

Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP

Nani Barorah Nasution¹, Ernita Simanjuntak¹

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Medan

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 10-02-2020

Disetujui: 18-07-2020

Kata kunci:

body shaming;
self-esteem;
junior high school students;
body shaming;
self-esteem;
siswa SMP

ABSTRAK

Abstract: The existence of a standardized appearance or ideal body, both for men and for women, often triggers body shaming for people who do not comply with these standards. This study aims to investigate the effect of body shaming on students' self-esteem. This research uses a quantitative method using survey questionnaire. Population of this study were 242 students of SMPN 2 Datuk Lima Puluh, with 60 sample of students. The instruments given were a questionnaire of body shaming and self-esteem. Then the data were analyzed using simple linear regression. The results of the calculations in data analysis indicates that each addition of one unit of body shaming score will be followed by a reduction in the score of the level of self-esteem. Furthermore, the results of the correlation coefficient showed that there is an effect of Body Shaming on Self-Esteem of Junior High School.

Abstrak: Adanya standarisasi penampilan tubuh yang ideal, baik bagi laki-laki maupun perempuan seringkali memicu terjadinya *body shaming* pada orang-orang yang tidak sesuai dengan standarisasi tersebut. Penelitian ini menguji Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah 242 siswa SMPN 2 Datuk Lima Puluh dengan sampel 60 siswa. Instrumen yang diberikan adalah angket *body shaming* dan *self-esteem*. Hasil analisis data s menggunakan regresi linier sederhana. menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan skor *body shaming* akan diikuti oleh pengurangan skor tingkat *self-esteem*. Selanjutnya hasil koefisien korelasi menunjukkan data bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,455 > 0,254$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP Negeri 2 Datuk Lima Puluh Tahun Ajaran 2020/2021.

Alamat Korespondensi:

Nani Barorah Nasution
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Medan
Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, 20221.
E-mail: nanibarorah@gmail.com

Masa remaja tidak hanya ditandai dengan masa eksplorasi dan eksperimen, tetapi juga oleh kerentanan terhadap perilaku berisiko (penggunaan narkoba, perilaku bunuh diri, dan perilaku seksual) yang dapat memiliki banyak konsekuensi negatif (Banstola, 2020). Fase remaja juga sering dikategorisasikan sebagai usia bermasalah, hal ini berkaitan dengan pada fase ini remaja cenderung mencari identitas dirinya sehingga terkadang timbul konflik baik dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Fase ini juga ditandai dengan fluktuasi emosi yang disebabkan oleh berbagai faktor baik secara personal, keluarga maupun kelompok. Fluktuasi emosi remaja juga dipengaruhi oleh bagaimana persepsi remaja terhadap citra tubuh yang ideal. Tidak dapat dipungkiri seiring dengan berbagai kemudahan yang mengiringi perkembangan teknologi, namun disisi lain juga memberikan pengaruh negatif. Remaja yang melek akan perkembangan teknologi mendapat berbagai informasi melalui media sosial, termasuk didalamnya tentang standarisasi kecantikan yang lebih mengotak-kotakan kategorisasi orang yang dianggap menarik. Standarisasi inilah yang memicu remaja terjadinya kasus *bullying*, seperti terlalu pendek, terlalu gemuk, terlalu kurus, hidung pesek, mata jengkol, dan masih banyak lagi ejekan yang diarahkan pada orang-orang yang dianggap tidak memenuhi standarisasi penampilan atau tubuh yang ideal tersebut.

Penampilan fisik selalu menjadi domain sentral untuk menentukan seberapa menarik seseorang secara sosial bagi orang lain (Duarte et al., 2014). Penelitian selama beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa penampilan fisik yang dipersepsikan sendiri berkontribusi paling besar terhadap pembentukan *self-esteem* remaja - terutama di kalangan anak perempuan (Wichstrom & Von Soest, 2016). Beberapa individu mengembangkan pandangan yang sangat negatif terhadap tubuh mereka sendiri sehingga mereka menjadi sibuk dan tertekan oleh penampilan mereka (Phillips et al., 2005). Pada kasus yang lebih ekstrim, hal ini akan mengarah pada kasus *bullying* yang mengarah pada bentuk tubuh, wajah, dan penampilan seseorang ini disebut dengan *body shaming*.

Body shaming bentuk perilaku mengkritik bentuk, ukuran, dan penampilan fisik seseorang yang membuat korban mengalami *body shame*. *Body shame* adalah perasaan malu yang dipicu karena adanya penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri yang tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu maupun kelompok. *Body shame* ini menimbulkan kecemasan terhadap individu tentang penampilannya. Bagaimanapun, *body shaming* merupakan perbuatan yang tidak baik dan jika terjadi secara terus-menerus, maka korban merasa tidak puas dengan tubuh atau penampilan fisiknya. Literatur empiris terbaru yang didasarkan pada penelitian di ranah ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami kelainan makan (*eating disorder*) memiliki pengalaman yang terdahulu yang berkaitan dengan rasa malu akan bentuk tubuhnya (Markham et al., 2005). Tentu saja apabila gangguan makan ini terjadi terus menerus akan menyebabkan pada dampak yang lebih berbahaya seperti anoreksia dan bulimia.

Penelitian yang mengeksplorasi bagaimana remaja putri mempresentasikan dirinya dengan membandingkan dengan teman sebaya di media sosial dalam konteks kecantikan. Hasil analisis mengungkapkan kesenjangan antara kepercayaan diri gadis remaja apabila dibandingkan dengan standar kecantikan teman sebaya. Perasaan rendah diri dan rasa tidak aman mendorong upaya remaja putri menampilkan presentasi diri yang diedit agar lebih menarik guna mendapatkan pengakuan teman sebaya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa teman sebaya memainkan banyak peran dalam pembentukan *self esteem* remaja yang mencakup *imaginary audiences*, hakim, sumber rujukan dalam berbagai hal, dan menjadi sumber perbandingan dalam membentuk persepsi dan presentasi kecantikan gadis remaja (Chung et al., 2017).

Internet memberikan perasaan pentingnya menampilkan diri secara berlebihan di antara para remaja agar mendapat pengakuan dari teman sebaya. Namun, tentu saja dengan adanya standarisasi tentang berbagai hal termasuk kecantikan, penyebaran informasi yang terus menerus di web akan menjadi salah satu faktor pemicu yang menyebabkan terjadinya *shaming* secara langsung ataupun tidak langsung kepada teman yang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan. Di sisi lain, internet seakan menjadi salah satu platform yang dijadikan oleh pelaku *bullying* dalam dunia maya lebih agresif lagi melakukan *body shaming* (Cénat et al., 2014). Hal ini yang akan menyebabkan terhambatnya pembentukan *self-esteem* yang positif pada remaja.

Pembentukan *self-esteem* yang positif merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam pembentukan identitas remaja. Namun, dalam tahun-tahun masa transisi dari anak menjadi orang dewasa, penampilan diri menjadi memainkan peran penting dalam mengembangkan identitas dan *self-esteem* pada remaja. Kematangan fisik yang terkait dengan permulaan pubertas, yang ditandai dengan perkembangan bentuk tubuh dan peningkatan deposisi lemak tubuh tidak selalu konsisten dengan penampilan fisik yang dihargai secara positif secara sosial. Ketidakkonsistenan ini dapat menjelaskan mengapa banyak remaja perempuan menjadi semakin tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Ricciardelli et al., 2003). Pemamparan di atas yang menjadi dasar pentingnya penelitian dilakukan untuk menguji bagaimana pengaruh *body shaming* terhadap *self-esteem* pada remaja.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan meneliti populasi dan sampel tertentu dengan menggunakan analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berupa angket *body shaming* dan *self-esteem*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SMP Negeri 2 Datuk Lima Puluh dengan jumlah keseluruhan 242 siswa. Sampel diambil sebanyak 25% dari jumlah keseluruhan, yakni sebanyak 60 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, korelasi, dan regresi.

HASIL

Body Shaming

Langkah mengidentifikasi korban *body shaming* menilai penampilan tubuhnya sendiri, maka digunakan rata-rata ideal (MI) dan standar ideal (SDI). Dari jawaban pernyataan yang diberikan responden maka dapat didistribusikan data dalam berdasarkan panduan kategori yang dikemukakan oleh (Azwar, 2012). Berdasarkan rumus dan data data variabel perilaku *body shaming* diketahui skor maksimal adalah 96 dan skor minimal 24 adalah. Maka M dan SD sebagai berikut:

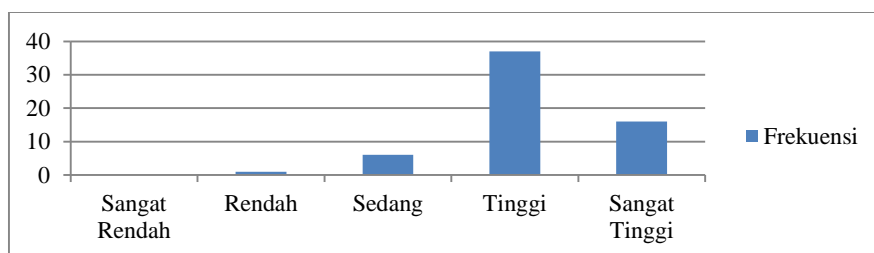
$$\begin{aligned} X_{\min} &= 24 \\ X_{\max} &= 96 \\ \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 96 - 24 = 72 \\ \text{Mean} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\ &= (96 + 24) / 2 = 60 \\ \text{SD} &= \text{Range} / 6 \\ &= 72 / 6 = 12 \end{aligned}$$

Dengan demikian, penilaian siswa korban *body shaming* penampilan tubuhnya sendiri dikategorikan dalam bentuk tabel 1.

Tabel 1. Kategori Skala *Body Shaming*

Kategori	Rentangan	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Sangat Rendah	≤ 42	0	0 %	0%
Rendah	43—54	1	1,7 %	1,7 %
Sedang	55—66	6	10 %	11,7 %
Tinggi	67—78	37	61,7 %	73,3 %
Sangat tinggi	$79 \geq$	16	26,7 %	100 %

Dari pemaparan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak satu siswa (1,7%) siswa berada dalam kategori rendah, sebanyak enam siswa (10%) berada dalam kategori sedang, 37 siswa (61,7%) berada dalam kategori tinggi dan ada 16 siswa (26,7%) yang berada dalam kategori sangat tinggi. Skor tertinggi pada kategori skala *body shaming* terdapat dalam kategori tinggi yakni sebanyak 37 siswa (61,7%). Untuk lebih jelasnya data disajikan dapat dilihat dalam bentuk histogram pada gambar 1.

**Gambar 1. Frekuensi Subjek Skala *Body Shaming***

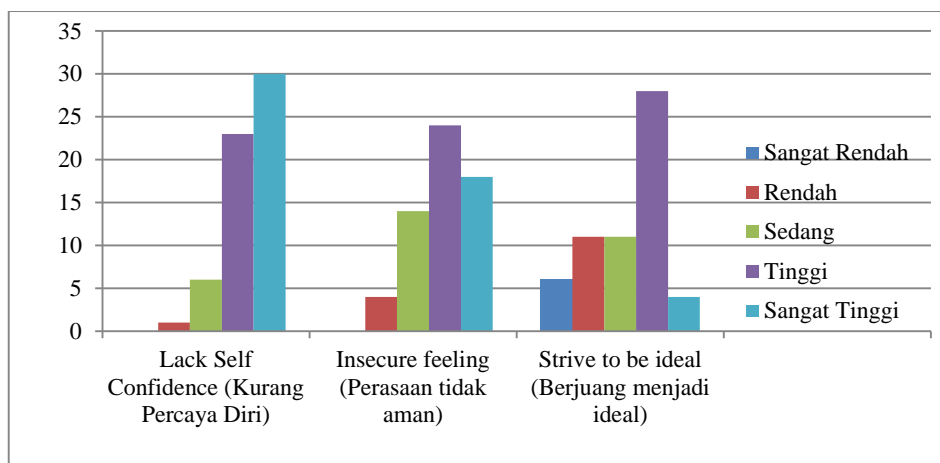
Variabel *body shaming* ini memiliki tiga indikator yang menyimpulkan bahwa perilaku *body shaming* memberikan dampak yang membuat siswa memandang rendah akan tubuhnya sendiri, yakni indikator *lack of self confidence* (kurang percaya diri) yang terdiri dari butir pernyataan, *insecure feeling* (perasaan tidak aman) terdiri dari tujuh butir pernyataan, dan *strive to be ideal* (berjuang menjadi ideal) terdiri dari tiga butir pernyataan. Masing-masing indikator memiliki lima kategori yang sudah dijabarkan diatas. Berikut tabel 2 deskripsi untuk seluruh indikator *body shaming*.

Tabel 2. Deskripsi Seluruh Indikator *Body Shaming*

Kategori	Indikator <i>Lack Self Confidence</i> (I)		Indikator <i>Insecure feeling</i> (II)		Indikator <i>Strive to be Ideal</i> (III)	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	6	10%
Rendah	1	1,7%	4	6,7%	11	18,3%
Sedang	6	10%	14	23,3%	11	18,3%
Tinggi	23	38,3%	24	40%	28	46,7%
Sangat Tinggi	30	50%	18	30%	4	6,7%

Berdasarkan data tabel 2 diketahui bahwa dalam kategori sangat rendah hanya ada enam siswa (10%) yakni pada indikator III. Sebanyak satu siswa di indikator I, empat siswa di indikator II, dan 11 siswa di indikator III berada dalam kategori rendah. Sebanyak enam siswa di indikator I, 14 siswa di indikator II, dan 11 siswa di indikator III berada dalam kategori sedang. Sebanyak 23 siswa di indikator I, 24 siswa di indikator II, dan 28 siswa di indikator III berada dalam kategori tinggi. Sebanyak 30 siswa di indikator I, 18 siswa di indikator II, dan 4 siswa di indikator III berada dalam kategori sangat tinggi.

Skor tertinggi pada tabel 2 sebanyak 30 siswa (50%) pada kategori sangat tinggi yang terdapat pada indikator *lack self confidence*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar korban (50%) *body shaming* mengalami kekurangan rasa percaya diri pada tingkat yang sangat tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram gambar 2.



Gambar 2. Deskripsi Seluruh Indikator *Body Shaming Self-Esteem*

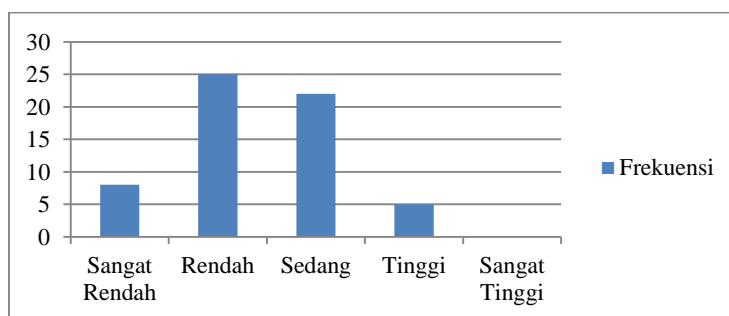
Langkah mengidentifikasi korban *body shaming* menilai penampilan tubuhnya sendiri, maka digunakan rata-rata ideal (MI) dan standar ideal (SDI). Dari jawaban pernyataan yang diberikan responden maka dapat didistribusikan data dalam berdasarkan panduan kategori. Berdasarkan data variabel *self-esteem* diketahui skor maksimal adalah 156 dan skor minimal 39 adalah. Maka M dan SD sebagai berikut. Dengan demikian, tingkat *self-esteem* siswa dapat dikategorikan pada tabel 3.

X_{min}	= 39	Mean	= $(X_{maks} + X_{min}) / 2$
X_{maks}	= 156		= $(156 + 39) / 2 = 97,5$
Range	= $X_{maks} - X_{min}$	SD	= Range / 6
	= $156 - 39 = 117$		= $117 / 6 = 19,5$

Tabel 3. Kategori Skala *Self-Esteem*

Kategori	Rentangan	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Sangat Rendah	≤ 68	8	13,3%	13,3%
Rendah	69 – 87	25	41,7%	55%
Sedang	88 – 107	22	36,7%	91,7%
Tinggi	108 – 126	5	8,3%	100%
Sangat tinggi	$127 \geq$	0	0%	

Dari pemaparan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat delapan siswa (13,3%) berada dalam kategori sangat rendah, 25 siswa (41,7%) berada dalam kategori rendah, 22 siswa (36,7%) berada dalam kategori sedang, dan lima siswa (8,3%) siswa berada dalam kategori tinggi. Skor tertinggi berada dalam kategori rendah yakni sebanyak 25 siswa, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa korban *body shaming* di SMPN 2 Datuk Lima Puluh memiliki *self esteem* yang rendah. Untuk lebih jelasnya data disajikan dapat dilihat dalam bentuk histogram pada gambar 3.



Gambar 3. Kategori Skala *Self-Esteem*

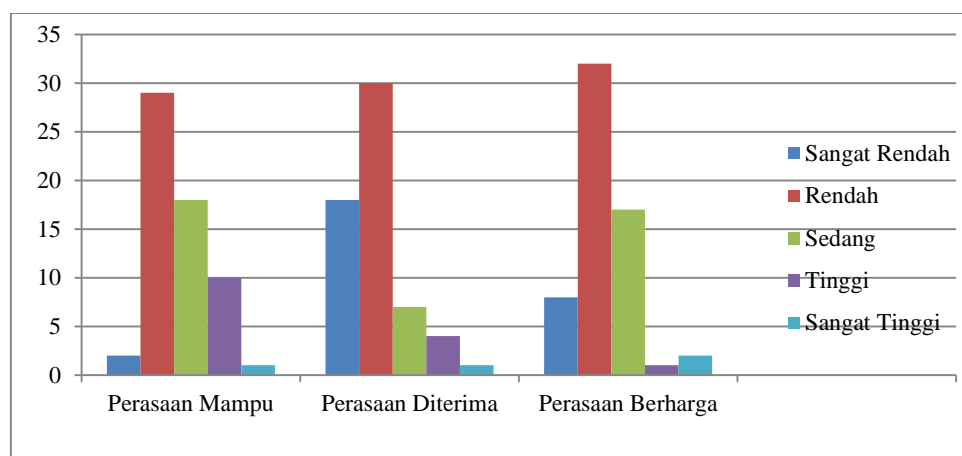
Variabel *self-esteem* memiliki tiga indikator, yakni perasaan mampu terdiri dari 27 butir pernyataan, perasaan diterima terdiri dari dua butir pernyataan, dan perasaan berharga terdiri dari 10 butir pernyataan. Masing-masing indikator memiliki lima kategori yang sudah dijabarkan diatas. Berikut ini deskripsi untuk seluruh indikator *self-esteem* pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Seluruh Indikator *Self-Esteem*

Kategori	Indikator Perasaan Mampu		Indikator Perasaan Diterima		Indikator Perasaan Berharga	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	2	3,3%	18	30%	8	13,3%
Rendah	29	48,3%	30	50%	32	53,3%
Sedang	18	30%	7	11,7%	17	28,3%
Tinggi	10	16,7%	4	6,7%	1	1,7%
Sangat Tinggi	1	1,7%	1	1,7%	2	3,3%

Berdasarkan data tabel 4 diketahui bahwa sebanyak dua siswa di indikator I, 18 siswa di indikator II, dan delapan siswa di indikator III berada dalam kategori sangat rendah. Sebanyak 29 siswa di indikator I, 30 siswa di indikator II, dan 32 siswa di indikator III berada dalam kategori rendah. Sebanyak 18 siswa di indikator I, tujuh siswa di indikator II, dan 17 siswa di indikator III berada dalam kategori sedang. Sebanyak 10 siswa di indikator I, empat siswa di indikator II, dan satu siswa di indikator III berada dalam kategori tinggi. Sebanyak satu siswa di indikator I, satu siswa di indikator II, dan dua siswa di indikator III berada dalam kategori sangat tinggi.

Skor tertinggi pada tabel 4 adalah sebanyak 32 siswa (53,3%) pada kategori rendah yang terdapat pada indikator perasaan berharga. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar korban (53,3%) *body shaming* merasa berharga pada tingkat yang rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram gambar 4.

Gambar 4. Deskripsi Seluruh Indikator *Self-Esteem*

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa angket yang berskala. Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada setiap variabel maka diketahui kondisi dari setiap variabel dan kondisi indikator dari variabel tersebut. Pada variabel *body shaming* yang sudah dijabarkan sebelumnya bahwa sebanyak 37 (61%) siswa mengalami *body shaming* pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa penilaian korban *body shaming* akan penampilannya sendiri tergolong rendah. Hal ini dikarenakan semakin tinggi kategori *body shaming* yang dialami korban maka semakin tinggi pula dampak yang dialami oleh korban sehingga semakin rendah korban menilai penampilan tubuhnya sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian hasil berbagai penelitian yang mengatakan bahwa perlakuan *body shaming* menimbulkan penilaian terhadap diri sendiri yang buruk yang dapat memengaruhi kesehatan fisiknya sehingga korban cenderung untuk berusaha mengikuti apa disampaikan orang lain terhadap bagaimana seharusnya kondisi tubuh yang ideal yang dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak teratur, studi menunjukkan bahwa gejala bulimia, ketidakpuasan tubuh dan dorongan untuk menjadi kurus berkorelasi positif dengan adanya perasaan malu pada diri sendiri (Hayaki et al., 2002). Hal ini juga didukung juga wawancara dengan siswa berinisial O yang memiliki kecemasan yang berlebihan akan penampilan tubuhnya dan selalu mengevaluasi bentuk tubuhnya yang tidak seperti yang dirinya dan orang lain harapkan.

Berdasarkan analisis data per indikator *body shaming*, dapat dilihat bahwa skor tertinggi 30 siswa (50%) diperoleh pada indikator *lack self confidence* dengan kategori sangat tinggi. Dari analisis tersebut dapat diketahui bahwa korban *body shaming* lebih banyak mengalami rasa kurang percaya diri pada penampilannya. Penelitian menemukan bahwa perbandingan dengan model kurus dan menarik yang disajikan di media menjadi standarisasi banyak wanita yang melaporkan menggunakan model yang disajikan media sebagai target komparatif ketika mengevaluasi penampilan fisik mereka (Wertheim et al., 1997). Pengguna media sosial secara luas dihadapkan pada foto-foto yang menampilkan presentasi diri yang ideal. Hal ini berpotensi mengancam

self esteem remaja yang merasa dirinya tidak ideal secara fisik. Secara spesifik dijelaskan bahwa remaja yang secara aktif mengunggah foto dirinya yang menarik dan ideal dapat memosisikan diri untuk menerima umpan balik positif yang kemudian akan jadi konfirmasi penampilan diri remaja yang menarik sehingga akan menimbulkan peningkatan *self esteem*, sedangkan kebanyakan remaja hanya melihat dan menanggapi unggahan orang lain akan terpapar pada presentasi ideal ini, sementara tidak menerima umpan balik positif tentang penampilan mereka sendiri yang dapat mengakibatkan penurunan *self-esteem* (Steinsbeek et al., 2021).

Hal ini diperkuat dengan wawancara singkat dengan siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berinisial K diperoleh bahwa rasa tidak percaya diri atau kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa tersebut dapat disebabkan karena fisik atau penampilannya yang selalu diejek terlalu gemuk ketika dibandingkan model atau bintang film yang ada di televisi, dari siswa lain berinisial C mengatakan bahwa selain kemampuan akademisnya yang kurang penampilan fisiknya yang kurang tinggi. Jadi, tidak dapat diabaikan bahwa *body shaming* menurunkan rasa percaya diri siswa.

Data yang ditunjukkan pada analisis variabel *self-esteem* diperoleh skor 25 (41,7%) yang mengartikan bahwa *self-esteem* siswa korban *body shaming* berada dalam kategori rendah. Berdasarkan analisis data per indikator *self-esteem*, dapat dilihat bahwa skor tertinggi 32 siswa (53,3%) diperoleh pada indikator perasaan berharga dengan kategori rendah. Dari analisis tersebut dapat diketahui bahwa perasaan berharga siswa korban *body shaming* berada pada tingkat yang rendah. Dari hasil wawancara dengan siswa O diperoleh bahwa siswa merasa pendapatnya tidak diakui jika berada dalam suatu diskusi dalam kelas maupun berada dalam pembicaraan santai. sementara siswa C mengatakan bahwa dirinya merasa tidak dihargai oleh teman-temannya yang lain serta siswa juga sering tidak diberi kesempatan berbicara didalam kelompok oleh teman satu kelompoknya.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa 20,7% tingkat *self-esteem* ditentukan oleh faktor *body shaming*. Melalui penjabaran tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh antara *body shaming* terhadap *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh. Valid atau tidaknya persamaan regresi diatas dapat diketahui dengan melakukan uji-t. Kaidah pengujiannya yaitu jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Setelah dicari t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan $n-2 = 58$ diperoleh nilai sebesar 2,001. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,887 > 2,001$, maka hipotesis diterima. Jadi terbukti bahwa persamaan regresi diatas sudah valid atau dengan secara sederhana terbukti bahwa *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem* Siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *body shaming* memiliki andil sebesar 20,7 dalam menurunkan tingkat *self-esteem* siswa, berdasarkan hasil tersebut, maka terdapat 79,3% faktor lain yang memengaruhi tingkat *self-esteem* siswa yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian tersebut, ternyata *body shaming* hanya sedikit memengaruhi menurunnya tingkat *self-esteem* siswa. Namun, tidak bisa diabaikan bahwa *body shaming* mengambil bagian dalam menurunkan tingkat *self-esteem* siswa. Ketika individu mengembangkan pandangan yang sangat negatif terhadap tubuh mereka sendiri, mereka menjadi sibuk dan tertekan oleh penampilan mereka. Dalam kasus yang ekstrim hal ini akan menyebabkan individu mengalami gangguan fungsi psikososial, *self esteem* rendah, kecemasan, depresi berat, dan gangguan psikologis lainnya (Phillips et al., 2005).

SIMPULAN

Body shaming di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 37 (61%) yang menunjukkan bahwa penilaian korban *body shaming* akan penampilannya sendiri tergolong rendah karena semakin tinggi kategori *body shaming* yang dialami korban maka semakin rendah korban menilai penampilan tubuhnya sendiri. Indikator yang memiliki nilai tertinggi pada variabel ini adalah *lack of self confidence* (kurang percaya diri) yang mengindikasikan bahwa tingginya *body shaming* yang dialami korban membuat rasa kurang percaya dirinya juga semakin tinggi.

Tingkat *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berada dalam kategori rendah yakni sebanyak 25 (41,7%) dimana indikator yang memiliki nilai tertinggi adalah indikator perasaan berharga sebanyak 32 (53,3%) berada dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa perasaan berharga yang dimiliki siswa berada pada tingkat yang rendah.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *body shaming* memengaruhi *self-esteem* pada tingkat sedang. Persamaan regresi $Y = 152,788 - 0,860X$ yang menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan skor *body shaming* akan diikuti oleh pengurangan skor sebesar 0,860 pada tingkat *self-esteem*. Selanjutnya, hasil koefisien korelasi sebesar 0,455 menunjukkan data bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,455 > 0,254$). Hasil Pengujian uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,887 > 2,001$ yang artinya *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap tingkat *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh.

Perilaku *body shaming* memengaruhi penurunan tingkat *self-esteem* siswa SMPN 2 Datuk Lima Puluh sebesar 22,8%. Hal ini diperoleh dengan mencari nilai determinasi sebesar $0,228 \times 100\% = 22,8\%$, dengan sederhananya disimpulkan bahwa menurunnya *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh 22,8% dipengaruhi oleh perilaku *body shaming* yang dialami siswa, sedangkan sisanya sebanyak 77,8% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P., & Aten, M. (2005). High Self-Esteem Among Adolescents: Longitudinal Trends, Sex Differences, and Protective Factors. *Journal of Adolescent Health, 37*(3), 194–201.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.012>

- Cénat, J. M., Hébert, M., Blais, M., Lavoie, F., Guerrier, M., & Derivois, D. (2014). Cyberbullying, Psychological Distress and Self-Esteem among Youth in Quebec Schools. *Journal of Affective Disorders, 169*, 7–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.07.019>
- Chen, X., Huang, Y., Xiao, M., Luo, Y. jun, Liu, Y., Song, S., Gao, X., & Chen, H. (2021). Self and The Brain: Self-Concept Mediates the Effect of Resting-State Brain Activity and Connectivity on Self-Esteem in School-Aged Children. *Personality and Individual Differences, 168* (November 2019), 110287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110287>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences, 34*(6), 921–942. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- Cheng, H., & Furnham, A. (2017). Early Indicators of Self-Esteem in Teenagers: Findings From a Nationally Representative Sample. *Personality and Individual Differences, 116*, 139–143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.037>
- Chung, J. M., Hutteman, R., van Aken, M. A. G., & Denissen, J. J. A. (2017). High, Low, and in between: Self-Esteem Development from Middle Childhood to Young Adulthood. *Journal of Research in Personality, 70*, 122–133. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.07.001>
- De Raedt, R., & Hooley, J. M. (2016). The Role of Expectancy and Proactive Control in Stress Regulation: A Neurocognitive Framework for Regulation Expectation. *Clinical Psychology Review, 45*, 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.005>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2014). Escaping from Body Image Shame and Harsh Self-Criticism: Exploration of Underlying Mechanisms of Binge Eating. *Eating Behaviors, 15*(4), 638–643. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.025>
- Hayaki, J., Friedman, M. A., & Brownell, K. D. (2002). Shame and Severity of Bulimic Symptoms. *Eating Behaviors, 3*(1), 73–83. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00046-0](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00046-0)
- Lau, P. W. C., Cheung, M. W. L., & Ransdell, L. B. (2008). A Structural Equation Model of the Relationship between Body Perception and Self-Esteem: Global Physical Self-Concept as the Mediator. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(4), 493–509. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.005>
- Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of Body-Image Shame. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1529–1541. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.018>
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016). Exploring the Effect of External Shame on Body Appreciation among Portuguese Young Adults: The Role of Self-Compassion. *Eating Behaviors, 23*, 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006>
- Moya-Garófano, A., Torres-Marín, J., & Carretero-Dios, H. (2019). Beyond the Big Five: The Fear of Being Laughed at as a Predictor of Body Shame and Appearance Control Beliefs. *Personality and Individual Differences, 138*(July 2018), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.007>
- Nasso, S., Vanderhasselt, M. A., & De Raedt, R. (2020). Testing the Neurocognitive Framework for Regulation Expectation: The Relationship Between Actual/Ideal Self-Esteem and Proactive/Reactive Autonomic Stress Regulation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 69*(July), 101598. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101598>
- Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Pagano, M. E. (2005). Psychosocial Functioning and Quality of Life in Body Dysmorphic Disorder. *Comprehensive Psychiatry, 46*(4), 254–260. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.10.004>
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The Impact of Social Media Use on Appearance Self-Esteem from Childhood to Adolescence – A 3-Wave Community Study. *Computers in Human Behavior, 114*(7491). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Weingarden, H., & Renshaw, K. D. (2015). Shame in the Obsessive Compulsive Related Disorders: A Conceptual Review. *Journal of Affective Disorders, 171*, 74–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.010>
- Weingarden, H., Renshaw, K. D., Davidson, E., & Wilhelm, S. (2017). Relative Relationships of General Shame and Body Shame with Body Dysmorphic Phenomenology and Psychosocial Outcomes. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 14*(May), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.04.003>
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do Adolescent Girls Watch Their Weight? An interview Study Examining Sociocultural Pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research, 42*(4), 345–355. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(96\)00368-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(96)00368-6)