

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : *PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP SELF ESTEEM*
PADA REMAJA PEREMPUAN TINGKAT SMA DI KOTA
MEDAN

Nama : LILIN PERMATA NDRURU

NPM : 209000031

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING



Togi Fitri A. Ambarita, M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I



Dr Karina M. Brahmata, M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing II

MENGETAHUI

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 28 September 2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Manusia melalui beberapa tahapan dalam perkembangannya termasuk masa remaja, dimana masa remaja merupakan masa kehidupan yang penuh dengan dinamika. Menurut Nadiatul (2020), masa remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang karena pada masa ini seseorang mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis. Masa remaja ditandai dengan perubahan pesat yang dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual serta melewati tahapan kemandirian sosial dan ekonomi, pengembangan identitas, perolehan keterampilan dan keterampilan negosiasi yang diperlukan untuk kehidupan dewasa (Kusumaryani, 2017).

Masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun. Orang yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan ketidakstabilan dan emosi karena mengalami banyak perubahan yang terjadi secara cepat, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Remaja cenderung lebih fokus pada perubahan bentuk dan ukuran tubuh serta pengaruh teman sebaya yang kuat. Tahap akhir masa remaja ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki peran dewasa, keinginan yang lebih kuat untuk diterima dalam kelompok tertentu dan oleh orang dewasa. Hal inilah yang mempengaruhi harga diri para remaja jika aktualisasi dirinya tidak tercapai (Bulu et al, 2019).

Harga diri merupakan persepsi seseorang tentang bagaimana seorang individu memandang dirinya sendiri, penilaian terhadap dirinya apakah positif atau negatif. Pengalaman hidup dapat mempengaruhi harga diri seseorang yakni perilaku *body shaming*. Harga diri merupakan hal yang penting dan diperlukan seseorang untuk memenuhi kepuasan dalam dirinya sehingga dapat mencapai kebutuhan tertingginya yakni penghargaan diri sendiri dan dari orang lain. Jika seseorang merasa dihargai dan dicintai, maka akan lebih percaya diri. Oleh karena itu, *body rating* dalam iklan atau media sangat mempengaruhi harga diri seseorang dan dapat mengakibatkan rendahnya harga diri serta penurunan rasa percaya diri (Sahrina et al, 2021).

Harga diri seseorang dapat diklasifikasikan sebagai tingkat harga diri yang tinggi dan yang rendah. Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan mampu menerima dengan baik kritik dan komentar dari orang lain, serta mampu menerima bagaimanapun bentuk dan kondisi dirinya. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri rendah akan menganggap bahwa dirinya tidak berharga, tidak dapat mentolerir kritik dari orang lain mengenai dirinya, percaya bahwa dirinya lemah, dan muncul perasaan ketidaknyamanan dalam lingkungan sosialnya (Khairat & Adiyanti, 2015).

Faktanya tidak semua individu khususnya remaja mampu memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan data yang diperoleh WHO (2016) mencatat bahwa sekitar 39% remaja di seluruh dunia memiliki tingkat harga diri yang rendah, sedangkan di Indonesia persentase remaja yang memiliki tingkat harga diri rendah adalah 35% dari seluruh remaja di Indonesia (Lete dkk, 2019). Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Liyarovitasari & Setyoningrum, 2022) menunjukkan dari 96 responden terdapat 53 responden (55,2%) memiliki tingkat harga diri yang rendah.

Menurut Coopersmith (1967) *Self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga. Coopersmith membagi karakteristik *self esteem* kedalam dua bagian yaitu individu yang memiliki *self esteem* yang rendah tampak dari ketakutan akan kegagalan, tidak pernah merasa puas atas apa yang telah dimilikinya, dan selalu menyalahkan diri sendiri, sedangkan individu dengan *self esteem* yang tinggi ditunjukkan dengan sikap percaya diri, tidak fokus pada kekurangan, percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, dan tidak merasa lemah atas pendapat orang lain.

Menurut Coopersmith (1967), menyebutkan terdapat beberapa aspek dalam *self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut yaitu kekuatan (*power*) yang menunjukkan bahwa seseorang mampu dalam mengontrol tingkah laku serta mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain, lalu ada juga aspek keberartian (*significance*) yang menunjukkan kepedulian dan merasa penting dan dihargai oleh orang lain, terutama oleh orang-orang yang dekat dengan mereka, seperti keluarga dan teman, selanjutnya ada juga kebajikan (*virtue*) dimana seseorang yang merasa bahwa dirinya menjalankan kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip moral yang diyakini cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi serta ada juga kemampuan (*competence*) menggambarkan sejauh mana seseorang merasa memiliki kontrol dan pengaruh atas kehidupannya sendiri serta lingkungannya. Rasa kontrol ini memberikan perasaan kemandirian dan otoritas atas tindakan dan keputusan pribadi.

Faktor yang menyebabkan terjadinya harga diri (*self esteem*) yakni Orang tua dan keluarga merupakan pengaruh besar dalam pembentukan harga diri, yang dimana keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan

seseorang. Selain itu ada juga kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal melalui interaksi dengan teman sebaya dan kelompok sosial yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat melihat dirinya sendiri. Oleh karena itu dari beberapa faktor inilah yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang yang dimana tinggi dan rendahnya tingkat harga diri yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik. *Self-esteem* pada individu terbentuk dari kondisi fisik mereka, pandangan ini muncul dari reaksi lingkungan yang memberikan pengaruh terhadap diri individu mengenai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Hidayat (2019), tingkat kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki individu sepadan dengan tingkat penerimaan diri secara keseluruhan.

Berbicara mengenai kondisi fisik merupakan hal yang sensitif bagi remaja (Laily, 2020), dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor penarik yang paling penting dalam menilai hubungan sosial antar lawan jenis. Ketidakpuasan terhadap kondisi fisik dapat menimbulkan emosi negatif, sehingga kondisi fisik yang kurang ideal dipandang sebagai suatu kekurangan. Hal ini dapat memicu *body shaming* pada remaja.

Di Indonesia sendiri, *body shaming* menjadi topik penting hingga memunculkan undang-undang yang mengatur terkait hal ini. "Pasal 27 ayat 3 UU ITE menyebut bahwa setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik atau dokumen elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik dapat dipidana paling lama 4 (empat) tahun dan/atau denda paling banyak Rp750 juta. Sementara apabila melecehkan tubuh orang secara verbal, langsung ditujukan kepada seseorang, dikenai Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukuman 9 bulan" (Mailoa, 2018).

Setiap tahunnya, jumlah kasus *body shaming* meningkat pesat dan menyasar berbagai kalangan, dengan dampak yang memprihatinkan. (Bisnis.com, 2018) melaporkan jumlah kasus *body shaming* meningkat dari 206 pada tahun 2015 menjadi 966 pada tahun 2018 (Detik.com, 2018) merilis informasi bahwa polisi telah berhasil menyelesaikan 374 kasus dari 966 pengaduan *body shaming* selama tahun 2018. Menurut KPAI, berdasarkan hasil survei yang mereka lakukan pada tahun 2019, 68 % kejadian *body shaming* di Indonesia dilakukan oleh pelajar.

Merujuk pada data pengaduan kasus *body shaming*, terdapat 966 kasus penghinaan fisik (*body shaming*) yang ditangani kepolisian di seluruh Indonesia sepanjang tahun 2018. Penelitian ini tidak hanya fokus pada ukuran tubuh ideal karena *body shaming* tidak hanya terkait dengan ukuran tubuh ideal saja. *Fat shaming* (bentuk tubuh besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), namun *body shaming* juga mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, yang dilakukan pada wanita. Pelaku dapat dituntut berdasarkan Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik Nomor 11 Tahun 2008, Pasal 27 Ayat 3 sebagaimana telah diubah dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 (Fauzia & Rahmaji, 2019).

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa *Body Shaming* mempunyai dampak yang luas terhadap individu, berdampak pada mereka secara fisik, psikologis, dan sosial. Dampak ini terwujud dalam berbagai cara, seperti melakukan praktik diet berbahaya, melakukan modifikasi tubuh karena ketidakpuasan, dan mengalami konsekuensi sosial seperti menarik diri dari interaksi sosial karena berkurangnya rasa percaya diri. Selain itu dampak *body shaming* salah satunya akan menyebabkan depresi, mereka merasa tertekan, stres dengan lingkungan yang dirasa tidak

menerima keberadaannya karena bentuk tubuh yang berbeda atau tidak sesuai konsep standar ideal di masyarakat (Wijaya et al, 2020).

Body shaming dapat didefinisikan sebagai pernyataan dan sikap negatif yang tidak pantas terhadap berat atau ukuran tubuh orang lain (Schlüter et al, 2021). *Body shaming* adalah perbuatan yang merujuk pada kegiatan mengkritik dan mengomentari secara negatif fisik atau tubuh orang lain atau perbuatan mengejek bentuk tubuh atau ukuran tubuh seseorang atau penampilan seseorang (Erdianti et al, 2022).

Istilah “*body shaming*” dimaksudkan untuk menghina mereka yang penampilannya dianggap berbeda dari masyarakat pada umumnya. Perilaku *body shaming* ini bisa terjadi pada siapa saja, namun hal ini terutama terjadi pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan. Pengalaman setiap orang mengalami *body shaming* memang unik, mulai dari disebut dengan nama yang menghina seperti bulat, gendut, tepos, jerawat, hitam, tiang, dan lain-lain. Secara umum, *body shaming* berkisar pada kritik terhadap ukuran, bentuk, berat badan, tinggi badan, dan warna kulit tubuh. Selain itu, individu yang memenuhi standar kecantikan masyarakat seringkali diperlakukan berbeda, mendapat perlakuan istimewa, sedangkan individu yang dianggap kurang menarik mungkin diremehkan atau diabaikan (Sugiati, 2019). Hal ini semakin memperkuat internalisasi budaya tidak sehat yang berpusat pada penampilan, mengabaikan fakta bahwa setiap orang dihargai oleh masyarakat karena keunikan fisiknya.

Berdasarkan uraian diatas untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada siswa terkait perilaku *body shaming*, berikut hasil wawancara dengan siswa SMA di Kota Medan yang berinisial B.B dan siswa berinisial C.N :

“saya pernah dibully dalam bentuk mengejek gitu kak, terutama pada bagian badan sih, karena bentuk badan saya yang kurus. Sehingga teman-teman

saya pun sering mengejek saya kayak kenapa kurus kali, terus disuruh untuk banyak makanlah, dan mereka juga bilang kenapa bisa gitu badanmu. Jadinya saya kepikiran terus sama apa yang mereka bilang kak”.

(B.B, 24 Januari 2024)

“ saya sering dipanggil dengan sebutan si gemuk oleh teman saya kak, terkadang saya tidak mempermasalahkannya, namun saya terkadang malu ketika mereka memanggil saya dengan sebutan gemuk di depan banyak orang karena saya akan menjadi pusat perhatian orang lain kak, jadi saya kadang malu digituin kak, dan aku pun langsung kepikiran sama omongan mereka itu kak”.

(C.N, 24 Januari 2024)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) bahwa ada siswa yang mengalami kasus *body shaming*, dan peneliti melakukan wawancara kepada beberapa orang siswa. Dari beberapa subyek yang telah diwawancarai mereka mengatakan pernah merasakan dihina atau beberapa temannya mengejek fisik korban seperti; postur tubuhnya yang kurus, gemuk, dan juga permasalahan dimuka yakni jerawat.

Di era teknologi digital, kasus *bullying* semakin marak terjadi terutama di media sosial mengenai *body shaming*. *Body shaming* ini terjadi pada remaja yang dapat memberikan dampak terhadap *self esteem* remaja yang bersangkutan. *Self esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan oleh orang lain terhadap seseorang. Tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami *body shaming* memilih untuk diam, memendam sendiri, dan tidak berusaha membalasnya. Mereka cenderung mengalah pada ucapan *body shaming* yang dilayangkan padanya, hingga akhirnya sikap tersebut memunculkan harga diri (*self esteem*) yang rendah dan menjurus pada sikap menyalahkan diri sendiri.

Secara teoritis *Self esteem* merupakan suatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berfikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan individu. Kepuasan kebutuhan *self esteem* menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri lebih berharga diri mampu, merasa berguna dan penting di dunia. Penghargaan diri yang diberikan kepada dirinya akan berdampak besar pada kemampuan beradaptasi, keyakinan, pikiran, sikap, perasaan, emosi, perilaku, motivasi, ketertarikan dan partisipasi ke dalam aktivitas, akan sangat signifikan dipengaruhi oleh tingkat penghargaan diri seseorang.

Self-esteem pada individu dibentuk oleh kondisi fisiknya bermula dari respon lingkungan yang mempengaruhi bentuk tubuh ideal seseorang. Menurut Hidayat (2019), kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sepadan dengan penerimaan dirinya secara keseluruhan. Ketika seseorang memandang tubuhnya secara positif, ia merasa puas dengan tubuhnya, sehingga menimbulkan rasa penerimaan diri sehingga meningkatkan harga dirinya, namun jika seseorang memandang tubuhnya secara negatif, hal itu mengakibatkan rendahnya harga diri. Setiap orang memiliki harga diri yang berbeda satu sama lain, baik harga diri rendah maupun tinggi. Orang dengan harga diri rendah sering kali merasa tidak memiliki nilai diri yang berharga di mata orang lain, sehingga membuat dirinya merasa rendah diri, malu, dan merasa hidup di dunia tidak ada artinya, dan mereka tidak memiliki kemampuan untuk dibanggakan. Sebaliknya, orang yang percaya diri tinggi mudah berhubungan dengan orang lain, mempunyai pengendalian diri yang baik, dan hidup bahagia.

Peneliti melakukan wawancara terkait *self esteem* pada beberapa siswa, siswa yang pertama berinisial J.C yang merupakan salah satu siswa SMA di Kota Medan. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek:

“ya kalau saya kak,terkadang untuk hal tertentu saya sulit untuk menerima diri saya.Terutama pada wajah tentang jerawat gitu,ya awalnya aku bisa menerima diri kalau muncul jerawat itu hal yang normal kak.Tapi juga kadang sering dibandingin sama yang lain, kayak aku kurang percaya diri untuk ikut event-event gituin,terus kalau nengok yang lain kadang wajahnya mulus-mulus gitu sedangkan aku kayak bruntusan parah banget”

(J.C, 25 Januari 2024)

Peneliti juga melakukan wawancara dengan subyek lain berinisial F yang merupakan salah satu siswa dari SMA di Kota Medan.

“iya kak,aku sulit menerima diri aku sendiri karena bentuk dari munculnya rasa insecure atau tidak percaya diri gitu kak,karena dari mereka yang menilai fisik aku,makanya aku merasa diri aku itu berbeda dan paling buruk dari yang lain”

(F, 25 Januari 2024)

Berdasarkan hasil wawancara diatas,bahwa beberapa subjek bisa menerima dirinya namun terkadang masih kurang percaya diri karena dibandingkan dengan orang lain.Dan ada juga beberapa subyek yang menilai tubuhnya secara negatif dan merasa bahwa dirinya berbeda dari orang lain.Hal ini membuat korban merasa dirinya lebih rendah dari teman yang lain serta berbicara negatif pada diri sendiri.Alasan teman mereka melakukan hal tersebut yaitu salah satunya karena adanya bercandaan yang berlebihan sehingga pembullyingan fisik tersebut muncul, adapun alasan lainnya yaitu karena terlalu sensitif dengan ejekan yang diberikan oleh temannya.Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang tidak mampu untuk menahan diri untuk mengganggu atau mengejek temannya.Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja tingkat SMA.

Body shaming pada masa sekolah menengah atas masih banyak siswa yang melakukan kasus *bullying* pada temannya,dimana fenomena *body shaming* dikalangan siswa SMA banyak

dilakukan seperti menghina fisik bagian tubuh, dan korban pun menilai dirinya sangat rendah daripada teman lainnya, hal ini juga membuat mereka emosi hingga ingin marah pada orang yang telah menghina mereka. Berdasarkan sejumlah artikel ilmiah yang telah diulas, fenomena *body shaming* dapat menyebabkan harga diri yang rendah, dapat dilihat dari banyaknya korban *body shaming* yang merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dikarenakan perilaku tersebut.

Penelitian yang berkaitan dengan *body shaming* terhadap *self esteem* terdapat beberapa penelitian sebelumnya, penelitian tersebut dilaksanakan oleh Melizza dkk (2023) yang melakukan penelitian yang berjudul "*The Relationship Between Body Shaming and Self-esteem in Students*", diperoleh hasil bahwa Hasil penelitian menunjukkan kelompok responden yang mengalami penghinaan tubuh rendah sebanyak 134 (93,7%), dan responden yang mengalami harga diri tinggi sebanyak 141 (98,6%). Hasil uji Spearman menunjukkan p-value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ dengan nilai koefisien sebesar 0,460 dan kekuatan korelasi cukup. Perilaku *body shaming* dapat berujung pada depresi dan terkadang orang tetap merasa bahagia meskipun telah menerima *body shaming*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzia, T. F. (2019) tentang "Memahami Pengalaman *Body shaming* pada Remaja Perempuan". Bahwa *body shaming* dialami oleh hampir semua perempuan, terutama pada perempuan yang memang dianggap berbeda atau tidak normal secara ideal. *Body shaming* banyak menimpa perempuan di usia remaja atau usia-usia sekolah menengah seperti SMP atau SMA dan berasal dari lingkungan terdekatnya seperti teman sekolah, namun tidak jarang juga datang dari tetangganya atau bahkan saudara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* umum terjadi pada seluruh informan sejak usia sekolah menengah pertama dan cenderung dilakukan oleh teman sekolahnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem*. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA.

1.2 Rumusan masalah

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas “Apakah ada Pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di kota Medan ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di kota Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi baru bagi masyarakat mengenai Pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di kota Medan.

2. Manfaat Praktis

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi semua pihak yang berkaitan dan kalangan akademis untuk menambah wawasan serta pengetahuan dalam bidang psikologi, yang berkaitan dengan Pengaruh *body shaming* terhadap *self esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di kota Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Shaming*

Pengertian *Body Shaming*

Menurut Gilbert dan Miles (dalam Cahyani, 2019) *body shaming* merupakan pengalaman memalukan yang difokuskan dari dalam diri seseorang yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, kepribadian yang dirasakan atau keadaan pikiran. Perasaan malu dapat dikategorikan dalam perasaan takut atau cemas akan penilaian negatif seseorang terhadap individu. *Body shaming* adalah tindakan mengkritik bentuk, ukuran dan penampilan seseorang untuk membuat korban merasa malu secara fisik. Rasa malu tubuh adalah perasaan malu yang muncul ketika penilaian dan penilaian diri orang lain tidak sejalan dengan diri ideal yang

diharapkan dari individu dan kelompok. Pada dasarnya *body shaming* ini termasuk tindakan pembullyan untuk merendahkan seseorang, yang dimana ini dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan, namun seringkali terjadi pada kelompok perempuan. Hal ini dapat terjadi karena perempuan pada umumnya sangat memperhatikan penampilannya di depan umum.

Body shaming adalah tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengkritik bentuk tubuh seperti; mengejek ataupun mencela fisik, berat badan, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, dan tinggi badan seseorang (Rahayu, 2019). Selain itu, *Body shaming* merupakan tindakan yang menimbulkan perasaan malu terhadap tubuhnya sendiri akibat dari penilaian dirinya sendiri maupun orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya sehingga memberikan dampak kurangnya rasa percaya diri, dan tidak menghargai bentuk tubuhnya (Damanik, 2018).

Bentuk fisik yang tidak ideal seringkali membuat individu mendapatkan perlakuan *body shaming* baik dari teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Perlakuan *body shaming* termasuk bullying secara verbal dengan membully bentuk tubuh seseorang (Dolezal, 2015). *Body shaming* merupakan konsep yang menunjukkan kesadaran diri dan respon negatif terhadap diri sendiri (Chairani, 2018).

Bagi sebagian orang memenuhi standar ideal suatu bagian yang penting terutama bagi remaja yang mudah menginternalisasi atau merealisasikan sendiri standar-standar tersebut. Banyak individu merasa tidak dapat memenuhi standar sehingga menimbulkan perasaan negatif yang diarahkan pada diri sendiri yang kemudian tanpa disadari akan timbul perlakuan *body shaming*. *Body shaming* berdampak pada perempuan karena perempuan akan lebih sering memastikan penampilannya sudah baik dengan berkaca di depan cermin dan akan lebih khawatir dengan *make up* dan baju yang akan digunakan (Dolezal, 2015).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *body shaming* merupakan suatu tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri yang kemudian bisa menimbulkan perasaan yang menyakitkan dan perasaan malu ketika tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming*

Body shaming adalah salah satu pemicu *body shame*. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body shame* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri.

Menurut Einarsen dkk (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* adalah sebagai berikut:

1. *Bullying*

Diartikan sebagai bentuk kekerasan atau penindasan yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja. *Body shaming* adalah salah satu bentuk *bullying* verbal, dimana ketidaksempurnaan kondisi fisik seseorang menjadi suatu alat pelaku untuk bertindak negatif terhadap korbannya, seperti mengkritik atau berkomentar buruk. Pelaku akan puas apabila korban menderita atas perbuatan buruknya.

2. Peran Media

Media merupakan peran penting dalam terbentuknya standar-standar yang ada dimasyarakat saat ini, sebab apa yang ditunjukkan selalu mengarah kepada standar kondisi fisik yang sempurna tanpa cacat sedikitpun.

3. Standar Kecantikan

Body shaming terjadi sebab korban dirasa tidak memenuhi standar yang ada saat ini ditengah masyarakat, dimana standar tersebut menggambarkan kondisi fisik seperti berkulit cerah, hidung mancung rambut lurus panjang, tubuh ideal dan berat badan ideal serta ramping berlekuk.

Aspek-aspek *Body Shaming*

Menurut Gilbert & Miles (dalam Cahyani, 2019), aspek *body shaming* meliputi

1. Komponen kognitif sosial atau eksternal

Dalam hal ini mengacu pada pemikiran orang lain bahwa mereka menganggap diri mereka sebagai individu yang buruk atau buruk. Ia juga beranggapan bahwa orang lain memandang rendah dirinya dan dengan demikian memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri,

2. Komponen evaluasi diri dari dalam

Dalam komponen ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri, yang tidak baik, dan didasarkan pada evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Akibat dari kritikan, serangan dari luar yang merendahkan perkataannya, sehingga menyebabkan rasa percaya diri seseorang menurun dan menanamkan dalam dirinya pikiran malu,

3. Komponen emosional

Yang meliputi perasaan malu emosional termasuk kecemasan, kemarahan, dan jijik. terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh pikiran negatif tentang diri sendiri dan ketidakmampuan individu untuk mengikuti standar lingkungan yang ada.

4. Komponen perilaku

Rasa malu Ada kecenderungan untuk menghindari lingkungan seseorang karena perasaan tidak nyaman yang berasal dari persepsi inferior orang lain dan merasa terancam di lingkungannya, menuntut kesesuaian dengan standar ideal yang ada. Selain itu, *body shaming* dapat menyebabkan gangguan makan karena mereka ingin memiliki bentuk tubuh ideal yang memenuhi standar lingkungan.

Dampak *Body shaming*

Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda saat menghadapi perlakuan *body shaming*, begitu pula dampak yang muncul pun berbeda. *Body shaming* memberikan dampak bagi individu ketika orang lain ataupun dirinya sendiri secara terus-menerus memandang negatif pada tubuhnya. Dampak tersebut antara lain:

a. Gangguan Makan

Merasa tidak puas pada bentuk tubuh menjadikan banyak orang seringkali salah memandang bentuk tubuhnya. Seseorang yang menilai tubuhnya dan merasa tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal cenderung tubuhnya dan merasa tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal cenderung akan mengupayakan berbagai cara agar tubuhnya ideal dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan atau sebaliknya mengkonsumsi berbagai makanan tanpa memperhatikan risikonya untuk menaikkan berat badan, dengan begitu diharapkan dirinya bisa diterima di lingkungannya bisa menghindari *body shaming*. Namun, di samping itu tindakan mengubah bentuk tubuh menyebabkan seseorang hanya berfokus pada keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya tanpa memperhatikan efek dari diet tersebut bagi kesehatannya. Selain itu tindakan mengubah bentuk tubuh berpotensi mencapai kegagalan yang justru akan mendapatkan perlakuan *body shaming* yang lebih dari sebelumnya.

b. Depresi

Hidup di budaya yang memiliki penilaian adanya tubuh ideal dan tidak ideal, memberikan kecenderungan seseorang untuk menerima pandangan orang lain tentang tubuhnya. Sehingga ketika orang lain melontarkan kalimat buruk tentang tubuhnya, individu tersebut akan mendengarkan sepenuhnya komentar buruk itu dan melemahkan perspektif dirinya sendiri tentang tubuhnya. Komentar buruk yang terus-menerus diterima membuat individu merasa dirinya tidak berharga, kondisi ini memungkinkan individu mengalami stress yang berujung depresi. Tindakan yang lebih ekstrim korban *body shaming* dapat berpikir untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri.

c. *Body Shaming* dan *Self-Esteem*

Individu yang mengalami *body shaming* akan melakukan penilaian diri dengan terus melakukan *body checking* pada tubuhnya atau penampilanya, selain itu tentunya individu juga akan melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya. Ketika individu merasa malu dengan kondisi tubuhnya maka individu tersebut akan merasa tidak percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah. Menurut Baumeister (2007) menjelaskan individu dengan harga diri rendah akan beranggapan dirinya memiliki keterbatasan, merasa bersalah karena kekurangannya, dan berada dalam kondisi yang tidak aman.

2.1 *Self Esteem* (Harga Diri)

2.2.1 Pengertian *Self Esteem*

Self esteem merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Coopersmith (1967) *Self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan

terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

Harga diri adalah persepsi seseorang tentang bagaimana seorang individu memandang dirinya sendiri, penilaian seseorang terhadap dirinya bisa positif atau negatif. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman hidup, salah satunya yang dapat mempengaruhi harga diri adalah perilaku body shaming (Angelina et al, 2021). Harga diri merupakan sesuatu yang penting dan diperlukan seseorang untuk memenuhi kepuasan yang ada dalam dirinya sehingga dapat mencapai kebutuhan tertingginya. Harga diri merupakan sebuah penilaian yang dilakukan terhadap diri individu dibandingkan dengan pencapaian ideal diri yang telah ditetapkan sebelumnya. Harga diri dapat berasal dari diri sendiri atau dari orang lain, misalnya dalam bentuk pengakuan (Febristi, 2020).

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung penuh keyakinan, mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. Sebaliknya individu yang memiliki harga diri rendah sering menunjukkan perilaku yang kurang aktif, tidak percaya diri dan tidak mampu mengekspresikan diri. Seseorang dengan harga diri rendah akan memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna baik dari segi akademik, interaksi sosial, keluarga dan keadaan fisiknya (Husnaniyah et al, 2017).

2.1.2 Faktor -faktor yang mempengaruhi *self esteem*

Self esteem merupakan cara seseorang mengharagai dirinya sendiri dengan positif maupun negatif. Adapun faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu:

1. Penghargaan dan Penerimaan dari Orang-orang yang Signifikan

Self esteem seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Orang tua dan keluarga merupakan contoh dari orang-orang yang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.

2. Kelas Sosial dan Kesuksesan

Kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan individu dengan kelas sosial yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

3. Nilai dan Inspirasi Individu dalam Menginterpretasi Pengalaman Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi *self esteem* secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

4. Cara Individu dalam Menghadapi Devaluasi Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka.

Aspek-aspek *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967, dalam Khairat & Adiyanti, 2015), menyebutkan terdapat empat aspek dalam *Self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut yaitu power, significance, virtue, dan competence.

a. Kekuatan

Kekuatan atau power menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian

Keberartian atau significance menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya keterkaitan Lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan

Kebajikan atau virtue menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *Self esteem* yang positif pada dirinya sendiri.

d. Kemampuan

Kemampuan atau competence menunjukkan suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) diman level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk

mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas- tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *Self esteem* remaja dapat meningkatkan saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya (dalam Santrock, 2003).

2.3 Hasil Penelitian sebelumnya

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusyda dkk (2022) melakukan penelitian yang berjudul “Pengalaman siswi di SMK Kesehatan mengalami *body shaming*” diperoleh bahwa Penelitian ini menghasilkan 4 tema yaitu: kejadian *body shaming* di sekolah, penyebab *body shaming*, dampak *body shaming*, respon korban *body shaming*.

Fauzia, T.F. (2019) meneliti tentang "Memahami Pengalaman *Body shaming* pada Remaja Perempuan". Bahwa *body shaming* dialami oleh hampir semua perempuan, terutama pada perempuan yang memang dianggap berbeda atau tidak normal secara ideal. *Body shaming* banyak menimpa perempuan di usia remaja atau usia-usia sekolah menengah seperti SMP atau SMA dan berasal dari lingkungan terdekatnya seperti teman sekolah, namun tidak jarang juga datang dari tetangganya atau bahkan saudara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* umum terjadi pada seluruh informan sejak usia sekolah menengah pertama dan cenderung dilakukan oleh teman sekolahnya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Angelina dkk (2021) melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan Yang Merasa *Imperfect* Akibat *Body Shaming*” diperoleh bahwa Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa informan yang mendapatkan perilaku *body shaming* memiliki self-esteem atau penilaian diri yang negatif. Informan juga mengalami berbagai dampak negatif akibat self-esteem yang negatif seperti merasa tidak percaya diri, stres hingga membuat nilai di sekolah menurun.

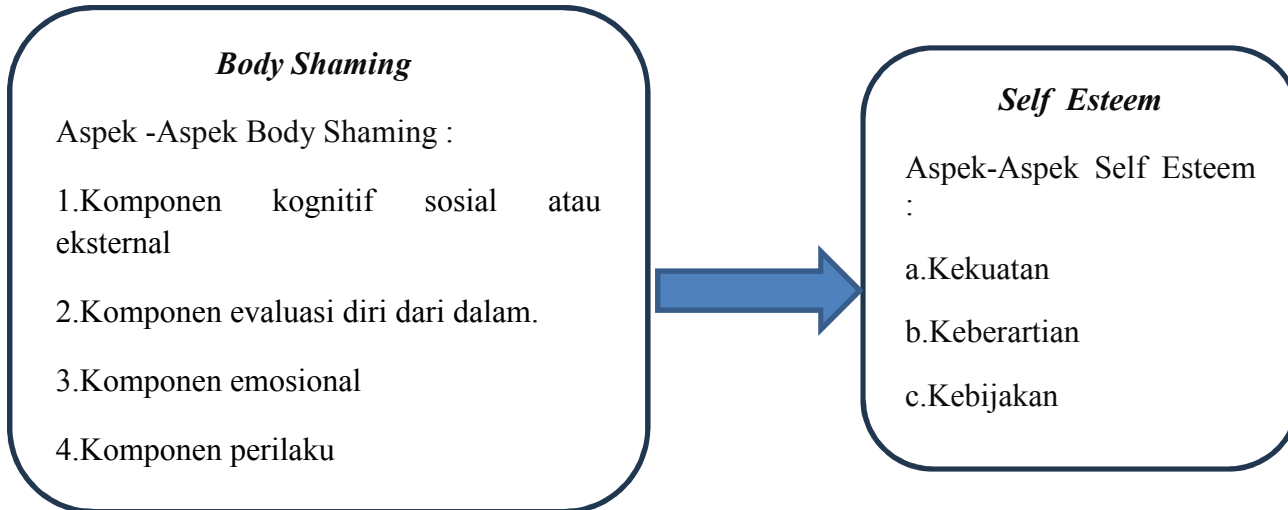
Penelitian yang dilakukan oleh Rahul dkk (2020) dengan judul “*Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors*”, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 800 siswa yang berpartisipasi, peneliti menggunakan sampel sebanyak itu untuk mengevaluasi prevalensi dan distribusi *body shaming* di kalangan remaja sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 800 siswa yang berpartisipasi, 44,9% melaporkan mengalami *body shaming* pada tahun ajaran terakhir. Sebagian besar korban hanya mengalami bentuk perilaku pelecehan ini kadang-kadang, sementara sekitar 6,7% dilaporkan mengalami *body shaming* "selalu". Prevalensi *body shaming* yang tinggi ini menunjukkan pentingnya kesadaran dan tindakan untuk melindungi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Melizza dkk (2023) melakukan penelitian yang berjudul “*The Relationship Between Body Shaming and Self-esteem in Students*”, diperoleh hasil bahwa Hasil penelitian menunjukkan kelompok responden yang mengalami penghinaan tubuh rendah sebanyak 134 (93,7%), dan responden yang mengalami harga diri tinggi sebanyak 141 (98,6%). Hasil uji Spearman menunjukkan p-value sebesar $0,000 < \alpha$ 0,05 dengan nilai koefisien sebesar 0,460 dan kekuatan korelasi cukup.

Fathul Khoir dkk (2021) melakukan penelitian tentang “*Body Shaming Dengan Harga Diri Dan Mekanisme Koping Remaja*” diperoleh hasil bahwa Mayoritas responden yang mengalami *body shaming* adalah pelajar perempuan, dengan *body shaming* yang paling banyak terjadi pada remaja pria dan wanita. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMAN 2 Mempawah Hilir memiliki tingkat harga diri yang tinggi atau positif, dimana 64,7% siswa menunjukkan harga diri yang tinggi. Penelitian ini menyimpulkan

bahwa mayoritas remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir menunjukkan tingkat harga diri yang tinggi dan mekanisme coping adaptif dalam menanggapi pengalaman *body shaming*.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Alur kerangka Konseptual

2.4.1 Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self Esteem*

Body shaming adalah suatu tindakan yang melibatkan kritikan atau perbuatan negatif terhadap penampilan fisik seseorang. Sangat tidak disarankan untuk mengkritik atau meremehkan orang lain hanya berdasarkan penampilan fisik, termasuk bentuk tubuh. Tindakan mengomentari ukuran tubuh orang lain inilah yang dapat diartikan sebagai *body shaming* yang berpendapat mengenai bentuk tubuh seseorang ataupun terhadap bentuk tubuhnya sendiri yang dimilikinya.

Di era teknologi digital, kasus bullying semakin marak terjadi terutama di media sosial mengenai *body shaming*. *Body shaming* ini terjadi pada remaja yang dapat memberikan dampak terhadap *self esteem remaja* yang bersangkutan. *Self esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan oleh orang lain terhadap

individu. *Self esteem* setiap orang memiliki kadar yang berbeda-beda, ada yang tinggi, ada yang cukup tinggi, dan adapun yang rendah. Inti dari *self esteem* adalah bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri apakah itu tinggi atau rendah. Apabila tinggi maka bisa dikatakan harga diri mereka tinggi dan apabila rendah maka dikatakan harga diri rendah.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Angelina dkk (2021) melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan Yang Merasa *Imperfect* Akibat *Body Shaming*” diperoleh bahwa Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa informan yang mendapatkan perilaku *body shaming* memiliki self-esteem atau penilaian diri yang negatif. Informan juga mengalami berbagai dampak negatif akibat self-esteem yang negatif seperti merasa tidak percaya diri, stres hingga membuat nilai di sekolah menurun.

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : adanya pengaruh antara *Body Shaming* dengan *Self Esteem* pada remaja perempuan di kota Medan

Ho : tidak ada pengaruh antara *Body Shaming* dengan *Self Esteem* pada remaja perempuan di kota Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Body Shaming*

Variabel Terikat (Y) : *Self Esteem*

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 *Body Shaming*

Body shaming merupakan suatu tindakan mengkritik, mengomentari ataupun membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri yang kemudian bisa menimbulkan perasaan yang menyakitkan dan perasaan malu ketika tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkannya. *Body shaming* diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Gilbert dan Miles (2019) ditandai dengan aspek-aspek yang meliputi: Komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen evaluasi diri dari dalam, komponen emosional dan komponen perilaku.

3.2.1 Self Esteem

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga, serta meyakini seberapa besar dirinya mampu berdasarkan kemampuan yang dimiliki dirinya. *Self-esteem* akan diukur menggunakan skala *Self-esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), yang terdiri dari beberapa aspek penting yang dapat mempengaruhi *Self esteem* yaitu : *power, significance, virtue, serta competence.*

3.3 Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan. Adapun kriteria populasi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Berusia 15-18 Tahun
- b. Jenis kelamin perempuan
- c. Remaja Perempuan tingkat SMA di Kota Medan

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi yaitu generalisasi atas subjek dengan karakteristik yang sebelumnya yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari serta diambil kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa remaja Perempuan SMA di Kota Medan berdomisili di kota Medan. Data terakhir dari Kemendikbud jumlah remaja

perempuan per semester genap tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 38.786 siswa di Kota Medan

3.4.2 Sampel

Menurut sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan salah satu teknik non probability sampling yaitu purposive sampling yang merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria subjek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan rumus sampel Isaac dan Michael. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah yang tak pasti, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhingga (Arikunto, 2006). Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael (dalam Arikunto, 2006) dengan kesalahan 10% berjumlah 270 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 270 orang remaja putri yang berdomisili di kota Medan.

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	1%			5%			10%		
	Isaac	Michael	n	Isaac	Michael	n	Isaac	Michael	n
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500
2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000
5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000
6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000
7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000
8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000
9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000
10000	10000	10000	10000	10000	10000	10000	10000	10000	10000
15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000
20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000
30000	30000	30000	30000	30000	30000	30000	30000	30000	30000
40000	40000	40000	40000	40000	40000	40000	40000	40000	40000
50000	50000	50000	50000	50000	50000	50000	50000	50000	50000
60000	60000	60000	60000	60000	60000	60000	60000	60000	60000
70000	70000	70000	70000	70000	70000	70000	70000	70000	70000
80000	80000	80000	80000	80000	80000	80000	80000	80000	80000
90000	90000	90000	90000	90000	90000	90000	90000	90000	90000
100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000
∞	664	349	272	664	349	272	664	349	272

Sumber:
Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 128.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yaitu mengisi angket (kuesioner) dimana responden diminta untuk memilih

salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2017). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *Body Shaming* dan skala *Self Esteem*. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert merupakan metode skala yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dibedakan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Table 3. 1 Kriteria Penilaian Skala

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.1 Skala *Body Shaming*

Pengukuran skala *Body Shaming* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi *Body Shaming*, yaitu, Komponen kognitif sosial atau eksternal, Komponen evaluasi diri dari dalam, Komponen emosional,

Komponen perilaku Gilbert dan Miles (dalam Cahyani, 2019). Total keseluruhan dari pengukuran skala *Body Shaming* terdiri dari 30 item yang dibagi menjadi 15 item favorable dan 15 item unfavorable.

Item favorable merupakan item yang mendukung pernyataan adanya *Body Shaming* pada remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan, dan sebaliknya item unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung adanya *Body Shaming* pada remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan. Item-item favorable dan unfavorable skala *Body Shaming* dapat dilihat pada tabel.

Table 3. 2 Blue Print *Body Shaming* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Komponen kognitif sosial atau eksternal	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2	Komponen evaluasi diri	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3	Komponen emosional	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Komponen perilaku	25,26,27	28,29,30	6
Jumlah		15	15	30

3.5.2 Skala *Self Esteem*

Pengukuran skala *Self Esteem* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi Kekuatan, Keberartian, Kebijakan, Kemampuan Coopersmith (1967). Total keseluruhan dari pengukuran skala *self esteem* terdiri dari 30 item yang dibagi menjadi 15 item favorable dan 15 item unfavorable.

Item favorable merupakan item yang mendukung pernyataan adanya *Self Esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan dan sebaliknya item unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung adanya *Self Esteem* pada remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan. Item-item favorable dan unfavorable skala *Self Esteem* dapat dilihat pada tabel.

Table 3. 3 Blue Print *Self Esteem* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kekuatan	1,2,3,	4,5,6,	6
2	Keberartian	7,8,9	10,11,12	6
3	Kebijakan	13,14,15	16,17,18	6
4	Kemampuan	19,20,21	22,23,24	6
Jumlah		12	12	24

3.5.3 Validitas dan Reliabilitas Alat ukur

Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa sejauh mana suatu alat ukur itu valid (tepat dan akurat) dalam melakukan fungsi ukurnya dapat digunakan untuk menentukan validitasnya. Peneliti menggunakan content validity sebagai salah satu jenis validitas dalam penelitian ini.

Hubungan antara item-item dalam alat ukur dengan isi yang ingin diukur oleh peneliti dikenal sebagai content validity. Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika r hitung $\geq 0,3$. Untuk itu, peneliti menerapkan teknik penghitungan korelasi antara setiap item dengan menentukan kriteria tertentu menggunakan program SPSS version 20.0 for windows untuk memperoleh hasil alat ukur yang konsisten. Kriteria tertentu yang dimaksudkan adalah dengan skor internal, yaitu skor total alat ukur yang kemudian akan dikorelasikan dengan skor pada masing-masing item dengan menggunakan bantuan dari dosen pembimbing (para ahli). Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika r hitung $\geq 0,3$.

Menurut Azwar (2012) reliabilitas alat ukur adalah seberapa tinggi skor tampak tes berkorelasi dengan skor murninya dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur penelitian. Maka dalam penelitian ini peneliti 34 melakukan pengujian komputasi Alpha Cronbach menggunakan program SPSS version 20.0 for windows. Syarat agar instrument alat ukur dikatakan reliabel adalah jika skor alpha lebih besar atau sama dengan 0,6.

3.6 Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba alat ukur. Uji coba ini dilakukan dan melihat validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpulan data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji coba kepada 50 siswa remaja perempuan SMA Dikota Medan. Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 21 Juli 2024. Setelah dilakukan uji coba, kemudian hasilnya akan dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS For Windows 20.0 kemudian peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item yang lulus uji coba. Adapun tabel *blue print* dari kedua skala yang telah dibuat dan di uji coba sebagai berikut :

Table 3. 4 Hasil skala *Body Shaming* Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Komponen kognitif social atau eksternal	1,2,3,4	5,6,7,8	4
Komponen evaluasi diri dari dalam	9,10,11,12	13,14,15,16	8
Komponen emosional	17,18,19,20	21,22,23,24	8
Komponen perilaku	25,26,27	29,29,30	6
Jumlah	15	11	26

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program SPSS For Windows 20.0, peneliti akhirnya mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Body Shaming* tersebut dan jumlah item skala *Body Shaming* yang gugur 35 sebanyak 4 item sehingga dari 30 item yang tersisa hanya 26 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

Table 3. 5 Hasil skala *Self Esteem* Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kekuatan	1,2,3,	4,5,6	4
Keberartian	7,8,9	10,11,12	4
Kebajikan	13,14,15	16,17,18	5
Kemampuan	19,20,21	22,23,24	4
Jumlah	7	9	16

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti akhirnya mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Self Esteem* tersebut dan jumlah item skala *Self Esteem* yang gugur sebanyak 10 item, sehingga dari 26 item yang tersisa hanya 16 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

3.7 Pelaksanaan Penelitian

Dilakukannya penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 270 remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan menyebarkan atau membagikan kuesioner kepada remaja perempuan tingkat SMA di Kota Medan sebanyak 270 responden. Prosedur dalam penelitian ini adalah peneliti meminta responden mengisi semua pernyataan yang ada dalam google form tersebut sesuai dengan penilaian atau skor yang tersedia sesuai dengan dirinya. Peneliti juga melakukan pembatasan satu kali pengisian bagi setiap siswa untuk menghindari pengisian ganda.

3.8 Analisis Data

Untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah diperoleh seperti tabel dan grafik, penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Dalam penelitian ini, pengaruh antara variabel X dan Y diuji dengan menggunakan metode analisis regresi linier sederhana. SPSS digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini. Uji asumsi klasik diperlukan untuk menentukan apakah teknik regresi itu layak atau tidak untuk digunakan. SPSS version 20.0 for Windows sedang digunakan untuk analisis.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variable terdistribusi secara normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Uji One Sample Kolmogorov Smirnov, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS version 20.0 for windows.

3.8.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear dengan menggunakan bantuan program SPSS version 20.0 for Windows dengan ujian linearitas menggunakan *Test for linearity*. Yang dalam hal ini, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.8.3 Uji Hipotesis

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu dimana bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh antara variabel, maka akan digunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS version 20.0 for windows. Teknik regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini *Body Shaming* sebagai variabel bebas dan *Self Esteem* sebagai variabel terikat.

