

## **TANTANGAN BODY DISSATISFACTION DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN**

**Siti Mufarochah, Nur Irmayanti**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Azhar

Email : Mufaroohahefer@gmail.com

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

Email : nurirmayanti@uwp.ac.id

### **Abstract :**

*Body dissatisfaction can be defined as an individual perspective in assessing their body image or body size based on the experiences in the surrounding environment caused by negative thoughts. It could be a factor in an individual feel confident in solving the problems that exist in the surrounding environment. The purposose of this study was to investigate the relationship between body dissatisfaction with self-konfidence at the end of the juvenile female. This study is a quantitative correlation with the number of 55 subjects taken by quota sampling. The results of the study showed that there is a significant relationship between body dissatisfaction and self-confidence in adolescent girls*

**Kata kunci :** *body dissatisfaction, self-confidence, end adolescent girls*

### **Abstrak :**

Body dissatisfaction dapat diartikan sebagai cara pandang individu dalam menilai citra tubuh atau ukuran tubuhnya yang berdasarkan pengalaman-pengalaman di dalam lingkungan sekitarnya yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif. Hal tersebut bisa menjadi faktor seorang individu merasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada perempuan remaja akhir. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 55 yang diambil secara kuota sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada signifikansi antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan

**Kata kunci :** *body dissatisfaction, kepercayaan diri, dan remaja perempuan*

### **Pendahuluan**

Menurut Goleman (Izza & Mahardayani, 2011), percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Fatimah (Khusnia & Rahayu, 2010) mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri sangat diperlukan bagi individu terutama pada remaja. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain keadaan fisik, konsep diri, harga diri, tingkat pendidikan, interaksi sosial akan memunculkan dukungan sosial, jenis kelamin. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri diperoleh dari salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Lautser, dalam Ghufron & Risnawita, 2014). Individu yang

memiliki rasa percaya diri biasanya memiliki inisiatif, kreatif, dan optimis, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Sebaliknya orang yang memiliki rasa tidak percaya diri akan cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder dengan orang lain (Dariyo, 2007). Orang yang merasa tidak percaya diri atau rendah diri akan selalu menganggap dirinya rendah (Marmi & Margiyati, 2013).

Menurut Cash (1998) citra tubuh mulai terbentuk pada saat anak-anak prasekolah menginternalisasikan pesan-pesan dan standar-standar kecantikan dari masyarakat dan kemudian menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar-standar tersebut. Dengan cara ini, anak-anak mengembangkan konsepsi tentang apa yang baik (*how one should look*) dan apa yang buruk (*how one should not look*) dengan melihat tinggi badan, berat badan, kondisi otot, warna rambut, dan gaya atau merek pakaian mereka. Juga menurut Freedman (1986), Rice (1995) dan Cash (1998) citra tubuh bukanlah suatu konsep yang statis, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik dari lingkungan (dalam Mukhlis 2013). Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan cara pandang individu dalam menilai citra tubuh atau ukuran tubuhnya yang berdasarkan pengalaman-pengalaman di dalam lingkungan sekitarnya yang di sebabkan oleh pikiran-pikiran negatif

Masa remaja dikenal dengan masa peralihan atau masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Remaja juga memiliki tugas pokok, yaitu mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Rentang usia remaja bisa bervariasi, tergantung pada lingkungan dan budayanya, contohnya di Amerika Serikat, usia remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun. Masa remaja di sebut juga *teenagers*. Pada fase ini remaja seringkali memiliki permasalahan dengan kepercayaan diri (*self Confidence*). Kepercayaan diri merupakan sikap dan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Kumara (Ghufroon & Risnawita, 2014) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Pada kenyataannya tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan kurangnya rasa percaya diri juga banyak menimpa para remaja saat ini, apalagi pada masa ini remaja dikenal sebagai individu yang masih labil atau tidak memiliki konsistensi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zurisatia Ekaningtias (2016) dengan judul "Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Akhir". Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMKN 4 Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan proses yang bertahap yaitu mulai dari tahap perencanaan, persiapan penelitian yang dilanjutkan dengan pengumpulan data lapangan sebagai kegiatan inti penelitian dan diakhiri dengan laporan penelitian. Peneliti menyebarkan kuisioner ke beberapa siswi. Populasi dalam penelitian ini adalah "Seluruh Kls 10 SMKN 4 Surabaya" dan Sampel yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, pada penelitian ini menggunakan 55 siswi.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kepercayaan diri melalui pengembangan skala dengan menggunakan skala likert dan skala *Body Dissatisfaction* yang

diadaptasi dari skripsi Zurisatia Ekaningias (2016).

## Hasil Penelitian

### Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,938	40

Kuesioner dalam bentuk asli terdapat 55 pernyataan kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS dan didapatkan 40 soal yang valid dengan Pearson Product Moment dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,938 itu berarti aitem soal keseluruhan dikatakan reliabel karena jumlahnya lebih besar dari 0,6.

### Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan_Diri	,117	55	,058	,947	55	,016
Body_Dissatisfaction	,115	55	,069	,957	55	,046

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas data menggunakan teknik Shapiro-Wilk yakni uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel kecil. Dalam 2 seminar paper yang dilakukan Shapiro, Wilk tahun 1958 dan Shapiro, Wilk, Chen 1968 digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel. Sehingga disarankan untuk menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk sampel data kurang dari 50 sampel ( $N < 50$ ). Dalam pengujian, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ( $\text{sig.} > 0.05$ ). Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Nilai Signifikansi ( $p$ ) pada uji Sapiro Wilk skala kepercayaan diri adalah 0,016 ( $p < 0,05$ ), sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk data berdistribusi normal.

### Uji korelasi product moment

#### Correlations

		Kepercayaan_Diri	Body_Dissatisfaction
Kepercayaan_Diri	Pearson Correlation	1	.810**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	55	55
Body_Dissatisfaction	Pearson Correlation	.810**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	55	55

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil uji korelasi product momen didapatkan hasil nilai Pearson correlation sebesar  $0,810 > 0,05$ . Hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

### Uji Linear

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
*Body_Dissatisfaction * Kepercayaan_Diri	Between Groups	(Combined)	3992,770	42	95,066	1,486	,233
		Linearity	3126,343	1	3126,343	48,870	,000
		Deviation from Linearity	866,427	41	21,132	,330	,996
	Within Groups		767,667	12	63,972		
Total			4760,436	54			

Dari hasil uji linear diatas bisa dilihat nilai F dan Sig pada kolom Deviation from Linearity menghasilkan F 0,330 dan Sig 0,996. Jika nilai F dan Sig lebih besar dari 0,05 maka dikatakan ada pengaruh linier pada 2 variabel, jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh linier antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

### Pembahasan

Hasil pengujian menggunakan Uji Korelasi Product moment menunjukkan adanya pengaruh antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Seperti yang disampaikan oleh Cash (1998) citra tubuh bukanlah suatu konsep yang statis, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik dari lingkungan (dalam Mukhlis 2013). Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa body dissatisfaction merupakan cara pandang individu dalam menilai citra tubuh atau ukuran tubuhnya yang berdasarkan pengalaman-pengalaman di dalam lingkungan sekitarnya yang di sebabkan oleh pikiran pikiran negatif. Hal ini biasanya terjadi pada individu yang ukuran tubuh, bentuk tubuh, otot dan berat tubuh tidak ideal atau tidak sama seperti yang lainnya. Adapun hal ini muncul karena persepsi yang berbeda antara kondisi ideal dengan kondisi aktual, apalagi adanya pandangan sosial yang muncul pada masyarakat.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan siswa SMKN 4 Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji korelasi product momen didapatkan hasil nilai Pearson correlation sebesar  $0,810 > 0,05$ . Hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Jika seseorang memiliki body dissatisfaction yang rendah maka dia akan kesulitan untuk dapat menampilkan diri baik dari fisik dan psikisnya, karena dengan kepercayaan diri yang di miliki oleh siswa dapat mengaktualisasikan diri baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

### Daftar Pustaka

- Dewanti, A. R., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2013). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DALAM BERKOMUNIKASI. *JURNAL PSIKOLOGI*, 4-5.
- MUTYA, G. (2018). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA YANG BERORGANISASI. *PSIKOLOGI*, 9-11.
- Pribadi, E. A., & Erdiansyah, R. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja di Jakarta. *PSIKOLOGI*, 453-456.
- Putri Rasadi, D. T. (2018). TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA BERPRESTASI

- BELAJAR RENDAH. *BIMBINGAN KONSELING*, 11-15.
- Restu , R. N., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal. *Bimbingan dan Konseling*, 3-10.
- Siska, Sudardjo , & Purnamaningsih, E. H. (2003). KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA. *JURNAL PSIKOLOGI*, 5.
- SUSILAWATI. (2017). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA PADA ANGKATAN 2015 PROGAM STUDI ILMU ILMU PERPUSTAKAAN. *JURNAL PSIKOLOGI*, 15-27.