



## Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru

Jenny Frisca<sup>1\*</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Khairiyah Khadijah<sup>3</sup>

<sup>1, 2,3,4</sup> Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Email: [jenny.frisca0557@student.unri.ac.id](mailto:jenny.frisca0557@student.unri.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas IX SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 160 siswa yang didapatkan dari pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Kemudian teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert. Hasil penelitian memperoleh nilai korelasi sebesar 0.248 dengan probabilitas 0.002 yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas IX SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Body image; kepercayaan diri; siswa*

### Abstract

This study aims to determine the relationship between *body image* and self-confidence in class IX students of SMP Negeri 25 Pekanbaru City. This study uses a quantitative approach with the correlation method. The population in this study were all students of class IX SMP Negeri 25 Pekanbaru City with a total sample of 160 students obtained from sampling using random sampling technique. Then the data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale. The results of the study obtained a correlation value of 0.248 with a probability of 0.002, which means that there is a significant positive relationship between *body image* and self-confidence in class IX students of SMP Negeri 25 Pekanbaru City.

**Keywords:** *Body image; kepercayaan diri; siswa*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini memiliki arti yang cukup banyak yaitu, kematangan mental emosional, sosial dan fisik. Perkembangan itu antara lain perubahan progresif yang bersifat internal maupun eksternal (Santrock, 2003). Perubahan internal yaitu meliputi perubahan bertambah sempurna nya system kelenjar indoktri /kelamin dan berbagai jaringan tubuh. Sedangkan perubahan eksternal yaitu bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lingkaran tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh, ukuran besarnya organ seks, dan munculnya atau tumbuhnya tanda- tanda kelamin sekunder.

(Rosmawati, 2011) Periode remaja disebut juga sebagai badai dan tekanan, dimana pada masa ini meningkatnya temperamental yang disebabkan adanya perubahan fisik dan beberapa kondisi lingkungan yang tidak mendukung perkembangan emosional nya, untuk dapat menangani hal-hal tersebut, maka dibutuhkan keyakinan terhadap dirinya yang disebut kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang vital bagi setiap individu. (Ghufron,2014) menyatakan

kepercayaan diri yaitu keyakinan terhadap keahlian individu agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan dan diwujudkan dengan antusias serta bertanggung jawab. Kepercayaan diri muncul melalui kesadaran bahwa ketika individu memutuskan untuk melakukan sesuatu dan akan dilakukan. Pada usia remaja kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam menjalani aktifitas nya. Jika seorang remaja kurang percaya diri maka akan menimbulkan masalah terhadap aktifitas nya seperti rasa tidak nyaman, *anoreksia nervosa*, kenakalan bahkan menimbulkan rasa ingin mengakhiri hidup (Santrock, 2003).

Penampilan fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan fisik dapat dijadikan sebagai penunjang bagi setiap remaja yang sudah beranjak dewasa. Fisik pada remaja akan mengalami perubahan yang akan menimbulkan dampak pada psikologis nya yang tidak selalu baik. Remaja kebanyakan akan lebih teliti dalam memperhatikan penampilannya. Penampakan fisik yang sedang di amati oleh remaja akan menimbulkan berbagai sudut pandang mengenai persepsi fisiknya, bahkan memiliki keinginan untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, maka muncul berbagai standar yang harus di miliki setiap remaja (Fitri et al., 2018)

Penampilan fisik remaja dapat memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, dan beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap remaja (Ifdil et al., 2017). Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *Body Image*.

*Body image* dalam bahasa indonesia dapat di artikan sebagai citra tubuh. yaitu tingkat kepuasan dan tidakpuasan yang dimiliki oleh individu terhadap tubuhnya sehingga dapat menimbulkan suatu pandangan yang positif atau negatif pada dirinya. *Body image* menurut (Thomas F.Cash & Thomas Pruzinky,2002) yaitu persepsi individu bagaimana dia menilai kondisi tubuhnya secara keseluruhan dan menambahkan tingkat penerimaan citra raga dan dapat di pengaruhi oleh social budaya. Individu memiliki pandangan yang berbeda-beda terhadap dirinya pandangan nya memiliki standar yang menurutnya harus di penuhi seperti bentuk tubuh yang ideal.

Persepsi yang muncul dari individu terhadap tubuhnya yang merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah menarik sering kali membuat individu tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa ada nya sehingga *Body Image* nya menjadi negatif (Ifdil et al., 2017). Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang di persepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan gambaran yang negatif terhadap tubuh nya, hal ini membuat individu memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian yang negative terhadap *Body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya .

Dari hasil penelitian (Sufrihana, 2013) sebagian siswa merasa bentuk tubuh yang saat ini mereka miliki sangatlah tidak ideal dibandingkan dengan remaja lainnya. Ini berarti siswa memiliki *Body Image* yang negatif terhadap dirinya. Akibatnya siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah ketika keluar rumah atau berada di tempat yang ramai. siswa harus memikirkan penampilannya agar tidak terlihat begitu buruk di antara orang-orang yang memiliki tubuh yang ideal.

Meski memiliki ukuran tubuh yang tidak ideal banyak para actor dan artis tetap percaya diri tampil di hadapan publik dan fokus menghibur masyarakat di layar kaca. Bahkan tak sedikit juga para actor dan artis mendapat hujatan dan dibandingkan dengan bentuk tubuh para artis lainnya yang ideal. Namun, banyak juga artis yang memiliki keterbatasan fisik namun memilih untuk tetap berkarya dan sukses hingga kini. Hal ini terlihat individu memiliki *Body Image* yang positif terhadap dirinya sendiri. Namun tidak sedikit pula individu yang memandang keterbatasan tubuhnya menjadi kesuksesan untuk berkarya.

Selain artis yang kita lihat di TV, remaja SMP yang hampir bunuh diri karena merasa tertekan dengan kondisi berat badannya yang sangat berbeda dengan teman sebayanya , hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu dari lingkungan sekitarnya dan tingkat kepercayaan diri yang rendah, hal ini berakibat fatal bagi remaja SMP ini yang hampir mengakhiri hidupnya dengan meminum racun, (*Tak Sempurna, 6 Artis Ini Percaya Diri Dengan Kekurangannya*, n.d.)

Beberapa siswa di SMPN 25 Kota Pekanbaru kelas IX juga menyatakan baginya tubuh yang ideal yaitu tubuh yang memiliki berat dan tinggi badan yang proporsional. Namun beberapa siswa merasa tubuh yang dimilikinya saat ini sangat jauh dengan apa yang diharapkannya. Bukan hanya ukuran tubuh, seringkali warna kulit menjadi standar kecantikan bagi remaja, cukup banyak siswa yang sangat terobsesi untuk memiliki kulit yang cerah, banyak usaha dan upaya yang telah di lakukan beberapa siswa untuk memenuhi standar yang di inginkannya, usaha yang telah di lakukanya yaitu menggunakan produk-produk pemutih kulit, memakai baju yang panjang untuk melindungi kulitnya dari sinar matahari bahkan ada juga siswa yang saat saya wawancarai mengatakan bahwa seringkali tidak mengikuti mata pelajaran penjaskes ,alasan siswa tersebut tidak mengikuti pelajaran penjaskes karna tidak ingin kulitnya menjadi gelap karna terpapar sinar matahari. Hal ini terlihat siswa memiliki *Body Image* yang negatif terhadap dirinya sendiri.namun tidak sedikit pula individu yang memandang keterbatasan tubuhnya menjadi penghalang untuk berkarya.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan gambaran dan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan melalui penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan analisis data yang sifatnya statistik (Sugiyono, 2019).

Adapun lokasi penelitian berada di SMPN 25 Pekanbaru. Populasi terdiri dari seluruh siswa kelas IX SMPN 25 Pekanbaru. Pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* sehingga terdapat 160 siswa yang menjadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *body image* yang diadaptasi dari teori Thomas F.Cash & Thomas Pruzinky( 2002) dan skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari teori Ghufron (2014). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Dengan penjelasan hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan positif yang signifikan *body image* dengan kepercayaan diri siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat *Body Image* dan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri SMP 25 Kota Pekanbaru .

#### Tingkat *Body Image* Siswa kelas IX SMPN 25 Pekanbaru

Adapun tingkat *body image* siswa kelas IX SMPN 25 Pekanbaru dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi *Body Image* Siswa Kelas IX SMPN 25 Pekanbaru

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 26$	1	0.63 %
Sedang	$26 \leq X < 39$	132	82.5 %
Tinggi	$39 \leq X$	27	16.87 %
TOTAL		160	100%

Sumber: Olahan Data Penelitian (2022)

Berdasarkan table 1 yang diperoleh dari 160 siswa kelas IX dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *body image* dengan kategori sedang dengan persentase sebesar 82,5% (132 siswa). Sedangkan siswa dengan tingkat *body image* rendah memiliki persentase 0,63% (1 siswa). Dan siswa dengan tingkat *body image* tinggi memiliki persentase 16,87% (27 siswa).

### Tingkat Kepercayaan Diri Siswa kelas IX SMPN 25 Pekanbaru

Adapun tingkat kepercayaan diri siswa kelas IX SMPN 25 Pekanbaru dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMPN 25 Pekanbaru

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 34$	0	0%
Sedang	$34 \leq X < 51$	88	55%
Tinggi	$51 \leq X$	72	45%
TOTAL		160	100 %

Sumber: Olahan Data Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 2 yang diperoleh dari 160 siswa kelas IX dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori sedang dengan persentase sebesar 55% (88 siswa). Sedangkan siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki persentase 45% (72 siswa). Dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori rendah.

### Hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMPN 25 Pekanbaru

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas dan linearitas yang diperoleh maka statistic yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah statistic parametric dengan uji korelasi *product moment*. Adapun hasil uji korelasi dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji korelasi *product moment*

Correlations			
Body Image	Pearson Correlation	Body Image	Kepercayaan diri
		1	0,248
	Sig. (2-tailed)		0.002
	N	160	160
Kepercayaan diri	Pearson Correlation	0,248	1
	Sig. (2-tailed)	0.002	
	N	160	160

Sumber: Data Olahan Peneliti (2022)

Berdasarkan hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) adalah 0,002 yang memiliki arti bahwa nilai  $< 0,05$ . Dengan demikian berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Berdasarkan perolehan nilai *pearson correlation* sebesar 0,248 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antar variable tergolong rendah berdasarkan pada pedoman interpretasi koefisien korelasi. Adapun bentuk hubungan jika dilihat dari hasil uji korelasi adalah positif yang berarti bahwa apabila siswa memiliki *body image* yang tinggi maka akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body image* siswa sebagian besar berada pada tingkatan sedang atau netral. *Body image* merupakan cara pandang seseorang terhadap tubuhnya. Pandangan terhadap tubuh itu sendiri didasarkan pada beberapa aspek seperti evaluasi terhadap penampilan, orientasi

penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh (Thomas F.Cash & Thomas Pruzinky, 2002).

Berdasarkan aspek evaluasi terhadap penampilan didapatkan hasil bahwa *body image* siswa berada pada kategori sedang. Evaluasi terhadap penampilan berkenaan dengan penilaian seberapa menarik atau memuaskan penampilan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nizam, Hasneli & Arneliwati (2014) yang menyatakan bahwa penilaian terhadap perubahan penampilan fisik akan mempengaruhi citra tubuh seseorang.

Pada aspek orientasi penampilan didapatkan hasil bahwa tingkat *body image* siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Adapun orientasi penampilan ini berkaitan dengan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan penampilannya. Seperti halnya yang dikatakan oleh Saepudin, Hidayat & Supriatna dalam penelitiannya (2022). Untuk mendapatkan badan yang menarik dan ideal banyak upaya yang dilakukan dalam meningkatkan penampilan seperti berolahraga, perawatan diri, diet dan bahkan mengonsumsi obat tertentu.

Dalam aspek kepuasan terhadap bagian tubuh pada penelitian ini memperoleh hasil bahwasanya tingkat *body image* siswa berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan siswa yang merasa puas akan tubuhnya memiliki *body image* yang positif. Sejalan dengan penelitian Andiyati (2016) yang mengungkapkan siswa yang memiliki *body image* yang positif adalah sudah puas dengan tubuhnya dan lebih menghargai diri sendiri sehingga akan berusaha menjaga tubuhnya dengan baik.

Selain itu *body image* juga erat kaitannya dengan kecemasan seseorang akan tubuh yang gemuk. Sejalan dengan penelitian Ildil (2017) yang mengemukakan bahwa remaja putri yang cemas akan ukuran badan yang terlalu gemuk akan menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya dan diperlihatkan melalui perilaku sehari-hari seperti melakukan diet ketat sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negative. Hal tersebut juga berkenaan dengan penilaian terhadap berat badan apakah terlalu gemuk atau terlalu kurus sehingga dapat menjadikan dirinya tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa berada pada kategori sedang sebagian besarnya. Dari beberapa penelitian diketahui kepercayaan diri remaja masih belum optimal dan diperlukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Namun sebelumnya perlu diketahui faktor yang berhubungan langsung dengan rasa percaya diri pada remaja tersebut sebagai bahan acuan dalam menanggulangi ketidakpercayaan diri pada remaja.

Rasa tidak percaya diri pada remaja bisa disebabkan oleh banyak hal salah satunya merasa minder dengan kondisi tubuhnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2018) yang mengemukakan bahwa beberapa fenomena yang menyebabkan remaja menjadi tidak percaya diri adalah karena merasa ukuran tubuh yang terlalu besar, tinggi badan yang tidak sesuai dengan kondisi idealnya, wajah yang kurang menarik, dan senang menyendiri dan enggan bergaul karena merasa dirinya tidak sebanding dengan teman sebayanya.

Selain itu aspek yang berkaitan dengan kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2014) mengungkapkan orang yang percaya diri memiliki keyakinan penuh terhadap kemampuannya, orang yang percaya diri akan bertanggung jawab terhadap keputusan yang sudah diambarnya, juga optimis dalam menghadapi setiap tantangan yang datang.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil bahwa *body image* memiliki hubungan yang positif signifikan dengan kepercayaan diri pada siswa. Hal ini berarti semakin tinggi (positif) *body image* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi juga kepercayaan diri siswa tersebut dan sebaliknya apabila siswa memiliki *body image* yang negative atau rendah maka diikuti dengan kepercayaan diri yang rendah atau tidak percaya diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ildil, Unzila & Ilyas yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan

kepercayaan diri remaja putri.

Hasil penelitian lain yang juga memperoleh hasil yang sama yakni penelitian oleh Marita, Yuliadi & Karyanta (2014). Juga penelitian yang dilakukan oleh Rombe (2014). Adapun hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa pada penelitian ini diperoleh memiliki korelasi lemah, hal tersebut bisa saja disebabkan faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri selain dari *body image* yang tidak diungkapkan pada penelitian kali ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat *body image* dan kepercayaan diri siswa SMPN 25 Pekanbaru sebagian besar berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif yang signifikan *body image* dengan kepercayaan diri siswa sebesar 0.248 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan tergolong rendah.

Berdasarkan hal tersebut diharapkan kepada siswa agar selalu meningkatkan kepercayaan diri dan penampilan yang sudah dimiliki sehingga dapat menerima diri dan merasa percaya diri dengan kelebihan yang dimiliki terlepas dari kondisi fisik. Juga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dalam menjelaskan variabel *body image* dan kepercayaan diri jika tertarik menguji kembali mampu memperluas cakupan populasi sehingga cakupan sampel juga lebih bervariasi agar penelitian bisa di generalisasikan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron, R. R. S. & M. N. (2014). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI* (K. Rose (Ed.); 4th ed.). AR-RUZZ, MEDIA.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Misnita, H., Lubis, L., & Azis, A. (2015). Hubungan Keyakinan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Analitika*, 7(1), 31–38.
- Nizam, W. K., & Hasneli, Y. Arneliwati.(2014). Faktorfaktor yang mempengaruhi citra tubuh pasien diabetes melitus yang mengalami ulkus diabetikum. Dari jom. unri. ac. id/index. php/JO MPSIK/articel/download/3, 467, 3363.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda, *E-Journal Psikologi*, 2(1), 76-91.
- Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Universitas Riau.
- Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). GAMBAR BODY CITRA PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 MARGAASIH. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5 (4), 304-309.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Tak sempurna, 6 Artis ini Percaya Diri dengan Kekurangannya.* (n.d.). <https://m.liputan6.com/showbiz/read/3020567/tak-sempurna-6-artis-ini-percaya-diri-dengan-kekurangannya>
- Thomas F.Cash & Thomas Pruzinky. (2002). *Body Image*.