

## HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH RW 024 KELURAHAN TLAJUNG UDIK

Mella Ardhya Pramesti<sup>1</sup>, Andi Mayasari Usman<sup>2\*</sup>, Millya Helen<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Nasional Jakarta

Email Korespondensi: andimayasari@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 24 Januari 2022

Diterima: 15 Maret 2022

Diterbitkan: 13 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5993>

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition or transition from children to adults. Adolescence is a process towards maturity and just knowing about wrong and right a problem that has been faced, understands his role in socializing, begins to get to know the opposite sex and knows and accepts his own identity. Physical and emotional changes during adolescence give rise to various views about body image and body image that can affect self-confidence. With the sophistication of body image technology owned by young people, it cannot be separated from their attention through the influences of social media, namely Instagram, Tiktok, YouTube and other platforms. Purpose to find out the relationship between body image and self-confidence in young women. This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. Sampling using incidental sampling technique. How to measure using a questionnaire with a measuring instrument using a questionnaire and the data obtained will be analyzed univariate and bivariate using product moment analysis test. The results showed that young women aged 18 to 22 years had a negative body image level of 26.3% while those who had a positive body image level were 73.7%, then 25.6% of young women had low self-confidence. and 74.4% have a high level of confidence. With the results of the correlation test using the method This product moment from Pearson shows that the correlation coefficient (r) is 0.796 and the significance value (p) is 0.000, where the significance (p) is less than 0.05, which indicates that there is a relationship between body image and young women's self-confidence. There is a relationship between body image and self-confidence of adolescent girls. And it is hoped for teenagers to develop their potential.*

**Keywords:** Body image, Confidence, Young Women

### ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perpindahan atau masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan proses menuju usia matang serta baru mengetahui tentang salah dan benar suatu permasalahan yang telah dihadapi, memahami peran dirinya dalam bersosialisasi, mulai mengenal lawan jenis serta mengetahui dan menerima jati dirinya sendiri. Perubahan fisik dan emosional pada masa remaja ini menimbulkan bermacam pandangan mengenai citra tubuh maupun body image yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri tersebut. Dengan canggih nya teknologi body

image yang dipunyai oleh anak muda tidak lepas dari atensi mereka lewat pengaruh-pengaruh media social ialah instagram, tiktok, youtube dan *platform* lain nya. Tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cros sectioneal*. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *assidental sampling*. Cara ukur menggunakan angket dengan alat ukur menggunakan kuisisioner dan data yang di peroleh akan di Analisa univariat dan bivariat menggunakan uji analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri berumur 18 sampai 22 tahun memiliki tingkat *body image* yang *negative* sebanyak 26,3 % sedangkan yang memiliki tingkat *body image* positif sebanyak 73,7% , lalu sebanyak 25,6 % remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan 74,4% memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Dengan hasil uji korelasi menggunakan metode *product moment* ini dari *pearson* bahwa hasil nilai koefisien korelasi (  $r$  ) sebesar 0,796 dan nilai signifikasi (  $p$  ) 0.000, yang dimana signifikasi (  $p$  ) lebih kecil dari nilai 0,05 yang menyatakan ada nya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri. Dan di harapkan bagi remaja untuk mengembangkan potensi diri.

**Kata Kunci :** *Body image*, Kepercayaan diri, Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perpindahan Atau masa peralihan dari anak-anak mengarah dewasa. Remaja ialah proses menuju usia matang serta baru mengenali tentang salah serta benar sesuatu permasalahan yang telah dialami, memahami peran dirinya dalam bersosialisasi, mulai memahami lawan tipe dan mengenali dan menerima jati dirinya sendiri ( Jannah,2016). Masa remaja pada saat ini mempunyai standar atas penampilan terhadap badannya sendiri, di mana remaja lebih mementingkan penampilan fisiknya seperti bentuk badan proposional serta pula kulit yang Indah ( Denich et angkatan laut(AL)., 2015).

Untuk remaja putri penampilan itu di anggap penting oleh mereka karna itu merupakan wujud keyakinan diri biasanya dikarenakan lingkungan nya ataupun dengan idola- idola yang mereka gemari, umumnya pula anak muda berupaya terlihat semirip

mungkin dengan standar penampilan nya agar bisa percaya diri atas badan serta penampilannya. Tetapi tidak tidak sering pula remaja yang merasa tidak puas atas badannya yang berubah. ini adalah satu dampak psikologis dari perubahan tubuh pada saat masa puber terhadap remaja ialah terdapatnya perasaan cemas dengan tubuh mereka sehingga membentuk *body image* mengenai kondisi badan mereka. Bagi Warner serta Settersen( 2017) mengartikan kalau masa remaja adalah periode pertumbuhan yang sensitif perihal itu ditandai dengan transformasi yang terjadi secara signifikan dalam bermacam berbagai konteks. Ada berbagai rupa pergantian yang dialami remaja antara lain ialah terjadinya perubahan pada fisik, atensi, sikap, serta peran yang wajib dilakukan pada remaja.

*Body image* ialah sesuatu perasaan puas serta tidak puas yang dipunyai oleh seorang ataupun sesuatu

orang tertentu terhadap badannya sehingga bisa evaluasi yang positif ataupun negatif pada dirinya sendiri. Bagi Thompson( dalam Yuanita dan amp; Sukamto, 2013) body image ialah sesuatu komponen perseptif citra badan selaku perbandingan antara dimensi badan sempurna dengan dimensi badan pada isaat ini. Standar kecantikan yang tersebar dalam golongan warga kalau wanita yang sempurna merupakan wanita yang ramping sehingga menimbulkan banyak wanita yang merasa tidak puas terhadap berat tubuhnya.

Dengan canggih nya teknologi *body image* yang dipunyai oleh anak muda tidak lepas dari atensi mereka lewat pengaruh- pengaruh media social ialah instagram, tiktok, youtube dan *platform* lain nya yang memperlihatkan tentang laki- laki yang six pack, tubuh yang proposional, tinggi badan yang ideal dan tentang perempuan yang mempunyai tubuh yang putih, bersih, mancung, kurus serta kaki yang jenjang. sehingga tidak tidak sering ada beberapa anak muda yang melaksanakan bermacam berbagai metode buat menggapai badan yang sempurna yang di mau semacam lewat suntik vitamin supaya putih, mengenakan cream abal- abal agar tampak putih, *handbody bleaching* serta idiet ketat, berolahraga yang terlalu berlebihan agar berat badan bisa menurun drastic yang akan berpresepsi *body image* yang negative, terlepas dari pandangan masyarakat mengenai standar-standar kecantikan dan kemasculinan yang di buat oleh masyarakat tersebut, kita sebagai seorang remaja Wanita yang berpresepsi *body image* yang positive bisa membuat standar-standar sendiri yang mana kita bisa terlihat lebih mencintai diri kita sendiri dan bangga atas apa yang ada di diri kita.

Berpenampilan menarik dan memiliki wajah yang cantik adalah impian para remaja.

Kepercayaan diri pada seseorang juga termasuk penting dalam kehidupan bersosial karna kepercayaan diri tersebut akan menjadikan seseorang itu tidak mudah minder, malu-malu atau sampai menjadi *overthinking* bahkan dari kepercayaan diri tersebut seseorang tidak akan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karna biasanya mereka menganggap diri mereka itu berharga dan istimewa. Kepercayaan diri pada anak muda bisa dipengaruhi oleh salah satu aspek semacam penampilan semacam peningkatan berat tubuh.

Berdasarkan penelitian Sufrihana Rombe (2013) diperoleh bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 5 Samarinda, Hal ini berarti bahwa apabila *body image* yang dimiliki oleh remaja putri positif maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dan apabila *body image* yang dimiliki oleh remaja putri negatif maka kepercayaan diri yang timbul akan rendah. Pada penelitian Amandha Unzilla Denich (2017) Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan nilai 51%. Hasil penelitian mengungkapkan masih adanya remaja putri yang belum sepenuhnya memiliki *body image* yang positif. "menyebutkan dalam penelitiannya 52 menyatakan bahwa semakin positif *body image* pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya.

Hasil penelitian Farida (2014) di Semarang menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Menurut Sarwono (2013) menjelaskan bahwa terdapat salah satu faktor dalam kepercayaan diri yaitu faktor mental. Seseorang akan merasa lebih jauh percaya diri karena ia memiliki hal positif yang tinggi pada dirinya seperti bakat, penampilan, atau keahlian khusus yang dimilikinya sehingga orang lain akan menyambut dan memandang positif dirinya.

#### METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif, jenis Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, pendekatan cross sectional. Populasi remaja Wanita sebanyak 200 orang dengan jumlah

sampel sebanyak 133 responden, Teknik sampling yang digunakan adalah dengan cara accidental sampling. Penelitian ini telah dilakukan tanggal 1 november - 31 desember 2021 di wilayah rw 024 kelurahan tlajung udik. Alat ukur atau instrument berupa kuesioner (angket tertutup) peneliti menggunakan kuesioner yang sudah pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas lagi. Instrument yang di gunakan merupakan instrumen dari penelitian: rofiatul khikmah (2017) hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, *body image* dengan nilai uji  $r = 0,863$  dan kepercayaan diri dengan nilai  $r = 0,905$ . Analisis data univariat dan bivariat ( uji analisis product moment).

#### HASIL PENELITIAN

##### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi, frekuensi, karakteristik Responden dalam *body image* dan kepercayaan diri

Kateristik	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimal dan maksimal
Usia	20.27	20.00	1.023	18-22
<b>Berat Badan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase(%)</b>		
40 kg -50 kg	49	36.8		
51 kg - 60 kg	51	38.3		
61 kg - 70 kg	33	24.8		
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>		
<b>Variabel</b>	<b>Frequensi</b>	<b>Presentase(%)</b>		
Negative	35	26.3		
Positive	98	73.7		
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>		
<b>Variabel</b>	<b>Frequensi</b>	<b>Precentasi(%)</b>		
Rendah	34	25.6		
Tinggi	99	74.4		
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>		

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan hasil table penelitian di atas dapat diketahui bahwa rata rata usia sebanyak 20.27, dengan median 20.00 dengan standar deviasi 1.023, minimum pada umur 18 tahun dan maksimum pada 22 tahun. diketahui bahwa subjek yang berat badan 40 - 50 kg sebanyak 49 orang dengan presentase (36,8%), pada berat badan 51 - 60 kg sebanyak 51 orang dengan presentase (38,3%), kemudian pada berat badan 61 - 70 kg

sebanyak 33 orang dengan presentase (24,8%). diketahui dari 35 subjek penelitian memiliki body image yang negative sebesar 26,3% sedangkan 98 subjek penelitian memiliki *body image* yang positif sebesar 73,7%. Dan pada table di atas ketahu bahwa 35 subjek penelitian mengalami kepercayaan diri yang rendah sebesar 25,6% sedangkan pada 99 subjek penelitian kepercayaan yang tinggi sebesar 74,4%.

### Analisa bivariat

**Tabel 2. Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri di wilayah rw 024 kelurahan tlajung udik**

		Body Image	Kepercayaan Diri
Body Image	Pearson Correlation	1	.796(**)
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	133	133
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.796(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	133	133

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa ada nya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri di wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik kabupaten bogor. Hasil dari uji korelasi menggunakan metode product moment ini dari pearson bahwa hasil

nilai koefisien korelasi (  $r$  ) sebesar 0,796 dan nilai signifikasi (  $p$  ) 0.000, yang dimana signifikasi (  $p$  ) lebih kecil dari nilai 0,05 yang menyatakan ada nya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remajaputri.

## PEMBAHASAN

### Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung udik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari hasil analisis statistik menggunakan uji *korelasi* SPSS didapatkan *hasil signifikasi* 0,000. Sehingga bisa disimpulkan bahwa  $p < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri remaja putri di wilayah Rw 024 kelurahan Tlajung Udik kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil penelitian ini masih ada nya remaja yang belum mampu berpikiran atau bersikap positif terhadap diri nya dan kemampuannya untuk bisa mengembangkan bakat apa yang ada pada dirinya.

Hasil penelitian yang sejalan yang dilakukan oleh Syaiful *et al* yang berjudul Hubungan Body Image dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas XI Sman 6 Kota Tangerang selatan menyatakan bahwa ada nya hubungan anatara body image dengan kepercayaan diri, dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,050$ ).

Berdasarkan hasil penelitian yang sejalan yang dilakukan oleh Putriana ( dalam Yolanda 2017) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki body image yang negative akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah sebaliknya apabila *body image* yang positif akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula, demikian dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki tingkat *body image* yang positif dapat menerima diri nya sendiri namun orang yang memiliki tingkat *body image* yang negative bisa nya cenderung tidak dapat menerima diri

nya sendiri.

Lalu pada penelitian Ayu (2016) dengan judul hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di sma kolombo yogyakarta menyatakan pula ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri terdapat mayoritas remaja putri memiliki *body image* yang positif sebanyak 77,4% siswi, dan body image yang negative sebanyak 22,6% yang dimana menunjukan bahwa SMA Kolombo Yogyakarta evaluasi yang cukup mengenai tubuhnya.

Sedangkan pada penelitian Andayani (2016) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukan ada nya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja siswa SMA 2 bantul. Lalu pada penelitian ambarmini (2014) pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 toroh kabupaten grobogan menyatakann bahwa 4,5% siswa yang mempunyai *body image* perubahan positif dengan kepercayaan diri yang tinggi, hal ini mempengaruhi oleh faktor *body image* antara lain faktor psikologis, sosial dan biologis (joner, 2004).

Menurut penelitian Rofiatul (2017) dengan judul hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri menyatakan bahwa ada hubungan positif dengan nilai koefisien 0,413 dan signifikan sebesar 0,000 antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Yang menjadikan nya citra tubuh yang positif akan membuat tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan sebaliknya apabila tingkat citra tubuh yang negative akan membuat tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Pada remaja putri yang memiliki tingkat *body image* yang positif cenderung memandang diri nya dan tubuhnya sebagai sesuatu yang

sangat berharga dan berarti, yang akan menjadi kan nya memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula. Berbeda dengan remaja putri yang memiliki *body image* yang negative biasa nya akan memandang rendah diri nya, tubuh nya dan akan membanding-bandingkan dengan orang lain yang menurut nya tubuh idial atau wajah nya dan warna kulit nya yang kurang menarik yang nantinya akan berdampak pada rasa kepercayaan diri yang rendah. *Body image* adalah bentuk persepsi seseorang mengenai tubuh nya secara internal maupun eskternal. Persepsi ini mencangkup perasaan dan sikap yang di tunjukan pada tubuh di pengaruhi oleh pandangan pribadi tentanf persepsi, sikap dan tingkah laku. (Santrock, 2010).

*Body image* merupakan imajinasi subjektif yang di miliki seseorang tentang tubuh nya, khusus nya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuh nya harus di sesuaikan dengan persepsi persepsi ini (Arthur dan Emily, 2010) Salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang di milikinya. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri di dasarkan bagaimana individu menilai dan melihat bagaimana kondisi fisik bentuk tubuh yang ia sukai dan inginkan (surya 2007).

Hasil penelitian ini di dukung oleh teori yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki *body image* yang positif merasa bahwa diri nya dan tubuh nya memiliki tubuh yang proposional. Namun remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah biasa tidak dapat bersosialisasi, takut atas keputus nya sendiri, mudah putus asa dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan nya atau dengan lawan

jenis dalam membentuk hubungan yang baru (Indika, 2010).

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di wilayah rw 024 kelurahan tlajung udik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarmini, D. (2014). Hubungan Body Image Perubahan Fisik Pada Masa Remaja Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Kelas XI Di SMA Negeri 1 Toroh Kabupaten Grobogan, Skripsi, S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amyani, S. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemandirian Santri Pesantren Tahfizh Sekolah Darulur' anInternasional Bandung, Skripsi, S1 Keperawatan, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Andayani. A ( 2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. Jurnal Bimbingan dan Konseling edisi 4 tahun 4. Universitas Negeri Yogyakarta
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3(2),55-61.
- Devegga, Merrynta. (2017). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja Putri. Repository UKSW.
- Farida, N. I. (2014). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Remaja Putri yang Mengalami Pubertas Awal Melalui Layanan Penguasaan

- Konten dengan Teknik Role Playing di Kelas VII SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. Universitas Negeri Semarang.
- Grogan, Sarah. (2008). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Psychology Press
- Ifdil, I., Denich, A., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2, 107-113. 10.17977/um001v2i32 017p107.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1.
- Na'imah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*, 9 Universitas
- Muhammadiyah Purwokerto. Potter dan Perry. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Putriana, Y. A. (2009). Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMU 3 Jambi. Naskah Publikasi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Rombe, Sufrihana. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di sma negeri 5 samarinda. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1 (4)
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Raja Grafindo; hal: 11-12
- Thompson, J.K. (2007). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Wulan, S. (2015), Hubungan Body Image, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi sman 63 jakarta, fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, universitas islam negri syarif hidayatullah Jakarta
- Yessi., Oktaviana. R. (2019). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Yatim Di Palembang". *Jurnal Ilmiah Psyche* 11 (2), 117-26.
- Yolanda, R. (2017). Hubungan antara body image dan perilaku konsumtif produk bermerek pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 50-5