

## Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Dara Gati Mustikaning Salamah<sup>1</sup>, Siti Muyana<sup>2</sup>, Erni Hestiningrum<sup>3</sup>, Muya Barida<sup>4</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
e-mail: [dara1700001084@webmail.uad.ac.id](mailto:dara1700001084@webmail.uad.ac.id)

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

Diterima:

Direvisi:

Disetujui:

Dipublikasikan:

#### Keyword:

Body Image

Self Confidence

### Abstract

Everyone has their own standard of physical form. But in reality, not everyone has a physique that matches the standards he has made. This triggers many people who are less confident with their physical form. This condition makes researchers carry out research that intends to see the effect of body image on self-confidence. This research uses correlational quantitative research with student subjects. This research instrument uses a body image scale and a self-confidence scale. Validity testing uses expert tests and trials, while reliability uses Cronbach's Alpha. This research data analysis technique uses the Linear Regression formula. The results of the research show that there is an effect of body image on students' self-confidence. The magnitude of the influence of Body Image on self-confidence is 35.8%.

### Pendahuluan

Setiap orang memiliki gambaran atau standar tentang bentuk tubuhnya masing-masing. Pada masa remaja seseorang akan lebih memperhatikan tubuhnya dan berusaha membangun *imagenya* seperti representasi yang dimilikinya terhadap *body image* tersebut. Menurut Ramanda dkk (2019:125) *body image* adalah representasi seseorang terhadap struktur tubuh yang didapat melalui evaluasi sendiri yang melahirkan kepuasan serta ketidakpuasan akan kondisi fisiknya. Hal ini sependapat dengan Thompson dalam Merlin (2017:9-10) mengatakan bahwa level *body image* seseorang dapat dilihat berdasarkan kepuasan seseorang terhadap komponen-komponen tubuh maupun performa fisik yang dimiliki dan seberapa besar penerimaan individu terhadap komponen-komponen tubuh maupun performa fisik yang dimilikinya serta seberapa besar taraf pengakuan individu berdasar pada dampak sosial seperti anggapan orang lain, mengkomparasikan diri atas orang lain, kontribusi individu serta pengenalan kepada orang lain.

Pada masa remaja individu mengalami masa pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang dialami individu seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan yang dapat dilihat secara langsung yaitu perubahan fisik, perubahan ini sangat wajar dialami individu yang berada di masa remaja. Perubahan-perubahan

ini seharusnya mampu membuat remaja lebih menerima dan memahami dirinya sendiri. Selain itu, remaja dapat mengembangkan kelebihan yang ia miliki. Namun, pada kenyatannya banyak remaja hanya fokus dengan kekurangannya seperti merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan konsep atau gambaran bentuk tubuh ideal mereka, sehingga ini dapat memicu permasalahan dan mengakibatkan remaja merasa kekurangan terhadap struktur tubuh yang dimilikinya.

Adanya penilaian sosial dan kategori-kategori tubuh yang ideal melalui perhitungan indeks massa tubuh yang dijelaskan oleh Krisna Oktavianus Dwiputra dalam artikel Klikdokter (2020:1) bahwa cara mengukur berat badan yang ideal melalui [kalkulator Indeks Massa Tubuh](#). Dari hal tersebut setiap remaja memiliki konsep atau gambaran bahwa untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal harus berada pada kategori normal, yang menyebabkan banyaknya remaja berusaha mengubah apa yang terjadi pada dirinya seperti melakukan diet ekstrim untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya sehingga mengganggu kesehatan remaja. Pada riset Ifdil, dkk (2017:109) mendapat hasil bahwa 51% remaja mempunyai *body image* netral, 17% remaja mempunyai *body image* yang positif, 16% remaja mempunyai *body image* negatif, 9% remaja mempunyai *body image* sangat positif dan 8% remaja mempunyai *body image* yang sangat negatif.

*Body image* yang dikuasai seseorang memiliki pengaruh terhadap kondisi psikis yang dimiliki seseorang tersebut seperti kepercayaan diri, karena banyak sekali anak remaja yang merasa dirinya kurang percaya diri, bahkan bagi remaja yang memiliki prestasi yang tinggi masih malu untuk menunjukkan diri. Menurut Rina (2016:183) yakni kepercayaan diri ialah aspek yang mempunyai peranan besar untuk dikuasai individu dalam meningkatkan kemampuannya. Hal ini sependapat dengan Lauster (2012:12-14) kepercayaan diri ialah suatu keyakinan individu atas kompetensi yang dimilikinya sehingga individu dapat melakukan sesuatu yang disukai tanpa adanya rasa cemas, konsekuensi, sopan serta mudah bersosialisasi.

Namun pada hakekatnya setiap remaja mempunyai kepercayaan diri, namun kepercayaan diri tersebut dapat bervariasi antara remaja satu dengan remaja yang

lain. Sesuai dengan pendapat Taufiq dalam Widyanti dkk (2017:3) "Pada hakekatnya manusia memiliki rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Secara teoritis rasa percaya diri digambarkan dengan bagaimana seseorang mampu melakukan sesuatu tanpa ragu-ragu". Pada riset Asrullah dan Amri (2017:98) mendapat hasil bahwa 15.38% dalam kelompok kurang, 75% dalam kelompok cukup, dan 9.62% dalam kelompok tinggi, serta tidak ada yang berada dalam kelompok rendah.

### Metode Penelitian

Riset ini menggunakan riset kuantitatif yang bersifat korelasional karena periset ingin melihat korelasi antara *body image* serta kepercayaan diri. Subjek riset ini ialah siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul, yang ditentukan dengan teknik *convenience random sampling* serta rumus Yamane. Dari 324 siswa mendapatkan 179 siswa untuk sampel riset.

Riset ini menggunakan teknik nontes serta menggunakan instrument skala *body image* dengan 4 indikator yakni (1) Tanggapan akan bagian tubuh; (2) Totalitas performa; (3) Perbandingan dengan orang lain; (4) Sosial budaya, Serta skala kepercayaan dengan 5 indikator yakni (1) Keyakinan atas kompetensi; (2) *Optimistic*; (3) *Objective*; (4) *Responsible*; (5) *Rational* serta *realistic*. Teknik analisis data pada riset ini memakai rumus analisis regresi yaitu studi tentang keterkaitan antara variabel bebas serta variabel terikat, yang bermaksud untuk mendapatkan ada tidaknya pengaruh antar variabel. Pengujian normalitas data menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, sedangkan linearitas data menggunakan rumus *Linear Regression*.

### Hasil dan Pembahasan

Dari riset yang telah dilakukan diperoleh data *body image* dan kepercayaan diri yang ditunjukkan dalam bentuk tabel.

**Tabel 1. Data Kriteria dan Kategorisasi *Body Image***

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah	Presentase
Body Image	Rendah	$X < 62$	30	16,76%
	Sedang	$62 \leq X < 77$	115	64,25%
	Tinggi	$77 \leq X$	34	18,99%
Jumlah			179	100%

Tabel 2. Data Kriteria dan Kategorisasi Kepercayaan Diri

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah	Presentase
Kepercayaan Diri	Rendah	$X < 97$	21	11,73%
	Sedang	$97 \leq X < 118$	129	72,07%
	Tinggi	$118 \leq X$	29	16,20%
Jumlah			179	100%

Dari tabel 1 & 2 mendapat kesimpulan yakni siswa mempunyai *body image* pada kategori sedang dengan presentase 64,25% serta kepercayaan diri pada kategori sedang dengan presentase 72,07%.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			179
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		8.55816780
	Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.064	
	Negative	-.041	
Test Statistic		.064	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 <sup>c</sup>	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari tabel diketahui nilai signifikansi  $0,074 > 0,05$ , maka mendapat kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas dengan Linear Regression

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7284.210	1	7284.210	98.551	.000 <sup>b</sup>
	Residual	13082.617	177	73.913		
	Total	20366.827	178			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Body Image

Dari tabel diketahui nilai F hitung = 98.551 dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri.

**Tabel 5. Pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598 <sup>a</sup>	.358	.354	8.597

a. Predictors: (Constant), *Body Image*

Dari tabel diketahui besarnya nilai korelasi (R) yaitu 0,598 serta koefisien determinasi (R Square) 0,358, artinya besarnya pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri yakni 35,8%.

Mempunyai fisik yang ideal ialah dambaan bagi semua orang, namun hal tersebut kerap tumbuh pada remaja karena masa remaja individu merasakan masa pubertas yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada individu tersebut baik secara fisik, sosial maupun emosional. Perubahan tersebut mengakibatkan remaja memiliki pandangan tentang body imagenya, selain itu membuat remaja memiliki perasaan rendah diri. Seperti pendapat Nanin dkk dalam Andiyati (2016: 31) body image ialah representasi yang dipunyai akan standar, kondisi serta bentuk fisik. Hal ini menyebabkan pandangan remaja terhadap fisik yang ideal, seperti langsing, kulit putih, tidak berjerawat, penampilan yang menarik, dan lain sebagainya.

*Body image* yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh terhadap kondisi psikis yang dimiliki seseorang tersebut seperti kepercayaan diri, rasa malu, kemampuan diri dalam bergaul, bersosial dan lain sebagainya. Kepercayaan diri menurut Bandura dalam Afifah dkk (2019:44), kepercayaan diri ialah keyakinan yang dipunyai individu bahwasannya individu bisa berbuat sebanding dengan kebutuhan guna mencapai harapannya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh body image terhadap kepercayaan diri.

Dari hasil riset yang telah dilaksanakan dengan jumlah responden sebanyak 179 siswa, diketahui bahwasannya *body image* yang dipunyai siswa termasuk

kelompok sedang dengan presentase 64,25%. Sedangkan kepercayaan diri termasuk kelompok sedang dengan presentase 72,07%. Hasil pengujian hipotesis membuktikan terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa. Besarnya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri yakni 35,8%. Makin positif *body image* yang dpunyai siswa maka akan makin positif kepercayaan diri yang dipunyai siswa. Sebaliknya, makin negatif *body image* yang dipunyai siswa maka akan semalik negatif kepercayaan diri yang dipunyai siswa.

Hasil riset Wiranatha & Supriyadi (2015:45) terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri Kota Denpasar, artinya makin tinggi *body image*-makin tinggi kepercayaan diri, segitu pula sebaliknya. Berdasarkan paparan di atas mendukung hasil riset yang sudah dilaksanakan yakni terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri. Makin positif *body image* yang dimiliki siswa maka akan makin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa. sebaliknya, makin negatif *body image* yang dimiliki siswa maka akan makin rendah kepercayaan diri yang dimiliki siswa.

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dari riset yang sudah dilaksanakan, mendapat kesimpulan bahwa kondisi *body image* siswa memiliki *body image* dengan kategori sedang dengan presentase 64,25%. Sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang dengan presentase 72,07%. Dan terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa. Sehingga makin positif *body image* yang dimiliki siswa maka akan makin tinggi kepercayaan diri yang dimilikinya. Sebaliknya, makin negatif *body image* yang dimiliki siswa maka akan makin rendah kepercayaan diri yang dimilikinya. Adapun besarnya pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri adalah 35,8%.

### **Daftar Pustaka**

Afifah A., Dewi H., & Irfan B. (2019). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Mengengah Atas. *Happiness*. 3(1).

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 5(4).
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2(2).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(3): 107-113.
- Klikdokter. (2020). [www.halodoc.com/artikel/bagaimana-body-image-memengaruhi-remaja](http://www.halodoc.com/artikel/bagaimana-body-image-memengaruhi-remaja). Diakses pada tanggal 3 Maret 2021.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Merlin, R. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan (Doctoral dissertation, STKIP PGRI SUMATERA BARAT).
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*. 5(1):87-102.
- Widyanti, I. F., Sudarma, I. K., & Riastini, P. N. (2017). Kecenderungan kualitas rasa percaya diri siswa kelas v sd negeri 2 sukasada kabupaten buleleng. *MIMBAR PGSD Undiksha*. 5(2).
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(1).