

# HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMAN 6 KOTA TANGERANG SELATAN

Syaiful Bahrie Abdillah, Ahmad Mudjab Masykur

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

saipulpuls@students.undip.ac.id

## Abstrak

Kehidupan manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan, salah satunya adalah masa remaja. Terdapat berbagai macam perubahan yang dialami oleh remaja diantaranya yaitu terjadinya perubahan pada fisik, minat, sikap, dan peran yang harus dilakukan pada remaja. Fenomena perubahan fisik yang terjadi berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja karena berkaitan dengan body image atau citra tubuh yang dimiliki remaja tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan sebanyak 160 orang. Subjek digunakan untuk uji coba alat ukur dalam penelitian ini adalah sejumlah 60 orang dan 100 orang untuk penelitian yang diambil menggunakan teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Body Image (25 aitem;  $\alpha = 0,891$ ) dan Skala Kepercayaan Diri (25 aitem;  $\alpha = 0,838$ ). Analisis data dilakukan dengan analisis Regresi Sederhana. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) antara Body Image dengan Kepercayaan Diri sebesar 0,360 dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil Korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara body image dengan kepercayaan diri. Artinya bahwa semakin tinggi nilai body image subjek, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri subjek penelitian

**Kata kunci:** *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja

## Abstract

Human life experiences development and growth, one of which is adolescence. There are various kinds of changes experienced by adolescents including the occurrence of changes in physical, interests, attitudes, and roles that must be done in adolescents. The phenomenon of physical changes that occur has the potential to affect self-confidence in adolescents because it is related to the body image or body image that the teenager has. The purpose of this study was to determine the relationship between Body Image and Self-Confidence in Adolescent second year of high school in sman 6 kota tangerang selatan. The population in this study were 160 students of second year of high school in sman 6 kota tangerang selatan. The subjects used for testing the measuring instrument in this study were 60 people and 100 people for the study were taken using convenience sampling technique. The measuring instruments used in this study were the Body Image Scale (25 items;  $\alpha = 0.891$ ) and the Self-Confidence Scale (25 items;  $\alpha = 0.838$ ). Data analysis was performed with Simple Regression analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) between Body Image and Self-Confidence is 0.360 with a significance of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the coefficient of the relationship shows that there is a positive relationship

between body image and self-confidence. This means that the higher the body image value of the subject, the higher the level of self-confidence of the research subject

**Keywords:** Body Image, Self-Confidence, Adolescents

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan, salah satunya adalah masa remaja. Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perpindahan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang menyertakan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, hal tersebut dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan akan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah perubahan fisik, perubahan hormon, dan kematangan alat reproduksi. Hurlock (2011) juga menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, sikap serta perilaku yang sangat signifikan.

Denich dan Ifdil (2015) menjelaskan bahwa perubahan fisik mampu menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Menurut Warner dan Settersen (2017) mengartikan bahwa masa remaja adalah periode perkembangan yang sensitif hal itu ditandai dengan perubahan yang terjadi secara signifikan dalam berbagai macam konteks.

Perubahan yang terjadi pada masa transisi ini, terutama perubahan fisiknya, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologisnya, khususnya pada kepercayaan dirinya. Setiap individu sudah memiliki taraf kepercayaan dirinya masing-masing di mana terdapat seorang individu yang memiliki kepercayaan diri penuh, sebaliknya terdapat individu yang lain merasa kepercayaan dirinya masih rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan penggalan data awal yang dilakukan di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan, bahwa terdapat beberapa siswa yang merasa kurang percaya diri yang disebabkan karena berkaitan dengan bentuk fisiknya..

Berdasarkan beberapa uraian kasus di atas dapat kita ketahui bahwa seorang individu yang memiliki rasa kepercayaan diri rendah merasa dirinya tidak berharga, tidak berarti, dan berkecil hati di hadapan orang lain. Individu seperti itu mengalami ketakutan ketika membuat sebuah kesalahan, kemudian berkecil hati ketika orang lain mentertawakan dirinya atau bahkan ketika individu tersebut mendapat kritikan dari orang lain, kepercayaan dirinya langsung menurun. Sebaliknya individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah bersosialisasi, serta mampu mengendalikan perilakunya dan cenderung dapat menyikapi hidup yang lebih santai. Kondisi yang kompleks dan tidak nyaman ini membuat masa muda atau masa remaja diasosiasikan sebagai masa yang penuh dengan rintangan, karena remaja harus melakukan penyesuaian atas perubahan-perubahan fisik maupun psikis. Pada masa remaja inilah, seringkali timbul perasaan tidak aman, tidak tenang, frustrasi, stres, dan kurang percaya diri..

Berdasarkan beberapa paparan tentang permasalahan pada kepercayaan diri yang dimiliki para remaja sebelumnya dapat dilihat bahwa terdapat masalah yang begitu kompleks, terutama yang perlu diperhatikan yaitu permasalahan terkait perubahan bentuk fisiknya yang mana hal tersebut juga mempengaruhi citra tubuh atau *body imagenya*. Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image* (Nurvita & Handayani, 2015). Menurut Jones dan Crawford (dalam Grossbard, dkk., 2009) *body image* juga merupakan pusat perhatian yang signifikan bagi para remaja mengingat transisi fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa ini. Melalui transformasi pada bentuk

fisiknya tersebut timbulah berbagai macam pandangan yang dimiliki oleh seorang individu remaja tersebut terkait dengan citra tubuh atau *body image* yang dimilikinya. Apabila terdapat suatu perubahan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya maka dapat timbul permasalahan baru yang akan mempengaruhi pandangannya terhadap citra tubuh atau *body image* yang dimilikinya.

Remaja secara umum sudah mempunyai gagasan yang ideal terkait bentuk fisiknya atau bentuk tubuhnya, sehingga apabila bentuk fisiknya tersebut tidak sesuai dengan keinginannya maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap penilaiannya terhadap citra tubuhnya atau *body imagenya* (Denich & Ifdil, 2015). Hal tersebut mengakibatkan timbulnya sebuah pemikiran di dalam diri remaja tersebut bahwa bentuk fisiknya tidak serasi dengan gagasan idelanya. Rasa kekurangan pada bentuk fisiknya atau penampilannya masih bisa muncul meskipun orang lain sudah mengangap penampilan fisik yang dimiliki remaja tersebut sudahlah menarik. Gogan (dalam LeeMin & YeeHow, 2013) menyebutkan bahwa *body image* merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang dilihat orang lain terhadap dirinya. Remaja tersebut belum mampu menerima bentuk fisik apa adanya, sehingga *body image* remaja tersebut menjadi rendah atau negatif yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Selain itu lingkungan sosial dimana tempat individu tersebut berada dapat mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya yang berhubungan langsung dengan *body image* yang dimilikinya (Tiunova, 2015)

Penelitian Putriana (dalam Yolanda, 2017) dan Putri (2019) membuat peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian terkait untuk menguatkan hasil-hasil dari penelitian yang telah ada. Selain itu, penelitian yang ada juga belum membahas tentang topik ini pada siswa kelas XI. Oleh karena itu, peneliti merasa kedua variabel ini masih perlu diteliti lebih jauh khususnya pada siswa kelas XI, mengingat semakin pentingnya kepercayaan diri yang ditimbulkan oleh *body imagenya*. , hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan, dimana semakin tinggi *body image* akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan kepada 100 siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang Selatan. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik sampling *convenience*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Body Image* (25 aitem,  $\alpha= 0,891$ ) dan Skala Kepercayaan Diri (25 aitem,  $\alpha= 0,838$ ). Kedua skala berbentuk Likert dengan empat pilihan jawaban, yang bergerak dari Sangat Tidak Sesuai (STS) sampai dengan Sangat Sesuai (SS). Contoh aitem pada Skala *Body Image* adalah “Dengan penampilan saya yang sekarang saya merasa puas”, contoh aitem pada Skala Kepercayaan Diri adalah “Dengan kemampuan yang saya miliki saya lebih percaya pada diri sendiri daripada dengan kemampuan yang dimiliki teman lainnya”. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana, yang diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar  $r_{xy}= 0,360$  dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,050$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. . Nilai tersebut menunjukkan apabila nilai *body image* yang dimiliki siswa tinggi maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya, hal tersebut berlaku sebaliknya apabila nilai *Body Imagenya* rendah maka tingkat kepercayaan dirinya juga rendah. Hal

ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diujikan peneliti yaitu adanya hubungan positif antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri dapat diterima.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriana (dalam Yolanda, 2017) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan sebaliknya, remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2019) dengan subjek wanita dewasa madya juga menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya dimana *body image* negatif berhubungan dengan kepercayaan diri yang rendah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dan Denich (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Selain itu juga berdasarkan data yang diperoleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwasannya sebagian besar siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan memiliki *Body Image* yang positif dimana subjek mampu menilai dengan tinggi terkait dengan penampilan yang dimilikinya. Terdapat 60 dari 100 subjek (60%) memiliki *body image* yang tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mellor dkk. (2010) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* yang rendah. Data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa pada penelitian ini diperoleh 76 dari 100 sampel (76%) yang kategori kepercayaan dirinya tinggi, hal itu menunjukkan bahwa para siswa tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. Semakin positif *body image* pada para siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki para Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles* 60, 198–207. <https://doi.org.proxy.undip.ac.id/10.1007/s11199-008-9535-y>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2017). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 35–42. <https://doi.org/10.29210/12016272>

- LeeMin, W., & YeeHow, S. (2013). Gender differences in body image perception among northern malaysian tertiary students. *British journal of medicine and medical research*, 3, 727-747.  
[10.9734/BJMMR/2013/3069](https://doi.org/10.9734/BJMMR/2013/3069)
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles*, 63, 672–681.  
<https://doi.org.proxy.undip.ac.id/10.1007/s11199-010-9813-3>
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49
- Putri, M. K. (2019). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam. *Calyptra : Jurnal ilmiah Universitas Surabaya (September)*, 8(1), 711-719.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 2*. Erlangga
- Tiunova, A. (2015). Relationship of body image and self-esteem in adolescents with different types of constitutional development: Preliminary results. *Act Nerv Super*, 57, 81–86.  
<https://doi.org.proxy.undip.ac.id/10.1007/BF03379626>
- Warner, T. D., & Settersen, R. A. (2017). Why neighborhoods (and how we study them) matter for adolescent development. *Advances in Child Development and Behavior*, 52, 105-152.  
[10.1016/bs.acdb.2016.10.003](https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2016.10.003)
- Yolanda, R. (2017). Hubungan antara body image dan perilaku konsumtif produk bermerek pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 50-57.