

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMAN 6
KOTA TANGERANG SELATAN**

Syaiful Bahrie Abdillah

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

1010.syaiful@gmail.com

ABSTRAK

Kehidupan manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan, salah satunya adalah masa remaja. Terdapat berbagai macam perubahan yang dialami oleh remaja diantaranya yaitu terjadinya perubahan pada fisik, minat, sikap, dan peran yang harus dilakukan pada remaja. Fenomena perubahan fisik yang terjadi berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja karena berkaitan dengan *body image* atau citra tubuh yang dimiliki remaja tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan sebanyak 160 orang. Subjek digunakan untuk uji coba alat ukur dalam penelitian ini adalah sejumlah 60 orang dan 100 orang untuk penelitian yang diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Body Image* (25 aitem; $\alpha = 0,891$) dan Skala Kepercayaan Diri (25 aitem; $\alpha = 0,838$). Analisis data dilakukan dengan analisis Regresi Sederhana. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri sebesar 0,360 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil Korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri. Artinya bahwa semakin tinggi nilai *body image* subjek, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri subjek penelitian

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

THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENT SECOND YEAR OF HIGH SCHOOL IN SMAN 6 KOTA TANGERANG SELATAN

Syaiful Bahrie Abdilah

Diponegoro University Psychology Faculty

1010.syaiful@gmail.com

ABSTRACT

Human life experiences development and growth, one of which is adolescence. There are various kinds of changes experienced by adolescents including the occurrence of changes in physical, interests, attitudes, and roles that must be done in adolescents. The phenomenon of physical changes that occur has the potential to affect self-confidence in adolescents because it is related to the body image or body image that the teenager has. The purpose of this study was to determine the relationship between Body Image and Self-Confidence in Adolescent second year of high school in sman 6 kota tangerang selatan. The population in this study were 160 students of second year of high school in sman 6 kota tangerang selatan. The subjects used for testing the measuring instrument in this study were 60 people and 100 people for the study were taken using convenience sampling technique. The measuring instruments used in this study were the Body Image Scale (25 items; $\alpha = 0.891$) and the Self-Confidence Scale (25 items; $\alpha = 0.838$). Data analysis was performed with Simple Regression analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) between Body Image and Self-Confidence is 0.360 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Based on the results of the coefficient of the relationship shows that there is a positive relationship between body image and self-confidence. This means that the higher the body image value of the subject, the higher the level of self-confidence of the research subject

Key Word: Body Image, Self-Confidence, Adolescents.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan, salah satunya adalah masa remaja. Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perpindahan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang menyertakan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, hal tersebut dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan akan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah perubahan fisik, perubahan hormon, dan kematangan alat reproduksi. Hurlock (2011) juga menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, sikap serta perilaku yang sangat signifikan.

Masa remaja dapat dianggap juga sebagai periode perubahan, yaitu dimana tingkat perubahan sikap dan perilaku selama masa remaja berjalan seiring dengan tingkat perubahan fisiknya (Yessi & Oktaviana, 2019). Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung cepat. Sedangkan apabila perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun. Terdapat empat perubahan yang mirip dan hampir bersifat universal. Pertama, yaitu meningkatnya emosi yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Kedua, yaitu perubahan pada tubuh, minat dan peran yang

diharapkan oleh kelompok remaja. Ketiga, dengan adanya perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilainya juga berubah. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan (Hurlock, 2011).

Denich dan Ifdil (2015) menjelaskan bahwa perubahan fisik mampu menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Menurut Warner dan Settersen (2017) mengartikan bahwa masa remaja adalah periode perkembangan yang sensitif hal itu ditandai dengan perubahan yang terjadi secara signifikan dalam berbagai macam konteks. Terdapat berbagai macam perubahan yang dialami oleh remaja diantaranya yaitu terjadinya perubahan pada fisik, minat, sikap, dan peran yang harus dilakukan pada remaja. Tentu saja perubahan yang terjadi pada remaja ini dapat mempengaruhi penampilan dari individu tersebut diantaranya yaitu, berat badan yang bertambah, bentuk wajah, dan lain-lain. Pertumbuhan fisik yang dirasa kurang ideal tersebut mendorong dirinya untuk melakukan berbagai cara agar dapat membentuk penampilan yang dianggapnya sudah ideal dirinya untuk melakukan berbagai cara agar dapat membentuk penampilan yang dianggapnya sudah ideal, dari berbagai macam cara diantaranya yang paling efektif yaitu melakukan diet. Akan tetapi pada kenyataannya diet itu tidak selalu memiliki dampak yang baik apabila tidak dilakukan dengan dasar pengetahuan kesehatan yang baik.

Salah satu berita terkait diet yang dilakukan remaja dilansir oleh kolom berita yang diunggah harian nasional *Tempo.co* pada tanggal 3 Juni 2016 dimana Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyatakan, bahwa diet yang dilakukan oleh remaja putri mampu mengakibatkan anemia. Terdapat 50% remaja putri di Jawa Tengah kekurangan zat besi demi memperbaiki penampilannya. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar remaja merasa bahwa penampilan fisik yang dimilikinya masih jauh dari bentuk idealnya dan hal tersebut juga yang mampu mempengaruhi taraf kepercayaan diri dari seorang remaja tersebut.

Perubahan yang terjadi pada masa transisi ini, terutama perubahan fisiknya, dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikologisnya, khususnya pada kepercayaan dirinya. Setiap individu sudah memiliki taraf kepercayaan dirinya masing-masing di mana terdapat seorang individu yang memiliki kepercayaan diri penuh, sebaliknya terdapat individu yang lain merasa kepercayaan dirinya masih rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan penggalan data awal yang dilakukan di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan, bahwa terdapat beberapa siswa yang merasa kurang percaya diri yang disebabkan karena berkaitan dengan bentuk fisiknya. Masalah yang mengungkapkan kasus terkait dengan kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh bentuk fisiknya tersebut didapatkan dari hasil penggalan data yang dilakukan dengan cara wawancara pada tanggal 5 Februari 2020 yang dilakukan kepada tiga orang subjek yang berada di kelas XI di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan seorang siswa yang bernama inisial DK, dapat diperoleh informasi diantaranya yaitu DK mengakui bahwa bentuk tubuhnya masih jauh dari kata ideal dan hal tersebut membuatnya kurang percaya diri. DK juga merasakan bahwa berat badannya tidak sesuai dengan tinggi yang dimilikinya serta merasa dirinya tidak menarik jika dipandang. DK mengaku sering kali menyamakan atau membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang dimiliki teman-teman sebayanya. Akibatnya DK merasakan bahwa dirinya sering merasa bentuk tubuhnya masih kalah dibandingkan dengan teman-teman yang memiliki tubuh ideal. DK juga memiliki wajah yang cenderung mudah berjerawat, hal tersebut membuat DK merasa terganggu dan menurunkan rasa kepercayaan dirinya, karena bentuk tubuhnya yang ia rasa kurang ideal maka ia berusaha untuk memiliki tubuh yang ideal DK dengan melakukan program diet dan rajin olahraga. Selain itu, untuk menambahkan rasa kepercayaan dalam dirinya DK, melakukan serangkaian perawatan pada wajahnya dimana hal tersebut ditunjukkan agar wajahnya tampak lebih bersinar dan lebih bersih lagi.

Subjek selanjutnya adalah siswa berinisial RN, dimana ketika RN mulai memasuki pubertasnya paras wajah RN mulai timbul jerawat. Hal tersebut membuat rasa percaya diri RN menurun. RN menginginkan wajah yang mulus dan di mata teman-temannya terlihat menarik, terutama menarik bagi teman lawan jenisnya. Hal tersebut dikarenakan pacar RN meminta RN agar memiliki bentuk wajah yang mulus dan bersih serta terawat dan hal tersebut dilakukannya di depan orang banyak sehingga mengakibatkan rasa percaya diri RN kembali

menurun. Guna menghilangkan jerawat di wajahnya, RN rajin menggunakan obat berupa beberapa cairan atau lotion untuk wajah yang diberikan oleh dokter kulitnya agar wajahnya tersebut terlihat lebih cerah dan tidak terdapat jerawat. Hal tersebutlah dilakukan RN guna menumbuhkan kembali rasa percaya dirinya yang sudah menurun.

Wawancara yang terakhir dilakukan pada siswa berinisial AR, dimana AR mempunyai seorang artis idolanya yang memiliki wajah yang bersih dan mulus. AR juga memiliki kriteria kecantikannya sendiri, dimana kriteria tersebut sesuai dengan artis idolanya itu, akan tetapi permasalahan yang dimiliki oleh AR yaitu ia memiliki kulit wajah yang mudah berjerawat. Hal tersebut menimbulkan persepsi pada diri AR sendiri dimana ia merasa dirinya tidak menarik dan jauh dari kata cantik apabila disandingkan dengan teman-teman sebaya lainnya. AR menyimpulkan sendiri bahwa wajahnya memiliki jerawat yang paling banyak dibandingkan dengan teman sebayanya. Hal tersebut kemudian memunculkan rasa tidak percaya diri untuk bersosialisasi dengan temannya terutama dengan teman lawan jenisnya sehingga sampai sekarang masih tidak memiliki rasa percaya diri untuk berpacaran.

Berdasarkan beberapa uraian kasus di atas dapat kita ketahui bahwa seorang individu yang memiliki rasa kepercayaan diri rendah merasa dirinya tidak berharga, tidak berarti, dan berkecil hati di hadapan orang lain. Individu seperti itu mengalami ketakutan ketika membuat sebuah kesalahan, kemudian berkecil hati ketika orang lain mentertawakan dirinya atau bahkan ketika individu tersebut mendapat kritikan dari orang lain, kepercayaan dirinya langsung

menurun. Sebaliknya individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah bersosialisasi, serta mampu mengendalikan perilakunya dan cenderung dapat menyikapi hidup yang lebih santai. Kondisi yang kompleks dan tidak nyaman ini membuat masa muda atau masa remaja diasosiasikan sebagai masa yang penuh dengan rintangan, karena remaja harus melakukan penyesuaian atas perubahan-perubahan fisik maupun psikis. Pada masa remaja inilah, seringkali timbul perasaan tidak aman, tidak tenang, frustrasi, stres, dan kurang percaya diri.

Terdapat sebuah anggapan yang timbul pada pemikiran seorang remaja dipengaruhi oleh sudut pandang orang lain, terutama pada usia awal remaja. Pada masa tersebut remaja akan mulai memperhatikan sudut pandang orang lain tentang suatu hal yang dilakukannya guna mendapatkan penilaian atau pengakuan dari lingkungan. Terkadang hal tersebut akan menimbulkan kesalahpahaman dalam melakukan suatu penilaian dimana ia merasa sudut pandang atau penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya itu tidak selalu sama dengan apa yang ia yakini.

Sarwono (2013) menjelaskan bahwa terdapat salah satu faktor dalam kepercayaan diri yaitu faktor mental. Seseorang akan merasa lebih jauh percaya diri karena ia memiliki hal positif yang tinggi pada dirinya seperti bakat, penampilan, atau keahlian khusus yang dimilikinya sehingga orang lain akan menyambut dan memandang positif dirinya. Selain itu menurut Walgito (dalam Fitri, Zola, & Ifdil, 2018) bawa kepercayaan diri itu menjadi salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Mengacu pada

pernyataan tersebut, dimana seorang individu remaja selalu berusaha untuk mendapatkan sebuah penilaian yang positif dari orang lain dan seminimal mungkin mendapatkan penilaian yang negatif terhadap dirinya dari orang lain. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Atwater (dalam Desmita, 2014) dimana konsep ketiga dalam mengidentifikasi dirinya adalah berupa *social self*, yaitu bagaimana cara orang lain melihat dirinya.

Berdasarkan beberapa paparan tentang permasalahan pada kepercayaan diri yang dimiliki para remaja sebelumnya dapat dilihat bahwa terdapat masalah yang begitu kompleks, terutama yang perlu diperhatikan yaitu permasalahan terkait perubahan bentuk fisiknya yang mana hal tersebut juga mempengaruhi citra tubuh atau *body imagenya*. Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image* (Nurvita & Handayani, 2015). Menurut Jones dan Crawford (dalam Grossbard, dkk., 2009) *body image* juga 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 timbulah berbagai macam pandangan yang dimiliki oleh seorang individu remaja tersebut terkait dengan citra tubuh atau *body image* yang dimilikinya. Apabila terdapat suatu perubahan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya maka dapat timbul permasalahan baru yang akan mempengaruhi pandangannya terhadap citra tubuh atau *body image* yang dimilikinya.

Remaja secara umum sudah mempunyai gagasan yang ideal terkait bentuk fisiknya atau bentuk tubuhnya, sehingga apabila bentuk fisiknya tersebut tidak

sesuai dengan keinginannya maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap penilaiannya terhadap citra tubuhnya atau *body imagenya* (Denich & Ifdil, 2015). Hal tersebut mengakibatkan timbulnya sebuah pemikiran di dalam diri remaja tersebut bahwa bentuk fisiknya tidak serasi dengan gagasan idelanya. Rasa kekurangan pada bentuk fisiknya atau penampilannya masih bisa muncul meskipun orang lain sudah menganggap penampilan fisik yang dimiliki remaja tersebut sudahlah menarik. Gogan (dalam LeeMin & YeeHow, 2013) menyebutkan bahwa *body image* merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang dilihat orang lain terhadap dirinya. Remaja tersebut belum mampu menerima bentuk fisik apa adanya, sehingga *body image* remaja tersebut menjadi rendah atau negatif yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Selain itu lingkungan sosial dimana tempat individu tersebut berada dapat mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya yang berhubungan langsung dengan *body image* yang dimilikinya (Tiunova, 2015).

Masih berkaitan dengan *body image* yang dimiliki oleh para remaja siswa tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan juga kepada guru BK sekolah tersebut didapatkan sebuah permasalahan siswa yang memiliki berat badan yang dirasa kurang ideal, permasalahan pada paras wajah seperti timbulnya komedo dan beberapa jerawat. Selain itu, pandangan yang diberikan oleh media massa, maupun media sosial, drama, film dan iklan di televisi yang mana seringkali memperlihatkan gambaran dan tayangan tentang bentuk fisik yang menarik, badan yang lideal, kulit yang putih, wajah yang mulus, dan sebagainya, tanpa disadari juga dapat mempengaruhi pembentukan *body*

image pada remaja. Menurut Pepin dan Endresz (2015) tayangan yang ada pada media tersebut bisa menjadi sebuah patokan atau gambaran terkait bentuk ideal bagi remaja yang dijadikan sebagai acuan dalam berpenampilan agar lebih menarik. Hal tersebut berpotensi melahirkan kesenjangan antara *body image* yang menjadi acuan yang ideal dengan penampilan nyata yang dimiliki remaja tersebut, yang disebabkan karena bentuk fisik yang dimilikinya tidak seperti gambaran sehingga seringkali menyebabkan kepercayaan dirinya rendah. Garner & Grafinkel (dalam Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I., 2002) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* pada diri seseorang sering dilihat sebagai korelasi dari gangguan makan. Maka tidak jarang remaja melakukan berbagai usaha guna menumbuhkan kembali rasa kepercayaan dirinya seperti melakukan diet yang super ketat guna menunjang penampilannya kelak dan juga melakukan olahraga secara berlebihan untuk membentuk *body image* yang diinginkannya (Smolak & Thompson, 2009). Cara lain yang paling banyak dan umum dilakukan kalangan remaja yaitu dengan melakukan treatment atau perawatan pada bentuk wajahnya dengan harga yang sangat mahal guna memperbaiki parasnya.

Paparan di atas sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan tema *body image* oleh Putriana (dalam Yolanda, 2017). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif memiliki tingkat kepercayaan diri yang juga rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri (2019) yang

menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang memiliki *body image* yang positif maka akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Demikian pula sebaliknya, di mana *body imagenya* negatif maka kepercayaan dirinya akan rendah.

Berdasarkan studi yang dilakukan sebelumnya, penelitian tentang *body image* dan kepercayaan diri dilakukan dengan subjek remaja putri, remaja kelas X dan belum dilakukan penelitian terhadap remaja kelas XI keseluruhan baik laki-laki maupun putri. Berlandaskan penjelasan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putra dan putri siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian sebelumnya, persoalan yang ingin diajukan dalam penelitian ini guna mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan Kepercayaan Diri pada remaja siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan”?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri para siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan yang mendukung pengembangan ilmiah terutama pada bidang psikologi terutama penelitian tentang hubungan *body image* dengan Kepercayaan Diri. Selain itu, hasil riset ini dapat memberikan kemanfaatan, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian yang dilakukan ini agar dapat memberikan sebuah kontribusi ilmiah sebagai salah satu bahan informasi tambahan terutama informasi ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan serta psikologi social yang terkait topik *body image* dan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian yang dilakukan ini hendaknya dapat memberikan sumbangan informasi serta menambahkan wawasan dalam memberikan pengetahuan bagi :

a. Para siswa / Remaja

Memberikan wawasan lebih terkait dengan kepercayaan diri dan *body image* yang dipahami oleh para siswa dan remaja lainnya sehingga kepercayaan dirinya dapat ditingkatkan.

b. Guru Bimbingan Konseling serta Sekolah

Memberikan informasi guna pengambilan kebijakan terkait *body image* dan kepercayaan diri pada siswa

c. Orang tua

Memberikan edukasi terhadap para orang tua siswa terkait permasalahan yang timbul pada kepercayaan diri anaknya terutama yang berhubungan dengan body image atau citra tubuhnya.

d. Peneliti Selanjutnya

Para peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini dengan menjadikannya salah satu bahan referensi dan bahan tambahan informasi untuk melakukann penelitian selanjutnya terkait body image dan kepercayaan diri.

