

HUBUNGAN *BODY SHAMING* DAN CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA

Mawar Rahma¹, Nur Afrinis², Alini³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
mawarrahma614@gmail.com afrinis.eva@gmail.com alendral78@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri yang rendah masih menjadi salah satu hambatan bagi remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri adalah *body shaming* dan citra tubuh. Remaja yang mengalami *body shaming* dan memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body shaming* dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa/i SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2026 dengan jumlah populasi sebanyak 800 siswa/i dan jumlah sampel sebanyak 145 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *body shaming*, citra tubuh, dan kepercayaan diri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *body shaming* tinggi sebanyak 75 responden (51,7%), memiliki citra tubuh negatif sebanyak 76 responden (52,4%), dan memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 81 responden (55,9%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri dengan *p-value* = 0,011 dan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 2,516. Selain itu, terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan *p-value* = 0,008 dan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 0,379. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai dampak *body shaming* dan pentingnya pembentukan citra tubuh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Kata kunci: *body shaming*, citra tubuh, kepercayaan diri, remaja

Abstract

Low self-confidence remains one of the major challenges faced by adolescents in their interactions with their surrounding environment. One of the factors that can influence self-confidence is body shaming and body image. Adolescents who experience body shaming and have a negative body image tend to have lower self-confidence in interacting with their social environment. This study aimed to determine the relationship between body shaming and body image with self-confidence among students at SMP Negeri 1 Bangkinang Kota in 2026. This study used a quantitative design with a cross sectional approach. This study was conducted in March 2026 with a population of 800 students and a sample of 145 respondents selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using body shaming, body image, and self-confidence questionnaires. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test. The results showed that most respondents experienced high body shaming, namely 75 respondents (51.7%), had a negative body image, namely 76 respondents (52.4%), and had low self-confidence, namely 81 respondents (55.9%). Statistical test results showed that there was a relationship between body shaming and self-confidence with a p-value = 0.011 and a Prevalence Odds Ratio (POR) value of 2.516. In addition, there was a relationship between body image and self-confidence with a p-value = 0.008 and a Prevalence Odds Ratio (POR) value of 0.379. Schools are expected to provide education regarding the impact of body shaming and the importance of developing a positive body image to improve adolescents' self-confidence.

Keywords : *body shaming, body image, self-confidence, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Okti et al., 2024). Pada masa ini remaja mulai membentuk identitas diri dan lebih memperhatikan penampilan fisiknya sehingga menjadi lebih sensitif terhadap penilaian orang lain (Prasetya et al., 2022). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja, kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi kehidupan (Rima mustika & Sudiarti, 2024). Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi, berinteraksi sosial, dan mengembangkan potensinya, sedangkan remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung merasa minder, malu, cemas, dan sulit mengekspresikan diri (Rais, 2022). Berdasarkan laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia tahun 2018, sekitar 56% remaja di Indonesia berada pada tingkat kepercayaan diri yang rendah. Penanaman rasa percaya diri sebaiknya dilakukan sejak usia remaja awal, khususnya pada siswa tingkat SMP. Mengacu pada teori perkembangan Piaget, rentang usia 11–15 tahun berada pada tahap operasional formal, yaitu fase ketika individu mulai mampu berpikir abstrak dan kritis, termasuk mengenai dirinya sendiri (Agustina & Stivanus, 2020)

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, penerimaan diri, dan citra tubuh, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman mendapatkan *body shaming* (Prasetya et al., 2022). *Body shaming* merupakan tindakan memberikan komentar, ejekan, atau penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik seseorang. Fenomena ini semakin sering terjadi pada remaja baik secara langsung maupun melalui media sosial (Alini & Meisyalla, 2021). Komentar mengenai berat badan, tinggi badan, warna kulit, maupun bentuk tubuh sering dianggap sebagai candaan, padahal dapat menimbulkan dampak psikologis berupa rasa malu, rendah diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, hingga menurunkan kepercayaan diri (Ningsih et al., 2023)

Selain *body shaming*, citra tubuh juga berperan penting terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja. Citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya (Florida Asnad, 2023). Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung mampu menerima kondisi fisiknya dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, citra tubuh negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan sehingga berdampak pada rendahnya kepercayaan diri. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering muncul ketika remaja membandingkan dirinya dengan standar fisik ideal yang berkembang di lingkungan sosial maupun media (Satwika, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2022) menunjukkan adanya hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja. Remaja yang sering mengalami *body shaming* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *body shaming*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Melina (2025) juga menunjukkan bahwa citra tubuh berhubungan dengan kepercayaan diri, di mana remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif.

Berdasarkan data SMP Negeri 1 Bangkinang Kota, jumlah siswa kelas VII dan VIII pada tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 800 siswa. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 siswa menunjukkan bahwa 12 siswa (60%) memiliki kepercayaan diri rendah. Sebagian siswa mengaku pernah menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuh dan penampilannya serta merasa kurang puas terhadap kondisi fisiknya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa merasa malu, kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, dan kurang percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *body shaming* dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body shaming*, citra tubuh, dan kepercayaan diri siswa serta menganalisis hubungan *body shaming* dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian. Secara umum penelitian ini difokuskan pada pengukuran tiga variabel utama yaitu *body shaming*, citra tubuh, dan kepercayaan diri, dengan alur penelitian yang sistematis mulai dari persiapan, pengumpulan data, hingga analisis data.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota pada tanggal 3–10 Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 800 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 145 responden. Sampel dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari data demografi dan terdiri dari variabel *body shaming*, citra tubuh, dan kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner *body shaming* yang dikembangkan oleh Fadhliyah (2021) terdiri dari 26 item pernyataan dengan 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*, kuesioner citra tubuh yang dikembangkan oleh

Hubungan *Body Shaming* dan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa

Sari (2025) terdiri dari 25 item pernyataan dengan 15 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*, dan kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Sari (2023) terdiri dari 15 item pernyataan dengan 10 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,163). Hasil reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* diperoleh nilai sebesar 0,912 pada variabel *body shaming*, 0,885 pada variabel citra tubuh dan 0,873 pada variabel kepercayaan diri, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan menggunakan program SPSS untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dan citra tubuh dengan kepercayaan diri. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, sehingga apabila nilai $p \leq 0,05$ maka hubungan dinyatakan signifikan, sedangkan apabila nilai $p > 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelas, Jenis Kelamin, Usia dan Status Gizi

Karakteristik Responden	n	%
Kelas		
VII	68	46,9
VIII	77	53,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	65	44,8
Perempuan	80	55,2
Usia (Tahun)		
12	10	6,9
13	37	25,5
14	58	40
15	40	27,6
Status Gizi		
Kurang	26	17,9
Normal	99	68,3
Lebih	20	13,8
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 145 responden di SMPN 1 Bangkinang Kota, responden berada di kelas VIII yaitu sebanyak 77 responden (53,1%). Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 responden (55,2%), responden berusia 14 tahun sebanyak 58 responden (40%), dan responden dengan status gizi normal sebanyak 99 responden (68,3%).

Analisa Univariat

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi *Body Shaming* pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

<i>Body Shaming</i>	n	%
Tinggi	75	51,7
Rendah	70	48,3
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 145 responden, mayoritas responden mengalami *body shaming* tinggi yaitu sebanyak 75 responden (51,7%).

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Citra Tubuh pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Citra Tubuh	n	%
Negatif	76	52,4
Positif	69	47,6
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 145 responden, mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 76 responden (52,4%).

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Kepercayaan Diri	n	%
Rendah	81	55,9
Tinggi	64	44,1
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dari 145 responden, mayoritas responden memiliki memiliki

Hubungan *Body Shaming* dan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa kepercayaan diri rendah yaitu sebanyak 81 responden (55,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 5 : Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

<i>Body Shaming</i>	Kepercayaan Diri				Total		<i>P-value</i>	POR (95%CI)
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	50	66,7	25	33,3	75	100	0,011	2,516
Rendah	31	44,3	39	55,7	70	100		(1,284-4,932)
total	81	55,9	64	44,1	145	100		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 75 responden dengan *body shaming* tinggi, terdapat 25 (33,3%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan dari 70 responden dengan *body shaming* rendah, terdapat 31 (44,3%) responden dengan kepercayaan diri rendah. Dari uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,011$ ($p\text{-value} \leq 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri di SMPN 1 Bangkinang Kota. Berdasarkan nilai *prevalensi odds ratio* yaitu 2,516 yang artinya responden yang memiliki *body shaming* tinggi berisiko 2,516 kali untuk mengalami kepercayaan diri rendah dibandingkan responden yang memiliki *body shaming* rendah.

Tabel 6 : Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Citra Tubuh	Kepercayaan Diri				Total		P-value	POR (95%CI)
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	34	44,7	42	55,3	76	100	0,008	0,379
Positif	47	68,1	22	31,9	69	100		(0,192-0,747)
total	81	55,9	64	44,1	145	100		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa dari 76 responden dengan citra tubuh negatif, terdapat 42 (55,3%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan dari 69 responden dengan citra tubuh positif, terdapat 47 (68,1%) responden dengan kepercayaan diri rendah. Dari uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,008$ ($p\text{-value} \leq 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri di SMPN 1 Bangkinang Kota. Berdasarkan nilai *prevalensi odds ratio* yaitu 0,379 yang artinya responden yang memiliki citra tubuh negatif berisiko 0,379 kali untuk memiliki perilaku kepercayaan diri rendah dibandingkan responden yang memiliki citra tubuh positif, sehingga citra tubuh negatif bersifat protektif terhadap kejadian kepercayaan diri rendah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja awal. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Penelitian ini sejalan dengan Alini (2021) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase pembentukan identitas diri serta memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisik. Perubahan tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, sehingga lebih rentan mengalami *body shaming*, membentuk citra tubuh tertentu, dan mengalami perubahan tingkat kepercayaan diri.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan. Remaja perempuan umumnya lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan laki-laki karena adanya tuntutan sosial dan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat maupun media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Ma'rifat (2024) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan lebih sensitif terhadap penilaian sosial. Individu yang memiliki kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain atau menetapkan standar diri yang tinggi juga berpotensi memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa dari 75 responden dengan *body shaming* tinggi, terdapat 25 (33,3%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan dari 70 responden dengan *body shaming* rendah, terdapat 31 (44,3%) responden dengan kepercayaan diri rendah.

Peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mengalami *body shaming* tinggi tetapi tetap memiliki kepercayaan diri tinggi dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri serta adanya dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa

Hubungan *Body Shaming* dan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa

siswa menganggap komentar mengenai bentuk tubuh sebagai candaan sehingga tidak terlalu memengaruhi penilaian mereka terhadap diri sendiri.

Sementara itu, responden yang mengalami *body shaming* rendah tetapi memiliki kepercayaan diri rendah dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola asuh keluarga, konsep diri yang kurang baik, pengalaman pribadi, maupun lingkungan sosial. Kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman *body shaming*, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang membentuk penilaian individu terhadap dirinya.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,011$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Nilai $POR = 2,516$ menunjukkan bahwa responden yang mengalami *body shaming* tinggi memiliki risiko 2,516 kali lebih besar untuk memiliki kepercayaan diri rendah dibandingkan responden yang mengalami *body shaming* rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prasetya (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja. Menurut teori Ristanti (2022) *body shaming* dapat memengaruhi pembentukan kepercayaan diri remaja karena individu menerima penilaian negatif terhadap kondisi fisiknya dari lingkungan sekitar. Remaja yang sering mendapatkan ejekan mengenai bentuk tubuh akan lebih mudah merasa malu, tidak puas terhadap dirinya, serta mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Selain itu, menurut teori Nurfitri (2023) menyatakan bahwa semakin sering remaja menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuhnya, maka semakin besar kemungkinan remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa dari 76 responden dengan citra tubuh negatif, terdapat 42 (55,3%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan dari 69 responden dengan citra tubuh positif, terdapat 47 (68,1%) responden dengan kepercayaan diri rendah.

Peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif tetapi memiliki kepercayaan diri rendah dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman sosial, pola asuh keluarga, lingkungan pertemanan, serta kemampuan individu dalam menilai dirinya secara keseluruhan. Meskipun responden mampu menerima kondisi fisiknya, belum tentu mereka memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Sementara itu, responden yang memiliki citra tubuh negatif tetapi tetap memiliki kepercayaan diri tinggi dapat disebabkan oleh adanya dukungan sosial yang baik, prestasi akademik, maupun kemampuan individu dalam menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden menyatakan bahwa mereka masih merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dan menilai kemampuan diri, meskipun merasa cukup puas dengan kondisi fisiknya.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,008$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Nilai $POR = 0,379$ menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami kepercayaan diri rendah dibandingkan responden yang memiliki citra tubuh negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Florida (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja. Menurut teori Wekke (2020) citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk serta penampilan tubuhnya. Selain itu, menurut teori Camil (2024) Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih mampu menerima dirinya sehingga memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, citra tubuh negatif dapat menyebabkan individu merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya dan berdampak pada rendahnya kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga, dosen pendamping, serta teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden di SMPN 1 Bangkinang Kota berada pada kategori *body shaming* tinggi, memiliki citra tubuh negatif, dan memiliki kepercayaan diri rendah. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body shaming* dan kepercayaan diri ($p=0,011$) pada siswa di SMPN 1 Bangkinang Kota, serta terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dan kepercayaan diri ($p=0,008$) pada siswa di SMPN 1 Bangkinang Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Stivanus, E. A. & C. (2020). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja*. 3(3), 754–763.
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>
- Camil, L. A., Saraswati, D. A., & Sitanggang, T. W. (2024). *KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI MADRASAH KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2024*. 34.
- Fadhliyah, N. (2021). *Hubungan body shaming dengan konsep diri pada siswa/i di sma negeri 1 kuok*.
- Florida Asnad. (2023). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Karanganyar*. 2(4), 31–41.
- Ma'rifat, R. A., Suraharta, I. M., & Jaya, I. I. (2024). *HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI SMA SANTO PETRUS MEDAN TAHUN 2024*. 2, 306–312.
- Melina, R., Ardianti, T., Erwinda, L., Sagita, D. D., & Kasman, A. (2025). Relationship Between Body Image and Self-Confidence of Students. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, 2(1), 48–55. <https://doi.org/10.63203/jitss.v2i1.206>
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Cognicia*, 11(1), 79–85. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>
- 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. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.17430>
- Okti, M. N., Afrinis, N., & Apriyanti, F. (2024). *TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI*. 68(4), 1000–1007.
- Prasetya, D., Apriliyani, I., & Sundari, R. I. (2022). *Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP N 2 Kebasen Kabupaten Banyumas*. 05(01), 53–64.
- Rais, M. R. (2022). Jurnal pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1>.
- Rima mustika, D. A., & Sudiarti, P. E. (2024). *Hubungan Stres Dengan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMAN 01 Kampar Tahun. 01*.
- Ristanti, N. E., & Risdiantoro, R. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 118–129.
- Sari, A. A., & Zr, Z. (2025). *Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMAN 1 Salo*. 2, 618–626.
- Sari, F. A. (2023). *PENGARUH BULLYING VERBAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI MTS MANBAUL ULUM GAYA BARU II LAMPUNG TENGAH*. 32(3), 167–186.
- Satwika, D. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN* Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203.
- Wekke, & Ismail, S. (2020). Metode Penelitian Sosoial. In Metode Penelitian Sosial (Vol. 171). Yogyakarta: Group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 171(3), 38–45.