

PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI

Adica Syazaid^{1*}, Elvina Miftahul Zanna², Debby Huriyah Ghonniyyu³, Hafidah Shofiyyah⁴, Fairuz Miftahul Jannah⁵, Salma Dini Zafira⁶, Amelia Raranditha⁷, Khonsa Nazla Hafiya⁸, Avisha Auziana Hasbi⁹, Izzati Nabila¹⁰

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, ⁷Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,

⁸Universitas Muhammadiyah Malang, ⁹Universitas Indonesia, ¹⁰Universitas Negeri Jakarta

*Corresponding email: adicasyzaid9122@gmail.com¹

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 05-06-2023

Review: 06-06-2023 - 25-12-2023

Revised: 31-12-2023

Accepted: 31-12-2023

Published: 31-12-2023

Keywords

Body Image

Confidence

Teenager

Daughter

Katakunci

Citra Tubuh

Kepercayaan diri

Remaja

Putri

ABSTRACT

Adolescent girls will experience changes that occur during puberty, these changes will have an impact on her because she will lose confidence in the shortcomings of her body. Body image will affect the style or confidence when young women look. This study aims to analyze between body image and self-confidence in adolescent girls at this time. This study uses a type of correlational quantitative research, where data is collected through a google form questionnaire. The results of this study show a value of p : 0.606 and this study has a strong correlation between the two variables.

ABSTRAK

Remaja putri akan mengalami perubahan yang terjadi pada masa pubertas yang dialami, adanya perubahan tersebut akan berdampak kepada dirinya karena ia akan kehilangan kepercayaan diri terhadap kekurangan yang dimiliki oleh tubuhnya. Citra tubuh akan mempengaruhi gaya ataupun kepercayaan diri saat remaja putri berpenampilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri pada saat ini. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, yang dimana data dikumpulkan melalui quisioner *google form*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai ρ : 0,606 dan penelitian ini memiliki korelasi yang kuat antara kedua variabel.

Pendahuluan

Pubertas pada masa awal perkembangan remaja dapat mengakibatkan adanya perubahan fisik. Selain aspek fisik yang sangat terlihat perubahannya, aspek penting lain dalam masa remaja adalah aspek sosioemosional. Perkembangan aspek sosioemosional remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial (*social environment*) merupakan individu lain atau kelompok yang ada di luar diri seperti keluarga, teman, tetangga, atau secara umum yang diketahui dengan masyarakat tempat individu berinteraksi. Adanya keterkaitan antar aspek fisik dan aspek emosional dalam perkembangan remaja. Pada umumnya, remaja ingin menampilkan dirinya sebaik mungkin karena sangat

memperhatikan penampilan fisik. Adapun, ketertarikan terhadap tampilan fisik dapat memelawa adanya perbandingan penampilan baik dengan orang lain di sekitarnya maupun dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan di media.

Perbandingan penampilan memiliki implikasi pada kesejahteraan psikologis dan fisik individu karena akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, umumnya remaja perempuan lebih tidak puas terhadap citra tubuh mereka ketika masa pubertas (Santrock, 2011). Ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan dengan citra tubuh (*body image*) individu. Citra tubuh merupakan kepuasan atau ketidakpuasan dari individu tersebut terhadap adanya gambaran atau pandangan dari tubuhnya (Cobb, 2007). Oleh karena itu, remaja dirasa membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya untuk meningkatkan kondisi psikologis terkait ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka. Dukungan sosial dapat membantu individu yang sedang mengalami tekanan agar memiliki perasaan yang lebih positif mengenai dirinya.

Citra tubuh ada kaitanya dengan kepercayaan diri. Lautser (2006) menyatakan bahwa kepercayaan adalah Aspek kepribadian individu yang dapat melakukan ini mempengaruhi kualitas hidupnya. Karena, kepercayaan diri generasi muda Keadaan tubuhnya menciptakan perasaan puas ke dalam bentuk fisik dan juga merangkul manfaat rasa bersalah dalam dirinya. Itu juga Menurut kesaksian Harter (dalam Santrock, 2012), yang menjelaskan tentang penampilan fisik orang tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan kepercayaan diri. Citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki remaja putri sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, remaja belum sepenuhnya memiliki citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Hal ini dapat diartikan jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan yang dimiliki akan berkurang. Citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akan memengaruhi kualitas hidupnya, jadi diperlukan usaha agar terbentuk citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri, menurut Taylor (2013), adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki keterampilan yang diperlukan untuk bertindak dengan cara mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain, tindakan kita akan menghasilkan foto tanpa kita sadari jika kita merasa percaya diri dengan diri kita sendiri. Kepercayaan diri bisa jadi berbahaya atau sulit dipertahankan. Menurut Hakim (2002), kepercayaan diri adalah keyakinan akan semua aset yang dimiliki seseorang, dan keyakinan ini memberinya kepercayaan diri untuk merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki semua kelebihanannya dan melihatnya dalam tindakan setiap hari (Hakim, 2002).

Faktor lingkungan, sering diejek dan dijauhi oleh teman sebaya, memiliki orang tua yang sering membatasi dan melarang kegiatan anaknya, memiliki orang tua yang selalu mengoreksi kesalahan anak namun tidak pernah memuji ketika anak berperilaku baik, tidak

mendapatkan kasih sayang atau pujian dari anggota keluarga, dan kegagalan di masa lalu, merupakan alasan mengapa seseorang meragukan dirinya sendiri. trauma, trauma penghinaan atau dipermalukan di depan umum, merasa tidak berharga setelah mengalami pelecehan seksual, dan merasa memiliki kekurangan secara fisik.

Method

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni variabel citra tubuh dan variabel kepercayaan diri. Populasi dalam penelitian ini mengambil subjek dari remaja putri sebanyak 455 orang yang berusia 14 tahun hingga 21 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan questioner *google form* yang berisi total 25 item pertanyaan. Pertanyaan variabel citra tubuh diambil dari questioner The Body Uneasiness Test (BUT): Development and validation of a new body image assessment scale. Adapun opsi dari penelitian ini seperti, tidak pernah, jarang, sering, dan selalu.

Results and Discussion

Uji Normalitas						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Body_Image	.056	455	.002	.995	455	.203
Self_Confidence	.055	455	.002	.977	455	.000

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan dari hasil data yang disajikan pada Tabel 1. dapat diketahui bahwasanya nilai signifikan (Sig.) pada table *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* lebih dari 0.05 (> 0.05) pada variabel citra tubuh maupun variabel kepercayaan diri. Yang mana dengan hal ini dapat disimpulkan bahwasanya penyebaran data yang terjadi terhadap kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal, karena syarat agar sebuah distribusi dapat dikatakan normal jika nilai signifikannya lebih dari 0.05. Oleh karena itu, pengujian hipotesis penelitian ini akan menggunakan analisis data korelasi Pearson Product Moment Correlation.

Model Summary and Parameter Estimates

Equation	Model Summary				Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.341	234.184	1	453	.000	16.399	.420

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai Sig. adalah 0, sehingga dapat kita simpulkan bahwasanya diantara kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang Linear, karena syarat dapat disebut linear adalah nilai Sig. dibawah 0.05 ($\rho < 0.05$).

Korelasi			
Pearson Product Moment		Citra Tubuh	Kepercayaan Diri
Citra Tubuh	Pearson Correlation	1	.606**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	455	455
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.606**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	455	455

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Pedoman Derajat Hubungan	
Nilai	Jenis Hubungan
0,00 s/d 0,20	Tidak Ada Korelasi.
0,21 s/d 0,40	Korelasi Lemah.
0,41 s/d 0,60	Korelasi Sedang.
0,61 s/d 0,80	Korelasi Kuat.
0,81 s/d 1,00	Korelasi Sempurna.

Tabel 4. Pedoman Derajat Hubungan

Berdasarkan pemaparan pada Tabel 2. dapat diperoleh nilai signifikan (Sig.) pada kedua variabel adalah 0, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada korelasi diantara variabel citra tubuh dan variabel kepercayaan diri, karena syarat agar terdapat korelasi diantara dua variabel adalah jika nilai Sig. lebih dari dari 0,05. Lalu korelasi ini termasuk hubungan positif, karena nilai yang dihasilkan adalah positif. Kemudian pada Tabel 2. dapat dilihat bahwa derajat hubungan kedua variabel sebesar 0,606 pointnya, sehingga jika mengacu pada Tabel.3, kita dapat menyimpulkan bahwa kedua variabel mempunyai korelasi yang kuat diantara keduanya.

Salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri didasari oleh bagaimana seseorang melihat kondisi fisik berupa bentuk tubuh atau berat badan yang dimilikinya dan bagaimana seseorang menilai fisik yang dimilikinya dan bentuk seperti apa yang diinginkannya. Kepercayaan diri remaja putri dapat terpengaruh secara negatif oleh citra tubuh yang buruk. Remaja putri lebih cenderung meragukan diri mereka sendiri dan memiliki harga diri yang rendah ketika mereka tidak puas dengan penampilan mereka.

Citra Tubuh			
		Subset for alpha = 0.05	
Age	N	1	2
14-15	150	40.34	

20-21	47	42.15	42.15
18-19	122		43.66
16-17	136		44.34
Sig.		.490	.318

Table 5. *Uji Komparasi Usia Terhadap Citra Tubuh*

Kepercayaan Diri			
Age	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
20-21	47	32.47	
14-15	150	34.25	34.25
18-19	122	34.39	34.39
16-17	136		34.92
Sig.		.169	.891

Table 6. *Uji Komparasi Usia Terhadap Kepercayaan Diri*

Berdasarkan hasil pada Tabel 4. Dan Tabel.5 dapat kita ketahui bahwasanya perhatian remaja putri terhadap citra tubuhnya cenderung tinggi pada rentang usia 16-17 tahun dan tingkat masalah kepercayaan diri pada remaja putri sendiri cenderung meningkat pada rentang umur 16-17 tahun juga. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri dengan rentang umur 16-17 tahun akan lebih memperhatikan citra tubuh demi menjaga kepercayaan dirinya.

Pada periode ini, mereka sedang mengalami perubahan fisik yang signifikan dan mulai mengembangkan identitas mereka sendiri. Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang penting bagi remaja pada umumnya, dan citra tubuh dapat memainkan peran penting dalam persepsi diri mereka. Citra tubuh merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan, penilaian, sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Menurut Rice (Mukhlis, 2013). Serta ketidakpuasan tubuh berdampak negatif pada persepsi remaja putri terhadap citra tubuh mereka. Orang tersebut meremehkan tubuhnya karena merasa bahwa daya tariknya tidak sesuai dengan cita-cita pribadinya. Hal ini membuat mereka lebih mungkin mengalami disfungsi seksual, melankolis, kecemasan sosial, rendah diri, dan menarik diri dari situasi sosial.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan untuk menganalisis antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri pada saat ini, dapat disimpulkan bahwa data yang distribusikan berada pada kategori normal, hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri sejalan karena mempunyai hubungan Linear dan Terdapat hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dengan nilai sig. dibawah 0.05 ($p < 0.05$). antara

variabel citra tubuh dan kepercayaan diri mempunyai korelasi yang kuat. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rentang umur 16-17 tahun cenderung lebih memperhatikan citra tubuh demi menjaga kepercayaan dirinya. Perlu adanya dukungan dari lingkungan sosial untuk meningkatkan psikologis terkait akan kepuasan terhadap citra tubuh mereka.

Referensi

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114- 128.
- Cobb, Nancy.J. (2007). *Adolescence, Change, And Diversity*. New York: McGraw-Hill
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 194-203.
- 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.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta:Puspa Swara
- Hasmalawati, Nur. Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2018, 2.2: 107-115.
- Ifdil, Ifdil; DENICH, Amandha Unzilla; ILYAS, Asmidir. Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2017, 2.3: 107-113.
- Lauster, P. 2006. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1).
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder Yang Dimediasi Harga Diri Pada Remaja Putri. *In Seminar ASEAN 2 nd Psychology & Humanity*. Psychology Forum UMM (pp.546-555)
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Wahyuni, Sri. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, 1.4.
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. A. W. P.; SUARYA, L. M. K. S. Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2018, 5.2: 265-277.
- Taylor E, Shelley, Dkk, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*, Jakarta:Kencana, 2009.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398-405.