

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI SMA NEGERI 2 PONOROGO

Raditya Aglar Nuswantoro
15000122140085

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725
Email: radityaaglar07@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja sering kali membuat remaja perempuan lebih memperhatikan penampilannya. Cara individu memandang dan menilai kondisi tubuhnya (*body image*) diduga berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 2 Ponorogo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 367, sedangkan sampel penelitian berjumlah 191 siswi yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Kriteria subjek penelitian adalah siswi aktif kelas X dan XI SMA Negeri 2 Ponorogo yang bersedia menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *body image* yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.898$ dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 31 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.894$. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program JASP. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 2 Ponorogo dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.62$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki siswi, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Selain itu, *body image* memberikan kontribusi sebesar 39% terhadap kepercayaan diri.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri, siswi SMA.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-
CONFIDENCE AMONG FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 2
PONOROGO**

**Raditya Aglar Nuswantoro
15000122140085**

*Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725
Email: radityaaglar07@gmail.com*

ABSTRACT

The physical changes that occur during adolescence often lead adolescent girls to pay greater attention to their appearance. The way individuals perceive and evaluate their body (body image) is thought to be linked to their level of self-confidence. Therefore, this study aims to investigate the relationship between body image and self-confidence among female students at Ponorogo State Senior High School 2. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The study population comprised 367 students, whilst the sample consisted of 191 female students selected using cluster random sampling. The criteria for study participants were active female students in Years 10 and 11 at Ponorogo State Senior High School No. 2 who were willing to act as research respondents. Data collection was carried out using a body image scale comprising 26 items with a reliability coefficient of $\alpha = 0.898$ and a self-confidence scale comprising 31 items with a reliability coefficient of $\alpha = 0.894$. Data analysis was conducted using a simple linear regression correlation test with the aid of the JASP programme. The results of the study indicate a positive and significant relationship between body image and self-confidence among female students at Ponorogo State Senior High School 2, with a correlation coefficient of $r = 0.62$ and a significance level of $p < 0.001$. These results suggest that the more positive a student's body image, the higher her level of self-confidence. Furthermore, body image accounts for 39% of self-confidence

Keywords: body image, self-confidence, secondary school girls.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi antara kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara bersamaan (Petrus & Alfita, 2022). WHO secara resmi menetapkan Batasan masa remaja berusia (10–19 tahun) pada pertengahan abad ke-20. Sementara Kementerian Kesehatan RI menetapkan Batasan usia masa remaja yaitu (10-18 tahun) melalui Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 25 Tahun 2014. Pada masa inilah kepercayaan diri, sebagai salah satu aspek psikologis yang krusial, mengalami proses perkembangan individu dan kerentanan yang tinggi (Pramesti dkk., 2022). Kepercayaan diri atau *self-confidence* merujuk pada keyakinan yang dimiliki seseorang atas kapasitas dan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi situasi tertentu dengan berhasil (Santrock, 2019). Remaja dengan kepercayaan diri yang baik umumnya dicirikan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, ketidaktakutan terhadap kegagalan, serta keberanian dalam mengambil keputusan tanpa dihantui keraguan berlebihan (Santrock, 2019). Sebaliknya, ketiadaan kepercayaan diri berdampak pada kecemasan sosial, keraguan dalam mengambil keputusan, dan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekitar (Hambly, 1992).

Masalah terkait rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri sesungguhnya bukan isu baru dalam kajian psikologi perkembangan. Fitri dkk., (2018) dalam penelitian mengenai profil kepercayaan diri remaja Indonesia

menemukan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori kepercayaan diri sedang hingga rendah, dengan aspek yang paling lemah terletak pada penerimaan terhadap kondisi fisik diri sendiri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Mubarakah (2022) terhadap siswi kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun, yang melaporkan bahwa sebagian siswi mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya sehingga berkontribusi pada rendahnya rasa percaya diri di lingkungan sekolah. Hasil serupa juga dilaporkan pada penelitian di SMA Negeri 1 Wonosegoro (Panda dkk., 2023), yang menemukan bahwa proporsi cukup besar siswi menjalani diet secara ketat dan tidak menyukai bentuk tubuhnya, dengan mayoritas responden mengaku tidak percaya diri terhadap penampilan yang dimiliki.

Salah satu faktor internal yang paling konsisten diidentifikasi sebagai penentu kepercayaan diri remaja putri adalah *body image*, sebagaimana ditegaskan oleh Ancok (2021) yang membedakan faktor pembentuk kepercayaan diri menjadi faktor internal, meliputi harga diri, *body image*, dan pengalaman masa lalu, serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan keluarga, media, dan pendidikan. *Body image* sendiri didefinisikan sebagai representasi mental yang dimiliki individu mengenai kondisi tubuhnya, yang pembentukannya didasari oleh pengalaman personal maupun berbagai faktor sosial di sekitarnya (Fatimah, 2023). Cash dan Pruzinsky (2003) menjelaskan bahwa *body image* dapat berkembang ke arah yang positif maupun negatif, di mana individu dengan *body image* positif cenderung menampilkan sikap percaya diri, pandangan optimis, dan kesiapan menghadapi berbagai rintangan, sedangkan *body image* negatif berkaitan dengan munculnya rasa rendah diri, ketakutan akan kegagalan, dan lemahnya motivasi dalam diri.

Remaja putri secara empiris terbukti lebih rentan mengalami *body image* negatif dibandingkan remaja laki-laki, khususnya pada masa pubertas (Santrock, 2019). Penurunan harga diri pada fase remaja awal juga secara nyata lebih parah dialami oleh anak perempuan dibandingkan anak laki-laki, sebagai konsekuensi dari peningkatan lemak tubuh yang normal terjadi selama pubertas namun sering dimaknai secara negatif akibat tekanan budaya terhadap atribut fisik perempuan (Papalia & Martorell, 2012). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Husni dan Indrijati (2014) yang menemukan bahwa remaja perempuan memiliki perasaan negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki, dikarenakan tubuh ideal, ramping, dan menarik menjadi standar yang sangat didambakan. Kesenjangan gender dalam kerentanan terhadap *body image* negatif ini turut dikonfirmasi oleh penelitian Rief dkk., (2006) di Jerman, yang menemukan bahwa 41 persen remaja perempuan disibukkan dengan pemikiran mengenai penampilan tubuhnya, dibandingkan hanya 27 persen pada remaja laki-laki, serta sebanyak 15,6 persen remaja perempuan melaporkan ketidakpuasan cukup tinggi terhadap penampilan, berbanding hanya 10 persen pada remaja laki-laki.

Berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji keterkaitan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian terhadap 133 remaja putri di Kelurahan Tlajung Udik mengatakan adanya korelasi positif yang sangat kuat antara *body image* dan kepercayaan diri dengan nilai r sebesar 0,796 ($p = 0,000$) (Pramesti dkk., 2022). Penelitian lain terhadap remaja putri pengguna *Instagram* menemukan korelasi kuat antara *body image* dan kepercayaan diri dengan nilai r sebesar 0,606. Sementara itu, penelitian

terhadap 141 siswi kelas X di SMAN 1 Kedungadem hanya menemukan korelasi rendah sebesar 0,315 (Dianningrum & Satwika, 2021), dan penelitian Syazaid dkk., (2023) turut menemukan hubungan yang tergolong rendah meskipun tetap positif secara arah.

Penelitian-penelitian tersebut memiliki variasi kekuatan serta arah hubungan yang menunjukkan bahwa korelasi antara *body image* dan kepercayaan diri tidak bersifat tunggal dan universal, melainkan sangat dipengaruhi oleh karakteristik populasi, konteks sosial budaya lokal, serta faktor lain yang turut membentuk dinamika keduanya. Salah satu faktor yang sejauh ini masih kurang mendapat perhatian secara eksplisit dalam penelitian-penelitian tersebut adalah intensitas dan bentuk paparan media digital yang dialami subjek penelitian. Sebagian besar penelitian terdahulu, misalnya Hanipah (2016) di SMAN 6 Bandung, Dianningrum dan Satwika (2021) di Kedungadem, maupun Mubarakah (2022) di Geger Madiun, cenderung mengukur *body image* sebagai konstruk yang relatif statis, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan pola konsumsi media sosial berbasis visual seperti *Instagram* dan *Tiktok*, padahal platform tersebut saat ini menjadi ruang utama pembentukan standar kecantikan pada remaja.

Keterkaitan antara paparan media digital dengan permasalahan *body image* dan kepercayaan diri remaja telah dibuktikan secara empiris melalui mekanisme perbandingan sosial atau *social comparison*. Penelitian pada remaja putri pengguna *Instagram* menemukan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap *body image* dengan nilai signifikansi di bawah 0,05 (Marlinda dkk., 2022). Penelitian lain yang membandingkan pengguna *Tiktok*, *Instagram*, dan *Facebook*

menemukan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap *body image* dan mampu menjelaskan hingga 42,1 persen variasi *body image* yang terjadi. Secara lebih spesifik, penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2023) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat merusak *body image* remaja, karena remaja terpapar standar tubuh ideal yang tidak realistis dan cenderung membandingkan kondisi fisiknya dengan figur-figur yang ditampilkan di layar. Dari sisi dampaknya terhadap kepercayaan diri, penelitian di Kabupaten Sampang menemukan bahwa penggunaan aplikasi *Tiktok* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja hingga sebesar 54,5 persen (Adawiyah, 2020). Penelitian pada remaja pengguna *Instagram* di empat wilayah Indonesia menemukan adanya perbedaan *body image* yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan ($t = -2,104$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa remaja perempuan secara konsisten melaporkan *body image* yang lebih rentan dibandingkan remaja laki-laki (Aristantya & Helmi, 2019). Kerentanan ini juga tidak lepas dari norma sosial yang menempatkan penampilan fisik sebagai atribut penting bagi perempuan, sementara kekuatan dan massa tubuh dianggap lebih relevan bagi laki-laki, sebuah stereotip yang dibentuk oleh pengaruh orang tua, teman sebaya, dan budaya (Mulgrew, 2020).

Pola tersebut sejalan dengan fenomena yang teramati di kalangan siswi SMA Negeri 2 Ponorogo, yang menunjukkan kecenderungan cukup tinggi dalam mengambil foto, mengedit gambar menggunakan berbagai filter, serta mengonsumsi konten kecantikan dan tutorial *make up* wajah di platform *Tiktok* dan *Instagram*. Aktivitas digital tersebut bukan sekadar hiburan semata, melainkan

telah menjadi ruang sosial tempat standar kecantikan ideal, seperti tubuh langsing, kulit cerah, hidung mancung, dan kaki jenjang, terus-menerus direproduksi dan dijadikan bahan perbandingan (Pramesti dkk., 2022). Ketika standar tersebut tidak sejalan dengan kondisi tubuh nyata yang dimiliki siswi, muncul ketidakpuasan terhadap tubuh yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri, baik dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah maupun dalam performa akademik sehari-hari. Hasil observasi awal terhadap tiga siswi turut mengonfirmasi bahwa keterbatasan aturan sekolah dalam berpenampilan, seperti pembatasan aksesoris dan produk kecantikan yang mencolok, mendorong sebagian siswi mencari kompensasi penampilan melalui aktivitas digital di luar jam sekolah. Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa dinamika *body image* siswi saat ini tidak dapat dilepaskan dari lingkungan digital yang mereka tempati sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan atas beberapa pertimbangan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi perkembangan remaja dengan menempatkan konteks digital sebagai variabel kontekstual yang relevan dalam menjelaskan hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, mengingat sebagian besar penelitian terdahulu belum secara eksplisit mengintegrasikan aspek tersebut pada jenjang pendidikan menengah atas. Secara empiris, variasi kekuatan korelasi pada penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut pada populasi serta wilayah yang berbeda, khususnya SMA Negeri 2 Ponorogo yang belum pernah menjadi lokasi penelitian dengan tema ini. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru bimbingan

konseling, maupun orang tua dalam merancang intervensi psikoedukasi terkait literasi media dan penguatan *body image* positif, sebagai upaya preventif terhadap berbagai risiko psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, hingga gangguan pola makan, yang telah terbukti berasosiasi dengan paparan media sosial secara berlebihan pada remaja (Jiotsa dkk., 2021).

Atas dasar berbagai pertimbangan tersebut, penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 2 Ponorogo. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya dalam membentuk tingkat kepercayaan diri siswi di jenjang sekolah menengah atas, khususnya yang berkembang di Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang sebelumnya, pertanyaan utama penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri siswi SMAN 2 Ponorogo”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, peneliti ini secara umum bertujuan untuk menyelidiki apakah ada atau tidak hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMAN 2 Ponorogo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Studi ini diharapkan mampu memperkaya kajian dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan, khususnya yang terkait dengan konsep *body image* dan kepercayaan diri remaja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Subjek: Memberikan pemahaman agar dapat menumbuhkan penerimaan diri dan kepercayaan diri yang lebih sehat
- b. Bagi Sekolah: Sebagai referensi dalam merancang program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada peningkatan kesehatan psikologis siswi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebagai referensi dan landasan untuk penelitian lanjutan dengan variabel lain yang relevan.