

## ***Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan***

**Ressy Mardiyanti<sup>1\*</sup>, Yeni Lutfiatin Dewi Aisyah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

E-mail korespondensi: <sup>1\*</sup>[ressymardiyanti@uwp.ac.id](mailto:ressymardiyanti@uwp.ac.id)

---

**Keywords:** *body image, self confidence, teenager*

### **Abstract**

The view of a person's self-image is often the reason for how high his level of self-confidence is. It is undeniable that this is a problem that disturbs teenagers, especially young women. The research method used is a quantitative approach to see correlational relationships. The purpose of this study was to determine whether or not there was a relationship between body image and self-confidence. The research subjects were taken by purposive sampling technique on IPPNU Ngusikan teenagers. The validity in this study uses convergent validity and the reliability uses Cronbach's Alpha. Data collection in this study used a body image attitude scale and self-confidence. Data analysis using Pearson Correlation, with the help of SPSS 21, obtained a coefficient of 0.000, meaning that there is a strong relationship between body image and self-confidence of IPPNU Ngusikan young women.

---

**Kata kunci:** *citra tubuh, kepercayaan diri, remaja*

### **Abstrak**

Pandangan citra diri seseorang seringkali menjadi alasan seberapa tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Tak bisa dipungkiri hal tersebut menjadi permasalahan yang mengganggu para remaja, terutama remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan korelasional. Subjek penelitian diambil dengan teknik purposive sampling pada remaja IPPNU Ngusikan. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konvergen dan reliabilitasnya menggunakan Alfa Cronbach. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala sikap *body image* dan kepercayaan diri. Analisis data menggunakan *Pearson Correlation*, dengan bantuan SPSS 21, diperoleh koefisien sebesar 0.000, artinya bahwa terdapat hubungan kuat antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri IPPNU Ngusikan.

---

**Sitasi:** Mardiyanti, R., & Aisyah, Y. L. D. (2022). *Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan*. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223-232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2743>

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia, di mana masa itu merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dimulai dari usia sekitar 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, meliputi perubahan fisik, psikologi, dan kognitif. Hal ini yang menimbulkan adanya gejolak dalam diri remaja, sehingga masa remaja disebut juga sebagai masa yang penuh problematika. Pada masa remaja sudah mulai muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, sehingga mulai ada perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya (Mellor dkk., 2010). Perubahan fisik sering sekali mencuri perhatian yang besar para remaja, fokus pada bagaimana menampilkan diri sebaik mungkin menurut pandangan ideal banyak orang.

Remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap putri (Denich & Ifdil, 2015). Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*. Menurut Hoyt dan Kogan (2001) *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya sendiri dalam hal bentuk, ukuran, atau estetika yang didasarkan pada evaluasi individual dan pengalaman individu tersebut terhadap atribut fisiknya. Tingkat *body image* merupakan suatu penilaian yang berkaitan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan yang sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya. *Body image* yang positif harus dimiliki oleh remaja, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang.

Penampilan tubuh atau daya tarik fisik secara keseluruhan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, biasanya menjadi hambatan dalam menjalankan perannya dalam lingkungan sosial, yang dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya. Masa remaja ini rentan sekali mengalami masa pasang surut dalam hal pembentukan tingkat kepercayaan diri (*self confidence*). Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai

diri sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri ialah keyakinan yang dimiliki dalam menangani segala situasi.

Individu yang tidak mampu menghadapi suatu situasi, maka individu tersebut akan merasa kurang percaya diri, sehingga sangat penting untuk membangun *body image* yang positif. Rasa percaya diri yang dimiliki individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan memiliki kemauan yang besar untuk mengatasinya serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman. Selain itu, rasa percaya diri juga merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Kepercayaan diri dapat juga diartikan sebagai suatu sikap dan perasaan yakin terhadap kemampuan sendiri dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan, tidak cemas terhadap semua tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, adanya dorongan berprestasi, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya (Hakim, 2005). Rasa percaya diri terhadap kemampuan dirinya yang dimiliki oleh individu membuat individu tidak perlu membandingkan. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock (2007) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik.

Dalam suatu kegiatan di PAC IPPNU Ngusikan, di mana remaja putri tampak kurang percaya diri, sehingga terlihat pasif, lebih banyak diam, dan mereka lebih menyibukkan diri untuk selalu memperbaiki penampilan mereka. Mereka sering sekali bertanya yang berkaitan dengan penampilannya, salah satunya sering bertanya mengenai pakaian yang mereka kenakan, apakah bawahan yang mereka kenakan sudah cocok atau sesuai dengan kerudungnya, tampak sering membetulkan kerudung setiap saat dan berkaca dilayar ponsel mereka masing-masing. Salah satu penyebabnya adalah *body image* terhadap diri mereka yang negatif, yang mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya dalam melakukan setiap kegiatan. Hal ini tentu menjadi masalah yang menarik untuk diteliti, karena dalam organisasi pelajar NU Ngusikan pasti dituntut untuk dapat tampil percaya diri, mampu mengungkapkan ide atau pendapatnya dan dapat bersosialisasi atau membaaur dengan lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri & Lestari (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa. Ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Sedangkan dalam penelitian Maulida (2020) ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 23,3% sehingga dapat dikatakan bahwa 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan latar belakang diatas penulis memutuskan untuk melakukan penelitian hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada PAC IPPNU Ngusikan.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan korelasional untuk menemukan hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Pemilihan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik sampling yang memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Adapun kriteria subjek adalah berjenis kelamin putri, anggota IPPNU Ngusikan, usia 12 - 24 tahun dan mementingkan *body image* dalam diri. Terdapat dua skala adaptasi dari Faza Maulida yang digunakan, yaitu skala kepercayaan diri ada 44 aitem dan skala *body image* sebanyak 33 aitem.

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konvergen, di mana alat ukur yang setara apabila diuji akan menghasilkan korelasi positif. Sedangkan reliabilitas alat ukur mengacu pada konsistensi hasil pengukuran. Tinggi rendahnya reliabilitas alat ukur ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas *Cronbach*, yang bergerak dari 0 sampai 1. Teknik Analisa data yang digunakan yaitu teknik korelasi *product moment*, dengan bantuan program SPSS 21.

## Hasil

Berdasarkan pada hasil olah data yang telah dilakukan, karakteristik dari responden yang mengikuti penelitian ini sesuai dengan usianya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rentang usia

Usia	Jumlah	Presentase
14 tahun	5	21,7%
15 tahun	5	21,7%
16 tahun	1	4,4%
17 tahun	2	8,7%
18 tahun	2	8,7%
19 tahun	4	17,4%
20 tahun	1	4,4%
21 tahun	3	12,0%
Total	23	100%

Jika dilihat dari rentang usia pada tabel 1, diketahui subyek yang berusia 14 tahun dan 15 tahun masing-masing terdapat 5 orang dengan prosentase masing-masing sebesar 21,7%. Subjek yang berusia 16 tahun ada 1 orang (4,4%), yang berusia 17 tahun dan 18 tahun masing-masing berjumlah 2 orang dengan prosentase masing-masing sebesar 8,7%. Sedangkan subjek penelitian yang berusia 19 tahun ada 4 orang (17,4%), usia 20 tahun berjumlah 1 orang (4,4%), dan yang berusia 21 tahun ada 3 orang (12%).

Tabel 2. Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase
SMP	10	43,5%
SMA	5	21,7%
Pendidikan Tinggi	8	34,8%

Berdasarkan pada tingkat pendidikannya terdapat 10 orang (43,5%) yang pendidikannya SMP. Kemudian ada 5 orang (21,7%) yang pendidikannya SMA. Lalu yang berpendidikan tinggi ada 8 orang (34,8%).

Analisis data juga dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri individu dengan cara mengategorisasikan skor total angket dari masing-masing individu. Kategorisasi yang dilakukan menggunakan kategorisasi jenjang ordinal

dengan menggolongkannya ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi untuk variabel kepercayaan diri. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kepercayaan diri

Kategori	Jumlah
Rendah	3
Sedang	17
Tinggi	3

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek penelitian rata-rata berada pada skala sedang yaitu sebanyak 17 orang, sedangkan yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dan rendah masing-masing dimiliki sebanyak 3 orang. Selain itu, untuk mengetahui tingkat citra diri atau body image pada subjek juga dilakukan penskalaan, dan hasil yang didapat terlihat pada tabel 4, yang mana rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat body image pada kategori sedang sebanyak 15 orang, dan pada kategori rendah serta tinggi masing-masing terdapat 4 orang.

Table 4. Tingkat *Body image*

Kategori	Jumlah
Rendah	4
Sedang	15
Tinggi	4

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik kolmogorov smirnov, dengan hasil pada tabel 5 :

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Diri	.145	23	.200*	.968	23	.633
<i>Body image</i>	.166	23	.101	.938	23	.165

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Nilai yg didapat pada skala kepercayaan diri menunjukkan nilai sig. = 0,200 dan pada skala *body image* menunjukkan nilai sig. = 0.101 (sig. > 0.05) yang berarti data terdistribusi normal. Setelah itu dilakukan pengujian untuk mencari hubungan kedua

variabel, dengan menggunakan teknik korelasi produk moment dari pearson, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6. Korelasi

	Kepercayaan Diri	Body image
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1
	Sig. (1-tailed)	.701**
	N	23
Body image	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	23

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Hasil analisis data menunjukkan perolehan nilai r sebesar 0,701 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada anggota IPPNU di Kecamatan Ngusikan. Terdapat hubungan antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri

### Diskusi

Hasil pengujian dengan teknik *pearson correlation* mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja PAC IPPNU Ngusikan. Nilai korelasi ini juga menunjukkan bahwa kenaikan skor variabel kepercayaan diri akan diikuti oleh kenaikan skor variabel *body image*, begitu pula sebaliknya. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang cukup akan bertanggungjawab atas keputusan yang telah dibuatnya, dan mampu mengoreksi kesalahan, sesuai dengan tugas perkembangan psikologinya yaitu mulai memikirkan bagaimana mengembangkan identitasnya, beradaptasi dengan lingkungan, mengembangkan kompetensi dan berkomitmen pada tujuan. Sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka akan mengalami hambatan kepribadian, akibatnya individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam memilih dan suka membanding-bandingkan. Respon positif

dari seseorang terhadap dirinya akan menimbulkan rasa puas dan akan mempengaruhi perkembangan psikologisnya (Hurlock, 2012)

Santrock (2007) mengungkapkan kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Penampilan fisik memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri. Surya (2009) menyatakan bahwa seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif, begitupun sebaliknya, dimana individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya dan selalu menganggap tubuhnya kurang, sehingga akan terbentuk citra tubuh yang negatif yang mengakibatkan kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah. Hal yang sama diungkapkan oleh Hakim (2005) bahwa sumber tidak percaya diri antara lain cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi rendah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, Pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Hasil penelitian mengungkapkan masih adanya remaja putri yang belum sepenuhnya memiliki *body image* yang tinggi/ positif. Kerr dalam Davista (2016) menemukan bahwa kebanyakan remaja putri tidak puas dengan *body image* mereka. *Body image* yang negatif ini memacu remaja putri untuk memperbaiki penampilan mereka. Kebanyakan remaja putri mengungkapkan ketidaknyamanan akan penampilannya, sesuai dengan yang disampaikan oleh Santrock (2007) bahwa di masa remaja atau pubertas, remaja putri terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki, terutama di fase remaja awal.

Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk yang ia inginkan. Kristiawan (2006) menjelaskan bahwa *body image* remaja putri banyak dipengaruhi oleh persepsi tentang

standar tubuh yang sedang tren di kalangan remaja saat ini. Kemudian remaja mulai berlomba-lomba menyesuaikan tubuhnya dengan tren itu tanpa memandang baik buruk terhadap tubuhnya.

Dalam penelitian ini, interaksi sosial dengan teman dan keluarga dapat membentuk pandangan negatif mengenai tubuh/ penampilan yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan remaja putri belajar mengenai ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki dari komentar atau kritik yang disampaikan oleh keluarga atau sahabat, sehingga mereka belajar bahwa penampilan atau bentuk tubuh mereka kurang ideal (Devaraj & Lewis, 2010). Perasaan puas terhadap body image akan mempengaruhi perkembangan mentalnya, terutama dalam hal kepercayaan diri yang akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan remaja putri.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Dua variabel yang berkorelasi positif memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *body image* maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image*, maka akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

Saran bagi para subyek yang memiliki tingkat kepercayaan diri serta *body image* dalam kategori rendah, mulai melatih diri menerima berbagai kekurangan dalam dirinya dan mengembangkan keahlian lain yang dimiliki agar lebih menonjol dan menjadi lebih percaya diri. Orang tua memberikan support kepada para remaja agar mampu menerima keadaan dirinya dan mengembangkan potensinya.

### **Referensi**

Davista, O. A. (2016). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Tahap Perkembangan (Remaja Dan Dewasa Awal) Dan Jenis Kelamin (Perempuan Dan Laki-Laki) Dikelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Devaraj, S., & Lewis, V. (2010). Enhancing positive body image in women: An evaluation of a group intervention program. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 15(2), 103-116.
- Hakim, & Thursan. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hoyt, W. D., & Kogan, L. R. (2001). Satisfaction With Body Image And Peer Relationships For Males And Females In A College Environment. *Sex Roles: A Journal of Research*, 45(3), 199-215.
- Hurlock, & Elizabeth. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Kristiawan. (2006). Hubungan Body Image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 2(3), 2017, 107-103.
- Maulida, & Faza. (2020). *Hubungan Antara Body image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Skripsi. Dipublikasikan.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex roles*, 63(9), 672-681.
- Putri, Tria A, & Lestari, R. (2015). *Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan diri Mahasiswa mengalami obesitas*. Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, & John W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Surya, Hendra. (2009). *Percaya Diri itu Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Utomo, D.P., & Harmiyanto. (2016). Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 55-59