

Hubungan Penerimaan Kepuasan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Wonogiri

Silvia Belva Dristi

Universitas Sanata Dharma

Gendon Barus

Universitas Sanata Dharma

Address: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok,
Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Corresponding author: silviadristi@gmail.com

Abstract: This research uses correlative quantitative research, with the subject of students of Junior High School Negeri 1 Wonogiri. The sample in this study amounted to 80 samples. The process of collecting data by distributing questionnaires directly using google forms with statements that use a likert scale. On the body image satisfaction acceptance scale there are 33 valid items with an Alpha Cronbach reliability index of 0.788. The self-confidence scale has 36 valid items with an Alpha Cronbach reliability index of 0.911. The data analysis technique used is descriptive categorization technique, normality test, linearity test, hypothesis test and correlation test. The results in this study show: (1) there is a significant positive relationship between the variables, (2) the level of body image satisfaction acceptance in the moderate category with a percentage of 43%, (3) the level of self-confidence is classified in the high category with a percentage of 50%, (4) there are 2 items in the body image satisfaction acceptance scale that are identified as low with a percentage of 6%, so they are used as guidance topics, (5) there are no items in the self-confidence scale that are identified as low to be used as guidance topics.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, Students

Abstrak: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, dengan subjek siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wonogiri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 sampel. Proses pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner secara langsung menggunakan google form dengan pernyataan yang menggunakan skala likert. Pada skala penerimaan kepuasan citra tubuh terdapat 33 aitem yang valid dengan indeks reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,788. Skala kepercayaan diri terdapat 36 aitem yang valid dengan indeks reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,911. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kategorisasi, uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dan uji korelasi.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan: (1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel, (2) tingkat penerimaan kepuasan citra tubuh dalam kategori sedang dengan persentase 43%, (3) tingkat kepercayaan diri tergolong dalam kategori tinggi dengan persentase 50%, (4) terdapat 2 aitem pada skala penerimaan kepuasan citra tubuh yang teridentifikasi rendah dengan persentase 6%, sehingga digunakan sebagai topik bimbingan, (5) tidak ada aitem pada skala kepercayaan diri yang teridentifikasi rendah untuk dijadikan topik bimbingan.

Kata Kunci : Body Image, Kepercayaan Diri, Siswa

LATAR BELAKANG

Pada hakikatnya manusia akan mengalami perubahan dalam dirinya dengan melewati masa remaja. Pada masa remaja, individu akan mencapai kematangan seksual, psikologis, dan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan tersebut berupa perkembangan-perkembangan yang menjadikan dirinya berbeda dari sebelumnya. Perubahan itu juga didukung oleh adanya masa pubertas yang membuat individu mengalami perubahan

emosional dalam dirinya. Perkembangan yang nampak secara signifikan yaitu perkembangan fisik.

Berdasarkan pengalaman dan observasi yang saya lakukan bahwa terdapat siswa yang merasa tidak mampu menerima bentuk tubuhnya karena ada faktor eksternal atau lingkungan yang membuat remaja insecure terkait bentuk tubuh mereka. Dari pengalaman dan obrolan dengan siswa, faktor eksternal yang dimaksud mengarah pada salah satu guru yang sering mengomentari bentuk tubuh yang membuat siswa merasa tidak mampu menerima bentuk tubuhnya. Schneiders (dalam Mahmudi dan Suroso, 2014:185) berpendapat bahwa syarat tercapainya penerimaan diri dan penyesuaian diri yang baik dalam lingkungan sosial adalah dengan adanya keadaan mental yang baik, maka individu tentu akan lebih mampu menyesuaikan dirinya. Dalam hal ini maka apabila remaja memiliki keadaan mental yang baik maka mereka tentu akan mampu mencapai pada penerimaan diri dan penyesuaian diri yang baik. Keadaan mental yang baik itu diwujudkan dengan adanya rasa kepercayaan diri.

Dalam penelitian Indika (2010) dengan judul “Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas” terdapat 28% remaja dari 100 sampel yang merasa tidak puas dan tidak menerima tubuhnya yang membuat remaja memiliki pandangan negatif mengenai bentuk tubuhnya. Pandangan yang negatif ini dikarenakan rendahnya kepercayaan diri dalam diri mereka. Mereka merasa bahwa dirinya selalu kurang yang membuat mereka cenderung membanding-bandingkan diri dengan orang lain.

Adanya body image dengan menetapkan standar tubuh sesuai trend sekarang ini semakin membuat seseorang berlomba untuk merubah dirinya yang tentunya membuat seseorang akan semakin tidak percaya diri. Banyak sekali dijumpai di sekolah bahwa siswa berlomba mengubah penampilannya demi mencapai standar yang ditetapkan pada zaman sekarang ini. Bahkan, ada yang sampai merubah dirinya 100% dengan diet ketat yang tidak diimbangi dengan pengetahuan yang luas tentang prosedur diet. Terkait fenomena ini, terdapat berita yang menyebutkan bahwa di kawasan D.I Yogyakarta diet yang dilakukan oleh remaja putri mengakibatkan anemia karena terdapat 37 % siswi banyak yang mengalami kekurangan zat besi demi diet yang dilakukan (Rachman, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Penerimaan Kepuasan Body Image dengan Kepercayaan Diri remaja yaitu siswa SMP. Dimana yang menjadi sasaran penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Wonogiri, untuk mengetahui seberapa kuat hubungan body image terhadap kepercayaan diri remaja atau siswa.

KAJIAN TEORITIS

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap segala kemampuan dan kelebihan dalam dirinya dengan menerima apa adanya, baik itu positif maupun negatif. Kepercayaan diri terbentuk dari adanya kemauan untuk berproses dan belajar untuk mencapai tujuan yang membahagiakan dirinya. Sependapat dengan itu, Nurla Isna (2011:60) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan kekuatan yang mampu membangkitkan segala energi yang ada di dalam diri untuk mencapai tujuan atau mencapai kesuksesan yang membahagiakan dirinya. Kepercayaan diri merupakan modal utama yang dibutuhkan manusia untuk memenuhi kebutuhan pribadinya.

2. Aspek- Aspek Kepercayaan Diri

Fatimah (2006) menjelaskan lima aspek mengenai kepercayaan diri antara lain:

- 1) Memiliki kompetensi bukan hanya intelektual saja namun kompetensi untuk mengelola emosi dalam diri.
- 2) Memiliki keyakinan berdasar pengalaman yang lalu dengan mampu untuk menghadapi sesuatu secara positif
- 3) Mampu untuk berperilaku sesuai norma yang ada
- 4) Memiliki locus of control atas dirinya sendiri dengan menjadi pribadi yang tanggung jawab akan nasibnya sendiri
- 5) Memiliki harapan yang rasional sehingga mampu mendukung perkembangan dirinya untuk lebih baik.

3. Pengertian Body Image

Menurut Thompson (2000) body image merupakan penilaian individu terhadap tingkat ukuran tubuh, bentuk tubuh atau segala sesuatu yang menyangkut penampilan fisik. Tingkat body image individu dapat tergambar dari cara mereka menerima kondisi penampilan fisik mereka berkaitan dengan pengaruh sosial, budaya. (Thompson 2000), sedangkan menurut Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri 2011) body image merupakan gambaran psikologis atau mental seseorang terhadap penampilan dirinya yang mencakup bentuk fisik, berat badan, tinggi badan serta penilaian yang diberikan atas apa yang dilihat atau dipikirkan orang lain terhadap penampilan dirinya. Penilaian itu bisa penilaian positif bisa juga negatif.

4. Aspek-Aspek Body Image

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014:2), aspek-aspek body image antara lain:

1) Persepsi mengenai bagian tubuh

Persepsi mengenai bagian tubuh berarti pemikiran seseorang mengenai bagian tubuh yang berupa penilaian tentang apa yang dipikirkan oleh individu.

2) Penampilan secara keseluruhan

Suatu keadaan dimana individu mengambil sikap yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang mengenai keadaan tubuhnya

3) Perbandingan dengan orang lain

Cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang membuat individu merasa tidak puas yang membuat individu tidak nyaman akan penampilan fisiknya.

4) Sosial budaya masyarakat (reaksi terhadap orang lain)

Sosial budaya berpengaruh dengan adanya trend yang berkembang. Trend yang berkembang itu mengakibatkan seseorang memiliki persepsi akan penilaian penampilan dirinya juga bentuk tubuhnya dimana penilaian itu lebih ke arah penilaian yang positif.

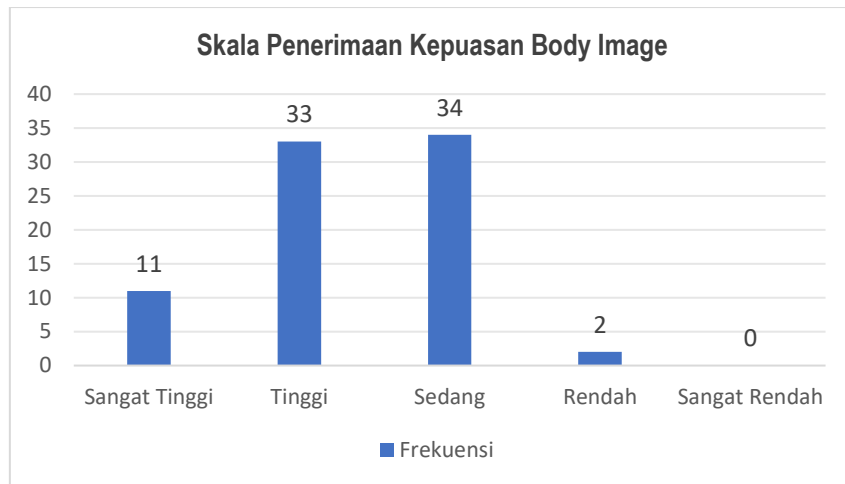
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dikarenakan pengambilan data merupakan data yang berbentuk angka yang didapat dari hasil pengukuran nilai di setiap variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah 800 siswa dan sampel dalam penelitian ini adalah 80 siswa. Menurut Arikunto (2006:134) dalam menentukan sampel terdapat pedoman yang patut diikuti yaitu apabila subjek yang di dapat kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua namun jika subjeknya lebih besar dari 100 yang nantinya diambil antara 10-15% atau 20-25%. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan melalui google-form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

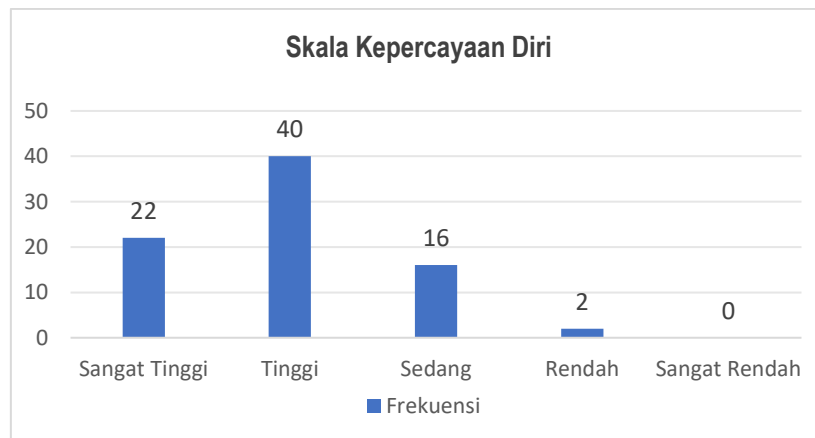
Penelitian ini dilaksanakan dalam 10 bulan pada tanggal 29 Agustus 2023 - 20 Mei 2024 dengan melibatkan 80 responden dengan pengumpulan data menggunakan google form dan diperoleh hasil sebagai berikut.

Nilai capaian skor kategorisasi skala penerimaan kepuasan body image berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Hasil Capaian Skor Kategorisasi Skala Penerimaan Kepuasan Body Image

Nilai capaian skor kategorisasi skala kepercayaan diri berada pada kategori sangat tinggi yang menandakan bahwa kepercayaan diri siswa dalam kategori tinggi



Gambar 2. Hasil Capaian Skor Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-smirnov

Tabel 1. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.40044303
Most Extreme Differences	Absolute	.070
	Positive	.054
	Negatif	-.070
Test Statistic		.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200c,d

Berdasarkan Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov Test pada tabel tersebut dinyatakan bahwa, variabel Penerimaan Kepuasan Body Image dan variabel Kepercayaan Diri memiliki nilai .200c,d sehingga data tersebut dapat dikatakan normal karena nilai yang diperoleh lebih dari 0,05.

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS version 24 for windows.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KD * PK BI	Between Groups	(Combined)	7056.590	34	207.547	1.191	.289
		Linearity	2749.480	1	2749.480	15.780	<.000
		Deviation from Linearity	4307.110	33	130.518	749	.805
	Within Groups		7840.798	45	174.240		
	Total		14897.387	79			

Berdasarkan perhitungan tabel tersebut, nilai signifikansi Deviation from Linearity adalah 0,805 sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan Linear dari kedua variabel yang ada karena nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih dari 0,05. Perhitungan hipotesis menggunakan Pearson Correlation karena terdapat hubungan yang linear dari kedua variabel. Perhitungan data menggunakan IBM SPSS version 24 for windows. Dari perhitungan tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi Penerimaan Kepuasan Body Image dan Kepercayaan Diri yaitu 0,000 dimana berarti data tersebut memiliki korelasi yang kuat karena nilai signifikansi <0,05. Dalam tabel juga dinyatakan bahwa nilai correlation dari kedua variabel adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki hubungan positif.

Pada variabel penerimaan kepuasan body image, sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Wonogiri memiliki penerimaan kepuasan body image yang tergolong dalam kategori sedang dimana terdapat 11 responden dimana (14%) siswa memiliki penerimaan kepuasan Body Image yang sangat tinggi, 33 responden dimana (41%) siswa memiliki penerimaan kepuasan Body Image yang tinggi, 34 responden dimana (43%) siswa memiliki penerimaan kepuasan body image yang sedang, 2 responden dimana (3%) siswa memiliki penerimaan kepuasan body image yang rendah. Sebagian besar siswa memiliki penerimaan kepuasan body image yang sedang disebabkan oleh banyak faktor. Faktor tersebut antara lain, pengaruh budaya dan media dimana budaya dan media memainkan peran penting dalam membentuk persepsi tentang penampilan fisik, faktor perbandingan sosial dimana perbandingan sosial dengan teman sebaya yang dapat memengaruhi penerimaan terhadap penampilan fisik mereka, faktor individu keyakinan diri, tingkat harga diri, dan tingkat pemahaman tentang pentingnya penerimaan diri dapat memengaruhi sejauh mana siswa menerima dan puas dengan body image mereka, faktor kesehatan mental dan emosional dimana mental dan emosional yang baik dapat berkontribusi pada penerimaan dan kepuasan terhadap body image, faktor lingkungan sosial yang mendukung mampu mendorong penerimaan diri yang positif sehingga membantu meningkatkan kepuasan terhadap body image.

Pada variabel Kepercayaan Diri, sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Wonogiri memiliki kepercayaan diri yang tergolong dalam kategori tinggi. Dimana terdapat 40 responden dimana (50%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, 22 responden dimana (28%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri sangat tinggi, 16 responden (20%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, 2 responden dimana (3%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi disebabkan karena berbagai faktor. Menurut Ghufroon (2010:24-27) terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kepercayaan diri. Faktor tersebut antara lain, konsep mengenai diri sendiri dimana percaya diri terbentuk karena adanya konsep tentang dirinya sendiri atau pemahaman tentang dirinya sendiri, faktor harga diri dimana seseorang yang menilai dirinya baik memiliki harga diri tinggi, faktor penampilan fisik, faktor adanya pengalaman hidup. Kemudian faktor eksternal antara lain, faktor tingkat pendidikan, faktor lingkungan, dan faktor pekerjaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat penerimaan kepuasan body image siswa SMP Negeri 1 Wonogiri tergolong dalam kategori sedang.
- 2) Tingkat Kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Wonogiri tergolong dalam kategori tinggi.
- 3) Terdapat Hubungan positif yang signifikan antara variabel penerimaan kepuasan body image dengan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Wonogiri.
- 4) Terdapat 2 item dalam skala penerimaan kepuasan body image yang teridentifikasi rendah sehingga dijadikan topik bimbingan.
- 5) Tidak terdapat item yang teridentifikasi rendah dalam skala kepercayaan diri.

Saran

- 1) Bagi sekolah SMP Negeri 1 Wonogiri, diharapkan mampu mendukung dengan mendorong siswa untuk terus merancang kegiatan serta program yang mendukung penerimaan kepuasan body image serta meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2) Bagi Siswa SMP Negeri 1 Wonogiri, diharapkan mampu meningkatkan penerimaan kepuasan body image dengan lebih meyakini bahwa tampil apa adanya tanpa memikirkan standar orang lain itu mampu membuat lebih bahagia serta mampu meyakini bahwa penampilan sederhana mampu membuat individu terlihat lebih berharga.

DAFTAR REFERENSI

- Alawiyah, D., et al. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada siswa. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113.
- Andi, Mappiare. 1982. Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasional.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset siswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Barus, M., et al. (2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri siswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan 2022. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(2), 121-125.
- Brazier, Y. (2020). *What is body image*
- Cash, T. F., et al. (2002). Beyond body image as a trait: the development and validation of the body image states scale, 10. 103–113.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Choirunisa, K. (2011). Hubungan anatar Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ghufron, N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1981). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.
- Huwaida, A. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (Man) (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Isna, N. (2011). *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta. Laksana.
- Kartono. (2014). *Patologi Sosial 2, Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lindenfield, G. (1997). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (edisi ke-2). New York, NY: St. Martin's Griffin.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKiS.
- Mufidah, N. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri.

- Nisa, H. (2021). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada siswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).
- Putri, M. K. (2019). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam. CALYPTRA, 8(1), 711-719.
- Putri, T. A., & Lestari, R. (2015). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. Jurnal Spirits, 4(2), 22-32.
- Safitri, N. (2010). Peningkatan Kepercayaan Diri: Teori dan Praktik. Jakarta: Penerbit Maju Jaya.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Administrasi: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, J.K. (2000). Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment. Washington: American Psychological Association.
- Wati, I., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. Jurnal Ilmiah Psyche, 13(1), 01-12.
- Yusuf, S. (2008). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.