

## Pengaruh *Body Shaming* dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan

Novita Khoirunisa

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang  
khoirunisha982@gmail.com

### ABSTRACT

*Self-confidence is confidence in the abilities possessed by individuals so that individuals are able to achieve what they want. Each individual has a different level of self-confidence, which is usually influenced by the extent of the acceptance of the surrounding environment to each individual. The purpose of this study was to empirically examine the effect of body shaming and the intensity of peer interaction on the self-confidence of young women in Paninggaran District, Pekalongan Regency. The sample in this study was 227 young women in Paninggaran District, Pekalongan Regency. This study uses a quantitative approach. The sampling technique used in this research is incidental sampling technique. The measurement tools for this study consisted of a body shaming scale, a scale of peer interaction intensity and a self-confidence scale. The data analysis method in this study uses multiple linear regression analysis. Based on the results of the study, it shows that body shaming has a significant effect on self-confidence with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Meanwhile, the intensity of peer interaction has a significant effect on self-confidence with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Then there is the effect of body shaming and the intensity of peer interaction on the self-confidence of young women ( $adj\ r\ square\ 0.455, p = 0.000 < 0.05$ ). That is, the higher the body shaming and the intensity of peer interaction, the lower the self-confidence and vice versa.*

**Keywords:** *body shaming, interaction intensity, confidence*

### ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki individu sehingga individu mampu meraih apa yang diinginkan. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, di mana hal ini biasanya dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan lingkungan sekitar terhadap masing-masing individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 227 remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling incidental. Alat ukur penelitian ini terdiri dari skala *body shaming*, skala intensitas interaksi teman sebaya dan skala kepercayaan diri. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan intensitas interaksi teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kemudian terdapat pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri ( $adj\ r\ square\ 0,455, p = 0.000 < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi *body shaming* dan

intensitas interaksi teman sebaya akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki dan sebaliknya.

**Kata kunci:** *body shaming*, intensitas interaksi, kepercayaan diri

## PENDAHULUAN

Remaja secara etimologi berasal dari kata *adolescence*, dan secara istilah remaja adalah *adolescentia* yang memiliki makna remaja yang tumbuh atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja terbagi menjadi tiga yakni fase *early adolescent* atau remaja awal (12-15 tahun), *middle adolescent* atau remaja tengah (15-18 tahun), dan *late adolescent* atau remaja akhir (18-21 tahun). Hurlock (2003: 18) menyebutkan bahwa remaja tengah adalah masa transisi dengan rentang usia 15-18 tahun, di mana seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan. Pada masa ini individu masih mencari dan menginginkan sesuatu, merasa kesepian, dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Pada masa ini pula terjadi banyak perubahan baik fisik maupun psikis yang diawali dengan perubahan psikofisiologis seperti mudah marah, gelisah, serta mudah berubah, baik mengenai pola pikir maupun dalam mengambil keputusan. Perubahan-perubahan tersebut terkadang membuat remaja merasa tidak percaya diri dan sering kali membuat mereka merasa tidak nyaman (Hurlock, 2000: 162).

Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, di mana hal ini biasanya dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan lingkungan sekitar terhadap masing-masing individu. Bagi setiap individu yang diterima, maka akan cenderung memiliki perasaan aman dan nyaman untuk melakukan segala hal yang diinginkan, sedangkan bagi individu yang kurang diterima cenderung malu dan menutup diri ketika hendak melakukan sesuatu hal. Menurut *Dove Girl Beauty Confidence Report*, 54% remaja perempuan di dunia memiliki kepercayaan diri yang minim. Tujuh dari sepuluh remaja di Indonesia memilih menarik diri dari kegiatan penting di kehidupannya, hal ini disebabkan karena tidak adanya kepercayaan diri pada seorang individu terutama mengenai penampilan. Bahkan mereka membatasi diri untuk berkumpul dengan teman dan keluarga, mengikuti kegiatan kelompok, serta aktivitas yang dapat membantu mereka meraih potensi terbaiknya.

Penulis melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai sembilan remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan, hasil wawancara dari sembilan remaja ini menunjukkan bahwa remaja tersebut cenderung memiliki kepercayaan diri yang cukup rendah. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara yang mengarah pada setiap aspek-aspek dalam kepercayaan diri. Jumlah populasi perempuan di Desa Paninggaran Kecamatan Pekalongan sebanyak 14.359 jiwa, sedangkan jumlah remaja tengah perempuan yakni 631 jiwa. Penulis melakukan wawancara untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja. Delapan dari sembilan subjek mengalami kecenderungan kepercayaan diri yang rendah dengan pernyataan bahwa mereka merasa sia-sia setiap melakukan usaha, ketika sudah sekali gagal aku enggan untuk berusaha lagi, setiap bertemu orang baru sering berpikiran negatif, dan aku tidak yakin dengan kemampuan yang aku miliki. Hal tersebut dapat dilihat dari

beberapa aspek yakni keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis (Lauster 2020: 60). Berdasarkan hasil wawancara pada 22 Juni 2022 tersebut, dari segi keyakinan dan kemampuan diri yang seharusnya mengarah pada sikap positif individu dalam memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki agar mampu meraih keberhasilan justru berdasarkan hasil wawancara, tujuh dari sembilan orang merasa bahwa dirinya tidak mampu meraih kesuksesan dan merasa setiap usahanya sia-sia. Salah satu subjek yakni H (16 tahun) "individu merasa bahwa setiap mengerjakan sesuatu selalu gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan". Dari segi optimis yang seharusnya mengarah pada sikap positif individu dalam memandang sesuatu hal justru berbanding terbalik dengan pernyataan yang diberikan oleh enam remaja, salah satunya yakni N (16 tahun) "individu selalu memandang sesuatu dengan negatif terlebih ketika bertemu dengan orang baru". Dari segi objektif yang seharusnya individu mampu memberikan pandangan secara menyeluruh terhadap segala permasalahan yang disesuaikan dengan fakta dan bukan berdasarkan opini individu semata, justru pernyataan lain diberikan oleh enam subjek salah satunya yakni K (16 tahun) "individu menganggap kebenaran sesuai dengan opini atau pendapat pribadinya". Dari segi bertanggung jawab yang seharusnya individu mampu memprediksikan dan menerima risiko atas setiap keputusan yang diambil justru pernyataan lain diberikan oleh lima subjek salah satunya pernyataan dari T (16 tahun) "individu merasa acuh terhadap risiko yang akan dihadapi setelah mengambil keputusan". Dari segi rasional dan realistis U (16 tahun) "individu merasa bahwa ia tidak mampu menyelesaikan masalahnya dan selalu membutuhkan orang lain dalam mengambil keputusan maupun menyelesaikan masalah". Dari dampak negatif tersebut maka diperlukan beberapa faktor untuk menyikapi kepercayaan diri dengan tepat.

Banyak faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang di antaranya adalah faktor internal yakni konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup dan faktor eksternal yakni pendidikan, suasana kerja, lingkungan keluarga, dan sosial (Ghufron & Rini, 2020:36). Fokus pada penelitian ini yakni mengenai faktor kondisi fisik dengan fokus *body shaming*, dan lingkungan sosial mengenai intensitas interaksi teman sebaya. Kondisi fisik seseorang individu sangat memengaruhi kepercayaan diri di mana standar kecantikan seseorang ditentukan oleh lingkungan. Hal ini dikemukakan oleh Agustiniingsih dkk (2020: 110) di mana ketidaksamaan fisik atas standar ideal yang dimiliki masyarakat dapat menciptakan perilaku (Agustiniingsih dkk, 2020: 110).

*Body shaming* merupakan perilaku menilai seseorang mengenai berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan baik diri sendiri maupun orang lain secara negatif (Chairani, 2018:20-21). *Body shaming* merupakan satu dari sekian banyak bentuk penindasan yang sering terjadi di masyarakat, baik dalam bentuk kritikan secara langsung maupun tidak langsung terutama dalam hal standar kecantikan yang ideal atau penampilan. Korban tidak memandang usia, warna kulit maupun bentuk tubuh. Ketidaksadaran pelaku tindakan ini dapat mempengaruhi mental seseorang, terlebih hal ini dapat ditemui dalam kegiatan sehari-hari. Contohnya pada saat berdialog dengan orang lain kemudian terselip candaan yang mungkin kurang berkenan di hati

lawan bicara, akibatnya seseorang merasa berada pada situasi tidak aman dan tidak percaya diri, terlebih hal tersebut dilontarkan ketika berkumpul dengan banyak orang (Febrianti & Fitria, 2020: 13). Pada sebagian orang dewasa perilaku merupakan hal biasa, bahkan dapat direspons secara positif. Namun bagi remaja masa peralihan, hal tersebut sangat sensitif, sehingga menganggap dirinya negatif, contohnya tidak bersyukur atas dirinya, menutup diri terhadap lingkungan, stres, depresi, hingga bunuh diri. Ketidaksamaan fisik atas standar ideal yang dimiliki masyarakat dapat menciptakan perilaku (Agustiningsih dkk, 2020: 110). Terdapat penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara dengan kepercayaan diri yang dilakukan oleh Nasrul dan Rinaldi (2020).

Faktor lain yang dinilai mampu berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan dalam diri remaja adalah intensitas interaksi teman sebaya. Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu (Yuniar & Nurwidawati, 2003: 11). Interaksi adalah hubungan yang dilakukan antara dua orang atau lebih berdasarkan dengan tujuan tertentu. Sedangkan intensitas interaksi teman sebaya merupakan hubungan sosial yang terjadi antara individu satu dengan yang lain dan memiliki usia yang setara, tujuan serta minat membentuk perilaku yang sama, di mana terjadi interaksi dalam kelompok tersebut sehingga saling memengaruhi satu sama lain dalam kurun waktu tertentu. Intensitas interaksi teman sebaya berhubungan dengan kepercayaan diri, hal ini disebutkan dari penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2021).

Pada masa remaja, bersosialisasi lebih banyak dilakukan dengan teman daripada dengan keluarga (Winata dkk, 2017: 135). Akibatnya remaja cenderung menjadikan teman sebaya sebagai tempat untuk membentuk karakter, hal ini berfungsi sebagai “praktik” baru untuk hubungan yang akan mereka miliki sebagai orang dewasa. Keberadaan teman sebaya dalam kehidupan remaja sangat penting. Bentuk kasih sayang, nasihat, dan perhatian yang lebih membuat remaja merasa diterima oleh lingkungan sosial seperti kelompok teman sebaya. Penerimaan mampu membuat remaja merasa dihargai dan percaya diri. Remaja memiliki sikap yang tidak mudah pasrah, hidup dengan penuh tanggung jawab, berani menjadi diri sendiri, dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Ketika seseorang diterima baik oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan yang diterima dari teman dapat membuat individu merasa tenang, aman, dicintai, lebih percaya diri, dan terampil (Wahyuni & Costadinov, 2020:53).

Dalam hal pertemanan antarteman sebaya, remaja membutuhkan peran teman sebaya dalam pengaturan diri. Mulai dari pertanyaan ketertarikan terhadap lawan jenis yang tentu saja terkait dengan apresiasi fisiknya, hingga lelucon-lelucon yang sudah menjadi kebiasaan di kalangan remaja, yang bisa menggunakan fisik sebagai dasar lelucon. Ketidakstabilan emosi dan kondisi fisik yang semakin kacau, terlebih komentar terhadap penampilan remaja khususnya remaja putri perlu mendapat perhatian karena dapat mengacaukan kondisi mental remaja jika kritikan bersifat destruktif. Oleh karena itu, perilaku *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya yang berlangsung di dalamnya akan berdampak negatif terhadap

perkembangan sosial baik pada masa remaja maupun di masa yang akan datang (Duchense, 2016: 6).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprilia dkk (2022) menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri. Selaras dengan penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh Kawengian dkk (2021) menunjukkan bahwa *body shaming* membawa dampak negatif terhadap kepercayaan diri. Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Nasrul & Rinaldi (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body shame* dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan tiga variabel, yaitu *body shaming*, intensitas interaksi teman sebaya, dan kepercayaan diri. Penggabungan antartiga variabel ini belum pernah diteliti sebelumnya, selain itu subjek yang dijadikan sampel penelitian dan teori yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh antara *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Karena peneliti merasa sangat penting untuk diteliti agar para remaja dapat menyelesaikan tahap perkembangannya dan dapat melanjutkan tahap perkembangannya dengan baik. Dari uraian di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah *Pengaruh Body Shaming dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan*.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Penelitian ini menggunakan satu variabel terikat atau dependen yakni kepercayaan diri dan dua variabel bebas atau independen yakni *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri dengan rentang usia 15-18 di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan dengan jumlah 631 orang. Pengambilan sampel didasarkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 227 orang remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode skala. Skala yang digunakan adalah jenis skala likert dengan empat skor jawaban yakni sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala, yakni skala *body shaming* yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gilbert dan Miles (2020) yakni kognitif, evaluasi diri, danemosional, intensitas interaksi teman sebaya yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Papalia (2019) yakni, komunikasi antar teman sebaya, adaptasi dan konformitas, dan skala kepercayaan diri yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2020) yakni aspek keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas *content (expert judgement)*. Di mana skala *body shaming*, skala interaksi teman sebaya, dan skala kepercayaan diri yang dilakukan oleh dosen ahli, yakni dosen pembimbing skripsi yang bertujuan untuk melihat kesesuaian item dengan apa yang hendak diukur dosen pembimbing memberikan arahan, saran, masukan, penilaian, dan pendapat mengenai item yang telah dibuat oleh peneliti yang berdasar pada aspek dan indikator variabel.

Berdasarkan seleksi yang dilakukan menggunakan nilai *corrected item total correlation* ( $>0,300$ ) maka dihasilkan bahwa skala kepercayaan diri terdapat 33 item valid dari 40 item, skala *body shaming* terdapat 33 item valid dari 40 item, dan skala intensitas interaksi teman sebaya terdapat 22 item valid dari 24 item.

Peneliti menghapus item-item gugur untuk meningkatkan reliabilitas alat ukur pada penelitian ini. Setelah menghilangkan item gugur diperoleh hasil koefisien reliabilitas *alpha cronbach* pada skala kepercayaan diri sebesar 0,945, pada skala *body shaming* sebesar 0,955, dan pada intensitas interaksi teman sebaya sebesar 0,907. Sehingga ketiga skala pada penelitian ini dikatakan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Kategorisasi

Jumlah Subjek			Kategori
K D	B S	I I T S	
56	53	53	Tinggi
142	142	143	Sedang
29	32	53	Rendah

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 1, dihasilkan bahwa 142 remaja putri memiliki kepercayaan diri yang sedang, 142 remaja putri mengalami *body shaming* yang sedang, dan 53 remaja putri memiliki intensitas interaksi teman sebaya yang tinggi. Hasil analisis deskriptif diperoleh bahwa *mean* kepercayaan diri sebesar 78,73 (SD = 20,961), *mean body shaming* sebesar 71,93 (SD = 20,952), dan *mean* intensitas interaksi teman sebaya sebesar 13,284 (SD = 30).

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas yang pertama yaitu antara *body shaming* dan kepercayaan diri dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,397 yang mana lebih besar dari 0,05 ( $0,397 > 0,05$ ).

Hasil uji linearitas kedua intensitas interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana hasil tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,397 yang mana lebih besar dari 0,05 ( $0,397 > 0,05$ ). maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel *body shaming* dan kepercayaan diri terdapat hubungan yang linear. serta pada variabel intensitas interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri terdapat hubungan yang

Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai tolerance sebesar 0,575 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,10 ( $0,575 > 0,10$ ) dan nilai VIF sebesar 1,740 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 10 ( $1,740 < 10$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa antar variabel bebas pada penelitian ini tidak terjadi gejala multikoliniearitas.

Hasil uji heteroskedastisitas yakni tidak terjadi heterokedastisitas karena nilai dari *body shaming* adalah dan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $0,009 > 0,05$ ). Sedangkan intensitas interaksi teman sebaya juga tidak terjadi heterokedastisitas karena nilai dari intensitas interaksi teman sebaya adalah 0,002 sedangkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $0,002 > 0,05$ ).

Berdasarkan hasil asumsi maka layak dilakukan tahap selanjutnya yakni melakukan teknik analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh antara ketiga variabel dalam penelitian ini.

**Tabel 2 Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	T	Sig.
		B	Std. error	Beta		
1	(Constant)	<b>21,958</b>	3,765		5,832	0,000
	Body shaming	<b>0,135</b>	0,045	0,195	3,015	0,000
	Intensitas Interaksi Teman Sebaya	<b>0,499</b>	0,061	0,534	8,239	0,000
<b>Dependent variable: Kepercayaan Diri</b>						

**Tabel 3 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
1	.678 <sup>a</sup>	.459	<b>.455</b>	4.518
a. Predictors: (Constant), INTENSITAS INTERAKSI TEMAN SEBAYA, BODY SHAMING				

Hasil data pada tabel 2, diketahui bahwa hipotesis pertama diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$  dan nilai t hitung sebesar  $3,015 > 1,651564$  (t tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

Hasil hipotesis kedua diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung sebesar  $8,239 > 1,651564$  ( $t$  tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif yang signifikan antara intensitas interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

Hasil pada tabel 3, hipotesis ketiga diterima serta terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan dan nilai Adjustes R Square sebesar 0,455 atau 45,5% yang artinya variabel *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya dapat memberikan kontribusi terhadap variabel kepercayaan diri pada remaja putri di Kecamatan Paninggaran sebesar 45,5%.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

*Body shaming* merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kepercayaan diri, di mana *Body shaming* merupakan perilaku mengkritik dirinya sendiri maupun oranglain dengan tujuan mempermalukan penampilan berdasarkan bentuk tubuhnya baik itu disengaja ataupun tidak.

Remaja putri dengan *body shaming* yang tinggi maka tidak akan percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya, selalu membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Tidak mampu mengembangkan bakat yang ada pada dirinya karena kurang sering berinteraksi dengan teman sebaya serta lingkungan sekitar.

Intensitas interaksi teman sebaya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri di mana seringnya berkomunikasi antarteman sebaya memegang peranan penting dalam kehidupan, terlebih seringnya interaksi dengan teman sebaya memudahkan untuk saling bisa menghargai antara satu dengan yang lain.

Remaja putri dengan dengan intensitas interaksi teman sebaya yang tinggi maka akan cenderung merasa diterima, dihargai, serta dianggap usahanya. Hal tersebut sangat diperlukan oleh remaja yang sedang berada dalam keadaan yang penuh dengan tekanan maupun yang sedang melakukan pembelajaran, dengan adanya *support* dari teman maka individu akan merasa dicintai, dihargai, maju, dan mampu berpikir jernih dalam mengambil keputusan sehingga dapat meminimalisir terjadinya *body shaming*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena diikuti dengan *body shaming* yang rendah dan intensitas interaksi teman sebaya yang tinggi. Penjelasan tersebut diperkuat dengan hasil hipotesis pada penelitian ini. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

Hasil uji regresi pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terdapat antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga hipotesis pertama diterima. Nilai signifikansi

koefisien regresi pada *body shaming* terhadap kepercayaan diri ini adalah sebesar 0,135 atau 13,5%. Arah pada hasil hipotesis pertama yakni negatif, yang artinya semakin tinggi *body shaming* maka akan semakin rendah kepercayaan diri. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *body shaming* yang dialami maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang akan dimiliki.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dkk (2022) menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh negatif terhadap kepercayaan diri dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,560$  dengan  $p = 0,374$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body shaming* yang dialami individu maka akan semakin rendah resiko tingkat kepercayaan diri yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah tingkat *body shaming* yang dialami I individu maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri. Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh Kawengian dkk (2021) menunjukkan bahwa *body shaming* membawa dampak negatif terhadap kepercayaan diri remaja putri dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi 0,484.

*Body shaming* merupakan perilaku mengkritik dirinya sendiri maupun orang lain dengan tujuan mempermalukan penampilan berdasarkan bentuk tubuhnya baik itu disengaja ataupun tidak. terdiri dari lima aspek yakni kognitif, evaluasi diri, emosional, perilaku, dan psikologis (Gilbert & Miles, 2020). Dari kelima aspek tersebut, masing-masing aspek berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

Aspek pertama yaitu kognitif berkaitan dengan pendapat orang lain yang memberikan penilaian negatif atau rendah pada diri mereka sendiri. Selain itu, dia merasa orang-orang menganggapnya rendah, yang menurunkan harga dirinya. Begitu pula pada komponen kognitif pada masing-masing yang dimiliki setiap individu, sangat berpengaruh terhadap keyakinan dan kemampuan diri. Seseorang yang memiliki komponen kognitif yang tidak baik, selalu memandang rendah dirinya sendiri, selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak pernah merasa bersyukur.

Aspek kedua yaitu evaluasi diri. Evaluasi diri adalah penilaian diri internal mengacu pada citra diri yang buruk yang terbentuk melalui pemikiran kritis terhadap diri sendiri. Hal ini terjadi sebagai akibat dari penilaian diri yang rendah, yang menurunkan kepercayaan diri target dan menanamkan gagasan malu dalam pikiran mereka. Hal ini juga didasari pada kritikan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri. Komponen evaluasi berpengaruh terhadap sikap optimis yang dimiliki setiap orang, orang yang memiliki sikap optimisme memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, selalu berfikir positif ketika menghadapi berbagai macam aspek kehidupan.

Aspek ketiga yaitu emosional. Emosional meliputi rasa marah, takut, dan membenci diri sendiri. Hal ini terjadi sebagai akibat dari memiliki pandangan yang tidak menguntungkan tentang diri sendiri dan tidak mampu mengikuti norma-norma sosial. Rasa senang merupakan hal positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif. Komponen emosional berpengaruh terhadap sikap objektivitas seseorang di mana individu memandang suatu permasalahan berdasarkan fakta

bukan melalui opini sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk terhadap dirinya.

Aspek keempat yaitu perilaku. Perilaku merupakan perbuatan memalukan yang menyebabkan kecenderungan untuk menghindari situasi. Rendahnya penilaian terhadap orang-orang di sekitarnya menimbulkan perasaan tidak menyenangkan yang membuat mereka merasa terintimidasi. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap. Individu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya. Komponen perilaku berpengaruh terhadap sikap rasa tanggung jawab seseorang di mana individu memiliki kesadaran terhadap apa yang sudah menjadi tugasnya. Sehingga individu memiliki percaya diri yang tinggi.

Aspek kelima yaitu Psikologis. Perasaan malu bisa menyesuaikan diri dengan norma sosial, perasaan malu akan membuat seseorang menjadi pendiam. Selain itu, keinginan untuk memiliki tubuh yang sesuai dengan standar lingkungan yang ideal dapat menyebabkan gangguan makan akibat *body shaming*. Begitu pula dengan komponen psikologi yang dimiliki oleh masing-masing individu, sangat berpengaruh terhadap sikap realistik di mana individu dapat menganalisis segala sesuatu sesuai dengan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan hasil teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja putri, karena aspek dan faktor dari *body shaming* ini memiliki keterkaitan yang bisa memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Hasil uji regresi pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga hipotesis kedua diterima. Nilai signifikansi koefisien regresi pada intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri ini adalah sebesar 0,499 atau 49,9%. Yang artinya semakin tinggi intensitas interaksi teman sebaya pada remaja putri maka akan semakin rendah resiko mengalami kurangnya tingkat kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah intensitas interaksi teman sebaya yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi resiko kurangnya kepercayaan diri.

Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2021), di mana terdapat korelasi antara intensitas interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri, didapatkan nilai signifikansi hitung  $0,000 < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas interaksi teman sebaya antarindividu maka semakin rendah risiko kepercayaan diri.

Intensitas interaksi teman sebaya juga menjadi peranan penting dalam kehidupan seseorang. Dalam pergaulan remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan pribadinya. Pada dasarnya teman sebaya adalah anak yang kedewasaan atau usianya kurang lebih sama. Selama masa remaja, remaja

sering mencoba untuk memisahkan diri dari orang tua dan mencoba mencari tahu identitas mereka. Menurut Papalia (dalam Rimardhanty dkk, 2019: 401) aspek-aspek intensitas interaksi teman sebaya adalah komunikasi antarteman sebaya, adaptasi, konformitas, di mana masing-masing aspek berperan dalam meminimalisir tingkat kepercayaan diri.

Komunikasi adalah interaksi antara beberapa orang, kelompok, maupun organisasi untuk mendapatkan informasi. aspek ini berpengaruh terhadap salah satu aspek dari kepercayaan diri yaitu aspek aspek keyakinan dan kemampuan diri. Di mana keyakinan ini mampu melakukan apa yang dilakukan guna untuk meraih tujuan bersama dapat dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Adaptasi adalah proses penyesuaian diri dalam interaksi, individu dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan orang lain atau sebaliknya. Contohnya memberikan *support* sesama teman untuk mengerjakan tugas. Aspek ini berpengaruh terhadap aspek kepercayaan diri yaitu optimis. Di mana dukungan teman memberikan semangat untuk individu percaya bahwa pasti bisa mengerjakan tugas sebaik mungkin dan tepat waktu.

Konformitas merupakan perubahan perilaku yang dilakukan seseorang agar sesuai dengan norma atau peraturan yang sudah ditetapkan. Konformitas muncul ketika individu mengikuti perilaku, persepsi, maupun opini orang lain. Aspek ini berpengaruh terhadap aspek kepercayaan diri yakni aspek rasional dan realistis. Di mana segala sesuatu dapat dianalisis dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa intensitas interaksi teman sebaya memiliki peran penting dalam kepercayaan diri seseorang.

Hasil uji regresi pada hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga hipotesis ketiga diterima. Nilai Adjusted R Square sebesar Adjusted R Square sebesar 0,455 atau 45,5% yang artinya variabel *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel kepercayaan diri pada remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya dapat memengaruhi kepercayaan diri seorang remaja putri, seringnya mengalami *body shaming* dapat menimbulkan pengaruh negatif terhadap tingkat kepercayaan diri seorang remaja. Sedangkan seringnya berinteraksi dengan teman sebaya maka akan menimbulkan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri remaja putri. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja putri.

Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan untuk meneliti tiga variabel tersebut. Teori dan hasil penelitian terdahulu mengarahkan pada

hipotesis bahwa terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik.

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin oleh peneliti berdasarkan prosedur ilmiah yang ada, akan tetapi masih terdapat keterbatasan-keterbatasan, yakni mengenai variabel yang dijadikan topik penelitian hanya *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya. Sedangkan masih banyak faktor lain yang dapat diteliti, yakni pola asuh, jenis kelamin, hubungan keluarga, harga diri, pengalaman, pendidikan, dan konsep diri. Selanjutnya, jangkauan subjek yang kurang luas. Dalam penelitian ini hanya menggunakan populasi remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Selanjutnya, indikator rentang pengukuran sikap dalam intensitas interaksi teman sebaya memiliki kesalahan dalam penulisan di dalam google form di mana di dalam google form dituliskan "sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai" sedangkan yang benar adalah "sangat sering, sering, tidak sering, sangat tidak sering".

## KESIMPULAN

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya keluarga terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a) *Body shaming* berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan
- b) Intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.
- c) *Body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan.

## SARAN

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti menyarankan bagi remaja putri untuk tidak melakukan *body shaming* terhadap dirinya sendiri atau pada orang lain. Untuk dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri agar meminimalisir *body shaming* karena *body shaming* ini memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan mental seseorang bahkan bisa sampai melakukan bunuh diri.

### 2. Bagi Orang Tua

Peneliti menyarankan kepada orang tua agar lebih sering menjalin komunikasi dengan anak terutama perihal kegiatan sehari-harinya ketika diluar rumah, dan lebih menanamkan rasa cinta sebagai ungkapan penerimaan terhadap diri sendiri kepada anak, dengan tidak mengomentari fisik anak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Mampu memperluas cakupan populasi penelitian dalam kajian serupa mengenai kepercayaan diri remaja tengah.
4. Dapat menguji faktor-faktor kepercayaan diri yang belum ada dalam penelitian ini, seperti konsep diri, harga diri, pendidikan, pengalaman hidup, suasana kerja, pola asuh, jenis kelamin, hubungan keluarga, lingkungan keluarga dan sosial.
5. Dapat meneliti tentang kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan lain seperti kualitatif maupun deskriptif, agar dapat mengetahui secara detail bagaimana proses, gambaran, dan faktor yang paling berperan dalam meminimalisir terjadinya kepercayaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningasih, N., Rohmi, F., Rahayu, Y. E., Tinggi, S. (2020). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun (the relationship between body image and self esteem in adolescent girls age 16-18 Years). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. 6(1). 158-186. <https://doi/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Denanti, I. A., & Wardani, S. Y. (2019). Pengaruh komunikasi interpersonal dan interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri dalam berpendapat. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 111-118. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/1412>
- Duchesne, A. P., Dion, J., Lalonde, D., Bégin, C., Émond, C., Lalonde, G., & McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator?. *Journal of health psychology*, 22(12), 1563-1569. <https://10.1037/0021-843X.114.1.119>
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan *body shaming* terhadap keadaan self confidence remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Fauzia, T. & Rahmaji. L.(2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(3), 4-5.
- Fitria, K., & Febrianti, Y. (2020). the interpretation and attitude of *body shaming* behavior on social media (a Digital Ethnography Study on Instagram). *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 3(1), 12-25. <https://doi.org/10.17933/diakom.v3i1.78>
- Kawengian, Y. C. (2021). *Pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri papakelan Kecamatan Tondano Timur*. 2(3), 155-159. <https://doi.org/10.36582/pj.v2i3.3535>
- Lestari, S. (2019). Bullying or *Body shaming*? Young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Mulyono, B. P. E. M. (2017). Interaksi sosial anak jalanan dengan teman sebaya di Yayasan Setara Kota Semarang. (Social Interaction With Street Children Peers in Yayasan Setara in Semarang). *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2), 164-172. <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2959>
- Nasrul, R. F., & Rinaldi. (2020). Hubungan *body shame* dengan kepercayaan diri pada siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 04(2), 1-14. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/8606>
- Pratiwi, A. P., Nurlaili, & Syarifin, A. (2020). Interaksi teman sebaya terhadap perilaku sosial (Studi kasus anak usia 5-8 tahun di Desa Giri Kencana RT 03 RW 04 Kecamatan Ketahun). *Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 105-118.
- Putra, J. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial

- terhadap *Self-esteem* pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210.  
[doi:http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650](http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650)
- Rahayu, E. P. (2019). Dampak penerimaan pesan berisi "*body shaming*" terhadap "*Self Confidence*" remaja perempuan di media sosial instagram. *Commercium*, 02(01),78-82.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/Commercium/issue/view/1740>
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 27-33.  
<https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Rakhmat, J. (2009). *Psikologi agama*. Raja Grafindo.
- Rimardhanty, V. E. P., Soesilo, T. D., & Dwikurnaningsih, Y. (2019). Hubungan antara penyesuaian sosial dengan interaksi teman sebaya pada mahasiswa Bk Uksw Angkatan 2017. *Psikologi Konseling*, 14(1), 398-408.  
<https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13736>
- Sakinah. (2018). "Ini bukan lelucon": *Body shaming*, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53-67.  
<https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolesence, perkembangan remaja*. Erlangga.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh *body shaming* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan di Surabaya kemajuan teknologi pada saat ini memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dari beragam media, baik melalui media elektronik seperti televisi. *Personifikasi*, 11(2), 202-217.  
<https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/view/9105>
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabet.
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137-152.  
<https://doi.10.21580/pjpp.v7i2.10637>
- Winata, P. P., Yusri, & Syahniar. (2017). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja. *Prosiding, April*, 135-139.  
<http://repository.upi.edu/id/eprint/29228>