

BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI PAC IPPNU NGUSIKAN

Yeni Lutfiatin Dewi Aisyah, Ressy Mardiyanti

Psikologi/Psikologi/Universitas Wijaya Putra

19081023@student.uwp.ac.id, ressymardiyanti@uwp.ac.id,

ABSTRAK

Pandangan citra diri seseorang sering kali menjadi alasan seberapa tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Tak bisa dipungkiri hal tersebut menjadi permasalahan yang mengganggu para remaja, terutama remaja putri. Hal ini terlihat pada remaja IPPNU Ngusikan yang sering terlihat murung dan enggan tampil di depan umum. Hal tersebut yang mendasari penelitian tentang *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja PAC IPPNU Ngusikan. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konvergen dan reliabilitasnya menggunakan *Alfa Cronbach*. Analisis data menggunakan *Pearson Correlation*, dengan bantuan SPSS 21, diperoleh koefisien sebesar 0.000, yang artinya bahwa terdapat hubungan kuat antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri IPPNU Ngusikan.

Kata kunci: *Body image*, Kepercayaan diri, Remaja.

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 teenage girls. This can be seen in the IPPNU Ngusikan teenager who often looks gloomy and reluctant to appear in public. This is what underlies research on body image with self-confidence in PAC IPPNU Ngusikan teenagers. The validity in this study uses convergent validity and the reliability uses Cronbach's Alpha. Data analysis using Pearson Correlation, with the help of SPSS 21, obtained a coefficient of 0.00, which means that there is a strong relationship between body image and self-confidence of IPPNU Ngusikan adolescent girls.

Keywords : *Body image, Self Confidence, Teenager.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia, dimana 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 gejala 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 (McCabe & Ricciardelli, 2004). Perubahan fisik sering sekali mencuri perhatian yang besar para remaja, focus pada bagaimana menampilkan diri sebaik mungkin menurut padangan ideal banyak orang (Hernita, 2006).

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). Sedangkan menurut Hambly (1991) 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 (Kartono, 1992). Selain itu, rasa percaya diri juga merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya (Burn, 1993). 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, 2000). 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 (2003) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik.

Dalam suatu kegiatan di PAC IPPNU Ngusikan, dimana 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 negative, 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 membaur dengan lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh putri (2015) dimana terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa, dimana tingkat *body image* pada mahasiswi yang mengalami obesitas Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori sedang. 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 variable 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. Instrument yang dipakai yakni skala adaptasi dari penelitian (Maulida, 2020). Terdapat dua skala 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.

HASIL

Berdasarkan pada 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 diatas diketahui subyek yang berusia 14 tahun dan 15 tahun terdapat 5 orang (21,7%). Lalu yang berusia 16 tahun ada 1 orang (4,4%). Kemudian yang berusia 17 tahun dan 18 tahun berjumlah 2 orang (8,7%). Untuk 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 dibawah ini.

Table 5. Tingkat Kepercayaan diri

Kategori	Jumlah
Rendah	3
Sedang	17
Tinggi	3

Penilaian citra diri 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 *body image*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 6. Tingkat *Body image*

Kategori	Jumlah
Rendah	4
Sedang	15
Tinggi	4

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

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			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 sbb:

Tabel 4. Korelasi

		Kepercayaan Diri	<i>Body image</i>
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1	.701**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	23	23
<i>Body image</i>	Pearson Correlation	.701**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	23	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.a terdapat hubungan antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri

PEMBAHASAN

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 variable kepercayaan diri akan diikuti oleh kenaikan skor variable *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.

Santrock (2003) 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.

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 (2003) bahwa di masa remaja atau pubertas, remaja putri terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki.

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 (Violina, 2013).

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 DAN SARAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasih, I. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMA N 1 Tarusan. Universitas Negeri Padang.
- Andiyati, A. D. W. 2016. Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. E-journal Bimbingan dan Konseling, 4(4), 80 – 88.
- Arthur, S. R. & Emily, S. R. 2010. Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1977. Social Learning Theory. New Jersey. Prentice Hall Inc.
- Barbara, A. (2003). Confidence (Percaya Diri). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Cash T.F. & Pruzinsky. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press
- Hardisuryabrata, M. S. 1997. Mengembangkan Citra Diri yang Positif. Jakarta: Obor Offset.
- Hogan, M. J. & Strasburger, V. C.2008. *Body image, eating disorders, and the media*. Adolescent Medicine: State of the Art Reviews, 19(3), 521-546.

Maulida, Faza. 2020. *Hubungan Antara Body image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Skripsi. Dipublikasikan.