



Contents lists available at [Journal IICET](http://Journal.IICET)

Education and Social Sciences Review

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



Hubungan konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*

Yosi Putri Werianti, Ifdil Ifdil^{*)}

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 23th, 2023

Revised Sept 21th, 2023

Accepted Nov 19th, 2023

Keyword:

Konsep diri
Self confidence
Body shaming

ABSTRACT

Body shaming merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang menjadi korban *body shaming* akan memandang dirinya negatif, merasa rendah diri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Akibatnya siswanya yang menjadi korban *body shaming* memiliki konsep diri dan *self confidence* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional dengan sampel sebanyak 124 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) konsep diri pada korban *body shaming* berada pada kategori tinggi, (2) *self confidence* pada korban *body shaming* berada pada kategori tinggi (3) terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri dan *self confidence* pada korban *body shaming*, yaitu layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ifdil, I.,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang membawa perubahan dasar tubuh serta perubahan kognitif dan sosial (Hurlock, 2012). Masa remaja adalah masa pencarian jati diri, yang biasanya selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dari lingkungan sekitarnya, pada masa remaja juga terjadi perubahan baik secara fisik maupun secara psikologis (Santrock, 2003). Pada usia remaja inilah fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang, sehingga banyaknya remaja yang menjadikan hal ini sebagai masa peralihan dan menjadikan remaja mudah mengikuti serta terbawa arus perubahan, mulai dari seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memulai tindakan perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap tidak sesuai dengan gaya hidup yang sedang berkembang. Tindakan perundungan yang terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming* (Fauzia & Rahmaji, 2019).

Menurut Sari (2020) *body shaming* adalah tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri. Sejalan dengan itu, Nurvita dan Handayani (2015) menyatakan bahwa

body shaming adalah tindakan mengomentari bentuk tubuh yang tidak ideal. Perilaku *body shaming* dapat membuat individu semakin tidak nyaman bahkan tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri pada lingkungan sekitarnya, korban *body shaming* bisa siapa saja dari berbagai kalangan baik itu orangtua, dewasa, remaja, anak-anak, bahkan bayi pun bisa mendapatkan perlakuan *body shaming* (Nurvita & Handayani, 2015).

Hasil penelitian Fauzia dan Rahmiaji (2019) menunjukkan terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang tahun 2018. Hasil penelitian Lestari dan Fitri (2021) menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir negatif yang besar bagi para penerimanya, karena tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologi termasuk kurangnya rasa ketidakpercayaan diri seseorang.

Menurut penelitian Lamont (2019) *body shaming* dapat menyebabkan seseorang lebih sering mengalami infeksi serta mengalami gejala penyakit yang lebih banyak, rasa malu yang menyebabkan kesehatan fisik menjadi menurun. Penelitian dampak *body shaming* oleh Lamont (2019) dilakukan dengan memberikan survei pada 300 perempuan, hasil yang didapatkan sebanyak 80% korban memiliki kondisi fisik yang semakin menurun, 10% mengalami depresi, dan sisanya tidak memiliki efek yang signifikan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Adhichandra (2019) menunjukkan bahwa dampak dari *body shaming* yaitu individu akan menjadi *insecure* serta kurangnya rasa kepercayaan diri seseorang (*self confidence*).

Self confidence adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Widodo, 2019). Menurut Santrock (2003) *self confidence* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) penampilan fisik; (2) konsep diri; (3) hubungan dengan orangtua; (4) hubungan dengan teman sebaya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self confidence* adalah konsep diri. Konsep diri adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan, karena konsep diri adalah gambaran tentang diri sendiri melalui hubungan dengan orang lain (Fernanda et al., 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Resa (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*, yang artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi kepercayaan diri pada korban *body shaming*, begitu juga sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin rendah pula kepercayaan diri pada korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil observasi dan rekomendasi dari Guru Bimbingan dan Konseling serta masing-masing wali kelas di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang peneliti lakukan pada Tanggal 6 Maret 2023, bahwa terdapat 124 orang siswa yang menjadi korban *body shaming*. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, ditemukan bahwa siswa yang menjadi korban *body shaming* kurang bersemangat dalam belajar, sering menyendiri, selalu merasa dirinya tidak sebanding dengan teman-temannya dan bahkan siswa yang menjadi korban *body shaming* selalu merasa *insecure* terhadap dirinya sendiri. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 (lima) orang siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir pada Tanggal 8 Maret 2023, dapat disimpulkan bahwa siswa yang menjadi korban *body shaming* sering merasa malu akan bentuk tubuhnya, kurang percaya diri, menutup diri dan lebih senang menyendiri, menjadi pendiam dan melakukan hal yang ekstrem seperti diet untuk memperbaiki kondisi tubuhnya dan hal inilah yang akan menjadi penghambat siswa tersebut untuk bersemangat belajar di sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *self confidence* sebanyak 26 item yang sudah di uji validitasnya serta di uji reliabilitasnya yaitu sebesar 0,473 dan angket konsep diri sebanyak 21 item. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS versi 29.0 for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, maka hasil temuan diuraikan pada Tabel 1

:

Tabel 1 <Konsep Diri Siswa Korban *Body Shaming*>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥88	6	4,84
Tinggi	≥71 - <88	84	67,74
Sedang	≥54 - <71	34	27,42
Rendah	≥37 - <54	0	0,00
Sangat Rendah	<37	0	0,00
Jumlah		124	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa konsep diri siswa korban *body shaming* berada pada kategori tinggi sebanyak 84 orang dengan persentase 67,74%, pada kategori sedang sebanyak 34 orang dengan persentase 27,42%, pada kategori sangat tinggi terdapat 6 orang dengan persentase 4,84%. Sementara itu, pada kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat responden. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya siswa korban *body shaming* memiliki konsep diri berada pada kategori tinggi.

Tabel 2 <*Self Confidence* Siswa Korban *Body Shaming*>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥109	4	3,23
Tinggi	≥88 - <109	93	75,00
Sedang	≥67 - <88	27	21,77
Rendah	≥46 - <67	0	0,00
Sangat Rendah	<46	0	0,00
Jumlah		124	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *self confidence* siswa korban *body shaming* berada pada kategori tinggi sebanyak 93 orang dengan persentase 75%, pada kategori sedang sebanyak 27 orang dengan persentase 21,77%, pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang dengan persentase 3,23%. Sementara itu, pada kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat responden. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya siswa korban *body shaming* memiliki *self confidence* berada pada kategori tinggi.

Kemudian untuk melihat hubungan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming* digunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS Versi 29.0 for windows*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 <Korelasi Konsep Diri dengan *Self Confidence*>

Correlations			
		Konsep Diri	<i>Self Confidence</i>
Konsep Diri	Pearson Correlation	1	.482**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	124	124
<i>Self Confidence</i>	Pearson Correlation	.482**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	124	124

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

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa pada nilai signifikansi menunjukkan angka 0,000. Untuk menunjukkan adanya korelasi antara konsep diri dengan *self confidence* maka nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05 dapat dilihat 0,000 < 0,05 artinya terdapat korelasi antara konsep diri dengan *self confidence*. Selanjutnya besar nilai koefisien korelasi antara konsep diri (X) dengan *self confidence* (Y) adalah 0,482, dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat korelasi berarah positif dengan kategori sedang antara konsep diri (X) dengan *self confidence* (Y). Hubungan positif yang signifikan artinya, semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi *self confidence* pada korban *body shaming*. Sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin rendah pula *self confidence* pada korban *body shaming*.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno dan Amti (2004) bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting pendidikan, tujuannya adalah untuk membantu perkembangan potensi diri siswa seoptimal mungkin (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2014). Guru BK atau konselor adalah salah satu pendidik yang bertujuan untuk membantu peserta didik agar mengembangkan dan meningkatkan konsep diri dan *self confidence* pada korban *body shaming*. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK atau konselor adalah sebagai berikut:

Menurut Prayitno dan Amti (2008) layanan informasi adalah layanan yang berusaha untuk melebihi kekurangan individu atau peserta didik akan informasi yang dibutuhkannya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat memberikan pemahaman yaitu layanan informasi (Firman, Sugiarto, & Neviyarni, 2021). Untuk menjalani kehidupan sehari-hari individu membutuhkan informasi yang berguna untuk perencanaan hidupnya untuk masa sekarang dan masa depan (Sari, Yusri, & Sukmawati, 2015). Adapun layanan informasi yang diberikan yaitu kiat-kiat meningkatkan konsep diri dan kepercayaan diri pada korban *body shaming* serta memberikan informasi terkait kiat-kiat menghindari perilaku *body shaming* sehingga peserta didik dapat menerima dirinya secara positif.

Menurut Sukardi (2008) layanan konseling individual merupakan layanan yang diberikan kepada klien untuk mendapat layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK/Konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Menurut Prayitno (2008) layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi. Untuk meningkatkan konsep diri dan *self confidence* pada korban *body shaming* layanan konseling individual sangat penting diberikan guru BK/Konselor kepada siswa yang menjadi korban *body shaming*, dengan diberikannya layanan konseling individual kepada korban *body shaming* maka dapat mengentaskan masalah yang sedang dialaminya, sehingga siswa korban *body shaming* tersebut mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

Layanan bimbingan dan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok (Prayitno & Amti, 2004). Adapun layanan bimbingan kelompok yang diberikan yaitu membahas topik kiat-kiat meningkatkan konsep diri dan *self confidence* pada korban *body shaming*.

Menurut Prayitno dan Amti (2004) konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok. Suatu hal yang paling pokok dalam konseling kelompok ialah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok. Layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada siswa yang menjadi korban *body shaming*, layanan ini bertujuan untuk mengungkapkan masalah apa yang sedang terjadi sehingga siswa yang menjadi korban *body shaming* memiliki konsep diri dan *self confidence* yang tinggi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan tentang konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Konsep diri korban *body shaming* pada umumnya berada pada kategori tinggi. (2) *Self confidence* pada korban *body shaming* pada umumnya berada pada kategori tinggi. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *self confidence* pada korban *body shaming*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,482 dengan nilai signifikansi sebesar < 0,000 pada tingkatan hubungan yang sedang.

Referensi

- Adhichandra, R. (2019). *Perilaku Body Shaming Terhadap Wanita Di Kota Bandung*. Bandung: Perpustakaan.
- Afdal, A. (2011). Pelayanan Konseling untuk Mempersiapkan Siswa Mengikuti Ujian Nasional.
- Fauzia, T. ., & Rahmaji., L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4-5.
- Fernanda, M. M., Sano, A., & Nurfarhanah. (2012). Hubungan antara Kemampuan Berinteraksi Sosial dengan Hasil Belajar. *Konselor*, 1(2), 1-8.
- Fiqri, S. F., & Yusri, Y. (2020). Optimism of Guidance and Counseling Students in Completing Thesis. *Jurnal*

- Neo Konseling*. 2(1).
- Hurlock. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia.
- Ifdil, Denich, & Ilyas. (2017). "Hubungan *Body image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(3), 107-113.
- Lamont, J. M. (2019). The relationship of mindfulness to body shame, body responsiveness, and health outcomes. *Mindfulness*, 10, 639-649.
- Lestari, D. H., & Fitri, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Tentang Body Shaming Di Sman 1 Martapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 47–50.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 4 No., 41–49.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, S. A., Daharnis, D., Syahniar, S. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Jurnal Konselor*. 2(2).
- Resa, F. O. (2022). *Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Korban Body Shaming*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa Serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(3), 182–193.
- Sano, A. (1989). *Layanan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. IKIP.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. N., Yusri, & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Pendidikan*. 3(1), 16-21.
- Sari, R. P. (2020). Hubungan *Body Shaming* Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di Smkn 7 Tangerang Selatan. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* (Vol. 15, Issue 2).
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman, F. (2021). Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 60-66.
- Sukardi. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmawati, I., Neviyarni, Syukur, Y., & Said, A. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Melalui Dinamika Kelompok dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 10-18.
- Widodo. (2019). *Pendidikan Holistik Berbasis Budaya Sekolah*. Yogyakarta: UAD Pres.
- Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.