

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA

Nur Hidayat¹, Eppy Setiyowati², Wulandari Kusuma Ningsih³, Rinda Roihatul Jannah⁴, Mufidatun Nisak⁵, Nesta Adewata⁶

Program studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama^{1,3,4,5,6}, Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya²

nurhidayat013.ns19@student.unusa.ac.id¹, eppy@unusa.ac.id²

ABSTRAK

Seseorang biasanya mengalami pertumbuhan kembangan pada kehidupannya, contohnya adalah masa tumbuh kembang pada masa remaja. Salah satu hal yang mendasari pertumbuhan remaja adalah citra tubuh mereka, banyak remaja mengalami perubahan mulai dari fisik, psikologis dan bagaimana melakukan penyesuaian terhadap bagaimana penampilan mereka. Kepercayaan diri juga sangat penting dalam kehidupan sosial, karena mengurangi kemungkinan rendah diri, malu atau overthinking. Tujuan penelitian untuk menganalisis body image terhadap kepercayaan diri remaja. Metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan crosssectional. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 39 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner mengenai body image dan kepercayaan diri pada remaja. Hasil Uji statistik penelitian menunjukkan bahwa *correlation* dengan body image terhadap kepercayaan diri pada remaja menunjukkan tingkat yang signifikan dengan nilai 0,094 dengan menggunakan uji *spearman correlation*. Dengan demikian, terlihat bahwa ada hubungan antara body image terhadap kepercayaan diri pada remaja. Kesimpulan bahwa adanya hubungan body image terhadap kepercayaan diri pada remaja di wilayah Surabaya.

Kata Kunci: *body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja, Surabaya

ABSTRACT

A person usually experiences growing growth in his life, an example is growing in his youth. One of the things that underlie teen growth is their body image, many youths go through physical, psychological changes and how to make adjustments to how they look. Self-confidence is also vital in social life, since it reduces the probability of low self-esteem, shame or overthinking. The study aims to analyze the body image of a teenager's self-confidence. This research method employs a quantitative approach using a correlational or cross-tabulation design. The number of these studies is 39. The research tools used are questionnaires regarding body image and self-confidence in teenagers. Studies indicate that the correlation with the body image of the teenager indicates a significant rate of 0.094 using the spearman correlation test. Thus, there is a link between body image and self-confidence in youth. The conclusion that there is a relationship of body image with confidence in the surabaya region.

Keywords: *Body Image*, Confidence, Youth, Surabaya

PENDAHULUAN

Seseorang biasanya mengalami pertumbuhan kembangan pada kehidupannya, contohnya adalah masa tumbuh kembang pada saat remaja. Pada masa remaja ini ialah merupakan masa dimana transisi bagi anak-anak untuk menjadi lebih dewasa, dimana masa individu akan dimulai dari mencari jati diri mereka yang sebenarnya menggunakan cara mencoba meskipun kadang gagal, mencaritahu dan akhirnya mereka menemukan yang cocok. (Ramanda, Akbar, and Murti Kusuma Wirasti 2019). Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN 2021) remaja berusia 10 sampai 24 tahun sebelum menikah.

Salah satu hal yang mendasari pertumbuhan remaja adalah citra tubuh mereka, yang dimana citra tubuh merupakan suatu pemikiran, perasaan dan persepsi seseorang mengenai tubuhnya, banyak remaja mengalami perubahan mulai dari fisik, psikologis dan bagaimana melakukan penyesuaian terhadap bagaimana penampilan mereka. (Malla, Joshi, and Thapa 2021). Kepercayaan diri juga sangat penting dalam kehidupan sosial, karena mengurangi kemungkinan rendah diri, malu atau overthinking, dan bahkan dengan kepercayaan diri itu, tidak membandingkan diri seseorang dengan orang lain. (Pramesti, Usman, and Helen 2022).

Tubuh ideal merupakan dambaan setiap orang, namun seringkali meningkat pada remaja, karena pada masa pubertas remaja mengalami masa pubertas yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang mempengaruhi kepribadian fisik, sosial atau emosional. Perubahan tersebut membuat remaja melihat citra tubuhnya dan juga membuat remaja kurang percaya diri (Gati et al. 2022). Banyak sekali perubahan yang terjadi akibat dari sikap dan tingkah laku remaja, seperti akibat dari perubahan menurunnya rasa percaya diri. Ketika remaja yang awalnya sangat percaya diri kehilangan rasa percaya diri dan takut gagal karena banyaknya kritik yang mereka terima dari orang tua dan teman-temannya (Wati, Sarinah, and Hartini 2019). Bahkan saat ini, banyak remaja yang tidak puas dengan tubuh mereka dan ini mempengaruhi harga diri mereka. Hal ini sesuai dengan hasil yang diperoleh (Amalia and Vebrian 2022) bahwa 30 responden (52,6%) sangat tidak puas dengan bentuk tubuh dan harga diri yang rendah, karena sebagian besar dari mereka tidak puas dengan bentuk tubuh serta kepercayaan diri yang tinggi. Responden (7%) dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan harga diri rendah 9 orang (1,5%). 53 orang (85,5%) tidak puas dengan bentuk tubuh dan rasa percaya diri yang tinggi.

Penampilan ialah salah satu dari faktor bisa mengembangkan rasa percaya diri pada remaja, setiap seorang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Ada orang dengan harga diri yang tinggi dan ada orang yang mempunyai harga diri yang rendah. Seseorang yang kurang percaya diri karena melihat dirinya sendiri saat seseorang menerima umpan balik negatif dari orang lain. Remaja dengan harga diri rendah takut dan tertekan ketika melakukan kesalahan, mereka takut menerima kritik dari orang lain dan saran yang buruk. Berbeda dengan remaja yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi dia akan mudah bergaul dan dapat menerima kritik dan saran yang kurang memuaskan, justru dari kritik dan saran tersebut dapat menjadikan semangat untuk merubah dirinya menjadi lebih baik lagi. Harga diri tentang tubuh dan penampilan seseorang disebut dengan citra tubuh. (Tafdhila & Chania, 2020) juga berpendapat bahwa *body image* yang negative akan memicu individu untuk mengubah penampilan mereka. Umumnya remaja sering merasa tidak nyaman akan bentuk tubuhnya sehingga tidak banyak dari remaja melakukan diet tak wajar agar mencapai postur badan yang diinginkan.

Topik ini adalah topik yang menarik untuk dieksplorasi, dimana orang yang kurang sadar akan tubuhnya mengembangkan citra tubuh negatif yang menyebabkan mereka kehilangan kepercayaan diri, dan sebaliknya, seseorang percaya diri ketika seseorang bangga dengan tubuhnya, maka bayangan yang dibentuk oleh benda tersebut menjadi positif. Tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah agar mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis oleh peneliti, penulis untuk mencari tahu tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja.

METODE

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan crosssectional, yaitu tehnik untuk menganalisis hubungan variabel independent dan dependent. Remaja yang berpartisipasi pada penelitian ini yaitu remaja dari daerah surabaya. Sampel yang digunakan

adalah sampel probabilitas dengan metode simple random sampling. Kuesioner yang digunakan sebagai instrumen. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yakni skala citra tubuh dan kepercayaan diri. Skala ialah salah satu cara mengumpulkan data dalam bentuk beberapa pertanyaan yang mengharuskan responden untuk menjawabnya. Skala citra tubuh 15 item yang dikembangkan oleh peneliti (Thompson, 2000) Melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster, Peneliti mengembangkan skala kepercayaan diri, yang menggunakan 15 item untuk menyatakan tingkat kepercayaan diri terkait dengan yakin akan kemampuan dirinya (3 item), optimism (3 item), tujuan (3item), tanggung jawab (3 item), masuk akal dan realistis (3 item). Item tersebut terdiri dari favorabel serta unfavorabel. Jawaban responden akan diberikan tingkat yang sesuai dengan tingkat kesesuaian responden. Pengumpulan dan analisa data awal menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang akan digunakan merupakan teknik kolerasi yaitu mencari hubungan antar variabel. Keseluruhan data yang akan terjadi nanti akan diolah menggunakan software yaitu SPSS.

HASIL

Analisis Univariat

Analisa ini dijalani guna memperoleh deskripsi mengenai pembagian frekuensi responden bagi seluruh variabel dependen (kepercayaan diri) ataupun variabel independent (body image).

Tabel 1. Karakteristik jenis kelamin, umur, pendidikan responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin:		
Laki-laki	17	43,6
Perempuan	22	56,4
Umur:		
18-19	22	56,4
20-22	17	43,6
Pendidikan:		
SMA	8	20,5
Perguruan tinggi	31	79,5
Total	39	100

Pada tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin laki-laki terdapat 17 responden (43,6%), sedangkan jenis kelamin perempuan terdapat 22 responden (56,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur 18-19 tahun 22 responden (56,4%), sedangkan karakteristik umur 20-22 tahun yaitu 17 responden (43,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik Pendidikan SMA yaitu 8 responden (20,5%), sedangkan Perguruan tinggi 31 responden (79,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat body image responden

Tingkat Body Image	N	%
Buruk	9	23
Sedang	26	66,7
Ringan	4	10,3
Total	39	100

Pada table 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat body image buruk terdapat 9 responden (23%), sedangkan pada tingkat body image sedang terdapat 26 responden (66,7%), serta pada tingkat body image ringan terdapat 4 responden (10,3%).

Pada table 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk kepercayaan diri buruk terdapat 1 responden (2.6%), sedangkan pada tingkat kepercayaan diri sedang terdapat 23 responden (58,9%), serta pada tingkat kepercayaan diri ringan terdapat 15 responden (38,5%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kepercayaan diri responden

Tingkat Kepercayaan Diri	N	%
Buruk	1	2,6
Sedang	23	58,9
Ringan	15	38,5
Total	39	100

Tabel 4. Cross Tabulation Body Image dan Kepercayaan Diri

Body Image	Kepercayaan Diri						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	F	(%)	F	(%)	f	(%)	f	(%)
Rendah	1	2,6	4	10,3	4	10,3	9	23,1
Sedang	0	0	6	15,4	20	51,3	26	66,7
Tinggi	0	0	1	2,6	3	7,7	4	10,3
Total	1	2,6	11	28,2	27	69,2	39	100

Uji Statistik : *Spearman Correlation* : 0,094

Menurut tabel 4 diperoleh body image rendah dengan kepercayaan diri rendah sebesar 1 (2,6%), body image rendah dengan kepercayaan diri sedang sebesar 4 (10,3%), body image rendah dengan kepercayaan diri tinggi sebesar 4 (10,3%). berikutnya body image sedang dengan kepercayaan diri rendah sebesar 0 (0,0%), body image sedang dengan kepercayaan diri sedang sebesar 6 (15,4%), body image sedang dengan kepercayaan diri tinggi sebesar 20 (51,3%). sementara itu body image tinggi dengan kepercayaan diri rendah sebesar 0 (0,0%), body image tinggi dengan kepercayaan diri sedang sebesar 1 (2,6%), serta body image tinggi dengan kepercayaan diri tinggi sebesar 3 (7,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan rentang distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki sebanyak 17 responden (43,5%), perempuan sebanyak responden (56,4%). Untuk distribusi karakteristik umur didapatkan, untuk umur 20-22 terdapat 17 responden (43,5%), sedangkan umur 18-19 terdapat 22 responden (56,4%). Sedangkan untuk distribusi body image buruk terdapat 9 responden (23%), sedangkan pada tingkat body image sedang terdapat 26 responden (66,7%), serta pada tingkat body image tinggi terdapat 4 responden (10,3%). Untuk distribusi kepercayaan diri terdapat bahwa kepercayaan diri buruk 1 responden (2.6%), pada tingkat kepercayaan diri sedang berjumlah 23 responden (58,9%), serta pada tingkat kepercayaan diri ringan yaitu 15 responden (38,5%).

Sedangkan untuk hasil *correlation* dengan body image dengan kepercayaan diri pada remaja memperlihatkan tingkat yang signifikan dengan nilai 0,094 dengan uji *spearman correlation*, dengan demikian ada hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja di Surabaya.

Riset ini searah oleh riset yang dijalani oleh (Ifdil, Denich, and Ilyas 2017) Dari hasil penemuan didapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri memakai aplikasi SPSS. Nilai kategori signifikan si dua jalur sebesar 0,000 pada tingkatan kategori kepercayaan 0,05. Dari hasil perhitungan didapat nilai ignifikansi dua jalur sebesar 0,000

$<0,05$. Sehingga bisa disimpulkan H1 diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja.

Hal ini didukung oleh (Dianningrum and Satwika 2021) dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan”, penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja. Di penelitian tersebut didapati remaja mempunyai gambaran tubuh serta kepercayaan diri yang positif. Bila gambaran tubuh di individu tersebut tinggi, maka kepercayaan diri akan meningkat. Kebalikannya, bila citra tubuh pada diri seorang rendah maka kepercayaan diri yang dimiliki juga akan menurun. (Tafdhila & Chania 2020) Juga berpendapat kalau body image yg negative hendak merangsang orang buat membarui penampilan mereka. Umumnya anak muda gadis sering kali merasa tidak aman hendak wujud badannya sehingga tidak banyak anak muda gadis melaksanakan diet yang ekstrem buat menggapai wujud badan yg di idamkan.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Tafdhila & Chania 2020) dengan output keadaan body image anak muda gadis pada biasanya terletak pada jenis besar dengan jumlah 44 orang (64,7%) jenis rendah dengan frekuensi 24 orang (35,3%), serta responden yang mempunyai *body image* besar dengan harga diri besar sebesar 37 responden (84,1%) lebih rendah daripada responden yang mempunyai *body image* rendah serta harga diri besar dengan jumlah 12 responden (50%). Yang didapatkan riset uji statistic *p value* 0,007 yg berarti ada ikatan antara body image dengan kepercayaan diri remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Tambunan, Rini dan Pratitis, 2021) Bahwasanya didapatkan hasil penelitian 73 remaja (28,7%) dengan kepercayaan diri rendah, 132 remaja dengan kepercayaan diri sedang (52%), dan 9 remaja dengan kepercayaan diri tinggi (19,3%). Sedangkan hasil analisis klasifikasi dari *body image* menunjukkan bahwa 27 remaja (10,6%) memiliki *body image* yang rendah, 183 remaja (72%) remaja memiliki *body image* yang tinggi berjumlah 44 orang yaitu. (17,3%), memperoleh nilai koefisien korelasi $p=0,574$ dan signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$), jadi dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang diteliti oleh (Sari, Zukhra dan Dewi 2022) Yang didapaknya hasil bahwasanya dari 51 responden lebih banyak remaja yang memiliki kepuasan *body image* yang positif dengan jumlah 27 responden (52,9 %) dan 24 responden dengan kepuasan citra tubuh yang negative (47,1%).

Menurut penelitian (Oberoi 2022) , harga diri dan citra tubuh secara signifikan dipengaruhi oleh teman sebaya, media dan pengamatan studi. Melalui pembelajaran observasional, anak-anak, remaja, remaja, dan terkadang dewasa muda menunjukkan perbedaan perilaku. Ini terutama disebabkan oleh perbedaan antara diri ideal dan diri aktual. Hasil penelitian dari (Stukenborg et al. 2021) menampilkan kalau citra badan yang lebih negatif berhubungan dengan mungkin lebih besar dari siklus berat tubuh, hasil yang didorong oleh persetujuan yang lebih rendah dengan raga militer serta penyusutan kepuasan terhadap wujud badan. Pengamatan ini bisa menampilkan kalau stabilitas berat tubuh(ialah, siklus berat yang lebih sedikit) berakibat positif pada aspek citra badan ini, serta/ ataupun kalau citra badan negatif serta kenaikan frekuensi siklus berat silih terpaut.

Menurut penelitian (Chae 2022), baik anak pria ataupun wanita menampilkan lebih banyak distorsi citra badan dalam permasalahan prestasi sekolah menengah daripada dalam permasalahan prestasi sekolah menengah, sehingga susah buat berkata kalau distorsi citra badan terpaut dengan keahlian kognitif.

Salah satu perihal yang butuh diteliti merupakan pemicu kurang yakin diri generasi muda ialah pengaruh teknologi serta data. Teknologi selaku media yang maju secara tidak langsung pengaruhinya keyakinan diri anak muda. Media massa sering-kali memberikan data yang tidak cocok demi mendongkrak rasa percaya diri anak muda. Media massa menekankan

ketampanan ataupun kecantikan dengan wujud tubuh sempurna semacam tubuh seksi, kulit putih, besar, berotot, dada bidang dan idola. Perihal ini berakibat besar pada tumbuhnya rasa yakin diri, paling utama bagi anak muda yang lagi mencari jati diri (Fitri, Zola, and Ifdil 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 24-30 November 2022 dengan jumlah sampel 39 responden. Maka dapat disimpulkan terdapat 9 responden (23%) mengalami body image buruk, dan 26 responden (66,7%) memiliki body image sedang, dan 4 responden (10,3%) memiliki body image tinggi. Sedangkan pada tingkat kepercayaan diri buruk terdapat 1 responden (2,6%), pada tingkat kepercayaan diri sedang terdapat 23 responden (58,9%), serta pada tingkat kepercayaan diri ringan yaitu 15 responden (38,5%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku tim penulis penelitian ini yang melakukan kegiatan penelitian mengucapkan terimakasih kepada responden dan masyarakat atas kontribusinya dalam penelitian ini sehingga kami bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Winda, and Garry Vebrian. 2022. "HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PADA KORBAN BODY SHAMING DI SMK AL-GINA." *Nusantara Hasana Journal* 1(8): 129–35.
- BKKBN. 2021. "Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual."
- Chae, Hyunju. 2022. "Factors Associated with Body Image Perception of Adolescents." *Acta Psychologica* 227.
- Dianningrum, Septy Wahyu, and Yohana Wuri Satwika. 2021. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7): 194–203.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. 2018. "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi." *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4(1): 1–5.
- Gati, Dara et al. 2022. "Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa." *Jurnal Konseling Gusjigang* 8(1): 99–106.
- Ifdil, Ifdil, Amanda Unzilla Denich, and Asmidir Ilyas. 2017. "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2(3): 107–13.
- Malla, Garima, Sarala Pradhan Joshi, and Alisha Thapa. 2021. "Body Image Dissatisfaction among Adolescent Girls of a Municipality in Kathmandu: A Cross-Sectional Survey." *Journal of the Nepal Medical Association* 59(241): 902–5.
- Oberoi, G. 2022. "A Correlational Study Between Self Esteem and Body Image." *Ijsser.Org* (03): 716–30.
- Pramesti, Mella Ardhya, Andi Mayasari Usman, and Millya Helen. 2022. "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik." *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 2(2): 270–77.
- Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, and R A Murti Kusuma Wirasti. 2019. "STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI BODY IMAGE BAGI

- PERKEMBANGAN REMAJA.” jurnal edukasi 5(2): 121–35.
- Sari, Giatri Rahma, Ririn Muthia Zukhra, and Wan Nishfa Dewi. 2022. “The Relationship of Body Image Satisfaction With Self-Esteem in Adolescent Women Who Experience Overweight.” *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)* 4(2): 108–16.
- Stukenborg, Maria J. et al. 2021. “Exceeding Body Composition Standards Is Associated with a More Negative Body Image and Increased Weight Cycling in Active Duty U.S. Soldiers.” *Eating Behaviors* 42.
- Tafdhila, and Umi Chania. 2020. “HUBUNGAN CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI MA SABILUL HASANAH BANYUASIN TAHUN 2019.” *Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10(1): 61–66.
- Tambunan, Veny Anggreini, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis. 2021. “Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri.”
- Thompson, J. Kevin. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. Washington,DC: American Psychological Association.
- Wati, Ida, Sarinah, and Sri Hartini. 2019. “KEPERCAYAAN DIRI DITINJAU DARI BODY IMAGE PADA SISWI KELAS X SMA.” *jurnal ilmiah PSYCHE* 13(1): 1–12.