

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWI SMA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

oleh :

NUR INDAH KISMAWATI

F 100 140 127

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI
SMA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

NUR INDAH KISMAWATI

F 100 140 127

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Dosen

Pembimbing,



Dr. Daliman, SU
NIK/NIDN. 194/0628115601

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI
SMA**

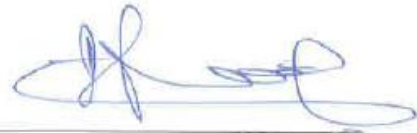
OLEH :

NUR INDAH KISMAWATI
F 100 140 127

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 12 November 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.**

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Daliman, SU
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psikolog .
(Anggota 1 Dewan Penguji)**
- 3. Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si
(Anggota II Dewan Penguji)**



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si.
NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh keserjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbit ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 4 November 2019

Penulis



NUR INDAH KISMAWATI

F100140127

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI SMA

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan body image dengan kepercayaan diri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi dari SMA Negeri 2 Sukoharjo yang berusia 15-17 tahun dengan subjek berjumlah sebanyak 124 siswi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa: a) Ada hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,406 dengan $\text{sig} = 0,000$; $p = < 0,0$.; b) Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa diketahui tingkat body image pada siswi SMA tergolong sedang; c) Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa diketahui tingkat kepercayaan diri padasiswi SMA tergolong tinggi; d) Sumbangan efektif variabel body image terhadap kepercayaan diri sebesar 16,48%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat 83,52% faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Kata Kunci: body image, kepercayaan diri

Abstract

Relationship with Body Image with Confidence in high school students The sample used in this study were students from SMA Negeri 2 Sukoharjo aged 15-17 years with subjects totaling 124 students. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that: a) There is a significant relationship between body image with confidence as indicated by the correlation coefficient (r) of 0.406 with $\text{sig} = 0,000$; $p = < 0.01$; b) Based on the results of the study that is known that the level of body image in high school students is known to be moderate; c) Based on the results of the study that known levels of self-confidence in high school student are relatively high; d) The effective contribution of variable body image to self-confidence amounted to 16.48%. This shows that there are 83.52% of other factors that affect self confidence.

Keywords: body image, self confidence

1. PENDAHULUAN

Dalam masa perkembangan masa remaja memiliki tugas-tugas perkembangan seperti dengan dapat menerima bentuk fisik, memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mudah dalam penerimaan dirinya dan menjadikan orang lain yang terkenal sebagai role modelnya (Azizah, 2013). Bahwa secara khusus, kepercayaan diri dibentuk melalui pengalaman kehidupan yang pernah dilakukan oleh individu baik itu didapatkan dari kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan sekolah lalu berwujud ke dalam bentuk tingkah laku (Suhardita dalam Irdil dkk, 2017).

Remaja pada saat ini memiliki standar penilaian terhadap tubuhnya sendiri, di mana remaja lebih mementingkan penampilan fisiknya seperti bentuk tubuh proposional (Denich dkk, 2015). Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan dengan dirinya sendiri maka cenderung akan mengalami kesulitan dalam hal membuat sebuah keputusan sehingga mengalami keraguan. Hal ini diyakini dapat merajai rasa percaya diri pada remaja yaitu berasal dari dalam dan luar diri individu. Lingkungan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pengalaman hidup merupakan keadaan yang berawal dari luar. Sedangkan kondisi fisik dan harga diri merupakan keadaan yang berawal dari dalam (Rupang dkk, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan Rupang dkk (2013) di SMA Rex Mundi Manado menunjukkan ada sebanyak 11 orang (22%) memiliki kepercayaan diri tinggi, 26 orang (52%) memiliki kepercayaan diri sedang dan sebanyak 13 orang (36%) memiliki rasa percaya diri yang rendah. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Marita dkk (2014) mendapatkan skor kepercayaan diri dalam kategori sedang dimana penelitian ini dilakukan pada siswi X SMA Negeri 2 Nganjuk dengan perolehan presentase sebesar 50% dengan rentang $60 \leq X < 90$ dengan mean empirik sebesar 75 dan mean hipotetik 83,07. Menunjukkan bahwa dari data tersebut bahwa kepercayaan diri siswi SMA Negeri 2 Nganjuk berada dalam kategori sedang.

Kepercayaan diri pada remaja dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor seperti penampilan seperti kenaikan berat badan. Adanya kecenderungan kemungkinan untuk mengalami kegemukan atau obesitas dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri remaja. Ditambah dengan remaja yang selalu membandingkan dirinya dengan model-model film yang memiliki bentuk badan proposional sehingga remaja lebih peduli dengan bentuk tubuh serta penampilannya dan akan terus mencoba hal-hal baru agar mendapatkan kesan dirinya yang sesuai (Wahyuni dkk, 2016)

Berdasarkan beberapa fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti ingin mengetahui: “*Bagaimana hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada siswi SMA?*” Mengacu pada rumusan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada siswi SMA*”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan subjek dari siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo dari kelas X, XI dan XII sebanyak 124 siswi dari total 506 orang siswi, dari keseluruhan 917 siswa. Rata-rata subjek berusia 15-17 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified* random sampling. Digunakan apabila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiono, 2011). Dengan kelas yang diambil secara tingkatan/strata dengan masing-masing kelas ditentukan secara diundi. Pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dari skripsi Andiyati (2016) dengan total 42 item dan skala dari *body image* skripsi Salsabila (2018) dengan total 22 item. Setiap skala dari kedua item tersebut bersifat *favourable* atau *unfavourable*. Dan pada kedua skala tersebut setiap pada tiap-tiap butir pernyataan terdapat empat pilihan jawaban yakni Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Peneliti melakukan pengambilan data dengan dibantu oleh 3 orang teman dengan memasuki kelas secara satu persatu. Setelah itu peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, lalu menjelaskan maksud dan tujuan mengenai penelitian ini. Dan membagikan skala pada siswi yang keseluruhan berjumlah 124 dari 9 kelas yang diambil. Kemudian peneliti baru memberikan instruksi kepada subjek pada tiap kelas mengenai cara pengisian skala yang dimulai dari membaca petunjuk pengerjaan agar dapat memenuhi syarat. Setelah itu subjek diarahkan untuk mengisi data pribadi yang berisi nama inisial, usia, kelas dan tanggal pengisian. Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk mengetahui *item total correlation*. Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1.00 maka pengukuran reliabel atau dapat dikatakan reliabilitas tinggi (Azwar, 2011). Jadi semakin angka mendekati angka 1.00 maka hasil reliabilitas dikatakan reliabel. Untuk mengetahui korelasi pada variabel bebas dan variabel tergantung maka dilakukan dengan teknik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis data uji *product moment* yang telah dilakukan, diketahui bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA dengan perolehan hasil (r) sebesar 0,406 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti bahwa seseorang yang semakin positif *body image* maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan yang tinggi pula tetapi sebaliknya jika seseorang semakin negatif *body image*nya maka akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang mana dalam hasil penelitiannya, bahwa semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri siswi SMA sedangkan jika citra tubuh negatif maka remaja putri akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian selanjutnya juga mendukung. Lalu didukung oleh penelitian Wati dkk (2019) bahwa

semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri siswi SMA sedangkan jika citra tubuh negatif maka remaja putri akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sebab individu yang mampu menilai dirinya secara baik ataupun positif dapat menerima keadaan fisik dan tubuhnya sehingga menimbulkan pada diri rasa percaya diri sesuai dari pernyataan Kurniasih (2008).

Rama (2010) juga menyatakan bahwa remaja dapat mendapatkan kepercayaan dirinya dan citra tubuh yang positif apabila remaja tersebut didukung dalam melakukan hal-hal yang mudah seperti melakukan olahraga agar selain mendapatkan tubuh yang sehat juga dapat menurunkan berat badan dan menjaga pikiran agar tidak mudah stress dengan menyelesaikan tugas dengan tepat pada waktunya, dalam hal ini dukungan keluarga dan lingkungan sekolah sangat berperan penting karena remaja dapat berbaur dengan teman-teman sebayanya agar tidak merasa canggung untuk berbaur dengan masyarakat nantinya.

Bersumber dari hasil analisis variabel *body image* dapat diketahui bahwa terdapat 7,2% sekitar 9 orang yang memiliki *body image* rendah, 46,7% sekitar 58 orang yang memiliki *body image* sedang, 45,1% sekitar 56 orang memiliki *body image* tinggi dan 1% sekitar 1 orang yang memiliki *body image* yang sangat tinggi. Dan presentase terbesar berada pada kategori sedang yang berarti siswi SMA memiliki *body image* positif. Hal ini mengungkapkan bahwa siswi SMA memenuhi kriteria untuk aspek-aspek *body image* (Cash dkk 2002). Diantara lain adalah evaluasi penampilan yaitu dengan memiliki pandangan mengenai tubuhnya dengan baik. Aspek evaluasi penampilan yakni di mana individu menilai sudah sejauh mana keseluruhan penampilannya, apakah sudah menarik atau sebaliknya untuk dilihat dan memuaskan ataupun sebaliknya. Hal ini dibenarkan oleh pernyataan oleh Surya (2009) yang menyatakan *body image* positif terbentuk dari seseorang yang merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Kemudian untuk hasil dari analisis variabel kepercayaan diri dapat diketahui bahwa terdapat 1,6% sekitar 2 orang memiliki kepercayaan diri rendah, 25,9% sekitar 32 orang memiliki kepercayaan diri sedang, 69,3% sekitar 86 orang memiliki kepercayaan diri tinggi dan 3,2% sekitar 4 orang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi. Dan presentase tertinggi berada pada kategori tinggi yang berarti siswi SMA memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini mengungkapkan bahwa siswi SMA tersebut memenuhi kriteria untuk aspek-aspek kepercayaan diri (Lauster, 2014). Diantara lain yaitu aspek obyektif yakni dimana seorang memandang positif pada lingkungannya. Aspek keyakinan dengan kemampuan diri yakni ketika seseorang berada dilingkungannya. Aspek keyakinan dengan kemampuan diri ini adalah seseorang yang percaya dengan dirinya bahwa mampu untuk dapat menerima atau mampu untuk. Hal ini dibenarkan oleh pendapat Lauster (dalam Harlock, 1980) yang menyatakan bahwa memiliki perasaan yakin dengan diri sendiri atas kemampuannya dapat untuk menyelesaikan masalahnya dengan tenang dan tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan karena bertanggung jawab setiap perbuatan yang sudah dilakukan, sehingga dapat dengan bebas melakukan hal-hal yang baik dan juga menjadi lebih mudah dalam berinteraksi dengan orang-orang dilingkungan.

Sumbangan efektif dari *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 16,48%. Sedangkan 83,53% dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti konsep *body*, gaya hidup, harga diri, pola asuh dan lingkungan sosial. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri bagi siswi SMA. Meskipun kepercayaan diri dipengaruhi oleh variabel lainnya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,406 dengan $\text{sig} = 0,000$; $p = <$

0,01. Yang artinya bahwa ada hubungan yang positif antara body image dengan kepercayaan diri. Semakin positif *body image* seseorang maka semakin tinggi pula kepercayaan diri seseorang namun sebaliknya jika semakin negatif *body image* seseorang maka kepercayaan diri akan berpengaruh semakin rendah. Bagi siswi SMA yang *body image* berada dalam kategori rendah disarankan agar siswi untuk dapat lebih mencintai dirinya sendiri dengan dapat membangun penilaian yang positif mengenai dirinya sehingga dapat membangkitkan rasa percaya diri. Bagi sekolah diharapkan untuk selalu menjadikan lingkungan sekolah sebagai lingkungan yang positif dengan sekolah mengadakan workshop ataupun sosialisasi mengenai cara mencintai diri sendiri agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswi dengan membangun persepsi dan penilaian yang positif pada diri siswi. Hal ini sebagai dasar dalam pembentukan karakter yang baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menjadi rujukan bagi peneliti yang lain dalam melakukan penelitian. Dengan menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Peneliti dapat menggunakan metode penelitian lainnya seperti kualitatif maupun metode penelitian kombinasi guna untuk memperoleh hasil yang lebih variatif dan mendalam. Berdasarkan saran-saran tersebut diharapkan peneliti selanjutnya mampu memperkaya hasil penelitian pada tema ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. D. (2016). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di usia Remaja. Vol.4 No.2 295-316.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3 No. 2 55-61.

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan Oleh Istiwidayanti & Soedarjwo)* . Jakarta : Erlangga.
- Ifdil, Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.2 No.3 107-113.
- Kurniasih , E. (2008). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Citra Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 7 Tasikmalaya Tahun 2007. *Jurnal Kesehatan* , Vol. 1 No. 1 79-97.
- Lauster , P. (2012). *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marita, G. A., Yulida, S., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan Body Image dan Imaginary dengan Kepercayaan Diri pada siswi kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Journal Ilmiah*.
- Rama. (2010). *Citra Diri*. Universitas Gunadarma Kampus Kalimalang & SMA Negeri 8 Bekasi, Jawa Barat.
- Rupang , I., H. O., & Sinolungan , J. (2013). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Obesitas pada Siswa Rex Mundi Manado. *Jurnal e-Biomedik*, Vol.1 No.1 343-348.
- Salsabila , I. (2018). *Hubungan Kebesyukuran Dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir. Skripsi* : Universitas Muhammadiyah Malang
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 2*. Jakarta: Terjemahan oleh Sherly Saragih Erlangga.
- Sugiono . (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & R&D*. Bandung: Alfabeda .
- Wahyuni, F., Opod, H., & David, L. (2016). *Jurnal e-Biomedik. Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Manado*, Vol.4 No.1 1-5.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.