

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi Putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu

The Relationship Between Body Image and Self-Confidence in Female Students at State Senior High School 2 Kotamobagu

Gita Sandy Patonengan, Siska N Sibua, Suci Rahayu Ningsih,
Echa Effendy Siswanto Amir, Jikrun Jaata, Helkim Sarino Laode Manika,

Juritno H Gaib, Widya Astuti, Nur Fadhillah Dilapanga
Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

Article Info

Article History

Received: 22 Feb 2025

Revised: 06 Apr 2025

Accepted: 18 Apr 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Adolescence is a sensitive period of growth that is characterized by significant transformations that occur in various contexts. Teenagers today have their own physical appearance standards, where teenagers pay more attention to their physical appearance, for example, proportional body shape and beautiful skin, which can influence the assessment of self-image and self-confidence. This research aims to find out the body image and self-confidence of female students at SMA N 2 Kotamobagu, as well as to find out in depth about "the relationship between body image and self-confidence in female students at SMA N 2 Kotamobagu". This type of research is descriptive analytical using a cross-sectional approach. The population in this study was 342 people and the sample was 86 respondents using techniques random sampling. For analysis, use Test Chi-Square. The results obtained were that the body image of the female students of SMA N 2 Kotamobagu was in the positive category with a percentage of 87.2% out of 100%, then for self-confidence the percentage was 82.6% out of 100%. After carrying out the Chi-Square Test, it was found that there was a relationship between body image and self-confidence in female students at SMA N 2 Kotamobagu, p value = 0.000 or $p < 0.05$. Based on the results of this analysis, it can be concluded that there is a relationship between body image and self-confidence in young women at SMA N 2 Kotamobagu. The more positive the body image, the higher the self-confidence of early adolescents, so the hypothesis is accepted.

Keywords: Knowledge, Body Image, Self-confidence

Di era modern, tekanan sosial dan media terhadap standar kecantikan ideal semakin tinggi, terutama di kalangan remaja putri. Banyak siswi yang merasa tidak percaya diri karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri secara keseluruhan. Body image (citra tubuh) yang negatif sering kali dikaitkan dengan penurunan harga diri, kecemasan, bahkan gangguan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body image dengan kepercayaan diri pada siswi putri di SMA N 2 Kotamobagu". Jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik desain *Cross Sectional study*. Populasi dalam penelitian ini 342 siswa dan sampel sebanyak 86 responden dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan untuk analisisnya menggunakan Uji Chi-Square. Hasil yang di dapatkan adanya hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada siswi putri di SMA N 2 Kotamobagu nilai p Value = 0,000 atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA N 2 Kotamobagu. Semakin positif body image maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja awal, sehingga hipotesis diterima.

Kata Kunci: Pengetahuan, Body Image, Kepercayaan diri

Corresponding Author:

Name : Gita Sandy Patonengan
Affiliate : Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika
Address : Jl. Bali Kel. Mogolaing, Kota Kotamobagu, Prov. Sulawesi Utara
Email : ghitsandy@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang sensitif perihail itu ditandai dengan transformasi yang terjadi secara signifikan dalam berbagai konteks (Pramesti et al., 2022). Perubahan remaja terkait pertumbuhan dan perkembangan terjadi antara lain dari fisik, atensi, sikap, serta peran yang wajib dilakukan pada remaja. Remaja saat ini memiliki standar penampilan fisiknya masing-masing, dimana remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya, misalnya, bentuk tubuh yang proporsional dan juga kulit yang indah (Denich & Ifdil, 2015 dalam Pramesti et al., 2022).

Conger dan Petersen (dalam Lilishanty & Maryatmi, 2019) menjelaskan bahwa seseorang yang memasuki masa remaja akan semakin memperhatikan penampilan fisik dan mulai berfikir bagaimana memperbaiki penampilan fisik agar semakin menarik. Pengalaman seseorang berupa persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat badan serta perilaku yang mengarah pada penilaian individu terhadap penampilan fisiknya yaitu *body image* itu sendiri. (Wati et al., 2019).

Remaja yang memandang kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh idealnya akan memiliki rasa tidak puas terhadap kondisi tubuh maupun penampilannya, meskipun dari sudut pandang orang lain dirinya dianggap menarik. Kondisi tersebut akan dianggap sebagai *body image* yang rendah. Sebaliknya, jika remaja memandang *body image* secara positif maka mereka akan dapat dengan mudah bahagia dan tidak memiliki rasa khawatir serta memiliki kepercayaan diri (Dianningrum & Satwika, 2021).

Body image merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya dikutip dalam (Riskha et al., 2019). Hal ini berarti segala sesuatu yang dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang sebenarnya terjadi, tetapi lebih ke penilaian diri sendiri secara subjektif.

Standar kecantikan yang tersebar dalam golongan warga kalau wanita yang sempurna adalah wanita yang bertubuh ramping sehingga menyebabkan banyak wanita yang tidak puas terhadap berat badannya. Persepsi *body image* yang dipunyai remaja tidak lepas dari pengaruh media sosial tentang perempuan yang mempunyai tubuh putih, bersih, mancung, kurus, serta kaki yang jenjang. Sehingga kebanyakan remaja putri seringkali melakukan berbagai hal untuk mencapai badan yang sempurna semacam lewat suntik putih, diet ekstrim, memakai cream abal-abal agar tampak sempurna (Pramesti et al., 2022).

Santrock (2012) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya. Secara umum, jika dibandingkan dengan laki-laki, anak perempuan lebih tidak puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif pada masa pubertasnya. Hurlock (Ifdil, Denich & Ilyas, 2017) menjelaskan bahwa salah satu akibat yang terjadi dari perubahan ini adalah tidak percaya diri. Kepercayaan diri adalah dimana kita mampu melakukan sesuatu diluar zona nyaman walaupun kita belum mempunyai keahlian di bidang tersebut (Wati et al., 2019). Menurut Anthony (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu, diantaranya adalah kondisi fisik, harga diri, pendidikan, lingkungan, dan pengalaman hidup.

Beberapa penelitian mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri dengan meneliti 133 remaja putri di kelurahan Tlajung Udik dan mendapatkan hasil yang positif antara

body goals dengan kepercayaan diri pada remaja putri dengan nilai $r = 0,796$ dan $p = 0.000$. Meneliti remaja putri kelas X di SMAN 1 Kedungadem dengan 141 sampel yang hasilnya yaitu nilai korelasi sebesar 0,315 (r hitung $>$ r tabel) interval antara 0.21-0.40, hal tersebut berarti terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

Berdasarkan hasil survey awal pada siswi putri yang dilakukan pada tanggal 6 sampai 7 januari 2023 kepada 10 siswi di SMA N 2 Kotamobagu 7 diantaranya masih kurang puas dengan bentuk tubuhnya, kemudian 3 diantaranya merasa cukup puas dan percaya diri dengan bentuk tubuhnya.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu survei analitik dengan metode pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian di lakukan di Kota Kotamobagu Provinsi Sulawesi Utara di Di SMA Negeri 2 Kotamobagu. Populasi dalam penelitian ini 342 siswa dan sampel sebanyak 86 responden menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Alat Pengumpulan data ini menggunakan Kuesioner. Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yang di peroleh menggunakan kuesioner mengenai *body image* dengan kepercayaan diri. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diproses menggunakan komputer dengan program SPSS meliputi editing, coding, entry data dan cleaning data. Analisis bivariat menggunakan uji statistic Chi-square dengan tingkat signifikan $\alpha < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun)	15	41,9
	16	40,7
	17	17,4
Body Image	Positif	87,2
	Negatif	12,8
Kepercayaan Diri	Percaya	82,6
	Tidak Percaya	17,4
Total	86	100,0

Sumber: Data Primer, 2024.

Tabel 1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden menurut kategori usia lebih banyak adalah usia 15 tahun yaitu sebanyak 36 responden (41.9%) sedangkan frekuensi sedikit adalah usia 17 tahun yaitu sebanyak (17.4%). Distribusi frekuensi menurut body image lebih banyak adalah positif yaitu sebanyak 75 responden (87.2%) sedangkan frekuensi sedikit adalah negatif yaitu sebanyak 15 responden (17.4%). Distribusi frekuensi menurut kepercayaan diri lebih banyak adalah percaya yaitu sebanyak 71 responden (82.6%) sedangkan frekuensi sedikit adalah tidak percaya yaitu sebanyak 15 responden (17.4%).

Tabel 2. Tabulasi silang Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri SMA Negeri 2 Kotamobagu

<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri				Total		<i>p-Value</i>
	Percaya Diri		Tidak Percaya Diri		<i>n</i>	<i>%</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>			
Positif	68	79,1	7	8.1	75	87.2	0.000
Negatif	3	3,5	8	9.3	11	12.8	
Total	71	82,6	15	17,4	86	100	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis hubungan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri SMA N 2 Kotamobagu menunjukkan bahwa sebanyak 68 responden (79.1%) memiliki body image positif dan percaya diri, lalu 7 responden (8.1%) memiliki body image positif tetapi tidak percaya diri. kemudian untuk body image negatif dan tidak percaya diri 3 responden (3.5%) ada pula 8 responden (9.3%) yang memiliki body image negatif dan tidak percaya diri. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA N 2 Kotamobagu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu memiliki persepsi positif terhadap tubuh mereka. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dukungan sosial, atau tingkat penerimaan diri yang baik. Menurut Grogan (2021), body image positif pada remaja sering dikaitkan dengan penerimaan diri dan dukungan sosial yang kuat. Menurut Tarkhan dkk dalam (Benny, 2020) terdapat 99% hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan body image siswa perempuan atau dengan kata lain body image perempuan meningkat seiring dengan peningkatan kepercayaan dirinya. Mayoritas responden juga memiliki kepercayaan diri yang baik, yang sejalan dengan teori Bandura (2012) bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri (termasuk tubuh) dapat meningkatkan self-efficacy.

Hasil tabulasi silang menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,000$) antara body image dan kepercayaan diri. Temuan ini mendukung teori Cash (2012) yang menyatakan bahwa individu dengan body image positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi karena mereka merasa nyaman dengan penampilan mereka.

Semakin positif body image maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja awal, sehingga hipotesis diterima. Body image 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 timbullah berbagai macam pandangan yang dimiliki oleh seorang individu remaja tersebut terkait dengan body image yang dimilikinya. Melalui transformasi pada bentuk Perubahan yang terjadi pada masa transisi ini, terutama perubahan fisiknya, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologisnya, khususnya pada kepercayaan dirinya (Syaiful B. A., & Ahmad M. M., 2021).

Hasil penelitian ini di dukung oleh teori Indika dalam (Pramesti 2023) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki body image yang positif merasa bahwa diri nya dan tubuh nya memiliki tubuh yang proposional. Namun remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah biasa

tidak dapat bersosialisasi, takut atas keputus nya sendiri, mudah putus asa dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan nya atau dengan lawan jenis dalam membentuk hubungan yang baru

Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Hayatul Nisa (2021) mengenai hubungan body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan analisis hipotesis data maka diperoleh hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,752, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada mahasiswa UIN ArRaniry Banda Aceh.

Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi body image maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah body image maka semakin rendah pula kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Pramesti 2022) mengenai hubungan body image dengan kepercayaan diri dengan meneliti 133 remaja putri di kelurahan Tlajung Udik dan mendapatkan hasil yang positif antara body goals dengan kepercayaan diri pada remaja putri dengan nilai $r = 0,796$ dan $p = 0.000$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA N 2 Kotamobagu. Semakin positif body image maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja awal, sehingga hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar. Yogyakarta
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: The Guilford Press.
- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7).
- Lilishanty, & Eka, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 DI Sman 21 Jakarta. Ikraith-Humaniora, 3(1).
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. Psikologi Konseling, 15(2).
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL, 2(2), 270-277.
- Rahma, A. S., & Qodariah, S. (2022). Pengaruh Self Esteem Terhadap Body Image Remaja Akhir Putri Pengguna Tiktok. Bandung Conference Series: Psychology Science, 2(2), 221-228.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling, 5(2), 121-135.

- Rizkiyah, I., Apsari, N. C., & Juliana. (2022). Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik di Masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(2).
- Sujarweni, (2014). Metodologi penelitian keperawatan. Gava medika, Yogyakarta.
- Wati, I., Sarinah, & Hartini, S. (2019, juli). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 13(1), 1-12.
- Sujarweni, (2014). Metodologi penelitian keperawatan. Gava medika, Yogyakarta