

# GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI BODY SHAMING

Dhiya Yolanda Aprilia  
Ayu Rezki Utari

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
[Email: dhivyalandapr@gmail.com](mailto:dhivyalandapr@gmail.com)

## ABSTRAK

*Body shaming salah satu tindakan yang tidak menyenangkan kepada siapa saja yang mengalaminya dan mengakibatkan adanya rasa tidak suka kepada pelaku yang melakukan tindakan tersebut. Namun sebagai langkah dari seseorang yang mengalami tindakan body shaming ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melihat kepercayaan diri yang dimiliki. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami body shaming. Teori yang digunakan teori Peter Lauster (2012) dengan aspek meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang remaja yang mengalami gangguan makan akibat body shaming. Teknik pengambilan subjek menggunakan probability sampling. Hasil dalam penelitian ini ialah jenis body shaming yang dialami oleh subjek di sekolah lebih mengarah pada Chronic body shaming muncul karena bentuk permanen dan persisten dari penampilan atau kondisi karakteristik fisik, seperti bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, tinggi badan dan penampilan. Body shaming rentan terjadi pada masa remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, sehingga nilai - nilai atau standar dari luar yaitu masyarakat majemuk mudah terinternalisasi pada remaja. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor penyebab terjadinya body shaming terutama pada remaja yaitu ketidaksesuaian standar kecantikan ideal yang diterapkan masyarakat dengan penampilan diri dari individu.*

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

# PICTURES OF CONFIDENCE IN THOSE WHO EXPERIENCED BODY SHAMING

Dhiya Yolanda Aprilia  
Ayu Rezki Utari

Psychology Study Program  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [dhivayolandapr@gmail.com](mailto:dhivayolandapr@gmail.com)

## ABSTRACT

*Body shaming is an unpleasant act for anyone who experiences it and results in dislike for the perpetrator who committed the act. However, as a step for someone who has experienced this act of body shaming, there are several things that need to be considered to see the confidence they have. The purpose of this research is to know the description of self-confidence in adolescents who experience body shaming. The theory used is the theory of Peter Lauster (2012) with aspects including belief in one's own abilities, optimism, objectivity, responsibility, rationality and reality. The research method used is a qualitative research method with a case study approach. The subjects in this study consisted of three teenagers who experienced eating disorders due to body shaming. Subject taking technique using probability sampling. The results in this study are that the type of body shaming experienced by subjects at school is more towards Chronic body shaming that arises due to a permanent and persistent form of appearance or condition of physical characteristics, such as body shape, skin color, weight, height and appearance. Body shaming is prone to occur in adolescence because adolescence is a period of searching for self-identity, so external values or standards, namely a pluralistic society, are easily internalized in adolescents. This is due to several factors that cause body shaming, especially in adolescents, namely the discrepancy between the ideal beauty standards applied by society and the individual's self-appearance.*

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