

## Hubungan *Body Image* dengan *Self-Confidence* Pada Remaja di Palangka Raya

The Correlation between Body Image and Self-Confidence in Adolescent in Palangka Raya

<sup>1</sup>Septian Mugi Rahayu, <sup>2</sup>Henry Wiyono, <sup>3</sup>Rahmah Pebrianti

<sup>1,2,3</sup>STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia

Email: [septianmugirahayu@gmail.com](mailto:septianmugirahayu@gmail.com)

Submisi: 15 Januari 2024; Penerimaan: 15 Februari 2024; Publikasi: 29 Februari 2024

### Abstrak

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan salah satunya yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, remaja yang belum mampu menerima keadaan fisiknya dapat menumbuhkan rasa rendah diri pada individu yang dapat berlanjut pada rasa tidak percaya diri, sehingga tugas perkembangan bagi remaja untuk bisa menerima keadaan fisik atau *body image* merupakan hal yang sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan *self-confidence* pada remaja di Palangka Raya. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data kedua variabel menggunakan alat ukur kuesioner, kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja perempuan yang berjumlah 204 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* pada remaja putri di Palangka Raya mayoritas masuk dalam kategori *body image* positif sebanyak 169 orang (83%), sedangkan *self-confidence* pada remaja putri di Palangka Raya mayoritas masuk dalam kategori *self-confidence* sedang sebanyak 147 siswi (72%). Nilai significant *p value* < nilai  $\alpha$  dengan tingkat significant  $\alpha = 0,05$ . Nilai significant menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh Asmp. Sig. (2 tailed) sebesar 0,001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara *body image* dengan *self-confidence* pada remaja putri di Palangka Raya.

Kata kunci: Body image, Remaja, *Self-confidence*

### Abstract

Adolescents have several developmental tasks, one of which is being able to accept their physical condition. Adolescents who are not yet able to accept their physical condition can develop a sense of inferiority in the individual which can lead to a feeling of lack of self-confidence, so the developmental task for adolescents to be able to accept their physical condition or body image is very important. This research aims to determine the correlation between body image and self-confidence in adolescents in Palangka Raya. The research design used quantitative methods with a correlational research type using a cross sectional approach. Data were collected for both variables using a questionnaire instrument, then the data was analyzed using the chi-square statistical test. The sample in this study was 204 females adolescents. The results of the research shows that the majority body image of adolescent females in Palangka Raya falls into the positive body image category, as many as 169 people (83%), while the majority of self-confidence of adolescent females in Palangka Raya falls into the moderate self-confidence category, as many as 147 girls (72%). The significant *p value* <  $\alpha$  value with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . The significant value using the chi-square statistical test was obtained by Asmp. Sig. (2 tailed) of 0.001. The results of this research show that there is a significant and meaningful correlation between body image and self-confidence in adolescent females in Palangka Raya.

Keywords: Body image, Adolescent, Self-confidence

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri. Fase ini mereka sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun juga belum bisa dikatakan sebagai golongan orang yang sudah dewasa (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan salah satunya yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, sehingga perkembangan bagi remaja untuk bisa menerima keadaan fisik atau *body image* merupakan hal yang penting, sebaliknya jika mereka tidak mampu menerima *body image* yang dimiliki, dapat mempengaruhi *self-confidence* (Riskha, Zarina, & Murti, 2019). Perubahan fisik yang terjadi menyebabkan berbagai pandangan mengenai *body image*. *Body image* adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi (Ifdil, Amandha, & Asmidir, 2017). Hal tersebutlah yang dapat menumbuhkan rasa minder (rendah diri) individu sehingga muncullah rasa tidak percaya diri. Sedangkan *self-confidence* sangat penting dalam kehidupan sosial karena kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Nur & Rini, 2017). Saat ini masalah *body image* merupakan hal yang penting pada remaja khususnya remaja putri, masalah ini meningkat disebabkan oleh beberapa faktor jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan *interpersonal* (Ifdil, Amandha, & Asmidir, 2017). Berdasarkan fenomena yang terjadi, gangguan *body image* banyak dijumpai pada remaja putri di Palangka Raya. Masih ditemukan remaja putri yang memiliki rasa kurang atau bahkan tidak percaya diri akan penampilan dirinya seperti suka membandingkan diri dengan orang lain, tidak puas dengan keadaan fisiknya dan selalu menjadikan seseorang yang dianggap ideal sebagai standar tubuh yang harus dimiliki.

Prevalensi masalah *body image* sebanyak 53% dari remaja putri berumur 13 tahun di Amerika Serikat merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, angka ini kemudian melonjak menjadi 78% pada penelitian terhadap remaja putri berusia 18 tahun (Khrisna & Yonathan, 2022). Bila dibandingkan dari tahun ke tahun, jumlah remaja putri yang mengalami ketidakpuasan *body image* di Amerika semakin banyak dan meningkat dari tahun ke tahun sampai saat ini (Khrisna & Yonathan, 2022). Sedangkan kasus di Indonesia pada kota Jakarta memperoleh hasil bahwa sebanyak 40% remaja putri berusia 13-25 tahun mengalami *body image* negatif dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang (Khrisna & Yonathan, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pertanyaan apakah kalian merasa puas dengan penampilan/ keadaan tubuh anda sekarang dan kondisi seperti apa yang membuat anda merasa penampilan/ keadaan tubuh anda menyebabkan rasa tidak percaya diri, di hari Rabu 17 Mei 2023 pada 23 orang remaja putri di Palangka Raya didapatkan hasil sebanyak 18 orang menyatakan tidak puas dengan citra tubuhnya seperti kondisi kulit muka yang berjerawat, warna kulit, bentuk tubuh, tinggi badan dan mereka juga menjadikan seseorang yang dianggap ideal secara fisik sebagai standar tubuh yang mereka harus miliki juga.

Permasalahan *body image* pada remaja ini terjadi karena remaja merupakan kelompok yang paling banyak mengalami perubahan drastis, seperti perubahan fisik, emosi, kognitif, dan perkembangan sosial, sehingga dalam perkembangannya remaja mengalami berbagai stress psikologis yang disebabkan karena remaja kesulitan dalam beradaptasi terhadap tumbuh kembang yang dialaminya (Tsamarah & Adi, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan *interpersonal* (Ifdil, Amandha, & Asmidir, 2017). Hal ini jika dibiarkan akan mengakibatkan dampak yang serius. Dampak yang akan terjadi antara lain, penurunan kualitas hidup seperti

ketidakpuasan terhadap *body image*, rasa tidak percaya diri, mengurangi interaksi sosial dan kesehatan mental yang menjadi lebih rendah seperti depresi, stress, kecemasan berkepanjangan sampai dengan bunuh diri (Paula *et al.*, 2018).

Salah satu solusi yang dapat diberikan agar remaja dapat memiliki *body image* positif peran perawat yang dapat dilakukan dalam masalah gangguan *body image* adalah sebagai pemberi asuhan keperawatan dan sebagai pendidik yaitu dengan memberikan edukasi melalui pendidikan kesehatan untuk membantu remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan informasi terhadap cara memandang *body image* sehingga terjadi perubahan perilaku menjadi lebih percaya diri ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki (Wulan & Zahrotul, 2014). Penulis menyimpulkan bahwa remaja berada pada masa dimana mereka merasa sensitif akan perubahan yang terjadi pada *body image* mereka sehingga ketika perubahan itu terjadi akan membuat mereka akhirnya menjadi percaya diri atau menjadi merasa tidak percaya diri. Maka oleh sebab itu, penulis tertarik ingin membuktikan apakah ada “hubungan *body image* dengan *self-confidence* pada remaja di Palangka Raya”.

### Metode Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan untuk mengidentifikasi struktur dimana penelitian dilaksanakan (Nursalam, 2017). Jenis penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study* yaitu peneliti melakukan pengukuran atau penelitian dalam satu waktu. Peneliti menggunakan desain *cross-sectional* karena peneliti bermaksud mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam satu kali pengukuran menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner yang diisi oleh responden. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi untuk menentukan hubungan *body image* dengan *self-confidence* pada remaja putri. Variabel *body image* pada penelitian ini didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dikaitkan dengan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri secara penampilan fisik, berat tubuh, secara keseluruhan pada remaja putri di Palangka Raya. Sedangkan variabel *self-confidence* pada penelitian ini didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dikaitkan dengan penilaian positif individu seperti dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk merasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk melakukan segala tindakan yang diinginkan dalam rangka mencapai tujuan pada remaja putri di Palangka Raya. Tempat penelitian ini adalah di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, menggunakan teknik sampling yaitu *consecutive sampling*. Waktu penelitian ditetapkan selama 2 minggu. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 204 sampel remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan uji statistic *chi-square*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Identifikasi *Body Image* Pada Remaja Putri

<i>Body Image</i>	Frekuensi	%
Positif	169	83%
Negatif	35	17%
Total	204	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 204 responden sebanyak 169 (83%) memiliki *body image* positif, dan

sebanyak 35 (17%) memiliki *body image* negatif.

**Tabel 2. Hasil Identifikasi Self-Confidence Pada Remaja Putri**

<i>Self-Confidence</i>	Frekuensi	%
Tinggi	21	10%
Sedang	147	72%
Rendah	36	18%
Total	204	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 204 responden sebanyak 147 (72%) memiliki *self-confidence* sedang,

sebanyak 36 (18%) memiliki *self-confidence* rendah dan sebanyak 21 (10%) memiliki *self-confidence* tinggi.

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji Statistik**

		<i>Self Confidence</i>			Total	P Value
		Tinggi	Sedang	Rendah		
<b>Body</b>	<b>Positif</b>	21	146	2	169	<.001
<b>Image</b>	<b>Negatif</b>	0	1	34	35	
	<b>Total</b>	21	147	36	204	

Berdasarkan analisis menggunakan uji statistik *chi-square* terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-confidence* pada remaja di Palangka Raya didapatkan hasil *p value* 0,001 maka hasil Hipotesis H1 diterima, artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang kuat.

### Pembahasan

*Body image* didefinisikan sebagai perasaan, evaluasi dan persepsi diri seseorang tentang tubuhnya sendiri yang melibatkan penampilan fisik, penampilan wajah, kedewasaan dan standar tubuh lainnya seperti tinggi dan berat badan (Tayaba, Amina, & Bisma, 2013). Sedangkan menurut Kumara dalam Nur & Rini (2017) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Ditemukan bahwa 83% responden memiliki *body image* positif dalam hal ini terbukti bermakna secara statistik bahwa *body image* berhubungan dengan *self-confidence*. Berdasarkan fakta dan teori, ditemukan sebanyak 169 responden *body image* positif dan *self-confidence* sedang sebanyak 147 siswi. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan *self-confidence* yang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah hubungan interpersonal. Apabila seseorang siswi memiliki hubungan interpersonal yang baik maka akan memunculkan adanya penerimaan. Penerimaan diri yang baik tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi *body*

*image* sehingga adanya *body image* yang positif menyebabkan tumbuhnya *self-confidence*. Dari hasil penelitian mayoritas siswi menunjukkan *body image* yang positif yaitu dibuktikan sudah banyak remaja yang memiliki rasa *self-confidence* ditandai dengan rasa puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya maka akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga siswi yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian remaja tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, apabila remaja menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka remaja akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul rasa kurang percaya diri, seringkali keadaan tersebut membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga dikatakan *body image* nya negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada remaja putri di Palangka Raya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body image* dalam kategori positif dan *self-confidence* dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 2 Bantul. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul dengan kategori

tinggi dan sedang dengan persentase mencapai 50%.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan proses pengolahan data pada penelitian ini mengenai hubungan *body image* dengan *self-confidence* dapat disimpulkan sebagai berikut: *Body Image* pada remaja di Palangka Raya mayoritas masuk dalam kategori *body image* positif sebanyak 169 siswi (83%) dari 204 remaja artinya sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih bersyukur apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik; *Self-confidence* pada remaja di Palangka Raya mayoritas masuk dalam kategori *self-confidence* sedang sebanyak 147 siswi (72%) dari 204 remaja artinya adanya rasa optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, inisiatif, kreatif, tidak mementingkan diri sendiri, mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan sendiri, mampu mengatasi perasaan tertekan dan cemas, berfikir positif dan tidak berlebihan; Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistik dengan metode *chi-square* diperoleh nilai  $p = <0,001$ . Hal ini dibuktikan dengan hasil  $p < \alpha$  dengan tingkat signifikan 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan dan bermakna antara *body image* dengan *self-confidence* pada remaja di Palangka Raya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar disediakan layanan konseling bagi remaja, sebagai tempat berkonsultasi, berdiskusi dan mendampingi remaja dalam hal penerimaan *body image* yang dapat mengarahkan *self-confidence* ke arah yang positif.

### Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi Profesi Ners, rekan-rekan dosen Keperawatan dan Profesi Ners dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

### Referensi

- Andiyati, A. D. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 80-88.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 238-248.
- Ifdil, I., Amandha, D. U., & Asmidir, I. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 107-113.
- Khrisna, W., & Yonathan, P. Y. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1210-1220.
- Nur, M. G., & Rini, S. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-RuzzMedia.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Riskha, R., Zarina, A., & Murti, W. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 121-135.
- Paula, S. V., Klaske A, G., Elise C, B., Ineke, W., & Peter J, D. (2018). Negative Body Image: Relationships With Heightened Disgust Propensity, Disgust Sensitivity, And Self-Directed Disgust. *Jurnal Negative Body Image And Disgust*, 1-15.
- Tayaba, M., Amina, M., & Bisma, Z. (2013). Development and Validation of Body Image Scale (BIS) For Young Adult Females. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 52-58.

Tsamarah, Z., & Adi, D. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 334-340.

Wulan, U. T., & Zahrotul, U. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 1-9.