

## PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PULUNG

**Mivta Dewi Siti Mubayana<sup>1</sup>**

Institut agama Islam Negeri Ponorogo

[mivtadewisiti@gmail.com](mailto:mivtadewisiti@gmail.com)

**Fendi Krisna Rusdiana<sup>2</sup>**

Institut agama Islam Negeri Ponorogo

[fendi@iainponorogo.ac.id](mailto:fendi@iainponorogo.ac.id)

**Abstract:** *Body image is a multidimensional, subjective, and dynamic concept that encompasses an individual's perception of their own body. A person will feel confident when they perceive their body as ideal and feel satisfied with its appearance, resulting in a positive body image. Conversely, if someone views their body as less than ideal such as considering their face unattractive they may develop a negative body image, which can lead to a lack of self-confidence. This study aims to determine the effect of body image on the self-confidence of female adolescents at SMA Negeri 1 Pulung. The research employs a quantitative approach using a simple linear regression method. The subjects consisted of 134 female students from grades X and XI, selected through proportionate stratified cluster random sampling. The instruments used were a body image scale and a self-confidence scale, both of which had been tested for validity and reliability using SPSS 29 for Windows. The results of the analysis indicate a significant influence of body image on self-confidence, with a significance value of  $p = 0.01$  ( $p < 0.05$ ) and an R-squared value of 47.8%, meaning that body image contributes 47.8% to self-confidence. The regression equation shows that each one-unit increase in body image leads to a 0.831 point increase in self-confidence, with a constant value of 19.410. Thus, it can be concluded that the more positive a female adolescent's body image is, the higher her level of self-confidence will be.*

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

**Abstrak:** *Body image merupakan sebuah konsep multidimensi, subjektif, dan dinamis yang mencakup persepsi seseorang. Seorang akan percaya diri ketika menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka body image yang terbentuk menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh body image terhadap kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 1 Pulung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif*

dengan metode regresi linier sederhana. Subjek penelitian adalah 134 siswi kelas X dan XI yang dipilih dengan teknik proportionate stratified cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala body image dan skala kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan bantuan SPSS 29 for windows. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara body image terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,01$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai R-squared sebesar 47,8%, yang berarti body image memberikan kontribusi sebesar 47,8% terhadap kepercayaan diri. Persamaan regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada body image akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,831 poin, dengan nilai konstanta sebesar 19,410. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin positif body image yang dimiliki remaja putri, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

**Kata kunci:** *Body Image, Kepercayaan diri, Remaja*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh, timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif.<sup>1</sup> Perubahan fisik remaja terlihat sekali, bahkan jadi lebih tinggi dan berat dibandingkan sebelumnya. Remaja berangsur-angsur tumbuh menjadi orang dewasa dan berubah secara emosional, yang sebagian emosi berkaitan dengan perubahan fisik yang sedang terjadi. Perkembangan fisik merupakan suatu hal yang dianggap penting bagi remaja. Penampilan diri yang tidak sesuai dengan yang diinginkan biasanya menjadi hambatan dalam memperluas ruang gerak pergaulan, sehingga hal tersebut menjadi sumber kesulitan.<sup>2</sup>

*Body image* adalah persepsi individu terhadap penampilan fisiknya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Penilaian ini tidak hanya dipengaruhi oleh realitas fisik semata, tetapi juga oleh standar sosial, budaya, serta pengaruh media massa dan media sosial. Menurut Piaget, mengemukakan bahwa masa remaja secara psikologis adalah

---

<sup>1</sup> Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, 1 (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004)

<sup>2</sup> Ramadhani, T. N., Putrianti, F. G., Psikologi, F., & Tamansiswa, U. S, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir," (2014). 22– 32.

usia dimana individu bermigrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah.<sup>3</sup>

Kepercayaan diri bagi seorang pelajar atau peserta didik menjadi sangat penting bagi kehidupannya yang juga akan mempengaruhi proses pergaulan dan proses belajarnya. Kepercayaan diri erat kaitannya dengan daya tarik fisik sehingga seseorang akan melakukan berbagai usaha agar tampil menarik, sehat dan bugar sehingga timbul rasa percaya diri dalam beraktivitas. Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya.<sup>4</sup>

Dalam proses menemukan jati diri seorang remaja sangat mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya yang dapat mengakibatkan rasa tidak percaya diri akan keyakinan yang dimilikinya. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa kecantikan dan daya tarik fisik selalu menjadi atribut manusia yang sangat dihargai, dianggap berhubungan dengan kebahagiaan, kecerdasan, dan kesuksesan.<sup>5</sup> Dengan hal ini remaja khususnya perempuan sering kali menghadapi tekanan sosial yang signifikan dalam mengeksplorasi dan membentuk identitas mereka, terutama terkait dengan *body image*.

Alasan memilih SMA Negeri 1 Pulung sebagai objek penelitian karena terdapat fenomena menarik terkait dengan *body image* dan kepercayaan diri. Dimana pihak sekolah mengadakan razia *make up* serentak dan lebih dari 70% siswi yang membawa alat *make up* kesekolah, Peraturan sekolah merupakan salah satu upaya untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang tertib, disiplin, dan kondusif bagi proses belajar mengajar. Di SMA Negeri 1 Pulung peraturan mengenai penggunaan *make up*

---

<sup>3</sup> Elizabeth, B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2002).

<sup>4</sup> Ghufron, M. Nur and Suminta, Rini Risnawita “Teori-teori Psikologi. Ar-Ruzz Media”, (Yogyakarta: ISBN 2010)

<sup>5</sup> Rennells, J. L, “Physical Attractiveness Stereotyping. In T. F. Cash (Ed.)”, *Encyclopedia of body image and human appearance* ( London, UK: Academic Press, 2012).

oleh siswa perempuan menjadi perhatian penting dalam menanamkan nilai-nilai kesederhanaan, kedisiplinan, dan kesopanan. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa yang melanggar peraturan tersebut, sehingga pihak sekolah perlu mengambil langkah-langkah tegas, salah satunya melalui kegiatan razia *make up*.<sup>6</sup>

Penelitian tersebut sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian oleh Syarifah Amalia, Mahasiswi Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Yang mengkaji tentang “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan diri pada korban *Body Shaming*”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif (Placeholder1) koresisional, dengan menggunakan teknik sampling yakni kuota sampling. Syarifah menggunakan alat pengumpulan data yaitu skala *body image* serta skala kepercayaan diri. Peneliti ini juga menggunakan uji hipotesis *product moment* dengan bantuan SPSS dengan menggunakan program, statistika (SPSS 20.0 for windows). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  serta nilai koefisien korelasi sebesar 0.548 dengan demikian hipotesis dalam penelitian berarti terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*.<sup>7</sup> Perbedaan penelitian ini dilakukan di SMANegeri 1 Pulung. Selain itu, fokus penelitian juga berdeba, yakni meneliti pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri. Berdasarkan pengetahuan peneliti, topik ini belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga penelitian ini bersifat orisinal dan memiliki keunikan tersendiri.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate Stratified cluster random*

---

<sup>6</sup> Observasi langsung di SMA Negeri 1 Pulung, September 2024

<sup>7</sup> Syarifah Amalia, "Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming", (*Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya, 2020*).

*sampling*, proses pemilihan sampel dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik *random sampling*. Setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel, sehingga hasil yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi. Untuk memastikan keacakan, pemilihan sampel dilakukan dengan cara mengundi perkelas, sehingga sampel yang dihasilkan benar-benar representatif. Sampel yang diambil dari populasi kelas X delapan kelas dan XI tujuh kelas siswi SMA Negeri 1 Pulung. Dari populasi tersebut sejumlah 337 siswi, adapun dari 15 kelas tersebut peneliti memilih delapan kelas untuk dijadikan sampel dengan jumlah 134 siswi.

Pengumpulan data menggunakan kuesuioner dengan empat pilihan jawaban. Isntrumen penelitian untuk variabel *body image* dikembangkan berdsarkan lima aspek yang dikekumkakan oleh Cash, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Sementara variabel kepercayaan diri disusun berdasarkan lima aspek menurut Lauster, yaitu optimis, keyakinan terhadap kemampuan diri, bertanggung jawab, objektif, rarional dan realistik.

Analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel X (*body image*) terhadap variabel Y (kepercayaan diri). Regresi linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh antara dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS 29 untuk menemukan pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Pulung, setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipoteses.

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov, yang menunjukkan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$  dan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$ .<sup>8</sup> Uji linearitas dilakukan

---

<sup>8</sup> Andi Quraisy, "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov," *J-HEST: Journal of Healt, Education, Economics, Science, and Technology* 3, no. 1 (Desember 2020): 7–11.

terhadap data pada variabel *body image* dan kepercayaan diri, untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Uji linearitas menunjukkan data berdistribusi linear jika nilai signifikansi  $> 0,05$ .<sup>9</sup> Uji hipotesis adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji suatu hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel.<sup>10</sup>

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil dan pembahasan sebaai berikut:

### Hasil Kategorisasi *Body Image*

Kategori Variabel <i>Body Image</i>	Presentase		
Rendah	24	17,9	18%
Sedang	92	68,7	69%
Tinggi	18	13,4	13%
jumlah	134	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 24 orang (18%) memiliki *body image* yang rendah, 92 orang (69%) memiliki *body image* yang sedang, dan 18 orang (13%) memiliki *body image* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Pulung tingkat *body image* yang dimiliki termasuk dalam kategori sedang.

### Hasil kategorisasi kepercayaan diri

Kategori Kepercayaan Diri	Presentae		
Rendah	24	17,9	18%
Sedang	90	67	67%
Tinggi	20	14,8	15%
Jumlah	134	100%	

<sup>9</sup> Miksan Ansori, *Panduan Analisis Manual Penelitian Kuantitatif* (Ngawi: STIT Muhammadiyah, 2015), 20.

<sup>10</sup> Ruhiyat Taufik dan Jim Hoy Yam, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa sebanyak 24 orang (18%) memiliki kepercayaan diri yang rendah, 90 orang (67%) memiliki kepercayaan diri yang sedang, dan 20 orang (15%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Pulung tingkat kepercayaan diri yang dimiliki termasuk dalam kategori sedang.

### Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		134
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.74078136
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.047
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.485
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.473
	Upper Bound	.498

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. This is a lower bound of the true significance.  
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh nilai *Asymp. Sig*  $0,200 > 0,05$ , sehingga sampel dari populasi yang diuji diatas dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal.

### Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KepercayaanDiri *	Between BodyImage Groups	(Combined)	4901.969	27	181.554	5.500	<.001
		Linearity	4018.030	1	4018.030	121.71	<.001
		Deviation from Linearity	883.939	26	33.998	1.030	.437
		Within Groups	3499.285	106	33.012		
		Total	8401.254	133			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai sig. diperoleh  $0,437 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan linier yang signifikan antara variabel *body image* dan kepercayaan diri.

### Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linier Sederhana)

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4018.030	1	4018.030	121.002	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	4383.224	132	33.206		
	Total	8401.254	133			

a. Dependent Variable: KepercayaanDiri

b. Predictors: (Constant), BodyImage

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa Fhitung = 121,002 dengan tingkat signifikansi  $0,01 < 0,05$ . Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *body image* terhadap kepercayaan diri. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja dapat diterima.

Model	R	Model Summary <sup>b</sup>			Std. Error of the Estimate
		R Square	Adjusted R Square		
1	.692 <sup>a</sup>	.478	.474		5.762

a. Predictors: (Constant), BodyImage

b. Dependent Variable: KepercayaanDiri

Tabel diatas menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu 0,692. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,478. Yang mengandung pengertian bahwa pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri adalah 47,8%. Sedangkan sisanya yakni 53,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain diluar varabel kepercayaan diri.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kerlas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Pulung. Pada variabel *body image* sebanyak 24 siswi berapa pada kategori rendah, 92 siswi pada kategori sedang, dan 18 siswi pada kategori tinggi. Pada variabel kepercayaan diri sebanyak 24 siswi pada kategori rendah, 90 siswi pada kategori sedang, dan 20 siswi pada kategori tinggi. Dari hasil perhitungan, penelitian ini dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Pulung. Hal ini ditunjukkan oleh nilai segnifikansi (p) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti *body image* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Pulung. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja putri. Sebaliknya jika semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula kepercayaan diri remaja putri.

Bersasarkan hasil penelitian ada beberapa yang diajukan peneliti diantaranya untuk remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Pulung disarankan untuk lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Penting bagi siswa untuk memahami bahwa kecantikan tidak hanya diukur dari aspek fisik, tetapi juga dari karakter, prestasi, dan keterampilan yang dimiliki. Bagi Pihak Sekolah Sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan program-program edukasi *body image* yang sehat. Misalnya, *workshop* atau seminar tentang pentingnya *self-love* dan kesehatan mental, serta pengaruh media sosial terhadap persepsi diri, agar siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik dan dapat mengurangi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistik. Bagi Peneliti Selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja terkait *body image* dan kepercayaan dirinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, Syarifah. "Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming". *Skripsi*, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Ansori, Miksan. *Panduan Analisis Manual Penelitian Kuantitatif*. Ngawi: STIT Muhammadiyah, 2015.
- Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Ramadhani, T. N., Putrianti, F. G., Psikologi, F., & Tamansiswa, U. S. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir," (2014). 22– 32.
- Rennells, J. L. Physical Attractiveness Stereotyping. In T. F. Cash (Ed.). *Encyklopedia of body image and human appearance*. London, UK: Academic Press, 2012.
- Risnawita, Ghufron, M. Nur and Suminta, Rini. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta: ISBN 2010.
- Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, 1. Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004.

Taufik, Ruhiyat dan Jim Hoy Yam. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.

Quraisy, Andi. "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov," *J-HEST: Journal of Healt, Education, Economics, Science, and Technology* 3, no. 1 (Desember 2020): 7–11.