Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 333-339
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru

Sintiya Awaliyah[1], **Susani Hayati**[2]
[1,2]Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Email: [1]sintiyaawaliyah@gmail.com, [2]susanihayati82@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: sintiyaawaliyah@gmail.com

Article History:
Received Sep 02th, 2026
Accepted Sep 23th, 2026
Publish Sep 30th, 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru. Penelitian kuantitatif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 146 dari 230 siswi kelas VII dan VIII yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *body shaming* 26 pernyataan dan kepercayaan diri 40 pernyataan, kemudian dianalisis dengan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square. Sebanyak 76 responden (52,05%) mengalami *body shaming* tinggi dan 52 responden (35,62%) memiliki kepercayaan diri rendah. Pada kelompok *body shaming* tinggi, 36 responden (47,37%) memiliki kepercayaan diri rendah; pada kelompok rendah, 23 responden (65,71%) memiliki kepercayaan diri tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel (χ^2=26,791; df=4; *p* kurang dari 0,001). Semakin tinggi *body shaming*, semakin besar kecenderungan kepercayaan diri rendah.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Kepercayaan Diri, Remaja Putri

Abstract

This study examined the relationship between body shaming and self-confidence among adolescent girls at SMP Negeri 12 Pekanbaru. This quantitative correlational study used a cross-sectional approach. The sample comprised 146 girls selected by proportionate stratified random sampling. Data were collected using 26-item body shaming and 40-item self-confidence questionnaires, then analyzed by Chi-Square. High body shaming was reported by 76 respondents (52.05%), while 52 respondents (35.62%) had low self-confidence. Among those with high body shaming, 36 respondents (47.37%) had low self-confidence; among those with low body shaming, 23 respondents (65.71%) had high self-confidence. The relationship was significant (χ^2=26.791; df=4; p less than 0.001). Higher body shaming was associated with lower self-confidence.

Keywords: *Body Shaming, Self-Confidence, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Organisasi Kesehatan Dunia menempatkan remaja pada rentang usia 10-19 tahun, suatu periode penting bagi pembentukan kesehatan, identitas, pengambilan keputusan, dan pola hubungan sosial (WHO, 2024). Pada fase ini, perubahan bentuk tubuh berlangsung cepat sementara kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya semakin kuat. Kondisi tersebut membuat penilaian terhadap penampilan menjadi sangat berarti, khususnya bagi remaja putri yang mulai membandingkan tubuhnya dengan teman sebaya maupun gambaran tubuh ideal di media. Respons lingkungan terhadap

perubahan fisik kemudian dapat ikut membentuk konsep diri dan keyakinan remaja terhadap kemampuannya (Papalia & Martorell, 2024).

Kepercayaan diri membantu remaja menyampaikan pendapat, berinteraksi, mengambil keputusan, dan mengembangkan potensi. Remaja dengan kepercayaan diri baik cenderung lebih optimis, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berani menghadapi situasi sosial. Sebaliknya, keyakinan diri yang rendah dapat terlihat melalui keraguan, rasa malu, ketakutan terhadap penilaian, dan kecenderungan menarik diri. Masalah ini penting diperhatikan karena Indonesia memiliki sekitar 44,2 juta penduduk berusia 10-19 tahun, sehingga gangguan perkembangan psikososial pada remaja dapat berdampak pada kelompok penduduk yang besar (BPS, 2024).

Body shaming merupakan komentar, ejekan, perbandingan, atau perlakuan negatif terhadap bentuk tubuh dan penampilan seseorang. Sasaran komentar dapat berupa berat badan, tinggi badan, warna kulit, bentuk wajah, jerawat, rambut, maupun bagian fisik lainnya. Ucapan tersebut kerap dianggap sebagai candaan, padahal pengulangan penilaian negatif dapat menimbulkan rasa malu, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan kecenderungan menginternalisasi standar penampilan yang tidak realistis. Pada lingkungan sekolah, teman sebaya mempunyai posisi penting sebagai sumber penerimaan maupun penolakan; karena itu komentar fisik dari kelompok terdekat dapat dirasakan lebih kuat daripada komentar dari orang yang tidak dikenal (Ayu et al., 2022; Nurfitri et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan berlawanan arah antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Anggraini (2024) menemukan hubungan negatif yang kuat pada remaja akhir. Abdjul (2022) melaporkan bahwa tingginya pengalaman *body shaming* berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri siswa, sedangkan Manalu (2024) memperoleh hubungan signifikan pada remaja sekolah menengah. Ayu et al. (2022) juga menunjukkan bahwa perundungan verbal berbasis tubuh berhubungan dengan kepercayaan diri siswa. Namun, hasil berbeda ditemukan pada komunikasi di media sosial Twitter (Shavira & Oktavianti, 2023) dan remaja dengan *acne vulgaris* yang memperoleh dukungan sosial memadai (Wahyuningtyas, 2021). Perbedaan tersebut mengisyaratkan bahwa kedekatan pelaku, konteks interaksi, konsep diri, dan dukungan lingkungan dapat mengubah kuatnya dampak *body shaming*.

Survei pendahuluan di SMP Negeri 12 Pekanbaru terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa seluruhnya pernah menerima ejekan atau komentar negatif mengenai bentuk tubuh dan penampilan. Beberapa siswi menyatakan merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri setelah menerima komentar tersebut. Walaupun penelitian sejenis telah dilakukan pada kelompok remaja, bukti pada remaja putri usia awal di lingkungan sekolah Kota Pekanbaru masih terbatas. Penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memetakan kategori *body shaming*, kategori kepercayaan diri, dan pola hubungan keduanya pada siswi kelas VII dan VIII. Tujuannya adalah mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru. Hasilnya diharapkan menjadi dasar edukasi penerimaan diri, pencegahan perundungan verbal, dan penguatan dukungan psikososial di sekolah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Desain, Populasi, dan Sampel

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelatif dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 12 Pekanbaru pada tahun 2026. Populasi terdiri atas 230 siswi kelas VII dan VIII. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 146 responden. Sampel dipilih menggunakan *proportionate stratified random sampling*: setiap kelas dijadikan strata, alokasi sampel ditentukan secara

proporsional, kemudian responden dipilih melalui undian agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama. Teknik tersebut digunakan untuk mempertahankan keterwakilan siswi dari seluruh kelas (Swarjana, 2022).

2.2 Instrumen dan Pengukuran

Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner yang diadopsi dari Anggraini (2024) dan telah melalui pengujian validitas serta reliabilitas. Kuesioner *body shaming* memuat 26 pernyataan yang mencakup aspek mengomentari penampilan, membandingkan fisik, dan mengomentari kondisi fisik. Respons diberi skor 1-5 dan jumlah skor dikategorikan menjadi rendah (26-60), sedang (61-95), serta tinggi (96-130). Kuesioner kepercayaan diri memuat 40 pernyataan pada indikator keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, tanggung jawab, dan cara berpikir rasional. Respons diberi skor 1-4; jumlah skor dikategorikan rendah (40-79), sedang (80-119), dan tinggi (120-160). Butir tidak menguntungkan diberi skor terbalik agar skor akhir mempunyai arah yang konsisten.

2.3 Pengumpulan dan Analisis Data

Calon responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, kerahasiaan data, dan hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi. Pengumpulan data dilakukan setelah persetujuan responden dan izin penelitian diperoleh. Kuesioner yang telah diisi diperiksa kelengkapannya, kemudian melalui proses pengodean, entri, dan pembersihan data. Analisis univariat menyajikan frekuensi dan persentase karakteristik serta kategori setiap variabel. Hubungan antara kategori *body shaming* dan kepercayaan diri diuji menggunakan Pearson Chi-Square pada tingkat kemaknaan 5%. Asumsi uji dinilai dari nilai harapan tiap sel; hasil menunjukkan tidak ada sel dengan *expected count* kurang dari 5 dan nilai minimum 11,27. Keputusan statistik ditetapkan signifikan apabila p kurang dari 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penelitian terhadap 146 remaja putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru disajikan melalui analisis univariat untuk menggambarkan kategori *body shaming* dan kepercayaan diri, serta analisis bivariat untuk melihat hubungan kedua variabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Body Shaming* pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru (N=146)

No	*Body Shaming*	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	76	52.05
2	Sedang	35	23.97
3	Rendah	35	23.97
Total		**146**	**100**

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 146 remaja putri terdapat 76 responden (52,05%) yang mengalami *body shaming* kategori tinggi. Kategori sedang dan rendah masing-masing dialami oleh 35 responden (23,97%). Dengan demikian, mayoritas responden mengalami *body shaming* dalam kategori tinggi.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 333-339
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru (N=146)

No	Kepercayaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	52	35.62
2	Sedang	47	32.19
3	Tinggi	47	32.19
Total		**146**	**100**

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok terbesar adalah responden dengan kepercayaan diri rendah, yaitu 52 orang (35,62%). Responden dengan kepercayaan diri sedang dan tinggi masing-masing berjumlah 47 orang (32,19%). Walaupun distribusi ketiga kategori relatif berdekatan, kategori rendah mempunyai proporsi paling besar.

Tabel 3. Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru

Variabel	Kepercayaan Diri						Total		*P*-Value
Body Shaming	Rendah		Sedang		Tinggi				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Tinggi	36	47.37	25	32.89	15	19.74	76	100	0.000
Sedang	11	31.43	15	42.86	9	25.71	35	100	
Rendah	5	14.29	7	20.00	23	65.71	35	100	
Total	**52**	**35.62**	**47**	**32.19**	**47**	**32.19**	**146**	**100**	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 76 responden dengan *body shaming* tinggi, sebanyak 36 responden (47,37%) memiliki kepercayaan diri rendah. Dari 35 responden dengan *body shaming* rendah, sebanyak 23 responden (65,71%) memiliki kepercayaan diri tinggi. Hasil Pearson Chi-Square memperoleh χ^2=26,791 dengan df=4 dan *p* kurang dari 0,001. Tidak terdapat sel dengan *expected count* kurang dari 5 dan nilai minimum *expected count* adalah 11,27. Dengan demikian, terdapat hubungan signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 12 Pekanbaru.

3.2 Pembahasan

a. *Body Shaming* pada Remaja Putri

Mayoritas responden mengalami *body shaming* kategori tinggi, yaitu 76 responden (52,05%). Temuan ini menunjukkan bahwa komentar atau perlakuan negatif mengenai bentuk tubuh dan penampilan masih menonjol dalam pengalaman sosial siswi. Seluruh responden berusia 12-13 tahun, yaitu tahap ketika perubahan fisik berlangsung bersamaan dengan meningkatnya kebutuhan terhadap penerimaan teman sebaya. Kondisi tersebut membuat komentar mengenai tubuh lebih mudah dipersepsikan sebagai evaluasi terhadap nilai diri (Hikmandayani et al., 2023).

Hasil penelitian sejalan dengan Yulianti (2025) yang menemukan bahwa mayoritas remaja mengalami *body shaming* kategori tinggi. Abdjul (2022) juga melaporkan kategori tinggi sebagai kelompok terbesar pada remaja SMA. Kesamaan hasil di beberapa lokasi memperlihatkan bahwa penilaian negatif terhadap fisik masih menjadi pengalaman yang sering dijumpai pada masa remaja.

Citra tubuh dibentuk oleh proses psikologis serta pengaruh sosial dan budaya, termasuk komentar lingkungan dan paparan standar penampilan (Grogan, 2021). Perbandingan dengan teman

sebaya atau figur ideal di media dapat menonjolkan perbedaan fisik sehingga tubuh yang dianggap tidak sesuai lebih mudah menjadi sasaran komentar (Myers & Twenge, 2021). Stigma terhadap ukuran tubuh juga dapat membuat ejekan dianggap wajar dalam pergaulan (Pausé & Taylor, 2021). Menurut asumsi peneliti, tingginya *body shaming* terjadi karena komentar fisik masih dipandang sebagai candaan, sementara dampaknya terhadap penerimaan diri belum sepenuhnya disadari.

b. Kepercayaan Diri pada Remaja Putri

Kelompok terbesar memiliki kepercayaan diri rendah, yaitu 52 responden (35,62%). Hasil ini sejalan dengan Abdjul (2022) dan Ayu et al. (2022) yang juga menemukan rendahnya kepercayaan diri pada sebagian besar responden remaja. Perbedaan proporsi antarpenelitian dapat dipengaruhi karakteristik responden, lingkungan sekolah, dan dukungan sosial yang diterima.

Pada usia 12-13 tahun, penilaian terhadap diri belum sepenuhnya stabil karena remaja sedang menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, emosi, dan hubungan sosial. Penerimaan, kritik, pujian, dan ejekan dari teman sebaya ikut membentuk keyakinan terhadap kemampuan serta nilai diri. Perkembangan identitas pada remaja berlangsung melalui interaksi antara perubahan pribadi dengan tanggapan lingkungan (Papalia & Martorell, 2024).

Kepercayaan diri dapat menguat melalui pengalaman keberhasilan, persuasi positif, dan dukungan lingkungan, tetapi dapat melemah ketika remaja lebih sering menerima umpan balik negatif. Konsep diri berkembang dalam konteks sosial dan dipengaruhi tanggapan orang lain (Myers & Twenge, 2021). Menurut asumsi peneliti, rendahnya kepercayaan diri pada sebagian responden berkaitan dengan tahap pencarian identitas dan kebutuhan akan pengakuan sosial, sedangkan dukungan keluarga, guru, serta teman sebaya belum dirasakan secara sama oleh setiap responden.

c. Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri

Hasil penelitian memperlihatkan pola bahwa peningkatan kategori *body shaming* diikuti kecenderungan menurunnya kepercayaan diri. Pada kelompok *body shaming* tinggi, proporsi terbesar mempunyai kepercayaan diri rendah. Sebaliknya, pada kelompok *body shaming* rendah, sebagian besar mempunyai kepercayaan diri tinggi. Uji Chi-Square menegaskan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Temuan ini menguatkan Anggraini (2024) yang melaporkan hubungan negatif dan signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Arah serupa ditemukan oleh Manalu (2024), Abdjul (2022), serta Ayu et al. (2022). Konsistensi hasil tersebut menunjukkan bahwa penilaian negatif terhadap fisik berkaitan dengan keraguan dalam menampilkan diri, berinteraksi, dan mengakui kemampuan pribadi.

Dari perspektif penerimaan sosial, *body shaming* dapat dipersepsikan sebagai tanda bahwa penampilan seseorang tidak diterima kelompok. Konsep *looking-glass self* menjelaskan bahwa gambaran diri berkembang melalui bayangan tentang cara orang lain melihat dan menilai individu (Conerly et al., 2021). Komentar negatif yang berulang dapat menjadi cermin sosial dan diinternalisasi menjadi evaluasi diri yang buruk. Sebaliknya, interaksi yang menghargai perbedaan memberi ruang lebih besar bagi penerimaan diri dan keyakinan terhadap potensi pribadi.

Hasil yang berbeda ditemukan oleh Shavira dan Oktavianti (2023), yang tidak memperoleh pengaruh signifikan komunikasi verbal *body shaming* di Twitter terhadap kepercayaan diri. Wahyuningtyas (2021) juga tidak menemukan hubungan signifikan pada remaja dengan *acne vulgaris* yang sebagian besar memiliki konsep diri positif dan dukungan sosial. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kedekatan pelaku, konteks interaksi, konsep diri, dan dukungan orang terdekat dapat memperkuat atau mengurangi dampak komentar fisik.

Sekolah perlu mencegah normalisasi komentar mengenai berat badan, warna kulit, wajah, atau

bentuk tubuh sebagai candaan (Khairun et al., 2023). Guru, konselor, tenaga kesehatan, dan orang tua dapat menyediakan pelaporan yang aman, edukasi penerimaan diri, konseling sebaya, serta literasi media agar remaja tidak menjadikan penampilan sebagai satu-satunya ukuran keberhargaan diri.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *self-report* dan desain *cross-sectional*, sehingga jawaban dapat dipengaruhi kecenderungan respons dan hasilnya tidak membuktikan sebab-akibat. Penelitian dilakukan pada satu sekolah serta belum mengendalikan citra tubuh, media sosial, dan dukungan sosial. Penelitian lanjutan dapat memakai desain longitudinal, pendekatan kualitatif, atau analisis multivariat.

4. KESIMPULAN

Mayoritas remaja putri mengalami *body shaming* tinggi dan kelompok terbesar memiliki kepercayaan diri rendah. Terdapat hubungan signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri (χ^2=26,791; df=4; p kurang dari 0,001). *Body shaming* tinggi cenderung diikuti kepercayaan diri rendah, sedangkan *body shaming* rendah cenderung diikuti kepercayaan diri tinggi. Sekolah perlu memperkuat komunikasi positif, pelaporan, konseling, dan penerimaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada SMP Negeri 12 Pekanbaru, seluruh responden, keluarga, dan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru atas dukungannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdjul, I. P. (2022). *Pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri remaja SMA Negeri 1 Tilamuta* [Skripsi, Universitas Negeri Gorontalo].

Anggraini, A. C. (2024). *Hubungan antara body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* [Skripsi, Universitas Medan Area].

Ayu, C., Saidah, Q. I., & Nurhayati, C. (2022). Verbal bullying body-shaming behavior and self-confidence among teenage students in Indonesia. *Malaysian Journal of Medical Research, 6*(4), 1-9. https://doi.org/10.31674/mjmr.2022.v06i04.001

Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2023*. Conerly, T. R., Holmes, K., & Tamang, A. L. (2021). *Introduction to sociology 3e*. OpenStax.

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4th ed.). Routledge.

Hikmandayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, D., Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*.

Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan body shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services, 2*(1), 5-8. https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802

Manalu, J. M. (2024). *Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Santo Petrus Medan tahun 2024* [Skripsi].

Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2021). *Exploring social psychology* (9th ed.). McGraw Hill.

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. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6*(1), 35. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2024). *Experience human development* (15th ed.). McGraw Hill. Pausé, C., & Taylor, S. R. (Eds.). (2021). *The Routledge international handbook of fat studies*.Routledge.

Shavira, & Oktavianti, R. (2023). Komunikasi verbal body shaming di media sosial Twitter terhadap kepercayaan diri remaja. *Kiwari, 2*(1), 169-176. https://doi.org/10.24912/ki.v2i1.23071

Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-sampel: Teknik sampling dan bias dalam penelitian*. Andi.

Wahyuningtyas, R. (2021). *Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami acne vulgaris di Pondok Pesantren Raudlatut Tholibin An Nawawiyah Jember* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jember].

World Health Organization. (2024). *Adolescent health.*

Yulianti, Y. (2025). *Hubungan body shaming dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 5 Bantaeng* [Skripsi, STIKES Panrita Husada Bulukumba].