

BODY DISSATISFACTION DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI KELAS X SMKN 4 SURABAYA

Ressy Mardiyanti¹, Putri Nur Fikrulia², , Alfira Ayu Talita³

¹Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

²Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

³Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

ressymardiyanti@uwp.ac.id

Abstract :

Adolescence is known as a transitional period or a period of developmental transition between childhood and adulthood, which involves biological, cognitive, and socioemotional changes. The problem that often arises in late teens in preparing themselves to enter early adulthood is body shape, because they have experiences that they have learned through their surrounding environment in social interaction, usually people who have a fat or thin body will be ridiculed by their friends, so it makes them feel inferior and reduces their ability to meet face-to-face with other people, causing low self-confidence. Starting from dissatisfaction with body shape experienced by a teenager, which then triggers low self-confidence. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between body dissatisfaction and self-confidence in adolescents. This research is a quantitative research with incidental sampling technique. Adaptation measurement scale from Ekaningtias research. Hypothesis testing using Spearman rank correlation technique, because the data are not normally distributed. The results show the significance level of the Spearman correlation of $0.825 > 0.05$. This means that there is no effect of Body Dissatisfaction on self-confidence in class X SMKN 4 Surabaya.

Kata kunci : *body dissatisfaction, confidence, adolecence*

Abstrak :

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. Masalah yang sering muncul pada remaja akhir dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal adalah bentuk tubuh, karena mereka memiliki pengalaman yang telah dipelajarinya melalui lingkungan sekitarnya dalam berinteraksi sosial, biasanya orang yang memiliki tubuh yang gemuk atau kurus akan di ejek oleh teman-temannya, sehingga itu yang membuat mereka merasa minder dan mengurangi untuk bertemu langsung dengan orang lain, sehingga menyebabkan kepercayaan dirinya rendah. Berawal dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dialami seorang remaja, yang kemudian memicu rasa percaya diri yang rendah Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa ada hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik sampling incidental. Skala pengukuran adaptasi dari penelitian Ekaningtias. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi rank spearman, karena data tidak berdistribusi normal. Hasilnya menunjukkan taraf signifikansi spearman correlation sebesar $0,825 > 0,05$. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri pada siswi kelas X SMKN 4 Surabaya.

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

Pendahuluan

Kepercayaan diri sangat diperlukan bagi individu terutama pada masa remaja, karena masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. 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 memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain keadaan fisik, konsep diri, harga diri, tingkat pendidikan, interaksi sosial, dan 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 Ghufon & 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). Kepercayaan diri pada remaja biasanya akan berhubungan dengan perkembangan tubuhnya. Sehingga remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, remaja yang merasa puas dengan tubuhnya mereka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

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. 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 (Ghufon & 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.

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 dan apa yang buruk dengan melihat tinggi badan, berat badan, kondisi otot, warna rambut, dan gaya atau merek pakaian mereka. Juga menurut Freedman, Rice dan Cash 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.

Seseorang yang menilai dirinya secara fisik kurang, maka dia tidak akan merasa puas dengan yang ada pada dirinya. Kepuasan dan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh banyak hal, terutama pengaruh interaksi social. Siswi SMKN 4 Surabaya, ketika ditanya tentang bentuk tubuhnya, masih banyak yang mengatakan berlebihan berat badannya, ingin merubah bentuk tubuhnya yang dirasakan kurang sempurna. Bahkan beberapa ada yang memiliki keinginan untuk merubah salah satu bentuk tubuhnya. Ketidak puasan itu menjadikan diri siswi tidak percaya diri, dan ada beberapa yang merasa tidak berani tampil dihadapan umum.

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 merupakan penelitian kuantitatif, dimana penelitian yang melibatkan perhitungan angka. Subjek penelitian ini adalah siswi 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. Teknik sampling yang digunakan adalah incidental sampling, yaitu

yang kebetulan bertemu dengan peneliti. Karena saat pengambilan data, seluruh siswa belum masuk, maka peneliti hanya mendapatkan 30 siswa yang dijadikan subjek penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kepercayaan diri melalui pengembangan skala dengan menggunakan skala likert dan skala Body Disatisfaction yang diadaptasi dari skripsi Zurisatia Ekaningtias (2016).

Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas data, dan didapatkan hasil seperti pada table dibawah ini:

Table 1. normality table

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| VAR00003 | .164 | 30 | .039 | .958 | 30 | .269 |
| VAR00004 | .175 | 30 | .019 | .810 | 30 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bawah taraf signifikansi dibawah 0,05, baik menggunakan teknik Kolmogorov, maupun dengan Shapiro wilk, dan dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis, dengan menggunakan teknik statistic non parametrik, dengan uji rank spearman, dan hasilnya sebagai berikut:

Table 2. uji korelasi

| | | | body satisfaction | percaya diri |
|----------------|--------------------|-------------------------|-------------------|--------------|
| Spearman's rho | | Correlation Coefficient | 1.000 | .042 |
| | body siatisfaction | Sig. (2-tailed) | . | .825 |
| | | N | 30 | 30 |
| | | Correlation Coefficient | .042 | 1.000 |
| | percaya diri | Sig. (2-tailed) | .825 | . |
| | | N | 30 | 30 |

Jika dilihat dari data diatas, dapat diketahui bahwa taraf signifikansinya sebesar $0,825 > 0,05$, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak, jadi tidak ada hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada siswi SMKN 4 Surabaya.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh dianti (2014) tentang hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja putri, dimana hasilnya adalah terdapat hubungan negative. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekaningtias (2017) bahwa terdapat hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Ketidaksamaan hasil ini bisa dikarenakan berbagai factor, menurut Ghufron & Risnawati (2014) diantaranya kemungkinan para siswi SMKN 4 Surabaya memiliki konsep diri yang baik yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok, sehingga menghasilkan konsep diri yang positif. Yang mana konsep diri akan membentuk harga diri yang positif pula. Mereka rata-rata melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri cukup baik dan tidak berlebihan, sehingga bisa menerima dirinya. Selain itu pengalaman di lingkungan sekitarnya juga mendukung, tidak pernah mengalami suatu kejadian buruk yang berkaitan dengan bentuk tubuhnya, sehingga ia pun tetap merasa percaya diri.

Apabila dilihat lebih dalam, siswi SMKN 4 Surabaya juga memiliki optimis yang tinggi dan memiliki keyakinan akan kemampuannya, sehingga bentuk tubuh tidak menjadi masalah baginya. Bukan hanya itu, tidak adanya hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri ini bisa dikarenakan kondisi yang terjadi dilapangan saat penelitian terjadi. Bisa ada beberapa kemungkinan lain diantara adalah kemungkinan subjek yang ditemui kurang variative, karena jumlahnya cukup minim, yaitu 30 Siswi, sehingga masih butuh untuk jumlah yang lebih banyak. Selain itu ada kemungkinan skala yang disebar kurang sesuai dengan karakteristik siswi yang ada di SMKN 4, dan memerlukan pengembangan skala yang sesuai dengan karakteristik subjek.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan taraf signifikansi sebesar $0,825 > 0,05$, sehingga pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada siswi SMKN 4 Surabaya. Hal ini bisa dikarenakan banyak hal yang tidak diteliti langsung oleh peneliti, diantaranya adalah kemungkinan siswi memiliki konsep diri yang cukup baik, sehingga harga dirinya pun positif, lingkungan disekitarnya pun juga memberikan pengalaman yang baik pula, sehingga tidak terdapat celan

yang berkaitan dengan bentuk tubuh. Selain itu kemungkinan juga karena kekurangan dari peneliti, yaitu sempitnya waktu penelitian, menyebabkan kurang banyak dan kurang variatifnya subjek penelitian. Selain itu ada kemungkinan skala pengukuran yang digunakan kurang sesuai dengan karakteristik subjek dalam penelitian ini.

Saran yang dapat diberikan pada penelitian lanjutan adalah menyesuaikan skala dengan karakteristik subjek penelitian, menambahkan jumlah subjek dan melakukan control yang baik saat melakukan penelitian. Saran bagi siswi SMKN 4 Surabaya, tetap mempertahankan percaya dirinya yang sudah baik, agar lebih bisa mengembangkan potensinya, sedangkan bagi sekolah tetap memberikan pendampingan bagi siswinya agar tidak terjadi over percaya diri atau pun penurunan percaya diri.

Daftar Pustaka

- Dewanti, A. R., Yasmansyah, & 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.