

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Pembahasan

Penelitian berjudul “Hubungan Antara Resiliensi dengan *Self Confidence* pada Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming*”, memiliki tujuan untuk mengetahui keterkaitan variabel resiliensi dengan variabel *self confidence* mendapatkan hasil uji hipotesis yang telah menunjukkan bahwa ada hubungan antara resiliensi beserta tingkatan percaya diri terhadap remaja akhir mendapatkan perlakuan *body shaming* senilai  $r = 0.697$  dan nilai  $p=0.000 (< 0.05)$ . Nilai kolerasi tersebut menunjukkan arah hubungan kedua variabel positif, yang berarti semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula *self confidence* orang tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki, maka semakin rendah pula tingkat *self confidence* remaja akhir yang mengalami *body shaming* tersebut.

Resiliensi ialah keahlian seseorang agar beradaptasi dan bisa mempertahankannya dalam situasi apapun, sehingga jika seseorang mampu beradaptasi saat mengalami kondisi yang kurang baik maka dapat menimbulkan kepercayaan diri yang dimiliki. Berdasarkan jawaban teratas yang diperoleh melalui kuisioner bahwa ketika seseorang mempunyai aspek efikasi pribadi dan optimis tinggi. Nyatanya individu pun mempunyai citra diri yang baik sebagai bentuk dari *self confidence*. Hal ini didapatkan dari hasil kuisioner bahwa sebanyak 41% orang yang setuju bahwa aspek *self efficacy* yang dimiliki tinggi, kemudian sebanyak 53,7% dari aspek percaya pada potensi diri yang dimiliki *self confidence* tinggi. Peneliti berusaha menganalisa hal tersebut dan melihat bahwa resiliensi yang tinggi dimiliki pada aspek *self efficacy* dan dapat dikatakan sebagai faktor pendukung meningkatnya *self confidence* yang berasal dari faktor citra diri yang berada pada faktor internal individu. Hubungan antara resiliensi dengan *self confidence* juga dapat dilihat dari kategorisasi pada tabel 4.7 dan 4.8, sebanyak 88 responden memiliki kategorisasi resiliensi yang tinggi sehingga seseorang mampu untuk bertahan dalam kondisi apapun dan mencoba untuk menerimanya sehingga

dapat memunculkan tingkat *self confidence* yang tinggi sebanyak 147 responden. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chindy Dilla et al., 2018) kepada siswa yang memiliki resiliensi matematis yang tinggi sehingga siswa telah melakukan pola berpikir yang terorganisasi dan pembuktian yang logis sehingga siswa tersebut memiliki sikap positif dalam rasa kepercayaan dirinya. Selain itu (Afriliyani & Istiningtyas, 2023) mendapatkan hasil tentang resiliensi pada remaja putri korban kekerasan seksual bahwa subjek sudah merasa bisa menghadapi tekanan yang ada serta menimbulkan rasa percaya diri, sabar, dan ikhlas saat sudah dapat kembali bersekolah.

Hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan oleh Tokan (2018) yang berjudul Hubungan Resiliensi dengan *Self Confidence* pada Mahasiswa asal Nusa Tenggara Timur yang mengalami Bullying di Surabaya. Hasil dari uji hipotesis tersebut ialah nilai  $r = 0,418$  dan nilai  $p = 0.000$  hasil menunjukkan ada korelasi diantara resiliensi dengan *self confidence*, hubungan resiliensi dengan *self confidece* pada penelitian sebelumnya dilihat dari salah satu faktor resiliensi yaitu *i am* yang artinya bertanggung jawab terhadap kehidupannya dan kepercayaan diri, optimis dan penuh harapan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa asal Nusa Tenggara Timur mengalami pelecehan di Surabaya memiliki keyakinan diri lebih besar ketika dirinya bertahan. Sehingga studi tersebut serupa dengan studi dilaksanakan oleh peneliti karena variabel yang sama, tetapi kriteria yang dituju berbeda, kriteria yang digunakan peneliti sebelumnya adalah mahasiswa asal NTT yang mengalami *bullying* sedangkan peneliti memiliki kriteria remaja akhir yang mengalami *body shaming*. Penelitian serupa dilakukan juga oleh (Piran et al., 2017) mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri yang mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang, seseorang yang mampu menilai dirinya secara positif terhadap dirinya maka akan dapat menerima dan menyukai keadaan dirinya dan dapat bersosialisasi dengan tepat.. Adapun hal serupa dilakukan (Sugeardhana & Budiani, 2022) mengenai Hubungan *Psychological Capital* dan Dukungan Sosial dengan *Grit* pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. Mengatakan bahwa seseorang yang

memiliki *grit* yang tinggi dapat membuat rasa kepercayaan diri timbul mengenai kapasitas kemampuannya dalam menghadapi rintangan dan tantangan yang ada.

Hubungan antara resiliensi dengan *self confidence* adalah jika seseorang mampu melalui masa sulitnya dan mampu menjadi pribadi lebih baik lagi maka tingkat kepercayaan diri seseorang akan meningkat. Didukung dengan pernyataan (Habib, 2019) yang mengatakan bahwa resiliensi akademis merupakan latar belakang untuk setiap aktivitas agar diimplementasikan seluruh peserta didik kemudian akan menjadi lebih percaya diri melalui perkerjaannya dan menjadi lebih tertarik pada kegiatan akademis lainnya. Selain itu Ramadhani, (2024) mendapatkan hasil penelitian bahwa faktor resiliensi dalam meningkatkan kepercayaan diri karena individu mau mencoba hal yang baru dan belum dicoba sebelumnya, dan yakin atas kemampuan yang sedang dialami akan membuahkan hasil.

Bagian keterbatasan didalam penelitian ini ialah minimnya jurnal penelitian yang sama sehingga kekurangan penelitian yang menggunakan variabel yang sama. Kemudian peneliti juga kesulitan mencari responden karena beberapa orang yang telah diberikan kuisioner hanya memberikan respon iya tetapi tidak mengisi kuisioner yang telah diberikan, kemudian kriteria yang dipilih tidak memiliki batasan wilayah sehingga tidak semua provinsi yang ada di Indonesia mengisi. Kemudian peneliti tidak memberikan keterangan dalam kuisioner mengenai penyaringan sampel pada responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, sehingga responden belum benar-benar mewakili populasi penelitian. Selain itu hasil terjemahan alat ukur mungkin kurang sesuai dengan konteks remaja sehingga menghasilkan item dengan total item correlationnya negatif.

## **5.2 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pada remaja akhir yang memiliki pengalaman *body shaming*, terdapat hubungan yang positif diantara resiliensi beserta *self confidence*. Dengan koefisien korelasi sebesar  $r=0,697$  serta nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p \leq 0.05$ ), Maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula *self confidence* orang tersebut. Sebaliknya, semakin

rendah tingkat resiliensi yang dimiliki, maka semakin rendah pula tingkat *self confidence* remaja akhir yang mengalami *body shaming* tersebut

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk diajukan:

a. Untuk responden penelitian

Subjek penelitian merupakan remaja akhir yang mengalami *body shaming* supaya dapat mempertahankan *self confidence* yang dimiliki agar dapat meningkatkan resiliensi atau ketahanan diri mereka dalam menghadapi sesuatu yang sulit seperti *body shaming*.

c. Untuk penelitian berikutnya

Ketika melaksanakan studi penelitian sama dengan laporan ini harapannya bisa menjadi acuan dan literatur untuk penelitian selanjutnya dengan variabel resiliensi dan *self confidence*.

d. Untuk orang tua

Bagi orang tua ketika mempunyai anak remaja akhir dan pernah mengalami *body shaming* agar dapat memberikan dukungan kepada anak agar anak mampu memelihara *self confidence* tinggi serta mampu bertahan dalam situasi sulit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, Y., Atsila, R. I., & Satriani, I. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Afriliyani, A., & Istiningtyas, L. (2023). Peran Mahasiswa Psikologi Islam Sebagai Agen Perubahan Melalui Karya Inovatif Menuju Era. *Prosiding The 6 th National Conference of Genuine Psychology*;
- Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Kepercayaan Diri Remaja pada Korban Body Shaming Di SMK Al-Gina. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Page.
- Sugeardhana, D. A. S., & Budiani, M. S. (2022). Hubungan Psychological Capital dan Dukungan Sosial dengan Grit pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *10(03)*, 232–250.
- ashari. (2021). Peran Mahasiswa Psikologi Islam Sebagai Agen Perubahan Melalui Karya Inovatif Menuju Era.
- Chidiryah, N., Anggreani, S., Prasetyaningati, D., & Millia, H. I., (2022.). Pengaruh body shaming terhadap Kesehatan mental remaja.
- Chindy Dilla, S., Hidayat, W., & Rohaeti, E. E., (2018). Faktor Gender dan Resiliensi Dalam Pencapaian Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Sma. *Journal of Medives*, 2(1), 129–136. <http://e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/matematika/article/view/553>
- Ega, M., Asyri, S. I., & Andhika, A. (2023). Hubungan Antara Body Shaming dengan Konsep Diri pada Siswa di SMPN 5 Kubung Saok Laweh Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 259–265.
- Erawati, E., Sugiarto, A., & Rolis Kumala, L. (2023). Hubungan Body Shaming dengan kepercayaan diri pada Remaja. In *Jurnal Perawat Indonesia* (Vol. 7, Issue 2).
- Eryanti, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan.
- Habib, H. (2019). *Academic Resilience as a Predictor of Academic Motivation and Academic Confidence of Secondary School Students*.
- Hardani, Ustiawaty, J., Sukmana, D. J., & Andriani, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi, Ed.). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Haryati, A., Novianti, A., & Cahyani, R. (2021a). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.112>

- Haryati, A., Novianti, A., & Cahyani, R. (2021b). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.112>
- Hasibuan, Y. L., Derang, I., & Novitarum, L. (2023). Hubungan Body Shaming dengan Harga Diri pada Mahasiswa Ners Di Stikes Santa Elisabeth Medah Tahun 2022. *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2845–2862. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. 6(2), 98–104.
- Hurlock, E. B. (1980). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.).
- Khoirunisa, N., (2024). Pengaruh Body Shaming dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. *VISA: Journal of Visions and Ideas*
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Mir'atannisa, M. I., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 70–75. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Nurul, T., Flora, R., & Putrianti, G., (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir. *Jurnal SPIRITS*, 4(2).
- Paliyama, J. K., & Susilowati, E. (2021). Resilien Perempuan dengan Kehamilan Tidak diinginkan Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 3(2), 108–124.
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J., (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kepercayaan Diri dalam Interaksi Sosial pada Remaja Penyandang Cacat Fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News*, 2.
- Putri, E. L. M., & Darmawanti, I. (2015). Perbedaan Kepercayaan Diri Remaja Akhir Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Pola Asuh Orang Tua. *Character*, 3(2), 1–6.
- Ramadhani, S. A. (2024). Resiliensi Mahasiswa dalam Meningkatkan kepercayaan diri (*Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2021 Yang Bekerja Paruh Waktu*).
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir. *Jurnal SPIRITS*, 4(2), 22–32.
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *THE RESILIENCE FACTOR; 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (1st ed.). THREE RIVERS PRESS.
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming.
- Sholiha., & Aulia, A. L., (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 7, Issue 1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABETA.
- Thenu, H. M. R., Afida, K. F., Purnama, R. R., Shaputri, S. N. Y., Gisella, C. B., Nadwan, H., Shantika, S. M., & Putri, M. S. (2023). Upaya Pencegahan Terjadinya Body Shaming Berujung Bullying Dilingkungan Sekolah Menengah Pertama 43 Kota Bandung. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humaniora*, 1(2), 1–25. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>
- Uyun, Z., & Nugraheni, B. M. (2023). Resiliensi Remaja Korban Body Shaming. 1–27.
- Vega, A. De, H., & Karnadi. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 79–88.