

## HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MODAL BANGSA ACEH

Melda Sofia<sup>1</sup>, Nurul Aida<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Banda Aceh 23114, Indonesia

<sup>4</sup> Mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Banda Aceh 23114, Indonesia

\*Corresponding Author: melda@uui.ac.id

### Abstrak

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Populasi dalam penelitian adalah remaja di Kota Pekanbaru yang berumur 15 – 19 tahun sebanyak 78.412 orang. Banyaknya jumlah populasi maka digunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 398 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala adalah skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Metode analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS seri 21.0 for windows. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja.

**Kata Kunci :** *Body Image*, Kepercayaan Diri

### Abstract

*Teenagers' body image has various impacts, one of which is self-confidence. Self-confidence is a personal property that is very important for the growth and development of adolescents. Appearance is considered very important, especially for teenagers, because it is one of the factors that form an individual's self-confidence. An individual's level of self-confidence can be seen by looking at the extent of responses given by other people regarding physical, social and moral aspects. This research aims to determine the relationship between body image and self-confidence in young women. The population in the study were 78,412 teenagers in Pekanbaru City aged 15 - 19 years. Due to the large population, the Slovin formula was used to determine the sample so that the total sample obtained was 398 people. The measuring tools used are scales, namely the body image scale and the self-confidence scale. The data analysis method uses multiple regression analysis using the SPSS series 21.0 for Windows computer program. Based on the research results, it was concluded that there was a very significant positive relationship.*

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

### PENDAHULUAN

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman (Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 1). Individu melewati beberapa masa di dalam perkembangannya, salah satunya adalah masa perkembangan remaja. Masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayati, 2010: 9). Masa remaja berlangsung kira-kira tiga belas sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun,

akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun (Hurlock, 1991: 206).

Fase remaja yaitu berkisar antara usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibrin, 2018). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Adiasih (2015) menunjukkan bahwa 37,1% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa level kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningkatnya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja antara lain pertumbuhan tinggi badan, berat badan, munculnya jerawat, dan lain-lain. Pertumbuhan fisik yang dialami remaja terkadang kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal. Hal tersebut bukan menjadi faktor utama penyebab ketidakpercayaan diri pada remaja, namun faktor fisik tetap mempunyai andil dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dapat dilihat pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Individu memiliki konsep ideal tentang penampilan fisiknya.

Para ahli mengemukakan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama alat reproduksi. Sedangkan istilah *adolescence* lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Soetjiningsih, 2004).

Remaja yang mengalami masalah jerawat sering kali mempunyai masalah berkaitan dengan kepercayaan diri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki (Annisyah & Refirman, 2017). Selanjutnya menurut Lauser (2003) kepercayaan diri itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik atau *body image*, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman.

Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah.

*Body image* yang dibentuk oleh diri individu memengaruhi banyak hal salah satunya adalah penyesuaian diri. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Nanin Rizqi Amalia dan Mira Aliza Rachmawati (2007: 20) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Sosial pada Remaja”, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan penyesuaian diri sosial pada remaja, hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa semakin baik *body image* individu maka akan baik pula. Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Loekmono (dalam Kristiasari, 2010: 16) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral.

Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya

diri. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman (Lobby Loekmono, 1983: 1). Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang seperti itu biasanya akan takut melakukan kesalahan, takut ditertawakan orang lain atau mendapat kritik dari orang lain.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada beberapa remaja diketahui bahwa beberapa remaja tersebut kurang percaya diri yang berkaitan dengan penampilan fisik, misalnya tubuhnya kurang ideal dan membuatnya kurang percaya diri karena merasa berat badannya yang besar dan tinggi badannya tidak sesuai harapan. Kemudian wajah yang cenderung mudah berjerawat, membuat remaja tersebut terganggu dan rasa percaya dirinya berkurang, sehingga untuk mencapai tubuh yang ideal melakukan diet dan berolahraga, remaja juga berusaha melakukan perawatan seperti *facial* untuk menghilangkan jerawatnya tersebut agar wajahnya terlihat bersih dan akan menambah rasa percaya dirinya.

Kasus yang telah dipaparkan di atas, didukung oleh penelitian Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila individu memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Pada penelitian Fatimah (2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2014) menunjukkan *bodyimage* siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (2015) menunjukkan *body image* yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang artinya cukup positif. Munculnya penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya (Ratnawati, 2012).

Berdasarkan penelitian Rombe (2014) remaja putri yang memiliki citra tubuh yang positif akan melihat dan memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang berharga dan baik serta tidak akan mengkritik dirinya sendiri ataupun membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan selanjutnya ia akan mampu untuk memiliki rasa percaya diri. Berbeda jika remaja putri memandang tubuhnya tidak ideal seperti merasa wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau bahkan merasa badan terlalu kurus, maka orang tersebut akan selalu merasa khawatir dan akan menimbulkan perasaan menyesal akan kondisi fisiknya tersebut sehingga *body image* yang terbentuk adalah negatif dan akan berdampak pada kepercayaan dirinya. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang : **Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif-asosiatif. Penelitian kuantitatif artinya penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Sedangkan penelitian kausal asosiatif merupakan metode penelitian yang menguji antara satu atau beberapa variabel melalui hubungan dalam sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *antarabody image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

### Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Kota Pekanbaru. Berdasarkan data dari BPS Kota Pekanbaru diketahui jumlah remaja yang berumur 15 – 19 tahun 78.412 orang.

### Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Sampel diambil dari populasi, jika populasi besarmaka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari sebagian populasi berdasarkan teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling adalah merupakateknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakandalam penelitian (Sugiyono, 2018).

Pencarian sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Pertimbangan itu meliputi kriteria yang ditentukan kepada responden, yaitu remaja putri di Kota Pekanbaru yang berusia 13 sampai 19 tahun.

Banyaknya jumlah populasi maka digunakan rumus Slovin dengan tujuan menyederhanakan jumlah sampel, berikut urainnya :

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

$$n = 78.412 / (1 + (78.412 \times 0,05^2))$$

$$n = 78.412 / (1 + (78.412 \times 0,0025))$$

$$n = 78.412 / (1 + 196,03)$$

$$n = 78.412 / 197,03$$

$$n = 398 \text{ orang}$$

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2021 dengan jumlah sampel 398, dimana dalam pelaksanaan penelitian peneliti menjumpai remajasecara langsung. Akan tetapi dalam masa pandemi covid 19 ini banyak kendala yang ditemui saat penelitian terutama saat menjumpai remaja yang dominan banyak berkumpul di cafe-cafe maupun di kampus dimana tempat berkumpul tersebut selalu tutup sehingga penelitian ini berproses cukup lama. Sebelum proses pengisian skala dilakukan oleh subjek terlebih dahulu peneliti menjelaskan tujuan dari skala dan memberikan pengarahan mengenai tata cara pengisian skala kepada remaja yang akan dijadikan subjek penelitian. Setiap subyek memperoleh satu eksemplar alat ukur yang berisi tiga skala yaitu skala *body image* dan kepercayaan diri remaja.

### 1. Body Image

Data *body image* yang diperoleh kemudian disajikan kedalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 4.1. Data *body image* remaja adalah

sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Data *Body Image* remaja**

| Kategorisasi  | Jumlah Responden | Presentase |
|---------------|------------------|------------|
| Tinggi        | 0                | 0 %        |
| Sedang        | 222              | 55,78 %    |
| Rendah        | 176              | 44,22 %    |
| Sangat Rendah | 0                | 0 %        |
| Jumlah        | 398              | 100 %      |

Sumber : Olahan Data, 2021

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *body image* dengan kategori tinggi sebanyak 0 %, kategori sedang sebanyak 55,78 %, kategorirendah sebanyak 44,22 %, dan kategori sangat rendah sebanyak 0 %, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* dengan kategori sedang dengan presentase mencapai 55,78 %.

## 2. Kepercayaan Diri

Data kepercayaan diri yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada Tabel 11. Berikut adalah data kepercayaan diri remaja.

**Tabel 4.2. Data Kepercayaan Diri Remaja**

| Kategori      | Jumlah Responden | Persentase |
|---------------|------------------|------------|
| Tinggi        | 161              | 40,45 %    |
| Sedang        | 237              | 59,55%     |
| Rendah        | 0                | 0 %        |
| Sangat Rendah | 0                | 0 %        |
| Jumlah        | 398              | 100 %      |

Sumber : Olahan Data, 2021

Pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja dengan kategori tinggi sebanyak 40,45 %, kategori sedang sebanyak 59,55 %, kategori rendah sebanyak 0 %, dan kategori sangat rendah sebanyak 0 %, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja dengan kategori tinggi dan sedang dengan presentase mencapai 59,55 %.

## Pengujian Prasarat Analisis

### 1. Uji Normalitas

Berbagai rumus statistik inferensial yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian berdasarkan diri pada asumsi bahwa data yang bersangkutan memenuhi ciri sebaran normal (Burhan Nurgiantoro, Gunawan & Marzuki, 2002: 110). Keadaan data berdistribusi normal merupakan sebuah persyaratan yang harus dipenuhi. Berdasarkan hal tersebut uji normalitas perlu dilakukan pada data sebelum dikenai rumus statistik.

Peneitian ini menggunakan perhitungan model *Kolmogorov- Smirnov* dibantu dengan program *SPSS For Windows series 20* untuk menguji normalitas data. Kriteria normalitas ditentukan dengan melihat nilai signifikan (P). Apabila  $P > 0,05$  hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, sebaliknya jika  $P < 0,05$  hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil uji normalitas untuk variabel *body image* dan kepercayaan diri berdasarkan perhitungan komputer dengan program *SPSS For Windows series 16* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel         | Kolmogrov-Smirnov Z | P     | Keterangan |
|------------------|---------------------|-------|------------|
| Body Image       | 1,613               | 0,251 | Normal     |
| Kepercayaan Diri | 1,845               | 0,109 | Normal     |

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh nilai signifikan (P) pada variabel *body image* sebesar 0,251 dan variabel kepercayaan diri sebesar 0,109. Masing-masing variabel telah menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) lebih besar dari 0,05, hal tersebut berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Maka, kesimpulannya adalah sebaran data pada variabel *body image* dan kepercayaan diri dapat dikatakan normal, jadi asumsi normalitas data untuk kedua variabel penelitian sudah terpenuhi.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berada pada garis linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan program *SPSS For Windows series 20*. Angka *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05, berarti hubungan antarvariabel bebas dan variabel terikat adalah linear. Berdasarkan hasil pengujian, terlihat bahwa nilai Sig untuk *deviation from linearity* sebesar 0,624 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri.

## Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Sugiyono (2011) menyebutkan terdapat tiga bentuk hipotesis yaitu hipotesis deskriptif, hipotesis asosiatif, dan hipotesis komparatif. Penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif. Hipotesis asosiatif adalah dugaan terhadap ada tidaknya hubungan secara signifikan antara dua variabel atau lebih.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis nol ( $H_0$ ). Lawan dari  $H_0$  adalah  $H_a$  (hipotesis alternatif).  $H_0$  dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Sementara  $H_a$  dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

Pengujian hipotesis asosiatif dilakukan menggunakan teknik korelasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dibantu dengan program *SPSS For Windows series 20*. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri adalah 0,213 dan signifikannya adalah 0,005. Dari tabel *r product moment* untuk  $n=398$ , taraf signifikansi 5% nilai  $r_{tabel} = 0,1648$  nilai tersebut.

Apabila nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sebaliknya jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $r_{hitung}$  (0,213) lebih besar dari  $r_{tabel}$  (0,1648). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.  $r_{hitung}$  (0,217) juga

menunjukkan hubungan positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain hal tersebut, hasil perhitungan juga menunjukkan signifikan sebesar 0,005. Hal ini berarti signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* remaja akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya semakin rendah *body image* remaja akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

## PEMBAHASAN

Remaja SMA merupakan remaja yang sedang dalam masa perkembangan fisik. Perkembangan fisik ini menyebabkan adanya perubahan fisik pada diri remaja, dengan adanya perubahan fisik, tersebut remaja memiliki pandangan tentang konsep ideal atau *body image* mengenai fisik mereka. *Body Image* menurut Andi Prayitna (2009: 54) merupakan opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri. Oleh karena itu *body image* pada remaja SMA akan ditunjukkan dengan opini, dugaan mengenai penampilan yang menarik, badan yang langsing, kulit putih, dan lain sebagainya. Konsep tubuh ideal diartikan sebagai bentuk dan ukuran tubuh yang dinilai sempurna dan paling diinginkan oleh remaja. Konsep tubuh atau *body image* jika dipandang positif oleh remaja akan menunjukkan perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, merasa nyaman terhadap perubahan fisiknya, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Suryani (dalam Desi Bestiana, 2012: 4) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya.

Seperti yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya seperti yang disebutkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) bahwa remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Menurut pendapat yang telah dijelaskan diatas, bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu remaja yang memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya akan menunjukkan rasa puas akan penampilannya, menghargai segala yang ada ditubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada ditubuhnya. Pendapat ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada remaja memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila remaja memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

*Body image* remaja berada pada kategori sedang menunjukkan remaja memiliki *body image* yang positif. *Body image* merupakan bagian dari citra diri yang menentukan

kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) individu yang menilai fisiknya secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri.

Kepercayaan diri remaja berada pada kategori tinggi. Adanya kepercayaan diri yang memadai, remaja akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, tidak menggantungkan diri pada orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tanpa kepercayaan diri remaja tidak dapat mengambil keputusan, melainkan remaja tersebut akan merasa ragu dengan apa yang dikerjakannya. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anthony (dalam M.Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki sertamencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri padaremaja. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *body image* dilakukan oleh Putriana (dalam Sufrihana R Omeb, 2014) dengan judul “Hubungan *body image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda” menunjukkan hasil bahwa remaja putri yang menunjukkan *body image* positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan remaja putri yang menunjukkan *body image* negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa dan remaja tersebut akan berani memasuki lingkungan yang baru dengan mengembangkan sikap diri yang yakin akan dirinya dan akan mampu melakukan penyesuaian diri sosial dengan baik.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Januardan Puri (dalam Wulan, 2014: 3) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku, antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang mempunyai *body image* positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimilikinya, merasa nyaman dan percaya diri.

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rice (Annastasia Melliana, 2006: 82-83) bahwa cara pandang individu yang memersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan fisik dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

*Body image* yang dimiliki remaja akan berdampak pada kehidupan remaja sebagai seorang remaja. Remaja diharapkan memiliki *body image* yang tinggi atau positif agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan remaja dalam berbagai aspek, seperti aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Indikator berhasilnya pencapaian tugas perkembangan



tersebut adalah remaja memiliki rasa percaya diri yang positif, menerima penampilan dirinya, mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah dan mengatasi kegagalan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, 2006: 10) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Remaja yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga remaja yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian remaja tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila remaja menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka remaja akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah sulitnya mencari remaja putri yang memiliki kriteria dalam penelitian, misalnya wajah yang berjerawat dan remaja putri yang memiliki badan gemuk terutama pada masa pandemik virus corona, yang mengharuskan semua masyarakat Kota Pekanbaru membatasi kegiatan diluar rumah. Sementara remaja-remaja putri selalu berkumpul di café-café atau tempat pusat perbelanjaan, sedangkan tempat tersebut tutup dalam jangka waktu yang tidak bisa ditentukan saat itu. Kemudian jangka waktu penelitian yang cukup lama karena mencari objek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan dikala pandemik virus corona ini dan jumlah populasi yang banyak untuk dianalisis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

### 1. Bagi remaja

Para remaja yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dengan mencoba untuk bersikap positif terhadap diri sendiri.

## 2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan remaja untuk mengembangkan *body image* dan kepercayaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

Annisyah, Refirman, 2017. Hubungan Persepsi Tentang Jerawat Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMAN 16 Jakarta. Jurnal Pendidikan Biologi Fakultas MIPA.

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2008. Psikologi Remaja Perkembangan. Peserta Didik. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Astuti, Lubis. 2010. Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. RS Baptis. Kediri.

Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bell, Lorraine., & Rushforth, Jenny. 2008. Overcoming Body image Disturbance: A Programme For People With Eating Disorders. New York: Routledge.

Cash, T.F. 2004. Body Image: Past, Present, Future. Body Image: An International. Journal of Research, 1 (1), 1-5.

Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical. New York: Guilford Publications.

Chaplin, J. P. 2008. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajagrafindo Persada. Dwiduonova. 2005. Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.

Efendi, Z., 2003. Peranan Kulit dalam Mengatasi Terjadinya Akne Vulgaris. <http://library.usu.ac.id/download/fk/histologi-zukesti3.pdf>

Ghufron & Risnawita. 2011. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.

Grogan, S. 2008. Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. Rotledge.

Gufon, M. Nur, & Rini Risnawita, S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.

Hadi, Sutrisno. 2001. Metodologi Research Jilid III. Yogyakarta: Andi Offset. Hakim, Thursan. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.

Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo.

Hurlock, Elizabeth, B, 2006. Psikologi Perkembangan, Erlangga, Jakarta.

- Kaplan & Sadock. 2002. Sinopsis psikiatri jilid2. (Edisi 7). Jakarta : Binarupa. Aksara.
- Kerlinger, Fred N. & Howard B. Lee. 2000. Foundations of Behavioral Research. 4th Edition. Florida: Harcourt Inc.
- Luxori, Y. 2005. Percaya diri. Jakarta : Khalifa.
- Muliyawan, D., dan Suriana, N. 2013. A-Z Tentang Kosmetik. Jakarta: PT Elex. Media Komputindo.
- Nuraeni, Diah. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa kelas VII & VIII Di SLTPN 1Lumbung. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Peter Lauser, 2003. Tes Kepribadian, Bumi Aksara, Jakarta. Prihaningtyas, R.A. 2013. Diet Tanpa Pantangan. Cakrawala. Yogyakarta.
- Rombe. 2014. Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. Samarinda: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.
- Santrock, J. W. 2006. Adolescence: Perkembangan Remaja. Edisi 11. Jakarta:Erlangga.
- Sinaga. 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Pra Nikah pada Mahasiswa Akademi Kesehatan X di kabupaten Lebak Tahun 2012. Tesis. Universitas Indonesia.
- Soetjiningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahanya. Jakarta : Sagung Seto.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Taylor, Ros. 2006. Mengembangkan Kepercayaan Diri. Jakarta: Erlangga.
- Wasitaatmadja, S. M., 1997, Penuntun Ilmu Kosmetik Medik, 59-60 Jakarta, Univeristas Indonesia Press.
- Yulianto, F dan Nashori, F.2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Yogyakarta. Jurnal Psikologi. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP. Volume 3 No.1.