri Padang
e-mail: Fajhrianirita52@gmail.com

Abstract: *The relationship of body shame with self-confidence in Pariaman N 5 High School Students. The purpose of the investigator carried out by the researcher is to find the correlation of body shame and self-confidence of SMA N 5 Pariaman. The investigation used is quantitative. Kriteria of not idealbodied teenegers such as being too fat and thin and having pimples face. The number of research subjects wa 79 people. Data collection uses a scale self-confidence. Data prossed using product moment correlation techniques. Hypothesisest results are $r = -0,226$, $p=0,04$ ($p<0,05$). The findings prove a significant negative correlation between body shame and the self-confidence of SMA N 5 Pariaman.*

Keywords: *Body shame, self-confidence, students*

Abstrak: **Hubungan *body shame* dengan kepercayaan diri pada siswa SMA N 5 Pariaman.** Tujuan dilakukan riset oleh penyelidik ialah bakal mendapati korelasi *body shame* beserta kepercayaan diri atas murid SMA N 5 Pariaman. Riset yang dipakai ialah riset kuantitatif. Kriteria orang yang dipilih ialah remaja bertubuh tidak ideal seperti terlalu gemuk dan terlalu kurus serta wajah yang berjerawat. Jumlah subjek penelitian sebanyak 79 orang. Pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri. Data diolah memakai teknik korelasi *product moment*. Penyelidik memperoleh dugaan penelitian adalah $r = -0, 226$, $p = 0, 04$ ($p < 0, 05$). Riset membuktikan ditemukan korelasi min signifikan *body shame* sama kepercayaan diri murid SMA N 5 Pariaman.

Kata Kunci: *Body shame, kepercayaan diri, siswa*

PENDAHULUAN

Pada fase remaja akan muncul permasalahan yang terjadi ditahap pubertas pada remaja ialah kekerasan secara verbal dari segi bagian tubuh seperti gendut, kurus/cungkring, pendek atau tinggi, warna kulit yang hitam serta wajah yang berjerawat. Sehingga menjadikan remaja kurang percaya diri dengan perubahann kondisi tubuh yang ia alami pada masa pubertas (Pratiwi, 2019). Sebab pada masa remaja inilah seseorang akan lebih sadar dan memperhatikan bentuk tubuh dirinya (Prameswari, Aisah, & Mifbakhuddin, 2013).

Hal ini mempengaruhi proses pencarian identitas diri pada remaja. Santrock (2007) menyatakan bahwa remaja memasuki fase terpenting dan krisis yaitu identitas diri vs kebingungan identitas. Menurut Fauzia dan Rahmiaji (2019) saat remaja tidak mampu melaksanakan rasa konsisten diri, percaya diri menjalani hidup dan menilai diri sesuai standarnya maka ia akan mengalami krisis identitas diri mengakibatkan kepercayaan diri yang rendah dalam menghadapi kehidupan.

Kepercayaan diri sangat penting bagi prestasi belajar remaja (Januriastuti, 2017). Kepercayaan diri juga penting sebagai penghubung dalam membentuk komunikasi

antar teman sebaya (Siska & Purnamaningsih, 2003). Kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam proses aktualisasi diri bagi remaja (Amri, 2018). Kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam melakukan penyesuain diri dengan lingkungannya (Hasmayni, 2014).

Berdasarkan laporan Cahyu (2018) dari komunitas kecantikan para gadis menyatakan bahwa 54 % gadis didunia merasa malu dengan diri dan penampilannya. Serta pada remaja wanita di Indonesia mengorbankan kegiatan pentingnya dikarenakan rasa malu yang berlebihan terhadap penampilannya. Selain itu kepercayaan diri rendah remaja juga dipengaruhi oleh media sosial yang menampilkan beragam foto kecantikan sehingga remaja cenderung membandingkan penampilan yang ia miliki sehingga mempengaruhi rendahnya percaya diri pada remaja. Menurut laporan Davies (2018) sebanyak 130 responden remaja yang aktif dalam menggunakan tuntutan bermedia sosial yang berakibat menurunkan tingkatan kepercayaan dirinya menjadi rendah serta gelisah adkibat tuntutan media sosial.

Berdasarkan laporan Frizona (2017) psikolog anak, Aurora Lumbantoruan M.Psi

menyatakan bahwa remaja yang obesitas dan bertubuh gemuk menyebabkan remaja tidak percaya diri, merasa ditolak lingkungan, sehingga lebih banyak menyendiri. Bahkan berujung depresi memicu terjadinya bunuh diri. Menurut laporan Santoso (2015) bahwa 56 % remaja memiliki masalah jerawat dan dikomentari dalam bentuk verbal negatif oleh lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri pada remaja yang menyebabkan remaja malu serta minder dan berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Kepercayaan diri seseorang berbeda satu sama lain yaitu kepercayaan diri rendah serta kepercayaan diri tinggi (Andiyati, 2016). Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi masalah masalah. Namun kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan mengeluarkan potensi yang memunculkan rasa malu (Febrihariyanti & Suharnan, 2013).

Body shame dialami oleh wanita remaja dan pria mencapai 64 %. Rasa malu akan tubuh karena dihina dan dikritik oleh orang lain menyebabkan gangguan makan dan menurunnya kesehatan mental, citra diri yang buruk pada wanita dan pria. Bagi banyak korban, komentar memaki dan memalukan ini

dapat meninggalkan bekas luka psikologis yang dapat mempengaruhi timbulnya kelainan makan seperti *anoreksia nervosa* (kelaparan diri sendiri), *bulimia nervosa (purging)* dan gangguan makan berlebih (makan berlebih serta menarik diri dari lingkungan sekitar (Stacey, 2007).

Dikecam dan dikritik oleh teman sebaya karena ukuran mereka seperti gemuk cenderung merasa takut, stress, cemas, malu, perasaan menjadi kurang dari manusia. Cara pengurangan berat badan dengan taktik berbahaya seperti muntah yang diinduksikan. Sehingga menimbulkan upaya bunuh diri diantara anak-anak usia sekolah (Fathi, 2011).

Hasil wawancara yang dilakukan tanggal 12 Desember 2019 kepada 5 orang menyatakan bahwa mereka mengalami *body shame* yaitu rasa malu karena dihina secara fisik oleh teman sebayanya. Bahkan siswa curhat ke ruang BK akibat risih dengan komentar tersebut. Memunculkan perkelahian akibat menghina fisik temannya, bahkan siswa berniat untuk pindah sekolah karena tidak nyaman akibat komentar teman sebayanya. Observasi dilakukan kepada siswa yaitu siswa banyak menyendiri, menjauh dari teman sebayanya akibat malu setelah mendapat dihina fisik oleh teman sebayanya.

Berlandaskan fakta bahwa penyelidik meneliti tentang “Hubungan *Body Shame* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman”.

METODE

Desain dalam penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Azwar (2014) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif yang datanya diolah menggunakan metode statistik dan menekan pada data angka atau numerik. Pada penelitian ini peneliti mencoba untuk memperoleh hubungan signifikan antar variabel atau perbedaan kelompok diteliti sehingga bertujuan untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. VB dari riset ialah *body shame* beserta VT dari riset ialah kepercayaan diri. VB ialah VB berkuasa mengubah VT dan memerankan asal mula perubahan alias munculnya VT. VT ialah Korban berdampak akibat ulah VB.

Populasi dari riset adalah siswa SMA N 5 Pariaman. Populasi ialah keseluruhan individu yang dimaksudkan bakal diteliti dan bakal dikenai generalisasi atau kawasan generalisasi yang mempunyai ciri-ciri dan pertimbangan khusus untuk ditelaah oleh peneliti dan diambil simpulan. Sampel adalah

bagian dari populasi yang merupakan representasi yang baik atas komunitas dimana bagian kecil mempunyai pertimbangan populasi (Azwar 2014). Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dilandas atasi tujuan atau pertimbangan terpilih dan maksud yang telah ditetapkan sebelumnya (Yusuf, 2010). Karakteristik sampel yang ditentukan adalah remaja yang memiliki tubuh tidak ideal seperti bertubuh terlalu gemuk dan terlalu kurus, remaja laki-laki dan perempuan yang belajar di SMA N 5 Pariaman.

Besaran bagian kecil / percontohan ketika riset sejumlah 79 murid. Instrumen digunakan berbentuk skala. Item-item skala terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*, tujuannya adalah untuk menghindari *stereotip* jawaban. Pernyataan *favorable* adalah untuk mendukung objektif penelitian. Skala yang digunakan berbentuk likert. Peneliti memakai Putri (2017) sebagai skala kepercayaan diri berdasarkan pengembangan dari Ghufron dan Risnawita (2016) skala *body shame* oleh Cahyani (2018) menggunakan *internalized shame scales*, skala ini dikembangkan oleh Gilbert dan Miles (2002).

Percobaan normalitas data penelitian *body shame* dengan kepercayaan diri pada siswa SMA N 5 Pariaman menyatakan bahwa nilai pada variabel *body shame* nilai $p = 0,810$

($p > 0,05$) dengan nilai $K-SZ = 0,638$. Pada variabel kepercayaan diri memiliki nilai $p = 0,064$ ($p > 0,05$) dengan nilai $K-SZ = 1,311$. Hal ini menunjukkan bahwa *F-Linearity* kedua variabel tersebut memiliki $F = 4,196$, $p = 0,04$ ($p < 0,05$). Berdasarkan data tercantum menyatakan penelitian linear. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,266$ beserta menyatakan signifikan $p = 0,04$ ($p < 0,05$). Percobaan hipotesis menyatakan penelitian memperoleh korelasi minus *body shame* sama percaya diri pada murid SMA N 5 Pariaman.

Skala kepercayaan diri berjumlah 54 item dengan tingkat realibilitas sebesar 0,983 dengan indeks daya diskriminasi 0,544 - 0,874. Skala *body shame* berjumlah 40 item dengan tingkat realibilitas sebesar 0,981 dengan indeks daya diskriminasi 0,499 -

0,911. Alat ukur memakai metode angket / daftar pertanyaan. Metode angket / daftar pertanyaan ialah alat pengambilan data dikategorikan mudah untuk dipakai dimana format ini dipakai berupa pernyataan diisi dengan memilih dan menceklis bagian yang sesuai dengan keadaan. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan diolah secara statistik (Azwar 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Murid dipilih pada riset tersebut berjumlah 79 orang siswa SMA N 5 Pariaman. Dengan karakteristik tubuh yang tidak ideal seperti bertubuh terlalu gemuk dan terlalu kurus serta wajah yang berjerawat. Kategori skor subjek *body shame* bisa diperhatikan ditabel 1.

Table 1. Kategori Score Subjek *Body Shame* (N=79)

| No | Rumus | Skor | Kategorisasi | F | Presentasi |
|----|--|----------------------------|---------------|----|------------|
| 1. | $(\mu + 1,5 \sigma) \leq X$ | $160,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 10 | 12,66% |
| 2. | $(\mu + 0,5 \sigma) \leq X < (\mu + 1,5 \sigma)$ | $133,335 \leq X < 160,005$ | Tinggi | 45 | 56,96% |
| 3. | $(\mu - 0,5 \sigma) \leq X < (\mu + 0,5 \sigma)$ | $106,665 \leq X < 133,335$ | Sedang | 22 | 27,85% |
| 4. | $(\mu - 1,5 \sigma) \leq X < (\mu - 0,5 \sigma)$ | $79,995 \leq X < 106,665$ | Rendah | 1 | 1,27% |
| 5. | $X < (\mu - 1,5 \sigma)$ | $X \leq 106,665$ | Sangat Rendah | 1 | 1,27% |
| | | Jumlah | | 79 | 100% |

Berdasarkan tabel 1. Pada kategori diatas dapat dilihat bahwa terdapat 45 subjek (56,96%) yang memiliki *body shame* yang tinggi, kemudian 22 subjek (27,85%) yang memiliki *body shame* yang sedang, 10 subjek (12,66%) yang memiliki *body shame* yang tinggi dan 1 orang subjek (1,27%) yang memiliki *body shame* yang rendah dan sangat rendah. Disimpulkan bahwa 45 subjek (56,96%) siswa SMA N 5 Pariaman memiliki *body shame* yang tinggi.

Kategori skor subjek penelitian berdasarkan aspek *body shame* pada tabel 2. Menunjukkan keseluruhan aspek *body shame*

secara umum berada pada kategori tinggi. Atas aspek penilaian diri secara internal berada pada kategori tinggi sebanyak 31 orang (39,97%), kemudian aspek kognitif sosial atau eksternal, aspek emosi negatif dan aspek perilaku menghindar berada pada kategori tinggi sebanyak 30 orang (37,97%). Disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki *body shame* yang tinggi pada setiap aspeknya. Tetapi, aspek evaluasi diri yang berasal dalam merupakan aspek yang memiliki kategori tinggi dengan presentase tertinggi dari aspek lainnya. Kategori skor subjek berdasarkan aspek *body shame* bisa diperhatikan dari tabel 2 dibawah:

Table 2. Kategori Score Subjek Berdasarkan Aspect *Body Shame*

| No | Aspect | Score | Kategorisasi | F | Presentasi |
|----|---------------------------------------|--------------------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. | Kognitif Sosial atau Eksternal | $16,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 14 | 17,72% |
| | | $13,335 \leq X < 16,005$ | Tinggi | 30 | 37,97% |
| | | $10,665 \leq X < 13,335$ | Sedang | 25 | 33,78% |
| | | $7,995 \leq X < 10,665$ | Rendah | 8 | 10,13% |
| | | $X \leq 7,995$ | Sangat Rendah | 2 | 2,53% |
| | Jumlah | | | 79 | 100% |
| 2. | Evaluasi Diri yang Berasal dari Dalam | $28,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 15 | 18,98% |
| | | $23,335 \leq X < 28,005$ | Tinggi | 31 | 39,24% |
| | | $18,665 \leq X < 23,335$ | Sedang | 27 | 34,17% |
| | | $13,995 \leq X < 18,665$ | Rendah | 5 | 6,32% |
| | | $X \leq 13,995$ | Sangat Rendah | 1 | 1,26% |
| | Jumlah | | | 79 | 100% |
| 3. | Emosi Negatif | $64,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 16 | 20,25% |
| | | $53,335 \leq X < 64,005$ | Tinggi | 30 | 37,97% |
| | | $42,665 \leq X < 53,335$ | Sedang | 28 | 35,44% |
| | | $31,995 \leq X < 42,665$ | Rendah | 4 | 5,06% |
| | | $X \leq 31,995$ | Sangat Rendah | 1 | 1,26% |
| | Jumlah | | | 79 | 100% |
| 4. | Perilaku menghindar | $52,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 19 | 24,05% |
| | | $43,335 \leq X < 52,005$ | Tinggi | 30 | 37,97% |
| | | $34,665 \leq X < 43,335$ | Sedang | 18 | 22,78% |
| | | $25,995 \leq X < 34,665$ | Rendah | 11 | 13,92% |
| | | $X \leq 25,995$ | Sangat Rendah | 1 | 1,26% |
| | Jumlah | | | 79 | 100% |

Kategori skor subjek kepercayaan diri tabel 3. Menunjukkan bahwa terdapat 57 subjek (72,12%) yang memiliki kepercayaan diri rendah, kemudian 12 orang (15,19%) yang memiliki kepercayaan diri sedang, 8 orang (10,13%) yang memiliki kepercayaan diri rendah, 2 orang subjek (2,53%) yang

memiliki kepercayaan diri tinggi dan 9 orang yang memiliki percaya diri murid SMA N 5 Pariaman terletak atas tingkatan rendah. Untuk lebih rinci, kategori skor subjek penelitian kepercayaan diri yang bisa diperhatikan dari table 3 ialah:

Table 3. Kategori Score Subjek Kepercayaan Diri (N=79)

| No | Rumus | Skor | Kategorisasi | F | Presentasi |
|-----------|---|---|---------------|-----------|---------------|
| 1. | $(\mu+1,5 \sigma) \leq X$ | $216 \leq X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| 2. | $(\mu+0,5 \sigma) \leq X < (\mu+1,5 \sigma)$ | $180 \leq X < 216$ | Tinggi | 2 | 2,53% |
| 3. | $(\mu - 0,5 \sigma) \leq X < (\mu + 0,5 \sigma)$ | $144 \leq X < 180$ | Sedang | 12 | 15,19% |
| 4. | $(\mu - 1,5 \sigma) \leq X < (\mu - 0,5 \sigma)$ | $108 \leq X < 144$ | Rendah | 57 | 72,15% |
| 5. | $X < (\mu - 1,5 \sigma)$ | $X \leq 108$ | Sangat Rendah | 8 | 10,13% |
| Jumlah | | | | 79 | 100% |

Berdasarkan kategori skor subjek berdasarkan aspek kepercayaan diri pada tabel 4. Menunjukkan bahwa secara umum keseluruhan aspek kepercayaan terletak ditingkatan rendah. Pada aspect rational dan realistic terletak ditingkatan rendah sebanyak 44 orang (56,70%), kemudian aspek keyakinan kemampuan diri terletak ditingkatan rendah berjumlah 43 murid (54,43%). Pada aspek optimis terletak ditingkatan rendah berjumlah 40 orang (50,63%). Pada aspek objektif terletak ditingkatan rendah berjumlah 36 murid

(45,57%). Pada aspek bertanggung jawab terletak ditingkatan rendah berjumlah 31 murid (39,24%). Disimpulkan bahwa pervaya diri murid SMA N 5 Pariaman terletak ditingkatan rendah disetiap aspeknya. Tetapi, aspek rasional dan realistik merupakan aspek yang kategori rendah dengan presentase tertinggi dari aspek yang lain. Untuk lebih rinci, kategori skor subjek berdasarkan aspek kepercayaan diri bisa diperhatikan pada table 4 ialah :

Table 4. Kategori Score Subjek Berdasarkan Aspek Kepercayaan Diri (N=79)

| No | Aspek | Skor | Kategorisasi | F | Presentasi |
|----|--------------------------------|--------------------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. | Keyakinan Kemampuan Diri | $36 \leq X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| | | $30 \leq X < 36$ | Tinggi | 2 | 2,53% |
| | | $24 \leq X < 30$ | Sedang | 20 | 25,32% |
| | | $18 \leq X < 24$ | Rendah | 43 | 54,43% |
| | | $X \leq 18$ | Sangat Rendah | 14 | 17,72% |
| | Jumlah | | 79 | 100% | |
| 2. | Optimis | $40,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 1 | 1,26% |
| | | $33,335 \leq X < 40,005$ | Tinggi | 5 | 6,33% |
| | | $26,665 \leq X < 33,335$ | Sedang | 10 | 12,65% |
| | | $19,995 \leq X < 26,665$ | Rendah | 40 | 50,63% |
| | | $X \leq 19,995$ | Sangat Rendah | 23 | 29,11% |
| | Jumlah | | 79 | 100% | |
| 3. | Objektif | $48 \leq X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| | | $40 \leq X < 48$ | Tinggi | 11 | 13,92% |
| | | $32 \leq X < 40$ | Sedang | 16 | 20,25% |
| | | $24 \leq X < 32$ | Rendah | 36 | 45,57% |
| | | $X \leq 24$ | Sangat Rendah | 16 | 20,25% |
| | Jumlah | | 79 | 100% | |
| 4. | Bertanggung Jawab | $52,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| | | $43,335 \leq X < 52,005$ | Tinggi | 4 | 5,06% |
| | | $34,665 \leq X < 43,335$ | Sedang | 21 | 26,58% |
| | | $25,995 \leq X < 34,665$ | Rendah | 31 | 39,24% |
| | | $X \leq 25,995$ | Sangat Rendah | 23 | 29,11% |
| | Jumlah | | 79 | 100% | |
| 5 | Rasional dan Realistis | $40,005 \leq X$ | Sangat Tinggi | 1 | 1,26% |
| | | $33,335 \leq X < 40,005$ | Tinggi | 3 | 3,80% |
| | | $26,665 \leq X < 33,335$ | Sedang | 8 | 10,13% |
| | | $19,995 \leq X < 26,665$ | Rendah | 44 | 56,70% |
| | | $X \leq 19,995$ | Sangat Rendah | 23 | 29,11% |
| | Jumlah | | 79 | 100% | |

Pembahasan

Berlandaskan riset di SMA N 5 Pariaman menunjukkan korelasi minus secara signifikansi *body shame* sama kepercayaan diri murid di SMA N 5 Pariaman. Penjelasan

tersebut bermakna bahwa disaat tinggi *body shame* akan bertambah rendah pula kepercayaan diri murid SMA N 5 pariaman. Hipotesis menyatakan H_a diterima yaitu

diperoleh korelasi *body shame* serta kepercayaan diri murid di SMA N 5 Pariaman.

Riset dilaksanakan Rupang, Opod, dan Sinolungan (2013) sejalan mendukung penelitian mengungkapkan kalau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body shame*. Penelitian ini menyatakan bahwa *body shame* terkait dengan kondisi fisik yang dimiliki. Kepercayaan diri pun juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu seperti tubuh gemuk, kurus, serta cacat fisik. Bentuk tubuh dimiliki berdampak rendahnya *self-esteem* serta kepercayaan diri murid.

Hasil penelitian Rombe (2014) menyatakan bahwa kepercayaan diri itu dibedakan atas kepercayaan diri rendah dan tinggi. Saat siswa rendah kepercayaan dirinya ia mulai mengomentari secara sinis, membandingkan dalam segi bentuk tubuh, wajah yang kurang menarik sehingga memunculkan rasa malu pada tubuh. Hasil penelitian Dolezal (2015) juga menyatakan bahwa masa remaja akan mengalami masa pubertas yaitu masa perubahan fisik sehingga rentan mengalami *body shame* yaitu perasaan malu karena dihina secara fisik oleh lingkungan sekitar.

Berlandaskan riset siswa SMA N 5 Pariaman memiliki *body shame* berada pada

kategori tinggi dengan keseluruhan aspek pada umumnya berada pada kategori tinggi. Skor subjek penelitian memiliki tingkat *body shame* yang tinggi dengan mean empirik yang kian tinggi dibandingkan dugaan. Perihal ini menjelaskan kalau murid dalam riset mempunyai tingkat *body shame* kian tinggi dibandingkan dengan dugaan penelitian.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *body shame* pada siswa SMA N 5 Pariaman cenderung berada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat cara pandang yang jelek terhadap diri siswa tersebut yang memunculkan rasa malu terhadap fisiknya (Gilbert & Miles, 2002). Siswa sering mengalami kritikan serta komentar yang kasar yang merendahkan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri sehingga keinginan untuk mengisolasi dirinya (Dolezal, 2015).

Perasan cemas, malu dan muak terhadap diri sendiri akibat sering direndahkan dan dikritik oleh teman sebayanya. Menyebabkan penilaian jelek dan ketidak sempurnaan dimata lingkungan sekitarnya. Sesuai dengan pendapat Fathi (2011) menyatakan bahwa *body shame* akan memunculkan perasaan cemas, memunculkan perasaan akan diperlakukan tidak seperti manusia akibat bentuk tubuh.

Berlandaskan perihal riset, ditemukan bahwasanya subjek penelitian ini secara umum memiliki kepercayaan diri berada pada kategori rendah. Dengan keseluruhan aspek pada umumnya berada pada kategori rendah berdasarkan keseluruhan aspeknya. Skor subjek kepercayaan diri memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dengan mean empirisnya yang lebih kecil dibandingkan hipotetiknya. Perihal data yang didapatkan menyatakan murid diriset memperoleh tingkatan kepercayaan diri lebih kecil dari dugaan penelitian.

Setiap remaja memiliki kepercayaan diri yang berbeda satu sama lain, yaitu kepercayaan diri rendah dan tinggi. Remaja yang rendah percaya dirinya akan cenderung merasa tidak memiliki nilai diri yang berharga dimata orang lain, minder, pemalu, tidak merasa berarti hidup didunia ini dan tidak merasa memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan dalam dirinya. Sebaliknya remaja yang kepercayaan dirinya tinggi akan mudah berinteraksi, memiliki *self control* yang baik dan bahagia menjalani kehidupan (Andiyati, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada siswa SMA N 5 Pariaman cenderung terletak ditingkatan kecil.

Perihal data menunjukkan faktanya dilapangan kebanyakan individu tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada disekitarnya. Sehingga memunculkan rendahnya kepercayaan diri, serta rendahnya penguasaan keterampilan berfikir dalam hal pemecahan masalah, mengambil keputusan, berfikir analisis dan kreatif (Papalia, Olds, & Feldman, 2011).

Dengan demikian, dari paparan yang telah dijelaskan diatas tingkatan *body shame* cenderung besar menyebabkan tingkat kepercayaan diri yang rendah pada siswa Artinya siswa memiliki *body shame* tinggi sehingga rendah PDnya murid SMA N 5 Pariaman. Perihal terbut bertanda korelasi negatif *body shame* sama PD murid diSMA N 5 Pariaman.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berlandaskan riset perihal korelasi *body shame* sama PD murid diSMA N 5 Pariaman, alkisah diperoleh simpulan diantaranya ialah:

1. *Body shame* murid SMA N 5 Pariaman digolongkan pada kategori tinggi.
2. Kepercayaan diri siswa SMA N 5 Pariaman digolongkan pada kategori rendah.

3. Diperoleh korelasi negatif *body shame* sama PD murid diSMA N 5 Pariaman.

Saran

Berlandaskan riset perihal penemuan, lalu diperoleh hasil ialah:

1. Kepada subjek riset
Secara umum subjek penelitian memiliki *body shame* yang tinggi diharapkan subjek penelitian dapat menurunkan tingkat *body shame* seperti, menurunkan penilaian negatif terhadap diri dan orang lain, memandang rendah diri dan bentuk fisik, mengkritik dan mengomentari dengan kata kasar, pengontrolan emosi negatif seperti cemas, marah dan muak pada diri dan perasaan malu pada diri yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Meningkatkan kepercayaan diri dengan mengasah

potensi, *problem solving* dengan program yang disediakan pihak sekolah.

2. Kepada bagian guru dan instansi
Bagian guru dan instansi semestinya dapat menyediakan media pendukung dalam meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan *body shame* seperti menyediakan ekstrakurikuler dan program menarik yang meningkatkan potensi siswa. Menyediakan tempat penyaluran aspirasi dan sulisi siswa yaitu ruangan BK (Bimbingan dan Konseling).
3. Kepada para riset seterusnya
Riset ini dapat diupayakan bakal rekomendasi sesuai membutuhkan serta bidangnya, Selalu menggali apakah ada faktor pemicu munculnya kepercayaan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, *Jurnal dan Matematika Reflesia*, 03(02), 156–170.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul,. *Bimbingann Konseling*, 4, 80–88.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, R. R. (2018). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame.
- Cahyu. (2018). *Kepercayaan diri remaja perempuan Indonesia masih rendah apa solusinya?* Retrieved from

- <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-Indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>
- Davies, A. (2018). *Remaja Krisis Percaya Diri, Psikologi: Dukungan Secara Emosional*. Retrieved from <https://gaya.tempo/read/1054871/remaja-krisis-percaya-diri-psikolog-dukung-secara-emosional/full&view=ok>
- Dolezal, L. (2015). *the Body and Shame Phenomenology, feminism, and The osially Shmapped Body*. Lanham, Boulder, New York, London: by Lexington Books.
- Fathi, F. (2011). Why weight matters: addressing body shaming in the social justice comunicaty. *Journal Columbia Social Work Review*, 11, 22-36.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan.
- Febrihariyanti, D. N., & Suharnan. (2013). Pengaruh pelatihan dasar kepemimpinan terhadap kepercayaan diri dan kemampuan problem solving anggota pramuka. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 139–152. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.102>
- Frizona, V. (2017). *Gadis Remaja Minder karena Terlalu Gemuk, Awas Moms Dia Nekat Bunuh Diri*. Retrieved from <https://lifestyle.okezone.com/read/2017/11/20/196/1817364/gadis-remaja-minder-karena-terlalu-gemuk-awas-moms-dia-nekat-bunuh-diri>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, research, and Treatment*. New York: Burnner-Routledge
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja, 6(2), 98–104.
- Januriastuti, T. E. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa pada SD N Pulogebang 24 pagi Jakarta Timur. *Pedagogik*, 5(2), 65-76.
- Papalia, D., Olds, S. ., & Feldman, R. . (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Edisi ke 9). Jakarta: Kencana.
- Prameswari, S., Aisah, S., & Mifbakhuddin. (2013). Hubungan obesitas dengan citra diri dan harga diri pada remaja putri dikelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1), 52–61.
- Pratiwi, H. S. (2019). Hubungan empati dengan penghinaan fisik pada remaja SMP Al-khairiyah di Samarinda. *Psikoborneo: Ejournal Psikologi Fisip Unmul Ac Id*, 7(2), 506–516.
- Putri, D. J. (2017). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan kepercayaan Diri Pada remaja Putri yang Overweight.
- Rombe, S. (2014). Hubungan body shmae dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA N 5 Samarinda. *Psikologi*, 2(1), 76-91.
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. *Jurnal E-Biomedik*,

I(1), 343–348.
<https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4371>

Santoso, A. . (2015). *Hanya Karena Jerawat Membandel, Wanita Malu dan Bisa Bunuh Diri*. Retrieved from <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2015/02/06/hanya-karena-jerawat-membandel-wanita-malu-dan-bisa-bunuh-diri>

Santrock, J. . (2007). *Psikologi Pendidikan* (Edisi ke 2). University of Texas at Dallas.

Siska, S., & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.

Stacey, C. (2007). The walk of (body) shame: the detrimental repercussions of cyberbullying. *The Boller Review Journal of Undergraduate Research and Creativity*, 2, 244–248.
<https://doi.org/10.18776/tcu/br/2/68>

Yusuf, A. . (2010). *Metodologi Penelitian: Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Padang : UNP Pres.