

Hubungan antara *Body Shame* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa

The Relationship between Body Shame and Self-Confidence in Bachelor Students

Muhammad Aziz Bisri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: azizbisri4@gmail.com

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak


Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *body shame* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa dengan memperhatikan faktor dari *body shame*. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuantitatif yang menggunakan korelasi antar dua variabel. Subjek pada penelitian ini terdiri 90 mahasiswa yang merantau sebagai *try-out* dan 150 mahasiswa angkatan 2018-2022 dari semua jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibantu dengan media *Google Form* dengan instrumen *body shame* dan kepercayaan diri yang dikembangkan oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Rank Spearman*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,463, menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kohesi keluarga dan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body shame* memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.

Kata kunci : Body Shame, Kepercayaan Diri, Bentuk Tubuh

Abstract

This study aims to identify the relationship between body shame and self-confidence in college students. This study is useful to determine the level of self-confidence in students by considering the body shame factor. The study method used in this study is quantitative which correlates two variables. The subjects in this study consisted of 90 students who migrated as tryouts and 150 students from the 2018-2022 class from all majors in the Faculty of Education with predetermined criteria. The data collection technique used a questionnaire which was assisted by Google Form media with body shame and self-confidence instruments developed by the researcher. The data analysis method used in this study was the Rank Spearman correlation test, with a correlation coefficient of 0.463, indicating a positive and significant relationship between family cohesion and resilience in students of the Faculty of Education. The results of this study indicate that body shame has a positive effect on increasing the self-confidence of students in the Faculty of Education

Key word : Body Shame, Self-Confidence, Body Shape

Article History	 <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 02-01-2023</i>	
<i>Final Revised : 05-01-2023</i>	
<i>Accepted : 05-01-2023</i>	

Pendahuluan

Pada era Society 5.0, penyebaran informasi pada beberapa bidang teknologi berkembang sangat pesat. Ada banyak sekali inovasi-inovasi teknologi yang muncul guna untuk mempermudah kehidupan individu pada masa sekarang. Masyarakat dapat dengan mudah mengakses informasi terkait berbagai macam hal yang ada di seluruh dunia. Menurut Watie (2016), perkembangan teknologi pada masa kini menyebabkan timbulnya pola komunikasi baru pada masyarakat sehingga masyarakat dapat mengakses informasi dan melakukan komunikasi dengan mudah dan efisien. Perkembangan teknologi juga dapat mempermudah pola komunikasi masyarakat tanpa harus mempertimbangkan waktu dan jarak (Atsila dkk., 2021). Masyarakat pada umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi satu dengan yang lainnya. Media sosial yang sering digunakan seperti, *WhatsApp, Instagram, Facebook, Line, Telegram* dan media sosial lainnya, dapat mempermudah masyarakat bertukar informasi secara instan dan murah.

Menurut Yuhandra dkk. (2021), dampak positif dari penggunaan media sosial adalah interaksi sosial dengan banyak orang menjadi lebih mudah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, dan lebih efisien. Media sosial dapat membantu individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain tanpa terbatas oleh jarak dan waktu. Selain itu, media sosial juga dapat mempermudah akses informasi yang dibutuhkan terkait kehidupan mereka dan masyarakat yang ada di sekitar mereka serta membantu mobilitas kegiatan mereka secara efisien.

Menurut Hartinah dkk. (2019), intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi menyebabkan individu sering menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial. Individu sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial mereka dengan tujuan untuk mencari informasi-informasi yang menurut mereka menarik dan perlu untuk diikuti, salah satunya 2 adalah informasi berkaitan dengan karakteristik tubuh. Selain itu, mereka juga sering mengunggah foto-foto yang menampilkan diri mereka di media sosial mereka. Mereka sering meminta pendapat dari orang lain terkait karakteristik tubuh mereka sesuai dengan kriteria ideal yang ada atau tidak sehingga citra diri dan penerimaan diri mereka semakin meningkat (Felita dkk., 2016).

Informasi dan komentar yang berkaitan dengan karakteristik tubuh yang ideal serta komentar terkait bentuk tubuh dapat menyebabkan individu melakukan perbandingan terhadap tubuhnya. Penggunaan media sosial menyebabkan munculnya persaingan untuk memperoleh citra diri yang baik serta perilaku membandingkan diri dengan bentuk tubuh orang lain (Atsila dkk., 2021). Perbandingan tersebut dapat mempengaruhi persepsi atau cara pandang individu terhadap tubuhnya. Menurut Nasution dan Simanjuntak (2020), informasi dan komentar terkait karakteristik ideal yang ada di media sosial menyebabkan timbulnya standarisasi penampilan dan bentuk tubuh. Standarisasi penampilan dan bentuk tersebut menyebabkan perilaku-perilaku negatif seperti pemberian komentar negatif dan penghinaan terhadap bentuk tubuh yang berbeda atau bisa disebut dengan *body shame*.

Menurut Erik Erickson (1950) pada teori perkembangan Psikososialnya, individu yang memasuki usia 18-22 tahun memasuki tahap Intimacy vs Isolation. Pada tahapan ini seorang individu akan membentuk sebuah hubungan intim dan menjalin komunikasi dengan teman di sekitarnya dengan tujuan untuk membentuk kelompok atau komunitas yang memiliki timbal balik berupa kasih sayang dan perhatian. Untuk mewujudkan hubungan tersebut, individu berupaya menyesuaikan dengan identitas yang ada di kelompoknya dan budaya yang sering dilakukan di dalam kelompok tersebut. Menurut Maslow, seorang individu akan memenuhi penampilan sesuai dengan identitas dan budaya yang ada sehingga mampu memuaskan dan terlihat sempurna di lingkungan sekitarnya guna meningkatkan penghargaan dirinya (Santrock, 2011). Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan identitas kelompoknya dapat mengalami kehilangan rasa percaya dirinya dan harus menerima diskriminasi dari kelompoknya, salah satunya adalah body shame.

Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020 yang dilakukan oleh *ZAP Beauty Clinic and Markplus Inc* (2020) menunjukkan bahwa kasus body shame sering dialami individu yang memiliki rentang usia 17 tahun hingga 35 tahun. Body shame juga sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki di Indonesia. 62,2% perempuan Indonesia pernah menjadi korban body shame. 47% diantaranya mengalami body shame karena bentuk tubuh mereka yang terlalu berisi, 36,4% diantaranya mengalami body shame karena kulit mereka yang berjerawat, dan 28,1% lainnya mengalami body shaming karena bentuk wajah yang lebih besar dari standar ideal. Perilaku body shame tersebut disebabkan karena adanya perbedaan bentuk tubuh yang dialami oleh korban dengan standar ideal kecantikan sehingga mereka mendapatkan komentar negatif dari lingkungan sekitar mereka.

Komentar negatif terkait bentuk tubuh atau body shame menyebabkan munculnya perasaan malu, cemas dan tidak percaya diri. Menurut Sakinah (2018), body shame dapat menyebabkan munculnya rasa bersalah, penurunan performa, dan rasa tidak aman pada dirinya ketika berada di dalam kelompok sosialnya. Selain itu, body shame dapat memberikan dampak negatif pada korbannya, seperti depresi, rasa inferior ketika membangun interaksi sosial, serta sering mencela diri sendiri. Komentar negatif tersebut juga dapat menyebabkan penurunan tingkat kepercayaan diri pada individu (Fatmawati dkk., 2021). Ditinjau dari hasil wawancara yang dilakukan pada studi pendahuluan, peneliti menggunakan metode wawancara singkat pada dua subjek yang masih memiliki hubungan sebagai teman dengan peneliti. Dari hasil wawancara singkat tersebut, maka didapatkan hasil bahwa kedua subjek memiliki permasalahan yaitu penurunan kepercayaan diri pada dirinya. Subjek mengalami penurunan kepercayaan diri selama masa perkuliahan berlangsung. Hal tersebut menyebabkan subjek mengalami penurunan keyakinan diri dan optimisme selama menghadapi masa perkuliahan, terutama dalam segi penampilan fisik mereka. Faktor yang mempengaruhi penurunan kepercayaan diri subjek 4 yaitu subjek mengalami body shame selama masa perkuliahan berlangsung. Subjek mengalami body shame yang didapatkan dari perkataan negatif dari individu sekitar mereka.

Menurut Chuang dkk. (2013), tingkat kepercayaan diri yang rendah menyebabkan munculnya perilaku waspada dan kurang mempercayai orang lain serta bereaksi defensif karena tidak ingin dipengaruhi oleh orang lain. Selain itu, Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak mampu mengembangkan potensi diri serta meningkatkan bakatnya sehingga individu tidak mampu melakukan aktualisasi diri secara optimal (Chrisna dan Khairani, 2019). Ditinjau dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi hubungan antara body shame dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2019-2022.

Hurlock (2013) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai bentuk penilaian positif individu terhadap dirinya yang dapat menyebabkan timbulnya penghargaan diri dan motivasi dalam meraih kesuksesan pada individu. White (2009) mendefinisikan kepercayaan diri

merupakan penilaian bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dari kedua definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk penilaian positif individu terhadap kemampuan yang dimilikinya serta dapat menyebabkan munculnya penghargaan diri dan motivasi individu dalam meraih kesuksesan.

Menurut Davies (2006), ada tiga dimensi kepercayaan diri, yaitu: (1) Kognitif, berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan intelektual dan pengetahuan; (2) Emosional, berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan mengatasi perasaan negatif; (3) Fisik, berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan menjaga kesehatan tubuh.

Menurut Lauster (2012), ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu: (1) *Self-Esteem* (Harga Diri), (2) *Self-efficacy* (keyakinan diri), (3) *Locus of Control*, (4) *Optimism* (Optimisme).

Body shame adalah bentuk penilaian berupa komentar negatif terkait bentuk tubuh dan menyebabkan perasaan malu dan cemas (Dolezal, 2015). Andrews dkk. (2002) mendefinisikan body shame adalah bentuk komentar negatif dan penghinaan terhadap bentuk tubuh individu lain. Ditinjau dari kedua definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa body shame merupakan bentuk komentar negatif dan penghinaan terhadap bentuk tubuh individu lain serta dapat menyebabkan perasaan malu dan cemas.

Ada perbedaan terkait konsep body shame dengan body image itu sendiri, Dolezal (2015) menjelaskan bahwa body shame berkaitan dengan komentar negatif dan penghinaan terhadap bentuk tubuh individu lain. Sedangkan konsep body image menurut Tyka dan Wood-Barcalow (2015) berkaitan dengan penilaian dan perspektif individu terkait penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut Dolezal (2015), ada tiga dimensi dari body shame, yaitu: (1) *Appearance-based discrimination*, (2) *Appearance-based harassment*, (3) *Appearance-based stereotyping*.

Menurut Gilbert dan Miles (2002), ada empat aspek body shame, yaitu: (1) Aspek Sosio-kognitif, (2) Aspek Penilaian diri dari dalam, (3) Aspek Emosional, berkaitan dengan perasaan negatif (4) Aspek Perilaku, berkaitan dengan perilaku menghindar akibat perasaan malu.

Ada beberapa penelitian terkait *body shame* dan kepercayaan diri yang telah dilakukan sebelumnya, yang pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dkk. (2021) dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan 799 Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Imam Bonjol Padang sebagai subjek yang kemudian diseleksi sesuai dengan kriteria penelitian menjadi 160 Mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep diri dan kepercayaan diri mempengaruhi secara signifikan terhadap komunikasi interpersonal selama proses pembelajaran pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Imam Bonjol Padang.

Penelitian kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dkk. (2021) dengan judul “Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar”. Penelitian ini menggunakan subjek 29 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (0,560) lebih besar dari t_{tabel} (0,374) sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan body shaming terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 1 Batulayar.

Berdasarkan uraian latar belakang dan tinjauan pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi hubungan antara body shame dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2019-2022

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji korelasional. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif adalah metodologi penelitian yang memiliki fungsi untuk meneliti populasi atau sampel melalui instrumen penelitian berupa angka dan bersifat analisis statistik. Pengolahan data yang digunakan dalam metode kuantitatif bersifat statistik yang berarti bahwa pengolahan data didasarkan pada variabel penelitian yang bersifat angka (Mulyadi, 2013). Penelitian korelasional memiliki tujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antar variabel (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu body shame dan kepercayaan diri. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara body shame dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya. Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah keseluruhan subjek dengan karakteristik yang sama untuk digunakan dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah 3751 Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dari Angkatan 2019 hingga 2022.

Teknik Sampling pada penelitian ini adalah teknik Purposive Sampling yang berfungsi untuk melakukan sampling pada populasi dengan menggunakan kriteria tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria yang digunakan pada penelitian ini adalah (1) Mahasiswa FIP UNESA (2) Mahasiswa angkatan 2019-2022, (3) Pernah mengalami body shame, dan (4) bersedia menjadi subjek penelitian. Jumlah sampel penelitian ini di analisis menggunakan rumus Slovin yang bertujuan untuk mengetahui jumlah sampel secara representatif. Jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sebanyak 150 mahasiswa atau 1% dari populasi penelitian yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2019-2022.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik kuesioner yang terdiri dari Variabel X (body shame) dan variabel Y (kepercayaan diri). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang menggunakan item-item pertanyaan yang telah disebarkan ke responden sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2019). Kuesioner pada penelitian ini akan disebarkan kepada 3751 mahasiswa FIP yang telah dianalisis dan diperhitungkan dengan menggunakan rumus Slovin serta disebarkan dengan menggunakan media GoogleForm serta memberikan interval pilihan jawaban yang diadaptasi dari skala Likert (Likert's Interval Scale). Menurut Sugiyono (2019), skala Likert berfungsi untuk menganalisis nilai sebuah penelitian yang berfokus pada sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena social. Penggunaan interval jawaban pada kuesioner tersebut bertujuan untuk menghindari kesenjangan jawaban dan keraguan responden dalam menjawab pertanyaan di dalam kuesioner (Pranatawijaya dkk., 2019). Berikut penjelasan terkait interval jawaban pada Likert's Interval Scale, yaitu:

Tabel 1. Skala Likert's Favorable

Sangat Setuju	Skor 5
Setuju	Skor 4
Ragu-ragu	Skor 3
Tidak Setuju	Skor 2
Sangat Tidak Setuju	Skor 1

Tabel 2. Skala Likert's Unfavorable

Sangat Tidak Setuju	Skor 5
Tidak Setuju	Skor 4
Ragu-ragu	Skor 3
Setuju	Skor 2
Sangat Setuju	Skor 1

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Body Shame* yang dikembangkan dari faktor-faktor *body shame* yang dikemukakan oleh teori Gilbert dan Miles (2002). Kemudian Skala Kepercayaan Diri yang dikembangkan dari faktor-faktor Kepercayaan Diri yang dikemukakan oleh teori Lauster (2012).

Analisis Data

Setelah data penelitian telah dikumpulkan, tahap selanjutnya adalah proses analisis data. Proses analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara Variabel X (*Body shame*) dengan Variabel Y (Kepercayaan diri). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 untuk *Windows 10*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis statistik dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Kemudian uji asumsi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji validitas yang digunakan untuk menguji validitas data pada setiap variabel, uji linieritas yang digunakan untuk menguji asumsi terkait analisis korelasi, uji normalitas yang digunakan untuk menguji distribusi data normal (Winarsunu, 2015). Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji analisis korelasi *Product Moment Spearman*. Uji korelasi pada penelitian ini diperoleh dari hasil r hitung dibandingkan dengan r tabel yang diperoleh peluang kesalahan dengan signifikansi 5% (sig. 0,05). Uji korelasi dianalisis pada setiap item dengan bentuk skor serta menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 untuk *Windows 10*. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu: H_0 : tidak terdapat hubungan X terhadap Y H_1 : terdapat hubungan X terhadap Y.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2019 hingga angkatan 2022 pada setiap jurusan dan masih aktif berkuliah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan cara

mendistribusikan kuesioner langsung kepada responden melalui media *Google Form*. Kuesioner disebarikan melalui perantara kerabat dekat peneliti yang berada di setiap jurusan di Fakultas Ilmu Pendidikan.

Penelitian ini menggunakan subjek dengan dua kriteria kelompok, yaitu kelompok *try-out* dan kelompok penelitian. Kelompok *try-out* digunakan untuk uji coba (*try-out*) sebanyak 95 mahasiswa. Kemudian kelompok penelitian yang digunakan untuk memenuhi kriteria penelitian sebanyak 150 mahasiswa dari setiap jurusan serta dari angkatan 2019-2022. Berikut gambaran dari subjek penelitian ini:

Tabel 3. Gambaran Subjek Penelitian (Angkatan)

No	Angkatan	Jumlah	Presentase
1.	2019	66	42,5%
2.	2020	56	38,3%
3.	2021	19	13%
4.	2022	9	6,2%

Tabel 4. Gambaran Subjek Penelitian (Jurusan)

No	Jurusan	Jumlah	Presentase
1.	Psikologi	56	37,8%
2.	Kurikulum Teknologi Pendidikan (KTP)	33	21,9%
3.	Pendidikan Luar Sekolah (PLS)	15	9,9%
4.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)	13	8,6%
5.	Pendidikan Guru PAUD (PG-PAUD)	12	7,9%
6.	Manajemen Pendidikan (MP)	9	6%
7.	Bimbingan Konseling (BK)	8	5,3%
8.	Pendidikan Luar Biasa (PLB)	4	2,6%

Distribusi subjek penelitian pada tabel tersebut dibagi menjadi dua kategori, yaitu: tabel angkatan dan tabel jurusan. Pada tabel angkatan diwakili oleh angkatan 2019 sebanyak 66 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 56 mahasiswa, angkatan 2021 sebanyak 19 mahasiswa, dan angkatan 2022 sebanyak 9 mahasiswa. Kemudian pada tabel jurusan diwakili oleh jurusan Psikologi sebanyak 56 mahasiswa, jurusan KTP sebanyak 33 mahasiswa, jurusan

PLS sebanyak 15 mahasiswa, jurusan PGSD sebanyak 13 mahasiswa, jurusan PG-PAUD sebanyak 12 mahasiswa, jurusan MP sebanyak 8 mahasiswa, dan jurusan PLB sebanyak 4 mahasiswa. Ditinjau dari penjelasan tersebut, maka total sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 150 mahasiswa.

Statistik Deskriptif

Langkah yang dilakukan selanjutnya setelah data penelitian diterima adalah pengolahan dan Analisa data. Langkah pertama dengan melakukan analisis deskriptif yang digunakan untuk memperoleh informasi terkait nilai rata-rata, standar deviasi, rentang, nilai minimum, dan nilai maksimum dari data penelitian, kemudian diperoleh gambaran terkait data penelitian. Pengolahan dan analisis data yang digunakan pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi *SPSS for Windows 10* versi 22.0. Berikut adalah hasil analisis deskriptif:

Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Body Shame</i>	150	100	62	77.426	10.915
Kepercayaan Diri	150	35	24	51.293	5.777
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan data tabel tersebut, maka nilai rata-rata variabel *body shame* sebesar 77,426 dengan nilai maksimal 100 dan nilai minimal 35. Kemudian variabel kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata sebesar 51,293 dengan nilai maksimal 62 dan nilai minimal 24. Kemudian nilai standar deviasi skala *body shame* sebesar 10,915 dan nilai standar deviasi skala kepercayaan diri sebesar 5,777. Dari hasil analisis tersebut, maka skor rata-rata penelitian ini memiliki variasi yang berbeda-beda.

Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang berfungsi untuk menentukan distribusi data normal atau tidak pada setiap variable. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS version 22.0 for windows* dan rumus korelasi *Kolmogorov-smirnov*. Distribusi data suatu variable dianggap normal apabila hasil analisis data dari uji normalitas memiliki nilai lebih besar dari signifikansi 5% (0.05). Berikut hasil uji normalitas pada variable *body shame* dan kepercayaan diri:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Unstandardized Predicted Value	
N	150	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51.2933333
	Std. Deviation	1.88998411
Most Extreme Differences	Absolute	.214
	Positive	.137
	Negative	-.214
Test Statistic	.214	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka dapat ditinjau bahwa nilai signifikansi uji *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Ditinjau dari hasil analisis tersebut, maka dapat diketahui kedua variable memiliki distribusi yang tidak normal.

Uji Linearitas

Tahap analisis selanjutnya pada penelitian ini yaitu uji linieritas. Uji linearitas berfungsi untuk menganalisis hubungan linear antara kedua variable yaitu: *body shame* dan kepercayaan diri. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS version 22.0 for windows* dan rumus *test for linearity*. Hubungan kedua variable dianggap linear apabila hasil analisis data dari uji normalitas memiliki nilai lebih besar dari signifikansi 5% (0.05). Berikut hasil uji linearitas pada variable *body shame* dan kepercayaan diri:

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

		Sig.	Ket.
<i>Body Shame</i> *Kepercayaan Diri	Between Groups	0,000	Non-Linear

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka dapat ditemukan nilai signifikansi variable *body shame* dan kepercayaan diri sebesar 0,000. Dari hasil analisis tersebut maka kedua variabel penelitian ini memiliki hubungan tidak linear dan distribusi data tidak normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini berfungsi untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas (*body shame*) dengan variabel terikat (kepercayaan diri). Hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah “adanya hubungan antara *body shame* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa”.

Dalam menguji hipotesis tersebut, penelitian ini menggunakan uji korelasional. Kedua variabel dapat cenderung memiliki hubungan signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05. Kemudian hubungan kedua variabel dianggap searah dan bernilai signifikan apabila memiliki nilai positif dan dua tanda bintang (**) yang berarti memiliki angka signifikansi diatas 0.01. Berikut hasil dari analisis data uji hipotesis menggunakan rumus *Spearman*, yaitu:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

		<i>Body Shame</i>	Kepercayaan Diri
<i>Body Shame</i>	Correlation Coefficient	1.000	0.409**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	150	150
Kepercayaan Diri	Correlation Coefficient	0.409**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	150	150

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis menunjukkan koefisien korelasi pada tabel sebesar 0,463 ($r=0,463$) yang menunjukkan terdapat hubungan cukup kuat antara variabel independen dan dependen. Selain itu, nilai signifikansi penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,000 yang memiliki arti bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 serta menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan signifikan. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai positif sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah.

Pembahasan

Uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa “adanya hubungan signifikan antara *body shame* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya”. Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 150 mahasiswa angkatan 2019-2022 di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman* untuk menganalisis data penelitian dan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS version 22.0 for windows*. Uji hipotesis penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa uji hipotesis korelasional penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan sehingga hipotesis kerja (H_1) dapat diterima dan dapat disimpulkan bahwa “terdapat hubungan antara *body shame* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya”.

Body shame adalah bentuk penilaian berupa komentar negatif terkait bentuk tubuh dan menyebabkan perasaan malu dan cemas (Dolezal, 2015). Andrews dkk. (2002) mendefinisikan *body shame* adalah bentuk komentar negatif dan penghinaan terhadap bentuk tubuh individu lain. Andrews dkk. (2002) menjelaskan bahwa tingkat frekuensi *body shame* dapat dipengaruhi oleh intensitas komentar negatif dan penghinaan bentuk tubuh yang diterima oleh individu. *Body shame* melibatkan bentuk-bentuk penghinaan yang mengarah kepada bentuk penampilan; komentar negatif pada bentuk fisik seperti ejekan dan lelucon merendahkan penampilan fisik; serta asumsi negatif pada fisik individu.

Hurlock (2013) mendefinisikan kepercayaan diri merujuk kepada bentuk penilaian positif individu terhadap dirinya serta mampu menyebabkan timbulnya penghargaan diri dan motivasi dalam meraih kesuksesan pada individu. Menurut Santrock (2011), kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi penampilan fisik, persepsi tentang diri sendiri, interaksi dengan orang tua, dan relasi dengan teman sebaya. Kepercayaan diri memiliki fokus utama yaitu membentuk penilaian positif pada diri sendiri untuk meningkatkan penghargaan pada diri sendiri. Kepercayaan diri memiliki dampak signifikan pada motivasi dan dorongan individu serta pada aspek penghargaan diri, keyakinan diri, *locus of control*, dan optimisme dalam mencapai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri mempengaruhi tingkat motivasi, komitmen, dan dorongan individu dalam mencapai tujuan hidupnya (Yolanda dkk., 2021).

Body shame dan kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menentukan perilaku dan motivasi individu dalam mencapai tujuan hidupnya. *Body shame* mempengaruhi penilaian individu terhadap penampilan fisiknya. Penampilan fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap kepercayaan diri individu. Apabila individu merasa dinilai secara negatif terkait dengan penampilan fisik kita, hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa malu terhadap tubuh atau bisa disebut juga dengan *body shame* (Sakinah, 2018). Perasaan malu yang ditimbulkan oleh *body shame* dapat menyebabkan individu akan memperbaiki diri sesuai dengan standar penampilan dan bentuk tubuh yang ada di lingkungannya. *Body shame* memiliki pengaruh signifikan pada perilaku individu terutama dalam menilai pendapat orang lain terkait bentuk tubuhnya. Hal tersebut memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri individu dalam berperilaku. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel *body shame* dengan variabel kepercayaan diri. Hal tersebut disebabkan oleh nilai signifikansi pada uji hipotesis sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05. *Body shame* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa, kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh tingkat frekuensi *body shame* yang didapatkan oleh mahasiswa yang sedang berkuliah (Nurfitri dkk., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, *body shame* memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri individu, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0.409 yang memiliki makna bahwa terdapat hubungan positif atau searah antara *body shame* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Hamid (2021) yang menjelaskan bahwa hasil penelitian yaitu penghinaan terhadap penampilan fisik atau *body shame* memiliki hubungan positif atau searah dengan kepercayaan diri. *Body shame* dapat mendorong individu untuk melakukan perbaikan dan pengembangan diri sehingga kepercayaan diri individu dapat meningkat karena individu merasa bahwa dirinya sudah berkembang menjadi lebih baik, terutama dalam segi penampilan fisik dan bentuk tubuh. Menurut Khoir dkk. (2021), individu yang mengalami *body shame* menggunakan strategi koping yang digunakan untuk memecahkan permasalahan yang ditimbulkan oleh *body shame*, seperti tekanan, stress, dan rendah diri. Penggunaan strategi koping yang tepat dapat membantu individu untuk mengurangi dampak dari *body shame* secara bertahap dan meningkatkan kepercayaan diri pada dirinya.

Penelitian ini menjelaskan nilai penting dari kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya. Kepercayaan diri memiliki nilai penting dalam manajemen kontrol diri dan emosi pada individu serta motivasi individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkosky (2012) bahwa kepercayaan diri memiliki peran yang signifikan dalam mengontrol perilaku dan emosi individu serta memberikan dorongan individu untuk mengembangkan diri dan mencapai tujuan yang dia tentukan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada individu disebabkan karena peran strategi individu dan rasa yakin dalam memecahkan permasalahan yang dimiliki.

Individu yang memasuki fase *intimacy vs isolation* membentuk hubungan dekat, menjalin komunikasi dengan teman-teman di sekitarnya, dan membentuk kelompok atau komunitas yang menawarkan timbal balik dalam bentuk cinta dan perhatian. Dalam membentuk hubungan pada fase ini, individu akan menghadapi berbagai macam komentar-komentar terutama komentar terkait penampilan bentuk tubuh individu. Oleh sebab itu dibutuhkan proses adaptasi dan penerimaan diri yang sesuai dengan identitas di dalam kelompoknya sehingga individu mampu menyesuaikan diri dan mampu menumbuhkan rasa kepercayaan diri di dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Diannur R (2019), *body shame* yang terjadi di lingkungan dapat memberikan dampak positif bagi individu, yaitu individu lebih mampu menjaga kesehatan dan bentuk badannya sehingga individu tidak memiliki rasa takut untuk lebih percaya diri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selain itu, dampak positif *body shame* juga dapat memberikan individu kesempatan untuk memperbaiki penampilan diri sesuai dengan identitas diri yang ada di lingkungannya sehingga individu tidak perlu memiliki rasa takut, cemas, merasa kalah dalam segi penampilan, serta meningkatkan rasa percaya diri individu ketika berhubungan dengan individu lain yang ada di lingkungannya (Diannur R, 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body shame* memiliki korelasi positif dengan kepercayaan diri. *Body shame* memiliki peran penting dalam mendorong mahasiswa perguruan tinggi untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik terutama dalam segi penampilan dan bentuk tubuhnya. Menurut Astuti dan Mansoer (2021), individu dapat menemukan strategi dalam memperbaiki diri secara tepat apabila mahasiswa mampu menemukan strategi *coping* yang tepat dan sesuai dengan permasalahan *body shame* yang dialaminya. Strategi *coping* yang tepat dapat menyebabkan perspektif mahasiswa terkait komentar yang mengarah kepada bentuk tubuh menjadi lebih positif serta mampu meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa. Salah satu strategi *coping* yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa adalah dengan adanya teman sebaya yang mampu memahami permasalahan yang dialami oleh mahasiswa (Sumia dkk., 2020). Komentar terkait bentuk tubuh yang diperoleh dari teman sebaya dapat meningkatkan penerimaan mahasiswa terutama yang diperoleh dari teman sebaya mereka dapat memberikan dukungan emosional dan sosial pada mahasiswa yang sudah memahami nilai penting dalam membangun hubungan dengan mahasiswa lainnya. Menurut Satwika dkk. (2021) dukungan emosional teman sebaya memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang diperoleh dari lingkungannya. Melalui dukungan emosional teman sebaya, mahasiswa dapat merasa didukung, dipahami, dan diterima oleh orang sebaya mereka. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan dan mempertahankan penerimaan diri. Kemudian menurut Sulfemi dan Yasita (2020), dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mahasiswa. Dukungan sosial yang tepat dapat meningkatkan kualitas hubungan mahasiswa dalam berinteraksi sosial dengan lingkungannya dan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa terutama terkait penerimaan diri terhadap bentuk tubuh dan penampilan dirinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lauster (2012) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek-aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa, yaitu: aspek *self-esteem*, *self-efficacy*, *locus of control*, *optimism*. Namun pada penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *self-esteem* dan *self-efficacy* berpengaruh pada mahasiswa yang mengalami *body shame*. Menurut Saxena dkk. (2020), *self-esteem* atau penghargaan diri memiliki peran penting pada individu dalam menghadapi *body shame* yang mereka alami. Penghargaan diri yang tinggi dapat menyebabkan individu dapat meningkatkan penerimaan diri sehingga individu mampu menghadapidan menanggapi secara positif komentar dan perkataan negatif terkait *body shame* sehingga individu dapat mengatasi permasalahan terkait bentuk tubuhnya serta mampu mengembangkan dirinya menjadi lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek *self-esteem* dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan penerimaan dirinya dalam menghadapi komentar dan perkataan negatif sehingga mahasiswa tidak terganggu dan meningkatkan kepercayaan dirinya selama masa perkuliahan berlangsung.

Kemudian menurut Toh dkk. (2020), *self-efficacy* atau efikasi diri juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi permasalahan *body shame* yang mereka alami. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi masalah sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik dapat memecahkan permasalahan terkait *body shame* dengan baik seperti menanggapi komentar dan perkataan negative sebagai motivasi untuk memperbaiki diri serta memiliki target dan tujuan yang dapat membantunya untuk memiliki tubuh yang ideal dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuhnya dalam berkehidupan sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah *body shame* sehingga mahasiswa mampu menghadapi komentar dan perkataan negatif terkait bentuk tubuhnya dengan kepercayaan diri yang tinggi.

Ada faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alkadri dkk. (2021), kecerdasan emosional memiliki pengaruh penting pada kepercayaan diri individu. Kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memotivasi diri, mengontrol emosi yang dimilikinya, serta memunculkan ketahanan diri dalam menghadapi kegagalan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengontrol emosional yang baik sehingga individu mampu mengendalikan dirinya dan mampu memahami perasaannya dengan baik. Selain itu, kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengarahkan individu untuk melakukan perilaku-perilaku dan kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat baik bagi dirinya maupun individu lainnya sehingga individu mampu mengembangkan kemampuan komunikasinya dengan baik serta mampu meningkatkan kepercayaan dirinya ketika berhadapan dengan individu lainnya (Swadnyana dan Tobing, 2019).

Ditinjau dari hasil penelitian ini, *Body shame* memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. *Body shame* dapat memberikan dukungan emosional dan sosial kepada mahasiswa untuk memiliki penampilan diri yang lebih baik. Dorongan yang diperoleh dari perilaku *body shame* dapat membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan menjalin hubungan secara intim dengan mahasiswa lainnya. Hal tersebut juga dapat menyebabkan mahasiswa mendapatkan pengakuan sosial sehingga muncul perasaan positif pada mahasiswa serta rasa percaya diri mahasiswa dapat meningkat secara signifikan.

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih banyak memiliki tingkat dukungan emosional dan sosial dari teman sebayanya. Hal tersebut juga disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya dorongan-dorongan dari lingkungannya untuk mengubah penampilan diri yang diperoleh dari perilaku *body shame*. Perilaku *body shame* dapat menyebabkan individu mencari strategi *coping* yang sesuai dengan

permasalahannya serta mendorong individu untuk menjaga dan mengubah penampilan dirinya untuk menjadi lebih baik dan lebih dapat diterima di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body shame* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *body shame* dan kepercayaan diri memiliki hubungan dan keterikatan yang positif sehingga apabila tingkat *body shame* semakin tinggi, maka tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa juga semakin tinggi. Namun ada batasan yang harus diperhatikan pada penelitian ini, yaitu penelitian ini memiliki fokus penggunaan subjek pada satu fakultas dan satu universitas sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan subjek yang lebih luas dan beragam sehingga mampu mendapatkan hasil yang lebih akurat.

Kesimpulan

Hasil uji hipotesis *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yang memiliki arti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan signifikan sehingga hipotesis (H1) diterima, yaitu "*body shame* berhubungan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya".

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan sampel (N) sebanyak 150 mahasiswa maka ditemukan bahwa Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi pada rho table sebesar 0,463 ($r=0,463$) yang menunjukkan terdapat hubungan cukup kuat antara variabel independen dan dependen. Kemudian nilai rho table menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki hasil positif sehingga hubungan kedua variabel searah dan dapat diinterpretasikan "semakin tinggi tingkat *body shame* pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya, maka semakin tinggi juga tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. Sebaliknya, apabila tingkat *body shame* pada mahasiswa semakin rendah, maka semakin rendah juga tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa".

Saran

Berdasarkan dari hasil analisis penelitian ini, maka terdapat saran-saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti, yaitu:

Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body shame* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa sehingga perlu strategi *coping* yang tepat dalam membantu meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shame*. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan kepada teman sebaya, keluarga, dan individu yang berada di sekitar lingkungan mahasiswa untuk memberikan dukungan emosional dan sosial yang tepat sehingga kepercayaan diri mahasiswa dapat meningkat ketika menghadapi perilaku *body shame* dari lingkungan sekitarnya.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan kepada peneliti terkait kedua variabel penelitian ini selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini terutama faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body shame* dan kepercayaan diri pada mahasiswa sehingga mampu memperoleh hasil penelitian yang lebih beragam dan lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mencakup subjek dan sampel penelitian yang memiliki lingkup yang lebih luas seperti lingkup fakultas dan universitas yang lebih beragam sehingga mampu menghasilkan hasil yang lebih besar dan lebih

mempresentasikan populasi yang diteliti. Peneliti selanjutnya juga dapat membedakan antara *body shame* pada mahasiswa laki-laki atau perempuan.

Daftar Pustaka

- Alkadri, T., Dahen, L. D., & Verawati, R. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kepercayaan Diri, Penguatan Positif, Dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar Siswa kelas XI IPS melalui Motivasi sebagai Variabel Intervening Di SMAN 1 Airpura Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Horizon Pendidikan*, 1(2), 232–249. <http://ejournal.stkip-pgrisumbar.ac.id/index.php/horizon%0APENGARUH>
- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame : The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 29–42. <https://doi.org/10.1348/014466502163778>
- Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Eksplorasi dampak negatif dan positif pengalaman body shaming melalui pendekatan autoetnografi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 266–289. <https://doi.org/10.24854/jpu212>
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal KOMUNIKATIF*, 10(1), 84–101. <http://journal.wima.ac.id/index.php/KOMUNIKATIF/article/view/2771>
- Chrisna, H., & Khairani. (2019). Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. *Jurnal Akuntansi Bisnis & Publik*, 10(1), 87–100. <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/akuntansibisnisdanpublik/article/view/575>
- Chuang, S. C., Cheng, Y. H., Chang, C. J., & Chiang, Y. T. (2013). The impact of self-confidence on the compromise effect. *International Journal of Psychology*, 48(4), 660–675. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.666553>
- Davies, P. (2006). *Meningkatkan Rasa Percaya diri*. Jogjakarta: Torrent Book.
- Diannur R. (2019). Fenomena Body Shaming Di Masyarakat. *Journal Sosiatri Sosiologi*, 7(5), 37–49. ejournal.sos.fisip-unmul.ac.id
- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, feminism, and the socially shapedbody*. Lexington Books: Maryland. <https://id1lib.org/dl/2641310/bd720c>
- Fatmawati, Afrizawati, Miftahuddin, Suhaimi, Zatrachadi, M. F., Darmawati, & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30–41. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/Manasa/article/view/184/365>
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*. Brunner-Routledge.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>

- Hurlock, E. B. (2013). *Child Development* (Thirteenth). McGraw-Hill Book Company.
- Khoir, F., Kardiatur, T., Ultari, C., Parliani, & Hastuti, L. (2021). Body Shaming Dengan Harga Diri Dan Mekanisme Koping Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(1), 13–23. <https://doi.org/10.54630/jk2.v12i1.143>
- Kurniawan, M. R., Arif, E., & Asmawi, A. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(1), 485–493. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i1.683>
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*.
- Mulyadi, M. (2013). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962–968. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermeria Clinica*, 31, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430> Contents
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67. <http://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (Thirteenth). The McGraw-Hill Companies, New York.
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Saxena, S., Mathur, A., & Jain, S. (2020). Body Shaming , Emotional Expressivity , and Life Orientation. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(9), 487–493. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.JETIR2009366>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. ALFABETA Bandung. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/8411>
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17. <https://core.ac.uk/download/pdf/353678406.pdf>

- Swadnyana, I. P. B., & Tobing, D. H. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Agresivitas pada Remaja Madya di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 120–129. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p12>
- Toh, F. H., Wei, A., & Liao, L. (2020). Enhancing Self-efficacy to Resist Body Shaming in Jacqueline Wilson ' s Lola Rose. *Social Sciences & Humanities*, 28(1), 235–249.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *The Messenger*, 3(1), 69–75. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.270>
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2), 1342–1353. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., & Tendiyanto, T. (2021). Penyuluhan Hukum tentang Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget dan Media Sosial. *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(01), 78–84. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/empowerment/article/view/4028>
- ZAP Beauty Clinic & Markplus Inc. (2020). ZAP Beauty Index 2020. In *Mark Plus Inc.* <https://zapclinic.com/zapbeautyindex/2020>
- Zulkosky, K. D. (2012). Simulation Use in the Classroom: Impact on Knowledge Acquisition, Satisfaction, and Self-Confidence. *Clinical Simulation in Nursing*, 8(1), 25–33. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2010.06.003>