

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS TADULAKO**

Nurfadillah¹, Dhevy Puswiartika², Munifah³, Dian Fitriani⁴

¹⁻³Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako

¹nurf05890@gmail.com, ²dhevy_p@untad.ac.id,

ABSTRACT

*Nurfadillah, 2026, The Effect of Body Shaming on the Confidence of Students of the FKIP Guidance and Counseling Study Program, Tadulako University. Undergraduate Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Department of Education Science, Faculty of Teacher Training and Education, Tadulako University. Supervisor Dhevy Puswiartika. This study aims to determine the effect of body shaming on self-confidence in female students of the Guidance and Counseling Study Program. Body shaming is the behavior of making negative comments related to a person's physical condition that can affect psychological conditions, including self-confidence. Self-confidence is one of the important aspects in student's psychological development because it affects the individual's ability to assess and accept themselves positively. This study uses a quantitative approach with a type of causal associative research. The sample in this study amounted to 81 female students who were selected using the purposive sampling technique. Data was collected using a psychological scale in the form of a questionnaire. The data obtained was then analyzed using a simple linear regression technique. The results of the analysis showed a regression equation $Y = 48.060 + (-0.110) X$ with a significance value of $0.000 < 0.05$. These results show that body shaming has a negative and significant effect on self-confidence. A determination coefficient value (*R Square*) of 0.541 indicates that body shaming contributes 54.1% to self-confidence, while the remaining 45.9% is influenced by other factors outside of this study. Based on the results of the study, it was found that body shaming has an effect on students' self-confidence. The higher the body shaming experience that students receive, the lower the level of confidence they have.*

Keywords: *body shaming, confidence, female students*

ABSTRAK

Nurfadillah, 2026, Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Tadulako. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Pembimbing Dhevy Puswiartika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa perempuan Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Body shaming* merupakan perilaku memberikan komentar negatif terkait kondisi fisik

seseorang yang dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis, termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa karena berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menilai dan menerima dirinya secara positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 mahasiswa perempuan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologi berupa kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan persamaan regresi $Y = 48,060 + (-0,110) X$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepercayaan diri. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,541 mengindikasikan bahwa *body shaming* memberikan kontribusi sebesar 54,1% terhadap kepercayaan diri, sedangkan sisanya sebesar 45,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa, semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

Kata Kunci: *body shaming*, kepercayaan diri, mahasiswa perempuan

A. Pendahuluan

Di era globalisasi saat ini, perkembangan zaman yang semakin pesat menuntut masyarakat untuk tampil lebih modern, termasuk dalam hal penampilan fisik. Penampilan menjadi aspek penting yang kerap dijadikan prioritas, terutama di kalangan remaja. Penampilan fisik menjadi fokus utama karena mudah diamati dan dinilai oleh orang lain. Hal ini menjadikan wajar apabila remaja, khususnya mahasiswa, semakin memperhatikan tampilan fisiknya demi mendapatkan penerimaan sosial (Denni, Prasetya dkk (2024)).

Menurut Denni, Prasetya dkk (2024), individu yang memiliki penampilan fisik menarik cenderung lebih disukai oleh masyarakat dibandingkan mereka yang dianggap kurang menarik. Masa remaja sendiri merupakan masa transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Denni, Prasetya dkk. (2024), membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-23 tahun). Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir yang sedang berada pada fase pencarian identitas dan penerimaan sosial.

Dalam masa ini, perubahan bentuk fisik seringkali menjadi sumber tekanan tersendiri. Remaja yang memiliki bentuk fisik tidak sesuai standar ideal kerap menerima perlakuan *body shaming*, yaitu tindakan merendahkan atau mengomentari fisik seseorang secara negatif. *Body shaming* merupakan bentuk *bullying* verbal yang berfokus pada tubuh individu, seperti menyebut seseorang “gendut”, “cungkring”, atau “hitam”. Anggraini, A. C. (2024) menyatakan bahwa *body shaming* adalah komentar negatif yang ditujukan terhadap fisik individu, baik secara sengaja maupun tidak. Menambahkan bahwa tindakan ini seringkali dianggap hal biasa dalam masyarakat, padahal berpengaruh buruk terhadap kondisi psikologi korban.

Salah satu pengaruh utama *body shaming* adalah menurunnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukannya dalam suatu hal atau masalah (Jesika M. M, 2024). Penyebab kurangnya kepercayaan diri didapatkan dari faktor internal yaitu cara pandang diri atau konsep diri, harga diri, kondisi

fisik, pengalaman hidup dan faktor eksternal didapat dari pendidikan, suasana kerja, lingkungan keluarga dan sosial (Jesika, M. M, 2024). Faktor yang sangat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja yaitu kondisi fisik yang lebih mengutamakan bentuk tubuh dimana remaja tidak puas dan khawatir dengan keadaan fisiknya yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diharapkan. Noviani, M. C., & Sa'adah, N. (2023).

Body shaming seringkali dilakukan dalam bentuk candaan, yang membuat pelaku tidak menyadari bahwa hal tersebut termasuk dalam kategori perundungan verbal. Sayangnya, remaja korban *body shaming* bisa mengalami pengaruh serius seperti rendahnya kepercayaan diri, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan kesehatan mental. Perilaku *body shaming* dapat menyebabkan individu merasa tidak nyaman terhadap fisiknya dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial Haryati, Novianti, dkk dalam (Purba, A. W. D, 2023) Fenomena *body shaming* pun masih cukup banyak terjadi di masyarakat. Di Indonesia pada tahun 2019 melalui

catatan survei yang dilakukan oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) terdapat sebanyak 68% kasus *body shaming* di kalangan remaja Indonesia. Sedangkan hasil survey ZAP Clinic pada tahun 2020 diperoleh sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming*, responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban *body shaming* dengan persentase 67,8%. Berdasarkan data tersebut masih banyak remaja yang melakukan tindakan *body shaming* (Derang dkk., 2023) Kasus *body shaming* mencapai 2.473 laporan di bidang pendidikan dan jejaring sosial, dan jumlah ini diperkirakan masih akan meningkat. Di Indonesia, kasus menduduki peringkat tertinggi. Vietnam dan Nepal juga memiliki kasus yang sama, sekitar 79 dan di urutan berikutnya Kamboja dengan 73%, dan Pakistan dengan 43%.

Menurut Study Fit Rated, pada tahun 2017, 92,7% dari 1.000 wanita mengalami *body shaming* (Derang dkk., 2023) 4 Beberapa bentuk *body shaming* diantaranya adalah *fat shaming* (mengolok karena tubuh gemuk), *Skinny shaming* (mengolok karena terlalu kurus), kritik terhadap rambut tubuh (seperti memanggil

“gorila” atau “botak”), serta komentar terhadap warna kulit (seperti menyebut “kecap” karena kulit gelap). Semua bentuk tersebut berpengaruh menimbulkan tekanan psikologis, terlebih ketika dilakukan oleh teman dekat atau keluarga Atsila et al, dalam (Nurfitri, A. D., dkk 2023). Korban *body shaming* banyak dialami oleh remaja perempuan, termasuk mahasiswa. Fatmawati et al, dalam (Nurfitri, A. D., dkk 2023) menyebutkan bahwa banyak mahasiswa mengeluh karena menerima *body shaming* dari lingkungan kampus. Lingkungan baru yang seharusnya mendukung justru bisa menjadi sumber tekanan sosial. Hal ini menghambat adaptasi mahasiswa dan menurunkan rasa percaya diri mereka.

Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri dapat bersifat serius. Siregar, S. I. H. (2023), menyebutkan bahwa remaja yang sering dikritik secara verbal karena bentuk tubuhnya cenderung mengalami kecemasan, stres, hingga keinginan untuk melakukan tindakan ekstrim seperti diet berbahaya atau bahkan bunuh diri.

Penelitian oleh Muliana dalam (Nurfitri, A. D., dkk 2023), juga

menunjukkan bahwa *fat shaming* dan *body shaming* terhadap wajah adalah bentuk paling sering dialami korban, dengan *prevalensi* sebesar 21,8%. Meskipun *body shaming* telah diatur dalam Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) No. 11 Tahun 2008 Pasal 27 ayat (3) yang diubah melalui UU No. 19 Tahun 2016, perilaku ini masih banyak ditemukan dalam 5 kehidupan sehari-hari. Mirisnya, pelakunya sering kali berasal dari lingkungan terdekat seperti teman atau keluarga (Laksmi, A. 2022). Untuk memperkuat fenomena ini peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang mahasiswa Universitas Tadulako yang pernah mengalami *body shaming*. Mereka menceritakan pengalaman secara langsung terkait bagaimana komentar negatif tentang fisik mereka berpengaruh pada rasa percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan terhadap lima orang remaja di Universitas Tadulako yaitu: Salah satu informan, HS (20 tahun), mengungkapkan bahwa karena tubuhnya yang pendek, ia sering dibandingkan dengan anak-anak SMP. Awalnya ia menanggapi dengan tertawa, namun lama-

kelamaan merasa malu dan kehilangan kepercayaan diri. Ia jadi enggan tampil di depan umum dan lebih banyak mengurung diri di kamar karena takut diejek.

PW (20 tahun) juga mengalami hal serupa karena tubuhnya yang kurus. Ia sering mendapatkan komentar seperti “kau kurus betul leh” atau “ndak makan kah?”, yang membuatnya menjadi tidak percaya diri memakai pakaian tertentu, bahkan cenderung menutupi tubuhnya dengan jaket agar terlihat lebih berisi.

RF (19 tahun) menceritakan bahwa ia memiliki bekas jerawat yang cukup parah, dan mendapat julukan “muka bopeng”. Pengalaman ini membuatnya enggan bercermin dan tidak mau berfoto, serta merasa dirinya sangat jelek sehingga memilih untuk tidak keluar rumah jika tidak terlalu penting.

SL (20 tahun) merasa tidak percaya diri karena warna kulitnya yang gelap. Ia sering disebut “hitam” atau “gosong”, yang membuatnya malu untuk berfoto bersama teman-temannya dan kesulitan memilih makeup karena takut tidak cocok dengan kulitnya.

Sementara itu, ML (20 tahun) mengalami *body shaming* karena

tubuhnya yang gemuk. Komentar seperti “kau makin besar” membuatnya merasa sakit hati, dan ia pun menjadi enggan untuk berkumpul dengan orang banyak karena takut diejek lagi. Kelima informan tersebut awalnya menganggap komentar-komentar tersebut hanya candaan. Namun, seiring waktu, komentar tersebut mempengaruhi cara mereka menilai diri sendiri, menyebabkan perasaan minder, ketidakpercayaan diri, dan bahkan keengganan untuk bersosialisasi. Fakta ini menunjukkan bahwa *body shaming* meskipun sering dianggap sepele, ternyata memiliki pengaruh serius terhadap kepercayaan diri mahasiswa sebagai bagian dari remaja.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body shaming* berpengaruh negatif terhadap kepercayaan diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, A. (2022) membuktikan adanya pengaruh signifikan antara pengalaman *body shaming* dengan menurunnya kepercayaan diri mahasiswa, sedangkan hasil penelitian Prasetya dkk. (2025) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang mengalami *body shaming*, maka semakin rendah tingkat

kepercayaan dirinya. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada remaja tingkat sekolah menengah dan menggunakan pendekatan kuantitatif yang belum mampu menggambarkan pengalaman langsung korban secara mendalam.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan berfokus pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako serta menggunakan pendekatan wawancara langsung untuk memahami pengalaman korban *body shaming* secara lebih komprehensif. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *body shaming* mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks kehidupan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti bagaimana kondisi dan apa saja yang sudah dilakukan remaja dalam menghadapi perilaku *body shaming*. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat masalah ini sebagai judul penelitian yaitu: Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri

Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Tadulako.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kasual. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas (*body shaming*) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) pada mahasiswa Universitas Tadulako. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh *body shaming* yang dialami mahasiswa terhadap tingkat kepercayaan diri mereka.

Data yang diperoleh nantinya akan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, yaitu adanya pengaruh signifikan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri.

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah mahasiswa perempuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako dari angkatan 2022 hingga 2025, yang pernah mengalami *body shaming*. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak program studi,

jumlah populasi tersebut sebanyak 412 orang.

Pemilihan angkatan 2022 hingga 2025 didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa dalam rentang ini masih aktif menjalani masa perkuliahan, sehingga memudahkan proses pengumpulan data. Penelitian ini juga difokuskan hanya pada mahasiswa perempuan, karena berdasarkan penelitian sebelumnya, perempuan cenderung lebih sering menjadi korban *body shaming* dibanding laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya yang lebih menuntut perempuan untuk tampil sesuai standar kecantikan tertentu, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari *body shaming*.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{412}{1 + 412(0,1)^2} = \frac{412}{1 + 4,12} = \frac{412}{5,12} = 80,47 \approx 81$$

Dengan menggunakan teknik *probability sampling*, dengan metode *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria

atau pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu data berbentuk angka yang diperoleh dari pengukuran variabel melalui skala psikologi. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala psikologi yang disusun berdasarkan variabel *body shaming* sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Skala ini dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek psikologis dari masing-masing variabel yang telah dijelaskan dalam definisi operasional. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala psikologi kepada responden yang telah dipilih melalui teknik sampling. Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang direspon menggunakan skala likert 4 poin, yaitu:

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan program statistik (misalnya SPSS atau *Microsoft Excel*) untuk mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari

hasil penyebaran skala psikologi. teknik analisis data terdiri dari tiga tahap, yaitu uji prasyarat analisis (uji Normalitas dan uji linearitas).

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Analisis Regresi Linier Sederhana, untuk mengetahui pengaruh variabel X (*body shaming*) terhadap variabel Y (kepercayaan diri). Rumus regresi linier sederhana adalah

$$Y = a + b X$$

Keterangan:

Y = Kepercayaan diri (variabel terikat)

X = *Body shaming* (variabel bebas)

a = konstanta (nilai Y saat X = 0)

b = koefisien regresi (besarnya pengaruh X terhadap Y)

Koefisien Determinasi (R^2), digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus koefisien determinasi adalah:

$$R^2 = \frac{SSR}{SST}$$

Keterangan:

R^2 = koefisien determinasi

SSR = *Sum of Squares Regression*

SST = *Total Sum of Squares*

Nilai R^2 menunjukkan persentase variabel kepercayaan diri yang dapat dijelaskan oleh variabel *body shaming*. Semakin tinggi nilai R^2 , maka semakin besar pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dalam penelitian ini diperoleh menggunakan penyebaran kuesioner dan pengambilan dokumentasi kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 81 mahasiswa dari 4 angkatan yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Data yang dikumpulkan terdiri dari dua variabel, yaitu *Body Shaming* (X) sebagai variabel bebas dan Kepercayaan Diri (Y) sebagai variabel terikat. Deskripsi data dalam bagian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi variabel penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh dari responden.

Tabel 1 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

Body Shaming	81	16,00	56,00	35,07	9,101
Valid N (listwise)	81				

Berdasarkan tabel 1 diatas, variabel *body shaming* memiliki nilai minimum sebesar 16 dan nilai maksimum 56, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 35,07 dan standar deviasi sebesar 9,10.

Tabel 2 Distribusi Body Shaming

Distribusi Body Shaming					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	14,8	14,8	14,8
	Sedang	53	65,4	65,4	80,2
	Tinggi	16	19,8	19,8	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Pada tabel 2 dapat dilihat distribusi *body shaming*, diketahui bahwa, dari total 81 mahasiswa yang menjadi responden penelitian, mayoritas responden yaitu 53 orang (65,4%), berada pada kategori sedang. Sementara itu, 16 responden (19,8%) termasuk dalam kategori

tinggi, dan 12 responden (14,8%) berada pada kategori rendah.

Sedangkan pada variabel Y (kepercayaan diri) di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Shaming	81	33,0	56,0	44,1852	4,73844
Valid N (listwise)	81				

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa, variabel kepercayaan diri memiliki nilai minimum sebesar 33 dan maksimum sebesar 56, nilai rata-rata (mean) sebesar 44,19, dan standar dan standar deviasi sebesar 4,73.

Tabel 4 Distribusi Body Shaming

Distribusi Body Shaming					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	8,6	8,6	8,6
	Sedang	55	67,9	67,9	76,5
	Tinggi	19	23,5	23,5	100,0

Total	81	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Berdasarkan pada tabel 4 diatas dari total 81 mahasiswa yang menjadi responden penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 orang (67,9%). Responden dengan kategori tinggi sebanyak 19 orang (23,5%), sedangkan kategori rendah sebanyak 7 orang (8,6%).

Adapun hasil dari uji persyarat analisis (uji normalitas dan uji linearitas) disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		81
Normal Parameters ^a , b	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,10169078
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,084
Test Statistic		,085
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true		

significance.

Berdasarkan tabel 5, didapatkan nilai signifikansi pada uji normalitas ialah $0,200 > 0,05$. Sehingga, dapat dikatakan data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Sedangkan uji linearitas dalam penelitian ini adalah di sajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			S u m o f S q u a r e s	d f	M e a n S q u a r e	F	S i g .
Kep erca yaa n Diri * Bod y Sha min g	Be tw ee n	(Co mbi ned)	11	3	3,	4,	,
			4,	2	57	88	0
			38		4	7	0
	Gr ou ps	Lin eari ty	2				0
			80	1	80	11	,
			,8	,8	0,	0	
		De viat ion fro m	72	72	58	0	0
			33	3	1,	1,	,
			,5	1	08	47	1
		09		1	8	1	
						0	

	Lin eari ty					
	Within Groups	35	4	,7		
		,1	8	31		
		05				
	Total	14	8			
		9,	0			
		48				
		6				

Berdasarkan tabel 6 di atas memperlihatkan bahwa nilai sig *linearity* pada variabel independennya sebesar $0,000 < 0,05$. Karena sig *linearity* yang diperoleh kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa spesifikasi model yang dipergunakan sudah benar atau dengan kata lain terdapat hubungan linear antara variabel yang dipergunakan.

Hasil regresi linear sederhana (uji regresi linear sederhana dan uji determinasi) disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Uji T

Coefficients ^a				
Model	Unstand ardized Coefficie nts		Stand ardize d Coeffic ients	t
	B	St d. Er	Beta	
				S i g .

			ro r			
1	(Con stant)	48, 06 0	,4 15		115 ,90 3	,0 0 0
	Bod y Sha ming	- ,11 0	,0 11		- 9,6 50	,0 0 0
a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri						

Pada tabel 7 diatas, maka persamaan linear sederhana pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 48,060 + (-0,110) X$$

Tabel 8 Uji Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,736 a	,541	,535	,93195
a. Predictors: (Constant), Body Shaming				
b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri				

Berdasarkan tabel 8, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,736. Nilai ini menunjukkan hubungan yang kuat, dengan nilai R^2 atau koefisien determinasi, diperoleh nilai sebesar 0,541 atau 54,1%. Artinya, *body shaming* berkontribusi sebesar 54,1% terhadap

kepercayaan diri mahasiswa prodi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Tadulako, dan sisanya sebesar 45,9% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data, variabel *body shaming* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 35,07 dengan standar deviasi 9,10 yang berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pernah menerima komentar, ejekan, atau penilaian negatif terkait kondisi fisik maupun penampilan mereka, meskipun tidak dalam intensitas yang sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *body shaming* masih menjadi fenomena nyata dalam lingkungan sosial mahasiswa. Pengalaman tersebut dapat muncul melalui interaksi sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya.

Pada variabel kepercayaan diri, hasil analisis data menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 44,19 dengan standar deviasi 4,73 yang juga berada pada kategori sedang.

Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa pada umumnya telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan nilai dirinya, namun tingkat kepercayaan diri tersebut belum sepenuhnya stabil dalam berbagai situasi sosial. Dalam kondisi tertentu, terutama ketika mendapat penilaian dari lingkungan sekitar, sebagian mahasiswa masih merasa ragu atau kurang yakin terhadap dirinya sendiri. Variasi skor yang ada menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa masih dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk pengalaman sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Hasil analisis data melalui regresi linear sederhana menunjukkan persamaan $Y = 48,060 + (-0,110)X$, yang menandakan adanya pengaruh negatif *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Koefisien regresi sebesar $-0,110$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pengalaman *body shaming* diikuti oleh penurunan kepercayaan diri sebesar $0,110$ satuan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari $0,05$ menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, nilai koefisien determinasi

(R Square) sebesar $0,541$ mengindikasikan bahwa *body shaming* memberikan kontribusi sebesar $54,1\%$ terhadap variasi kepercayaan diri mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman sosial berupa komentar atau penilaian negatif terhadap kondisi fisik berperan penting dalam membentuk cara individu menilai dirinya sendiri. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa dapat diterima, semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dari karakteristik responden yang berada pada rentang usia remaja akhir, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri serta kebutuhan akan penerimaan sosial. Kondisi perkembangan tersebut menyebabkan pengalaman *body shaming* lebih berpotensi mempengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya, termasuk dalam

pembentukan kepercayaan diri. Selain faktor perkembangan usia, lingkungan sosial mahasiswa juga turut memperkuat munculnya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri. Situasi ini sejalan dengan temuan awal penelitian melalui wawancara, di mana beberapa mahasiswa mengaku awalnya menganggap komentar tentang fisik sebagai candaan. Namun, seiring berjalannya waktu, komentar tersebut menimbulkan rasa malu, minder, dan keengganan untuk tampil di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa paparan komentar negatif yang terjadi secara berulang dapat mempengaruhi evaluasi diri individu secara bertahap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *body shaming* berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Penelitian Khoirunisa (2024) menemukan bahwa semakin sering individu menerima komentar negatif terkait kondisi fisiknya, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Temuan ini diperkuat oleh Fitriani & Yeni (2023) yang menjelaskan bahwa *body shaming* memunculkan persepsi negatif terhadap tubuh

sehingga individu merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan, yang pada akhirnya mempengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *body shaming* pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako berada pada kategori sedang
2. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako yang mengalami *body shaming*

3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako. Semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. C. (2024). Hubungan antara Body Shaming dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Derang, I., Novitarum, L., & Hasibuan, Y. L. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Ners Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2845-2862.
- Fitriani, W., & Yeni, P. (2023). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.
- Khoirunisa, N. (2024). Pengaruh Body Shaming dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran. *Journal of Visions and Ideas*, 4(3), 916-930.
- Khoirunisa, N. (2024). Pengaruh Body Shaming dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran. *Journal of Visions and Ideas*, 4(3), 916-930.
- Laksmi, A. (2022). Pagaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa UIR Di Media Sosial (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Noviani, M. C., & Sa'adah, N. (2023). Gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami body shaming. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 19-33.
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 35.
- Prasetya, D., Apriliyani, I., & Sundari, R. I. (2025). Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP N 2

Kebasen Kabupaten Banyumas.
Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan,
11(9. C), 193-205.

Purba, A. W. D. (2023). Gambaran
Dampak Psikologis Body
Shaming Pada Remaja (Doctoral
dissertation, Universitas Medan
Area).

Siregar, S. I. H. (2023). Dampak body
shaming terhadap kepercayaan diri
remaja di Lingkungan Talsim
Kelurahan Sirandorung
Kecamatan Rantau Utara
(Doctoral dissertation, UIN Syekh
Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan).