

# The Relationship Between Body Image and Self-Confidence in Students at SMA Negeri 1 Pandaan

## Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Siswa di SMA Negeri 1 Pandaan

Dikta Milenia Anggraini<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog <sup>\*.2)</sup>

<sup>1)2)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Corresponding Author: [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This research is motivated by the phenomenon of students who experience self-dissatisfaction or evaluate their own body shape negatively, thereby reducing self-confidence. The body image possessed by adolescents can have a high and low impact on their self-confidence. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in students at SMA Negeri 1 Pandaan. This study used a quantitative method with a correlational approach with body image and self-confidence scales. The research population is 1,255 students with a sample of 297 students. The sampling technique uses probability sampling by providing equal opportunities for all members of the population to be taken as members of the sample. Stratified random sampling technique with sampling based on levels (strata) of members of the population, namely the level of class X, class XI and class XII. Reliability on the body image scale with  $n = 42$  and the number of items is 20, then Cronbach's Alpha = 0.809 is obtained. Reliability on the self-confidence scale with  $n = 42$  and the number of items is 22, so Cronbach's Alpha = 0.875 is obtained. Data analysis used the Pearson correlation technique using the SPSS 18 for windows program. The results of the data analysis show a coefficient value of 0.035 with a significance of  $0.00 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a significant positive relationship between body image and self-confidence.*

**Keywords** - Body Image, Self-Confidence, Students

**Abstrak.** *Penelitian ini dilatar belakangi fenomena siswa yang mengalami ketidakpuasan diri atau menilai bentuk tubuhnya sendiri secara negatif sehingga menurunkan rasa kepercayaan diri. Body image yang dimiliki oleh remaja dapat memberikan dampak tinggi rendahnya kepercayaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Body image Dengan Kepercayaan diri Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pandaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan skala body image dan kepercayaan diri. Populasi penelitian 1.255 siswa dengan sampel 297 siswa. Teknik sampling menggunakan probability sampling dengan memberi peluang yang setara bagi semua anggota populasi agar bisa diambil menjadi anggota sampel. Teknik stratified random sampling dengan pengambilan sampel berdasarkan tingkatan (strata) anggota populasi yaitu tingkat kelas X, kelas XI dan kelas XII. Reliabilitas pada skala body image dengan  $n = 42$  dan jumlah item 20, maka diperoleh Alpha Cronbach = 0,809. Reliabilitas pada skala kepercayaan diri dengan  $n = 42$  dan jumlah item 22, maka diperoleh Alpha Cronbach = 0,875. Analisis data menggunakan teknik corellation pearson menggunakan program SPSS 18 for windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.035 dengan signifikansi  $0,00 < 0.05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri.*

**Kata Kunci** – Body Image, Kepercayaan Diri, Siswa

## I. PENDAHULUAN

Siswa didefinisikan sebagai mereka yang duduk di bangku sekolah dasar dan menengah oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha memaksimalkan potensi dirinya melalui proses pendidikan, termasuk pendidikan formal dan informal, pada tingkat dan jenis pendidikan tertentu, seperti sekolah menengah, menurut Wikipedia. Sekolah menengah atas (SMA) dalam bahasa Inggris yaitu *high school* merupakan tingkatan terakhir pendidikan menengah yang harus ditempuh siswa sebelum memasuki jenjang pendidikan tinggi, siswa umumnya masa remaja dengan rentang usia 16 hingga 19 tahun.

Siswa SMA mulai memasuki masa remaja yang diiringi berbagai perkembangan pada fisik dan

psikologisnya, serta mengalami masa terpenting dalam pertumbuhannya yaitu masa pubertas, dimana kematangan fisik berlangsung cepat dan terdapat pertumbuhan yang cukup signifikan pada individu, yaitu penambahan tinggi badan, penambahan berat badan yang drastis dan pertumbuhan kontur tubuh [2]. Masa remaja merupakan masa yang dilewati dalam tiap perkembangan individu, melalui transisi masa kanak-kanak menuju dewasa untuk mencapai kematangan. *World Health Organization* (WHO) menuturkan remaja memiliki rentang usia 10 hingga 19 tahun. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 yaitu remaja ialah orang dengan kurun usia 10 hingga 18 tahun [2]. Menurut Santrock [3] masa remaja disebut juga masa transisi dimulai dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa, dengan diiringi setiap perkembangan yang ditandai adanya perkembangan kematangan mental, emosional, biologis, kognitif dan sosial. Remaja yang kurang atau tidak memiliki kepercayaan diri dapat mengalami beberapa permasalahan seperti ; menunjukkan ekspresi rasa malu, tidak mau mencoba hal baru, bergantung dengan orang lain, enggan mengutarakan pendapat dan pasif, kesusahan dalam memulai pertemanan apabila tidak memiliki kepercayaan diri sehingga membuat kebanyakan remaja merasakan ketidaknyamanan karena permasalahan yang ada [4].

Adapun karakteristik pada siswa SMA yaitu (1) karakteristik segi psikis adalah Memilih untuk menenangkan diri dengan merenung sejenak ketika memutuskan sesuatu persoalan, mental mulai stabil, mulai mencari jati diri dengan eksplor dunianya, senang dengan hal-hal baru dan mampu menuntaskan permasalahan yang ada di lingkungannya. (2) karakteristik dari segi sosial adalah Mulai berinteraksi dengan lawan jenis serta menimbulkan rasa tertarik, senang dengan aktivitas secara sosial atau berkelompok, mulai ingin merasakan kebebasan , mencoba untuk lebih mandiri, menunjukkan perhatian pada penampilannya. (3) karakteristik pada perubahan emosi adalah Siswa cenderung lebih sensitif terhadap perasaan dan emosinya, seperti halnya mudah merasakan kecemasan, amarah, frustrasi, *overthinking*, sulit mengontrol amarah atau lebih agresif terhadap rangsangan yang datang mengganggu, kecenderungan kurang taat pada aturan dan orang tua, karena remaja ingin adanya kebebasan tanpa kekangan. (4) karakteristik pada perkembangan intelegensi adalah Memilih untuk lebih mengeksplor dunianya, selalu mencoba hal baru atau *trial and error*, berpikinya abstrak, cenderung lebih suka menghasilkan pendapat yang berbeda [1].

Fenomena siswa yang menginjak masa remaja ini banyak mengalami kurangnya kepercayaan diri baik dari kondisi fisik yang dirasakan serta psikologis dari remaja itu sendiri. Masa remaja adalah periode perkembangan yang sensitif hal itu ditandai dengan perubahan yang terjadi secara signifikan dalam berbagai macam konteks [5]. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wati Ida dengan judul “Kepercayaan diri ditinjau dari *body image* pada siswi kelas X SMA” menyatakan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* maka menunjukkan semakin rendah kepercayaan diri. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa lebih banyak siswa kelas X SMA Swasta Methodist 2 Medan mempunyai *body image* serta kepercayaan diri dengan kategori sedang serta pandangan yang tidak begitu positif pada bentuk tubuh dan penampilannya [6].

Berdasarkan penelitian kedua oleh Garry et.al dengan judul penelitian “Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban *body shaming* di SMK Al-Gina”. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri terhadap objek *body shaming* di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang [4]

Terdapat perubahan dari diri individu adalah kepercayaan diri. Remaja ketika di awal sangat yakin terhadap dirinya sendiri, berubah menjadi kurang percaya diri serta semakin takut pada sebuah kegagalan, yang disebabkan oleh daya tahan fisik mulai turun, terdapat banyak kritikan dari lingkungan seperti orang tua, teman-teman, dan tetangga secara bertubi-tubi [7]. Oleh karena itu pentingnya kepercayaan diri remaja dapat memberikan stimulus yang baik dan positif untuk keberlangsungan perkembangannya, baik dari interaksi sosial dan emosional sebagai sikap menerima dirinya [8].

Percaya diri merupakan keyakinan dan perasaan yang muncul terhadap kesiapan serta mampu dalam menggapai keberhasilan dengan bertumpu pada usahanya sendiri serta meningkatkan penilaian positif akan dirinya sendiri ataupun lingkungannya, menjadikan individu yang memiliki keyakinan penuh dan bisa menghadapi setiap masalah secara tenang, sehingga menjadi individu yang penuh dengan optimisme dan bahagia menurut McClelland [8]. Banyaknya akibat serta pentingnya suatu kepercayaan diri memunculkan berbagai aspek-aspek yang mampu memperkuat tinggi dan rendahnya rasa kepercayaan diri. Menurut Lauster [2] terdapat aspek-aspek individu dengan kepercayaan diri secara positif antara lain yaitu (a) Memiliki rasa percaya terhadap kemampuan sendiri, yakin dan percaya terhadap kemampuan pada diri individu, memiliki sikap pantang menyerah oleh keadaan dan berusaha menyelesaikan tugas dengan sosis yang baik merupakan sifat orang yang percaya diri. (b) Memiliki sikap optimis yaitu selalu berpikir secara positif ketika menghadapi masalah, sehingga lebih menghargai usaha dan setiap proses yang dilakukan, serta mampu bertindak dalam mengambil keputusan dengan mandiri, mengambil keputusan tanpa melibatkan orang lain dan meyakini atas keputusan atau tindakan yang diambil. (c) memiliki sikap objektif yaitu melihat suatu permasalahan sesuai fakta atau kebenaran yang terjadi, bukan kebenaran dari persepsi atau pendapat pribadi. (d) memiliki sikap bertanggung jawab, mengambil keputusan tanpa dorongan dari orang lain, mampu

mempertanggung jawabkan keputusannya, selalu mandiri dan teguh dalam pendirian. (e) Berpikir secara rasional atau realistis dengan menganalisis suatu masalah, kejadian muncul yang diterima oleh fakta atau kebenaran yang nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti & Aisyah pada salah satu SMA di Pasuruan di temukan bahwa sebesar 43% menyatakan terdapat rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja di pasuruan, dan 57% lain dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu mengenai konsep diri individu tersebut. Penelitian lain oleh Ani Latifatul di salah satu SMA di Sukorejo, Pasuruan yaitu SMA Sukorejo ditemukan bahwa terdapat kategori sedang yaitu 68% remaja di Sukorejo dilihat dari kepercayaan dirinya [9].

Berkaitan dengan fenomena kepercayaan diri ini, peneliti melakukan survei awal pada tiga sekolah yang berbeda di Pandaan yaitu SMA Negeri 1 Pandaan, SMA Ma'arif Pandaan dan SMA Yayasan Pandaan. Survei tersebut juga dilakukan secara acak sebanyak 30 siswa-siswi tiap sekolah, adapun hasil survei dari tiap-tiap SMA tersebut yaitu pada SMA Ma'arif dengan mensurvei 30 siswa secara acak yaitu 18 siswa memiliki keyakinan kemampuan diri, 21 siswa memiliki rasa optimis, dan 26 siswa memiliki rasa tanggung jawab. Pada SMA Negeri 1 Pandaan 10 siswa memiliki keyakinan kemampuan diri, 13 siswa memiliki rasa optimis dan 22 siswa memiliki rasa tanggung jawab. Pada SMA Yayasan Pandaan 20 siswa memiliki keyakinan kemampuan diri, 14 siswa memiliki rasa optimis dan 28 siswa memiliki rasa tanggung jawab. Sehingga hasil survei menunjukkan aspek kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Pandaan memiliki skor paling rendah dibandingkan siswa-siswi di kedua SMA yang lain.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti melakukan pendalaman dengan wawancara, terdapat hasil wawancara kepada dua siswa sebagai informan kelas X SMA, subjek ANR mempunyai penilaian yang buruk terhadap tubuhnya dan memandang dirinya kurang mampu dalam *public speaking*, subjek merasa kepercayaan dirinya kurang dan malu ketika presentasi didepan banyak orang, karena takut kesalahan dalam menjawab dan kurang menguasai materi. Menurut Hurlock (1991) [10] remaja dengan percaya diri rendah menunjukkan perilaku seperti, selalu memiliki keraguan ketika mengerjakan tugas, tidak berani berbicara depan umum, menarik diri dari lingkungan, sedikit mengaitkan diri dalam kelompok atau kegiatan. Padahal idealnya suatu kepercayaan diri tersebut memiliki aspek-aspek untuk dikembangkan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri [6].

Hasil wawancara selanjutnya yang dilakukan peneliti tentang kepercayaan diri, berdasarkan hasil wawancara pada DP siswi kelas X SMA Negeri 1 Pandaan, bahwa subjek mengungkapkan memiliki hambatan kepercayaan diri, merasakan gugup ketika tampil menari di depan umum, tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya karena gemuk dan malu apabila terlalu tampak lekuk tubuhnya, serta ia sering mendengar ejekan dari teman sekolah dan melakukan *body shaming* terhadap dirinya sehingga hal ini mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri oleh remaja. Santrock [8] menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja adalah pada penampilan fisik, setiap perubahan fisik yang disadari oleh individu memunculkan dampak psikologis yang tidak dikehendaki dan masa remaja kini lebih menghiraukan penampilan diri daripada aspek lain pada dirinya, serta diantara mereka mempersepsikan dan menilai diri mereka sendiri ketika bercermin.

Santrock [11] mengungkapkan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan faktor pembentuk kepercayaan diri yang dimana disebutkan kepercayaan diri antara lain (a) penampilan fisik yaitu mempunyai kontributor yang mempengaruhi rasa percaya diri terhadap remaja, penampilan terhadap fisik yang dimiliki remaja berhubungan erat dengan rasa percaya diri beserta penerimaan sosial teman sebaya. (b) konsep diri yaitu bagaimana individu dapat melihat dan mengevaluasi diri mereka sendiri secara positif atau negatif berkenaan akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga terdapat hubungan kuat antara penampilan fisik dengan harga diri. (c) hubungan dengan orang tua yaitu keluarga sebagai lingkungan terdekatnya yang memberi dukungan dan motivasi serta kasih sayang yang diberikan keluarga menjadi pendorong remaja untuk mewujudkan kepercayaan dirinya, dan (d) hubungan dengan teman sebaya yaitu penilaian dari teman sebaya terhadap dirinya mempunyai derajat yang tinggi pada anak yang lebih tua dan remaja, sehingga setiap penilaian dirasa penting dan menjadi pendorong yang lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu meskipun dukungan orang tua juga faktor penting.

Menurut Sari dan Siregar [8] *body image* adalah pemikiran atau persepsi secara subyektif yang didapat oleh individu mengenai penilaian tubuhnya, terutama pada hal yang berkaitan pada pendapat atau penilaian orang lain dan seberapa baik tubuh sehingga sesuai dengan persepsi. *Body image* adalah suatu evaluasi seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sikap terhadap evaluasi yang telah dilakukan seseorang akan berupa rasa suka, puas, selalu menilai positif terhadap penerimaan bentuk tubuhnya, atau bisa jadi sebaliknya memiliki rasa kurang suka, tidak puas dan cenderung menilai negatif terhadap fisik yang dimiliki, seperti halnya berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuhnya[1].

Adapun aspek dari *body image* menurut Cash dan Puzinsky [1]. (a) Evaluasi penampilan ialah menilai penampilan seluruh tubuh dari tiap-tiap bagian bentuk tubuh, terlepas dari baik buruk, puas tidak puasnya bentuk tubuh yang dimiliki. (b) Orientasi Penampilan ialah Cara memandang tiap individu terkait penampilannya serta adanya upaya dalam memperbaiki penampilan agar lebih terpuaskan dan dipandang baik. (c) Kepuasan pada bagian tubuh ialah menilai bagian dari tubuh yang menunjang penampilan diantaranya wajah, bageian atas terdapat dada dan lengan, pinggang, perut, bagian bawah terdapat paha, bokong, betis. (d) Kecemasan akan obesitas ialah individu

dengan ketakutan akan kenaikan berat badannya, dengan cara melakukan diet, mengubah pola makan, olahraga untuk mempercepat penurunan berat badan, hal ini menunjukkan individu memperhatikan penampilan fisiknya. (e) Pengkategorian ukuran tubuh ialah membandingkan dirinya dengan orang lain, mengukur berat dan lingkarnya tubuh, mengukur tubuh tinggi pendeknya, dan hal ideal yang sering dibicarakan masyarakat ketika tinggi dan berat badan proporsional.

Penelitian ini sangat penting karena semakin banyaknya masalah ketidakpuasan diri atau menilai bentuk tubuhnya sendiri secara negatif mampu menurunkan rasa kepercayaan diri individu. Saat ini penampilan dirasa hal paling penting bagi remaja untuk meningkatkan citra individu dengan gambaran tubuh yang menimbulkan kepercayaan dirinya, yaitu dengan tubuh ideal, langsing dan tinggi. *Body image* pada remaja dapat memberikan dampak pada tinggi atau rendahnya kepercayaan dirinya. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui dan melaksanakan penelitian tentang Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa di SMA Negeri 1 Pandaan.

## II. METODE

Penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif, penelitian yang mengutamakan analisis data *numerical* atau berupa angka yang kemudian diolah secara sistematis menggunakan statistika, metode kuantitatif dapat diperoleh hasil yang signifikan dari kelompok atau signifikansi antara hubungan variabel yang diteliti. [12]. Dengan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan guna meneliti hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 1 Pandaan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu menghubungkan antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian korelasional ini untuk mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel lainnya ataupun lebih, berdasarkan koefisien korelasi [12]. Populasi penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Pandaan yang berjumlah 1.255 siswa. Sampel diambil menggunakan tabel krejcie dengan jumlah sampel 297 siswa SMA Negeri 1 Pandaan. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenis *probability sampling*, dimana pengambilan sampel dengan memberi sebuah peluang yang setara bagi semua anggota populasi agar bisa diambil menjadi anggota sampel. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan tingkatan (strata) anggota populasi, anggota dibagi menjadi beberapa tingkatan dengan populasi yang lebih kecil, pembentukan sedemikian rupa berdasarkan karakter yang ada pada populasi yaitu kelas X usia 15-16 tahun dengan jumlah 129 siswa, kelas XI usia 16-17 tahun dengan jumlah 112 siswa, dan kelas XII usia 17-18 tahun dengan jumlah 56 siswa [13] Dalam penelitian ini sumber data yang diambil merupakan siswa yang menginjak remaja SMA Negeri 1 Pandaan.

Teknik pengambilan data menggunakan skala *likert*, Sugiyono [13] (menyatakan skala *likert* ialah suatu skala yang dipakai untuk mengukur suatu sikap serta persepsi individu atau kelompok tentang fenomena yang terjadi, skala *likert* berisi beberapa pernyataan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Namun telah dimodifikasi dengan memakai empat pilihan dengan menghilangkan jawaban “ragu-ragu”, penghilangan ini agar subjek memberikan jawaban yang sudah diyakini. Adapun 2 bentuk pertanyaan, seperti pernyataan secara positif guna mengukur dari skala positif dan pernyataan negatif guna mengukur dari skala negatif, pernyataan diberikan nilai 4,3,2, dan 1 ; sebaliknya pernyataan negatif diberikan nilai 1,2,3 dan 4. Alat ukur *body image* memiliki 20 aitem pernyataan yang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Miftakhul [14] didasari aspek-aspek dari Cash dan Punzinsky yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk/obesitas, pengkategorian tubuh. Alat ukur *body image* memiliki validitas yang bergerak dari 0,313 kearah 0,597 dengan reabilitas aitem valid sebesar 0,809. Sedangkan alat ukur kepercayaan diri yang terdiri dari 22 aitem pernyataan yang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Anggie Yuliani [15] kemudian aspek diambil dari teori Lauster (2015) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional. Alat ukur kepercayaan diri memiliki validitas yang bergerak dari 0,426 kearah 0,709 dengan reliabilitas 0,875. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *pearson correlation* sebagai teknik analisis yang dihitung menggunakan SPSS 18 [13].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	297.000

Normal Parametersa	Mean	0.000
	Std. Deviation	6.687
Most Extreme Differences	Absolute	0.028
	Positive	0.028
	Negative	-0.028
Kolmogorov-Smirnov Z		0.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.977
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0.977 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kepercayaan Diri * BodyImage	Between Groups	(Combined)	163	26	62.689	1.434	0.084
		Linearity Deviation from Linearity	200	1	200.506	4.585	0.033
	Within Groups		143	25	57.176	1.308	0.154
			118	27	43.729		
		Total	134	296			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai Signifikansi Deviation From Linearity sebesar  $0.154 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Body Image dan Kepercayaan Diri.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		BodyImage	Kepercayaan Diri
BodyImage	Pearson Correlation	1	.122*
	Sig. (2-tailed)		0.035
	N	297	297
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.122*	1
	Sig. (2-tailed)	0.035	
	N	297	297

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil Uji hipotesis menggunakan *pearson* diketahui bahwa nilai sig antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri sebesar  $0.035 < 0.05$ , dapat ditarik kesimpulan jika terdapat hubungan yang positif signifikan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri. Maka artinya, semakin tinggi *Body Image* siswa SMA Negeri 1 Pandaan maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswa SMA Negeri 1 Pandaan tersebut. Sebaliknya, apabila semakin rendah *Body Image* siswa SMA Negeri 1 Pandaan maka akan semakin rendah pula Kepercayaan Diri pada siswa SMA Negeri 1 Pandaan tersebut.

Tabel 4. Standar Deviasi dan Mean

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Image	297	33	61	47.68	4.285

Kepercayaan Diri	297	39	79	60.03	6.738
Valid N (listwise)	297				

Berdasarkan tabel diatas, menjelaskan bahwa jumlah responden ialah 297 pada setiap variabel. Lalu untuk nilai minimal pada skala *body image* ialah 33, sedangkan nilai minimal pada skala kepercayaan diri ialah 39. Untuk nilai maksimal pada skala *body image* ialah 61, sedangkan nilai maksimal pada skala kepercayaan diri ialah 79. Untuk nilai mean pada skala *body image* adalah 47,68, sedangkan pada skala kepercayaan diri adalah 60,03. Pada nilai standar deviasi pada skala *body image* adalah 4,285 sedangkan untuk nilai standar deviasi pada skala kepercayaan diri adalah 6,738.

Dalam hal ini tujuan pengkategorian ialah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang berbeda secara bertahap sepanjang kontinum atribut yang akan diukur. Jumlah jenjang kategorisasi yang dilakukan tidak lebih dari 5, namun tidak kurang dari 3 (Reza, 2016). Pada penelitian ini, jumlah masing-masing jenis kategori pada dua variabel ialah 3 kategori untuk menentukan norma kriteria kategorisasi tiap variabel, berikut adalah kategorisasi pada setiap variabel:

Tabel 5. Kategori Tingkat *Body Image*

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 43$	Rendah	30	10 %
$43 \leq X < 52$	Sedang	236	80 %
$52 \leq X$	Tinggi	31	10 %
TOTAL		297	100 %

Berdasarkan hasil deskripsi data secara terperinci pembagian jenjang kategorisasi tingkat *body image* bisa terlihat pada tabel 4 di atas. Dalam tabel tersebut menjelaskan bahwa kategorisasi tingkat *body image* dengan skor tertinggi yakni sebanyak 31 siswa atau 10%. Kategori skor sedang yakni sebanyak 236 siswa atau 80%. Sedangkan skor terendah yakni 30 siswa atau 10%. Tingkat *body image* tertinggi dialami oleh sebagian siswa ialah pada kategori sedang sebanyak 236 siswa atau 80%.

Tabel 6. Kategori Tingkat Kelas *Body Image*

Kelas	Kategori	Usia	Jawaban	Presentase
X	Sedang		100	77%
	Tinggi	15-16 Tahun	15	12%
	Rendah		14	11%
XI	Sedang		89	79%
	Tinggi	16-17 Tahun	13	12%
	Rendah		10	9%
XII	Sedang		47	84%
	Tinggi	17-18 Tahun	3	5%
	Rendah		6	11%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat persentase secara teknik *stratified random sampling*, yaitu banyak responden serta nilai persentase dari tiap kategori secara tingkatan kelas. Pada variabel *body image* dimulai dengan tingkatan kelas X memiliki kategori sedang dengan 100 jawaban nilai persentase 77% , kategori tinggi dengan 15 jawaban nilai persentase 12%, dan untuk kategori rendah dengan 14 jawaban nilai persentase 11%. Selanjutnya variabel *body image* pada tingkatan kelas XI memiliki kategori sedang dengan 89 jawaban nilai persentase 79%, memiliki kategori tinggi dengan 13 jawaban nilai persentase 12%, dan untuk kategori rendah dengan 10 jawaban nilai persentase 9%. Dan terakhir variabel *body image* pada tingkatan kelas XII memiliki kategori sedang dengan 47 jawaban nilai persentase 84%, kategori tinggi dengan 3 jawaban nilai persentase 5% dan untuk kategori rendah dengan 6 jawaban nilai persentase 5%.

Tabel 7. Kategori Tingkat Kepercayaan Diri

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 53$	Rendah	39	13 %

$53 \leq X < 67$	Sedang	214	72 %
$67 \leq X$	Tinggi	44	15 %
TOTAL		297	100 %

Berdasarkan hasil deskripsi data secara terperinci pembagian jenjang kategorisasi tingkat kepercayaan diri dapat terlihat pada tabel 6 di atas. Dalam tabel tersebut menjelaskan kategorisasi tingkat kepercayaan diri dengan hasil skor tertinggi sebanyak 44 siswa atau 15%. Kategori skor sedang yakni sebanyak 214 siswa atau 72%. Sedangkan kategori skor rendah yakni sebanyak 39 siswa atau 13%. Tingkat kepercayaan diri tertinggi dialami sebagian siswa ialah pada kategori sebanyak 214 siswa atau 72%.

Tabel 8. Kategori Tingkat Kelas Kepercayaan Diri

Kelas	Usia	Kategori	Jawaban	Presentase
X	15-16 Tahun	Sedang	93	72%
		Tinggi	19	15%
		Rendah	17	13%
XI	16-17 Tahun	Sedang	80	71%
		Tinggi	18	16%
		Rendah	14	13%
XII	17-18 Tahun	Sedang	41	73%
		Tinggi	7	13%
		Rendah	8	14%

Bersarakan variabel kepercayaan diri dimulai dengan tingkatan kelas X memiliki kategori sedang dengan 93 jawaban nilai persentase 72%, kategori tinggi dengan 19 jawaban nilai persentase 17%, dan kategori rendah dengan 17 jawaban nilai persentase 13%. Selanjutnya variabel kepercayaan diri pada tingkatan kelas XI memiliki kategori sedang dengan 80 jawaban nilai persentase 71% , kategori tinggi dengan 18 jawaban nilai persentase 16% dan kategori rendah dengan 14 jawaban nilai persentase 13%.. dan terakhir variabel kepercayaan diri pada tingkatan kelas XII memiliki kategori sedang dengan 41 jawaban nilai persentase 73%, memiliki kategori tinggi dengan 8 jawaban nilai persentase 14%, dan untuk kategori tinggi dengan 7 jawaban nilai persentase 13%.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan kepada sampel, hasil penelitian yang diperoleh ialah terdapat hubungan positif antara variabel *body image* dan kepercayaan diri pada siswa SMA Negeri 1 Pandaan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adiyanti, dengan judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul [16]. Dengan hasil koefisien sebesar 0,217, artinya semakin positifnya *body image* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Demikian sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan pemikiran negatif akan fisiknya mengalami keresahan, berpikir dan berperasaan negatif dalam menilai keadaan tubuhnya. Namun berbeda dengan remaja yang mempunyai pandangan positif pada tubuhnya, akan merasa nyaman dan percaya diri menurut Annastasia (2006). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Amma & Widiani [17] yang berjudul "Hubungan Citra Diri Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Di SMKN 11 Malang Kelas XI" menunjukkan hasil uji *spearmanrank* didapatkan  $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$ , terdapat hasil yang didukung  $r\text{ value} = 0,843$  membuktikan terdapat hubungan positif searah yang kuat antara citra diri dengan kepercayaan diri remaja. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra diri dengan tingkat kepercayaan diri remaja siswa-siswi SMKN 11 Malang Kelas XI, yaitu semakin positif citra diri tinggi maka kepercayaan diri juga akan lebih tinggi serta mampu dalam bertindak dan berinteraksi dengan teman atau masyarakat.

Dalam hal ini telah dijelaskan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. kepercayaan diri merupakan penerimaan kenyataan pada diri tiap individu, adapun pengembangan kesadaran diri, berpikir secara positif, mempunyai kemandirian dan kemampuan dalam menggapai segala sesuatu yang diinginkan menurut Anthony [18]. Maka dari itu remaja akan menunjukkan rasa puas apabila memiliki kepercayaan diri pada tubuh ataupun penampilannya, menghargai serta menerima kelebihan maupun kekurangan pada tubuhnya, pendapat ini didukung oleh teori Harter [3] yaitu penampilan fisik akan berhubungan erat dengan rasa percaya diri seseorang.

Kepercayaan diri hal yang sangat penting yang harus ada dalam diri individu, dengan adanya kepercayaan

diri seseorang mampu mengatasi masa sulit, hal-hal baru, menumbuhkan sikap positif dengan tidak khawatir terhadap beraneka macam situasi dan kondisi [19]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan kepercayaan diri akan suatu keberhasilan dan kegagalan individu diatur oleh perbuatan dari individu sendiri yaitu melalui perasaan yang bermula dari dalam diri anak atau percaya jika kita bisa menuntaskan tugas atau tujuan sepanjang hidup (Vanja & Geetha, 2017).

Berdasarkan tabel penelitian dibagian hasil dapat diketahui pengambilan data sampel menggunakan teknik *stratified random* atau pengambilan secara tingkat strata yaitu kelas X, kelas XI, kelas XII. Hasil pada kelas X dengan kurun usia 15-16 tahun dari variabel *body image* dengan kategori sedang 77% begitupun dengan hasil variabel kepercayaan dengan 72%. selanjutnya hasil pada kelas XI dengan kurun usia 16-17 tahun memiliki kategori sedang dari variabel *body image* dengan kategori sedang 79% begitupun dengan hasil kepercayaan diri dengan 71%. Terakhir dari hasil kelas XII dengan kurun usia 17-18 tahun memiliki kategori sedang dari variabel *body image* 84% begitupun dengan variabel kepercayaan diri 73%.

Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh, kategori subjek pada variabel *body image* memperlihatkan jika 30 siswa memiliki *body image* kategori rendah, sebanyak 236 siswa memiliki *body image* kategori sedang dan sebanyak 31 siswa yang memiliki *body image* kategori tinggi. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri menunjukkan hasil 39 siswa memiliki kepercayaan diri kategori rendah, sebanyak 214 siswa memiliki kepercayaan diri kategori sedang dan 44 siswa memiliki kepercayaan diri kategori tinggi. Dari hasil analisa menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Pandaan memiliki *body image* dengan kategori sedang sehingga mampu memberikan pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa SMA tersebut. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Wiranatha (2015) kepada 492 siswi dari lima SMAN Denpasar. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan searah tetapi lemah antara *Body Image* dan kepercayaan diri pada remaja putri di Kota Denpasar.

Berdasarkan hasil analisis, dapat ditunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Pandaan memiliki *body image* dan kepercayaan diri dalam kategori sedang. Hal ini mendeskripsikan bahwa banyak siswa yang memiliki penilaian yang cukup negatif terhadap bentuk fisiknya maupun penampilannya sendiri. Serta 80% yaitu sekitar 236 siswa mereka cenderung kurang puas dengan bentuk fisik yang mereka, memiliki rasa minder dan ingin mencoba memperbaiki fisik serta penampilan yang mereka rasakan. Menurut Rombe [6] merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Melliana [16] remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya, remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Berdasarkan penjelasan paragraf diatas dapat dikatakan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri, dapat diasumsikan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya [18].

Setiap individu memiliki perbedaan dalam menggambarkan citra tubuhnya yang memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian ini bahwasannya *body image* memiliki sumbangan efektif sebesar 1,5% terhadap kepercayaan diri seseorang. Sementara 98,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya, yang berarti bahwa *body image* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun faktor lain dari yaitu jenis kelamin sehingga ketidakpuasan pada bentuk tubuh sering dialami oleh perempuan dari pada laki-laki, serta perempuan kurang memiliki kepuasan pada bentuk tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif. Adapun faktor lain seperti *imaginary audience* bentuk peningkatan kesadaran remaja yang tampil bahwa orang lain memiliki perhatian besar terhadap dirinya, sehingga berusaha untuk menampilkan diri dengan baik [20]. Kurangnya konsep diri juga faktor dari adanya rendahnya kepercayaan diri karena individu mengevaluasi diri mereka sendiri secara positif atau negatif pada dirinya, sehingga terdapat hubungan kuat antara penampilan fisik dengan harga diri [21]. Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi dan menghambat proses berjalannya penelitian, yaitu adanya keterbatasan waktu penelitian dari subjek karena pengisian kuisioner di tengah-tengah jam istirahat maupun pergantian jam mata pelajaran. Keterbatasan tenaga dari peneliti sehingga melibatkan guru di SMA Negeri 1 Pandaan dalam mengumpulkan responden. Penelitian ini hanya melakukan pengkajian terhadap rendahnya kepercayaan diri karena pengaruh *body image* saja, dan perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti pengaruh dari adanya faktor-faktor lain.

## VII. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal ini menjelaskan semakin tingginya *body image* yang

dimiliki siswa akan semakin tinggi kepercayaan diri siswa tersebut dan begitu juga sebaliknya semakin rendahnya *body image* yang dimiliki siswa akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa tersebut. Pada variabel *body image* memiliki kategori sedang yaitu 80% dan kepercayaan diri dengan kategori sedang dengan nilai 72%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perlu adanya peningkatan serta pengembangan *body image* dan kepercayaan diri, hal tersebut dapat terealisasi dengan bimbingan dari guru Bimbingan dan Konseling, serta motivasi positif dari teman sebaya, serta perlu penelitian lanjut pada aspek spesifik pada *body image* dan kepercayaan diri pada siswa. Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat mendorong remaja baik perempuan maupun laki-laki dalam mengenali serta menerima dirinya apa adanya serta mempunyai penilaian dan pandangan *body image* terhadap dirinya secara positif, *body image* yang positif remaja akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya optimis, objektif dan mampu berfikir secara rasional. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang kepercayaan diri agar menggunakan variabel lain yang memiliki sumbangsih lebih besar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terselesaikannya penulisan artikel ini, ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pandaan telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Pandaan serta kepada guru-guru yang sudah membantu dalam melaksanakan pengambilan data terhadap siswa-siswi SMA Negeri 1 Pandaan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan cukup baik.

## REFERENSI

- [1] A. Syabana, "Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Well Being Pada Siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2021.
- [2] khotimatus sangadah and J. Kartawidjaja, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal," *Orphanet J. Rare Dis.*, vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2020.
- [3] j Santrock, *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga, 2012.
- [4] S. Nurkhalizah, S. Rochmani, and Z. M. Septimar, "Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Pada Korban Body Shaming Di Smk Al-Gina," *Nusant. Hasana J.*, vol. 1, no. 1, pp. 95–101, 2021.
- [5] S. B. Abdillah and A. M. Masykur, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram," *Setara Sarj. Muda, Univ. Gunadarma*, vol. 000, pp. 300–304, 2021.
- [6] I. Wati, I. Wati, S. Sarinah, S. Hartini, and S. Hartini, "Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X Sma," *J. Ilm. Psyche*, vol. 13, no. 1, pp. 01–12, 2019, doi: 10.33557/jpsyche.v13i1.548.
- [7] A. U. Denich and I. Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2015, doi: 10.29210/116500.
- [8] E. Fitri, N. Zola, and I. Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," *JPPi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, 2018, doi: 10.29210/02017182.
- [9] A. L. Khoiriyah and A. M. Rosdiana, "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan," *J. Kesetaraan dan Keadilan Gend.*, vol. 14, no. 2, pp. 42–53, 2019.
- [10] Hurlock E.B, *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan manusia*. Erlangga, 2011.
- [11] T. N. Ramadhani and F. G. Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir," *J. Spirits*, vol. 4, no. 2, p. 22, 2017, doi: 10.30738/spirits.v4i2.1117.
- [12] Azwar, "Metode Penelitian," Pustaka Belajar, 2017.
- [13] Sugiyono, "Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)," Bandung: Alfabeta, 2015.
- [14] Miftakhul Ainiyah, "Hubungan body image terhadap kepercayaan diri pada wanita yang mengikuti fitness di bureng gym pandaan," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2018.
- [15] Anggie Yuliani Pertiwi, "Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK PGRI 2 SIDOARJO," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2021.
- [16] A. D. . Adiyanti, "Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul," 2016.
- [17] D. S. R. Amma, E. Widiani, and S. M. Trishinta, "Hubungan citra diri dengan tingkat kepercayaan diri remaja di SMKN 11 Malang kelas XI," *Nurs. News (Meriden.)*, vol. 2, no. 3, pp. 21–33, 2017, [Online]. Available: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/689>.
- [18] Ghufroon M .N & R.Risnawati, "Teori-teori Psikologis," 2017.

- [19] A. De Vega, H. Hapidin, and K. Karnadi, "Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence)," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 2, p. 433, 2019, doi: 10.31004/obsesi.v3i2.227.
- [20] A. T. Handayani, "Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Keyword: body image , imaginary audience , self confidence . Setiap manusia terlahir dengan memiliki rasa percaya diri , namun tidak semua orang bisa memiliki rasa perc," vol. 3, no. 1, pp. 319–324, 2018.
- [21] Z. Ekaningtyas, "Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Skripsi Oleh : Zurisatia Ekaningtias," *Hub. Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*, 2016.