

## Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan

Laksmi Sekar Widhiasari<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [laksmitasekar12@gmail.com](mailto:laksmitasekar12@gmail.com)<sup>1</sup>, [soetji\\_25@yahoo.co.id](mailto:soetji_25@yahoo.co.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin yang dimiliki oleh individu. Banyak faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, salah satunya yaitu citra tubuh. Ketika individu memiliki kepuasan dengan keadaan fisiknya, maka individu akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan begitu juga sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan. Partisipan pada penelitian ini adalah 212 mahasiswi aktif S1 di beberapa kota Indonesia yang mengalami kegemukan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan convenience sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) dan Self-Confidence Scale. Analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,196 dan signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin mahasiswi memiliki citra tubuh yang positif maka semakin tinggi juga kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** *citra tubuh, kepercayaan diri, kegemukan, mahasiswi.*

### Abstract

Self-confidence is an attitude or feeling of confidence possessed by an individual. Many factors affect self-confidence, one of which is the body image. When individuals have satisfaction with their physical condition, they will have high self-confidence and vice versa. This study aims to determine whether there is a positive relationship between body image and self-confidence in female college students who are overweight. The participants in this study were 212 active undergraduate students in several Indonesian cities who were overweight. This study uses a quantitative approach method with a correlational design. The technique of taking samples using convenience sampling. The measuring instruments used in this study were the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) and the Self-Confidence Scale. Data analysis using Product Moment Pearson correlation technique. The results of this study found that there is a positive relationship between body image and self-confidence in overweight female students with a correlation coefficient of 0.196 and a significance of 0.002 ( $p < 0.05$ ), meaning that the more female students have a positive body image, the higher the self-confidence in female students who are overweight and vice versa.

**Keywords:** *body image, self-confidence, overweight, college student.*

### PENDAHULUAN

Kegemukan merupakan suatu masalah yang ditakuti oleh wanita dewasa awal. Kegemukan pada masa dewasa awal merupakan suatu kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan jauh melebihi berat badan normal pada usia masa dewasa awal (Astutik & Wardani, 2020). Individu dapat dikatakan mengalami kegemukan jika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di angka  $> 25 \text{ kg/m}^2$  (Kemenkes RI, 2014). Hasil Riskesdas 2010 (dalam Diana dkk., 2013) menunjukkan bahwa orang dewasa Indonesia mengalami kegemukan dengan prevalensi sebesar 21,7%, dan wanita memiliki prevalensi lebih tinggi (26,9%) dibandingkan laki-laki (16,3%).

Kegemukan dapat menimbulkan masalah sosial bagi wanita (Kaplan, 1999). Hurlock (1999) menjelaskan bahwa masa dewasa awal mengalami perubahan nilai yang terjadi karena beberapa alasan

seperti ingin diterima pada kelompok dewasa maupun kelompok sosial. Salah satu bentuk penerimaan individu kepada kelompok sosial maupun terhadap lawan jenis adalah penampilan fisik mewakili identitas secara visual yang ingin disampaikan kepada orang lain dalam menjalin interaksi sosial. Fernando (2019) mengungkapkan bahwa individu dengan bentuk tubuh yang mengalami kegemukan sering sekali mengalami penolakan pada perubahan fisiknya sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena kurang percaya diri.

Penelitian Goleman (1997) menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara kondisi psikologis dengan kegemukan pada wanita, apabila wanita yang mengalami kegemukan dijauhi oleh teman-temannya mereka memiliki kecenderungan untuk mengalami putus asa yang besar. Hal ini juga berkaitan dengan di dunia pendidikan khususnya pada mahasiswi. Munculnya penilaian dikalangan mahasiswi bahwa standar tubuh saat ini lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional dan sering menilai penampilan dirinya dari kaca mata orang lain yaitu teman sepergaulannya, sehingga hal tersebut membuat para mahasiswi menjadi kurang percaya diri (Ratnawati & Sopiah, 2012).

Mahasiswa strata satu umumnya memiliki usia 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2012). Menurut Arnett (dalam Santrock, 2010) usia berkisar 18 sampai 25 tahun merupakan masa dewasa awal, dimana usia tersebut merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Mahasiswa merupakan tingkatan paling tinggi sebagai seorang pelajar di dunia pendidikan, sehingga mahasiswa dituntut menjadi calon insan yang akademis dan berintelektual yang dapat mengayomi masyarakat. Amri dan Hendrastomo (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki peranan penting sebagai role model pada pola tingkah laku ke masyarakat serta sebagai agen perubahan bangsa. Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar siap untuk terjun ke masyarakat dan mampu dalam mengatasi berbagai situasi di dalam masyarakat.

Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi maupun bersosialisasi dengan teman sebayanya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Suharno dan Fitriana (2008) menunjukkan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat membuat kegagalan yang sangat fatal karena mahasiswa tersebut tidak mampu untuk mencapai berbagai cita-cita maupun tujuan di hidupnya. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mereka lebih mudah bergaul dan berinteraksi dengan teman sebayanya maupun orang lain, serta mahasiswa lebih mudah untuk menyampaikan pendapatnya dengan yakin, bisa menghargai pendapat atau masukan dari orang lain, dan dapat berpikir positif dalam mengambil sebuah keputusan (Syam & Amri, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh *Dove Girl Beauty Confident Report* (dalam Cahyu, 2018) menunjukkan hasil 54% wanita dewasa memiliki kepercayaan diri yang rendah, bahkan 7 dari 10 wanita dewasa di Indonesia memilih menarik diri dari aktivitas karena tidak percaya diri dengan penampilannya. Sejalan dengan penelitian Mukti (2022) bahwa 22 dari 30 mahasiswi FK UISU yang mengalami kegemukan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Fenomena yang peneliti dapatkan melalui wawancara yang dilaksanakan pada 30 September 2022 pada 10 mahasiswi yang mengalami kegemukan, bahwa mahasiswi yang mengalami kegemukan mengaku bahwa dirinya pernah dikomentari mengenai bentuk tubuhnya secara negatif dan pernah diejek dengan orang disekitarnya, sehingga cenderung merasa minder jika bertemu dengan orang lain, terutama pada lawan jenis. Selain itu, mereka merasa cemas pada saat presentasi di depan kelas, sehingga mereka merasa tidak optimal dalam menjalankan tugasnya untuk menyampaikan materi karena merasa malu dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswi yang memiliki kelebihan berat badan mengalami ciri-ciri kepercayaan diri yang rendah.

Lauster (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin dalam kemampuan dirinya atas tindakan-tindakannya, serta dapat bebas untuk melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas semua perbuatannya. Memiliki kepercayaan diri dapat membantu individu untuk meningkatkan kinerja, menunjukkan jati diri, memudahkan dalam melakukan hubungan dengan orang lain, serta dapat membantu dalam mencapai cita-cita yang diinginkan (Suharno & Fitriana, 2008). Menurut Lauster (2006) individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu, individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan pada dirinya, dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu penampilan fisik, hubungan dengan orang

tua, dan relasi dengan teman sebaya (Santrock, 2003). Penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada perkembangan kepercayaan diri pada individu. Menurut Hallo Gigles (dalam Safitri & Rizal, 2020) bagian tubuh yang paling sering dikritik oleh orang lain yaitu bagian perut dan kaki. Sebanyak 93% wanita merasa tidak percaya diri saat kondisi tubuhnya dikritik oleh orang lain, sehingga mereka selalu memiliki persepsi bahwa mereka kurang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Dengan demikian, penampilan fisik sangat berhubungan kuat dengan gambaran dan persepsi terhadap bentuk tubuhnya.

Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik individu terhadap dirinya sendiri disebut dengan citra tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Smolak (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) citra tubuh terdapat dua konsep, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Ia menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif dimiliki individu yang melihat bahwa tubuhnya menarik dibandingkan orang lain dan mereka merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif dimiliki individu yang melihat bahwa tubuhnya tidak menarik dibandingkan orang lain dan mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa individu dengan citra tubuh yang positif akan merasa nyaman dan percaya diri karena individu tersebut merasa mendapatkan dukungan melalui kritik dan komentar membangun dari lingkungan sekitarnya, sedangkan pada individu dengan citra tubuh yang negatif mengalami harga diri yang rendah, kecemasan untuk menyesuaikan diri, dan hambatan sosial karena mereka lebih sibuk dengan kekurangan pada dirinya dan melalui kritik mereka merasa dirinya tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

Cash (2000) menyatakan bahwa citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian atau area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran tubuh. Kelima aspek tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang dimiliki pada mahasiswi. Surya (2009) menjelaskan bahwa individu akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika individu tersebut menyadari bentuk tubuh yang dimilikinya dan merasa puas melihat bentuk tubuh yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas dan Hazim (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, maka hal ini dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa, sebaliknya, semakin rendah citra tubuh yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian lainnya oleh Ildil dan Denich (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Kota Padang. Sejalan dengan penelitian oleh Salamah dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada siswa. Selain dari bentuk tubuh, jerawat pada muka juga memengaruhi kepercayaan diri pada remaja. Penelitian dari Imelda dkk. (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang berjerawat. Penelitian lainnya oleh Oktan (2017) bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, terlebih lagi bahwa citra tubuh dan kepercayaan diri merupakan regresi yang signifikan terhadap perilaku menyakiti diri sendiri. Terdapat penelitian Fretes (2014) yang tidak sejalan dengan penelitian yang lainnya, bahwa penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Papua Universitas Kristen Satya Wacana.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti akan mengaitkan kepercayaan diri dengan citra tubuh karena penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang belum konklusif yaitu, terdapat penelitian yang menyatakan citra tubuh berhubungan dengan kepercayaan diri tetapi ada juga penelitian yang menyatakan bahwa citra tubuh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri. Oleh karena itu judul penelitian ini yaitu hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kelebihan berat badan.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain

korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dua variabel yaitu citra tubuh sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif strata satu yang berusia 18 hingga 25 tahun dengan individu yang merasa dirinya mengalami kegemukan. Jumlah partisipan adalah 212 mahasiswi sesuai jumlah yang mengisi *Google Form* tertanggal 6 Februari 2023 hingga 3 Maret 2023. Dari jumlah 212 mahasiswi ini, diperoleh data berat dan tinggi tubuhnya, semua masuk dalam kategori kegemukan sesuai rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh. Cara memperoleh sampel tersebut merupakan teknik *convenience sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan meminta partisipan untuk mengisi skala yang dibagikan melalui *Google Form*. Instrumen yang akan dibagikan mencakup dua jenis skala, yaitu skala citra tubuh dan kepercayaan diri. Pada variabel citra tubuh, peneliti menggunakan *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dari Cash (2000) yang telah diadaptasi dan dianalisis psikometri oleh Milanzahri (2013) dengan perhitungan *Cronbach Alpha* berstarta dihasilkan nilai koefisien sebesar 0,918. Pada variabel kepercayaan diri, peneliti menggunakan *Self-Confidence Scale* dari Lauster (2006) yang sudah diadaptasi oleh Rohmah (2017) dengan perhitungan *Cronbach Alpha* dihasilkan nilai koefisien sebesar 0,789.

Analisis item pada penelitian ini menggunakan *corrected item-total correlation* dengan patokan menggunakan batas  $r \geq 0,25$  (Azwar, 2021). Hasil analisis item pada alat ukur *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) menunjukkan bahwa dari 29 item terdapat 8 item gugur dan 21 item diterima. Hasil uji diskriminasi item pada alat ukur *Self-Confidence Scale* menunjukkan bahwa dari 24 item terdapat 5 item gugur dan 19 item diterima. Pada uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Reliabilitas yang diperoleh alat ukur *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,847. Reliabilitas pada alat ukur *Self-Confidence Scale* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,900. Reliabilitas yang baik apabila koefisien reliabilitasnya makin mendekati 1 (Azwar, 2021). Dengan demikian, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur tersebut dapat digunakan dalam penelitian. Analisis data untuk uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Sebelum uji korelasi terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi aktif strata satu di seluruh Indonesia yang mengalami kegemukan. Pengambilan dilakukan pada 6 Februari 2023 hingga 3 Maret 2023 dengan menggunakan *Google Form*. Data karakteristik partisipan penelitian disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Data demografis partisipan penelitian**

Data Demografis		Frekuensi	Presentase
Kota Domisili Partisipan	Salatiga	37	17,5%
	Bandung	10	4,7%
	Jember	5	2,4%
	Yogyakarta	19	9%
	Bandar Lampung	6	2,8%
	Tasikmalaya	3	1,4%
	Kupang	3	1,4%
	Depok	3	1,4%
	Surakarta	12	5,7%
	Lhokseumawe	4	1,9%
	Semarang	18	8,5%
	Banjarmasin	3	1,4%
	Surabaya	5	2,4%
	Bogor	5	2,4%
	Medan	13	6,1%

	Manado	5	2,4%
	Purwokerto	5	2,4%
	Gorontalo	3	1,4%
	Malang	15	7,1%
	Gresik	3	1,4%
	Batam	2	0,9%
	Padang	2	0,9%
	Denpasar	5	2,4%
	Jayapura	2	0,9%
	Makassar	4	1,9%
	Kudus	3	1,4%
	Jakarta Pusat	3	1,4%
	Jakarta Selatan	11	5,2%
	Jakarta Timur	3	1,4%
	<b>Total</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>
Usia Partisipan	18 tahun	14	7%
	19 tahun	35	17%
	20 tahun	33	16%
	21 tahun	42	20%
	22 tahun	48	23%
	23 tahun	17	8%
	24 tahun	5	2%
	25 tahun	18	8%
	<b>Total</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>
Kegemukan Berdasarkan Batas Ambang IMT	Tingkat ringan	94	44%
	Tingkat berat	118	56%
	<b>Total</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>

Tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswi yang berdomisili di kota Salatiga, yaitu sebanyak 37 mahasiswi (17,5%). Menurut usianya mayoritas partisipan berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 48 mahasiswi (23%). Selain itu, berdasarkan batas ambang Indeks Massa Tubuh pada kegemukan, sebagian besar terdapat 118 mahasiswi (56%) memiliki tingkat kegemukan yang berat.

Setelah dilakukan analisis pada karakteristik partisipan penelitian, selanjutnya melakukan kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian. Berikut merupakan tabel kategorisasi partisipan berdasarkan masing-masing variabel.

**Tabel 2. Kategorisasi partisipan berdasarkan skala variabel X dan Y**

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Citra tubuh	$63 \leq x < 84$	Tinggi	44	21%
	$42 \leq x < 63$	Sedang	162	76%
	$21 \leq x < 42$	Rendah	6	3%
Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Kepercayaan diri	$57 \leq x < 76$	Tinggi	12	6%
	$38 \leq x < 57$	Sedang	112	53%
	$19 \leq x < 38$	Rendah	88	42%

Tabel 2. dapat diketahui bahwa terdapat 44 mahasiswi (21%) memiliki citra tubuh dalam kategori tinggi, 162 mahasiswi (76%) memiliki citra tubuh dalam kategori sedang, dan 6 mahasiswi (3%) memiliki

citra tubuh dalam kategori rendah. Pada kategori kepercayaan diri, diketahui 12 mahasiswi (6%) memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi, 112 mahasiswi (53%) memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang, dan 88 mahasiswi memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 21.0 for Windows. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berikut hasil uji normalitas variabel citra tubuh dan kepercayaan diri.

**Tabel 3. Hasil uji normalitas**

Variabel	KS-Z	Nilai Signifikansi	Keterangan
Citra tubuh	0.823	0.507	Normal
Kepercayaan diri	0.727	0.667	Normal

Tabel 3. diketahui bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), yang mana pada variabel citra tubuh memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,823 ( $p = 0,507$ ) dan variabel kepercayaan diri memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,727 ( $p = 0,667$ ). Artinya, semua data responden dalam penelitian ini berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji linearitas menggunakan Anava dengan bantuan SPSS 21.0 for Windows. Data dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai *Sig. Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berikut hasil uji linearitas:

**Tabel 4. Hasil uji linearitas**

Variabel	Nilai <i>Sig. Deviation from linearity</i>	Keterangan
Citra tubuh	0.520	Linear
Kepercayaan diri		

Tabel 4. diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah 0,520. Artinya, citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear. Setelah dilakukan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS 21.0 for Windows, untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil uji hipotesis disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil uji korelasi**

Variabel	$r_{xy}$	Sig.	Keterangan
Citra tubuh-Kepercayaan diri	0,196	0.002	$p < 0,05 \rightarrow$ signifikan

Tabel 5. diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,196 ( $r_{xy} = 0,196$ ) dan nilai signifikansi adalah 0,002 ( $p < 0,05$ ). Artinya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan. Semakin mahasiswi memiliki citra tubuh yang positif, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswi, sebaliknya, semakin mahasiswi memiliki citra tubuh yang negatif, maka akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ildil dan Denich (2017) didapatkan terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Sehingga temuan tersebut memberi keterlibatan bahwa citra tubuh memberikan peranan dalam mendukung kepercayaan diri, semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian lainnya oleh Wahyuningtyas & Hazim (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Sejalan dengan penelitian oleh Salamah dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada siswa, hal ini dapat diartikan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Dengan demikian, mahasiswi yang mengalami kegemukan tidak akan memiliki masalah dalam kepercayaan dirinya ketika mahasiswi memandang citra tubuhnya secara positif. Sebaliknya, jika mahasiswi memandang citra tubuhnya secara negatif maka mahasiswi tersebut akan memiliki

kepercayaan diri yang kurang. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa wanita dengan citra tubuh yang positif akan merasa nyaman karena individu tersebut merasa mendapatkan dukungan melalui kritik dan komentar membangun dari lingkungan sekitarnya, sehingga dengan adanya dukungan tersebut individu dapat mengembangkan potensi pada dirinya dan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Lauter (2006) individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu, individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan pada dirinya, dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Ketika individu dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya maka individu tersebut akan semakin memiliki kepercayaan diri sehingga individu dapat mencapai tujuan ataupun cita-cita yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan ungkapan dari Suharno dan Fitriana (2008) bahwa memiliki kepercayaan diri dapat membantu individu untuk meningkatkan kinerja, menunjukkan jati diri, memudahkan dalam melakukan hubungan dengan orang lain, serta dapat membantu dalam mencapai cita-cita yang diinginkan.

Berdasarkan kategorisasi skala citra tubuh pada 212 partisipan dihasilkan bahwa rata-rata sebesar 56,93 sebagian besar terdapat 162 partisipan (76%) berada pada kategori sedang. Artinya, bahwa partisipan mampu mengevaluasi atau menilai tentang penampilan fisik terhadap dirinya sendiri dengan cukup baik. Menurut Melliana (2006) partisipan memiliki kepedulian pada dirinya (*self-care*), pengekspresian pada dirinya (*self-expression*), kepercayaan diri (*self-confidence*), dan konsep diri (*self-concept*).

Berdasarkan kategorisasi skala kepercayaan diri pada 212 partisipan dihasilkan bahwa rata-rata sebesar 38,51 sebagian besar terdapat 112 partisipan (53%) berada pada kategori sedang. Dapat diartikan, bahwa partisipan cukup baik dalam meyakini kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Menurut Lauster (2006) individu yang memiliki kepercayaan diri, maka individu tersebut akan tidak terlalu cemas dalam tindakan yang dilakukan, tidak tergantung dengan orang lain, serta lebih mengenal kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil analisis bahwa citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 3,84% yang ditunjukkan oleh *R square* sebesar 0,0384 terhadap kepercayaan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh memengaruhi kepercayaan diri sebesar 3,84%, sehingga terdapat 96,16% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri selain citra tubuh yaitu harga diri, konsep diri, hubungan dengan orang tua, serta relasi dengan teman sebaya.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, yaitu peneliti melakukan pengambilan data menggunakan sistem online dan tidak bertemu secara langsung dengan partisipan, sehingga peneliti mempercayai kondisi fisik partisipan sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, peneliti tidak dapat mengawasi kesungguhan dari jawaban partisipan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami kegemukan. Semakin mahasiswa memiliki citra tubuh yang positif maka semakin tinggi juga kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami kegemukan. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki citra tubuh berada pada tingkat sedang, demikian pula pada kepercayaan diri sebagian besar partisipan memiliki kategori yang sedang. Adapun sumbangan efektif citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah 3,84% yang berarti masih ada 96,16% faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amri, R., & Hendrastomo, G. (2016). Dinamika gerakan kritis mahasiswa universitas negeri yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 2(2), 1-11.
- Astutik, W., & Wardani, G. A. R. K. (2020). Body image siswa-siswi yang mengalami obesitas di sma negeri 8 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 219-223. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i08.p01>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi, edisi 3*. Pustaka Pelajar.
- Cahyu. (2018, April 19). *Kepercayaan diri remaja perempuan Indonesia masih rendah. Apa solusinya?*. Liputan 6. <https://m.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan->

- Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relations questionnaire, 3rd revision*. Old Dominion University.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. (2013). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.25182/jpg.2013.8.1-8>
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Indonesia*, 07(01), 101-118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Fretes, P. D. (2014). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan mahasiswa papua di universitas kristen satya wacana salatiga. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional (alih bahasa: T. Hermaya)*. Gramedia Pustaka.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (alih bahasa Soedjarwo & Istiwiidayanti)*. Erlangga.
- Ildil, 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>
- Imelda, Puspasari, M., & Juniary, A. (2018). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang berjerawat (acne vulgaris). *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Kaplan, R. A. M. (1999). *Teori budaya*. Pustaka Pelajar.
- Kemkes RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian (alih bahasa: D. H. Gulo)*. Bumi Aksara.
- Milanzahri, B. D. Y. (2013). *Transadaptasi dan analisis psikometri the multidimensional body self-relations questionnaire*. Universitas Brawijaya.
- Mukti, S. S., (2022). Hubungan body shaming dengan kepercayaan diri pada mahasiswa FK UISU yang mengalami obesitas. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 1-5.
- Oktan, V. (2017). Self-harm behaviour in adolescents: body image and self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2). 177-189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2017.6>
- Ratnawati, V., & Sopiah, D. (2012). Percaya diri, body image, dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan body image dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.717>
- Salamah, D. G. M., Muyana, S., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99-106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja (alih bahasa: S. B. Adelar & S. Saragih)*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2010). *Life span development, 13th edition*. McGraw-Hill.
- Suharno, A., & Fitriana, S. (2008). Memahami diri sendiri untuk membangun rasa percaya diri dengan cepat dalam berbagai situasi. *Jurnal Ilmiah Majalah Lontar*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.26877/ltr.v22i%20April.445>
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah Parepare. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102. <https://doi.org/10.24252/jb.v5i1.3448>
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Body image with student confidence of muhammadiyah university of sidorarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1-7. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1574>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan: anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.