

## **PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**Violeta Ayu Anindya<sup>1</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> violetaayuu@gmail.com, <sup>2</sup> ratnasdw@fkip.unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya

### **Abstract**

*Adolescents often experience pressure related to body image due to the influence of social media and peer environments, which can impact their level of self-confidence. This study aims to determine the effect of body image on the self-confidence of senior high school students. The research employed a quantitative approach with a correlational method, involving 84 tenth and eleventh-grade students selected through simple random sampling. The research instruments included validated and reliable body image and self-confidence scales. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, simple linear regression analysis, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination with IBM SPSS Statistics. The results showed a significant and linear relationship between body image and self-confidence, with an F-test significance value of 0.000 ( $<0.05$ ) and a determination coefficient ( $R^2$ ) of 0.184, indicating that 18.4% of the variance in self-confidence is influenced by body image. Most students had moderate levels of body image and self-confidence, reflecting a realistic acceptance of their physical condition although still influenced by social standards. This study highlights the importance of school interventions in fostering positive body image to enhance students' self-confidence.*

**Keywords:** *Body Image, Self-Confidence, Adolescents.*

### **Abstrak**

Remaja kerap mengalami tekanan terkait *body image* akibat pengaruh media sosial dan lingkungan sebaya, yang dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa di tingkat sekolah menengah atas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 84 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *body image* dan skala kepercayaan diri yang valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, linearitas, regresi linear sederhana, uji t, uji F, dan koefisien determinasi menggunakan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan dan linear antara *body image* dan kepercayaan diri, dengan nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), serta nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,184, yang berarti 18,4% variasi kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body image*. Mayoritas siswa memiliki *body image* dan kepercayaan diri dalam kategori sedang, menunjukkan adanya penerimaan fisik yang realistis meski masih dipengaruhi standar sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi sekolah dalam membangun *body image* positif demi meningkatkan kepercayaan diri siswa.

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, Kepercayaan Diri.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat rentan terhadap penurunan kepercayaan diri, sebuah kondisi yang diperkuat oleh pandangan Fitri & Yarni (2022). Mereka menekankan bagaimana perubahan fisik yang cepat dan seringkali tidak beraturan pada masa ini menjadi pemicu utama kerentanan tersebut. Hal ini menggarisbawahi adanya keterkaitan yang kuat antara perubahan biologis yang dialami remaja dan kondisi psikologis mereka. Penurunan kepercayaan diri ini menjadi masalah yang menonjol ketika seorang remaja tidak mampu menerima transformasi yang terjadi pada dirinya atau kesulitan dalam membentuk identitas diri yang stabil. Eryani (2020) lebih lanjut menjelaskan bahwa pada fase ini, remaja masih berada dalam tahapan eksplorasi identitas yang belum tuntas, membuat mereka sangat sensitif terhadap opini orang lain.

Kerentanan ini juga tinggi terhadap persepsi negatif mengenai tubuh mereka sendiri, yang bisa timbul dari perbandingan dengan standar ideal yang seringkali tidak realistis. Puncak dari kegelisahan ini tercermin dalam temuan Masters dan Johnson yang dikutip oleh Napitupulu (2017) yang menegaskan bahwa remaja yang tidak memiliki identitas diri yang kuat akan cenderung mempertanyakan nilai keberadaan mereka melalui pertanyaan-pertanyaan seperti "Bagaimana penampilan saya?" atau "Bagaimana orang lain melihat saya?". Pertanyaan-pertanyaan ini bukan sekadar refleksi diri, melainkan cerminan dari kegelisahan mendalam terhadap penilaian eksternal, yang pada akhirnya dapat secara signifikan melemahkan kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, proses pembentukan identitas diri yang belum matang dan tekanan dari perubahan fisik dan lingkungan sosial secara kolektif berkontribusi pada kerentanan remaja terhadap isu kepercayaan diri.

Secara teoretis, kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan mendalam terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, sekaligus keyakinan akan potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan (Kurniawan et al., 2023). Konsep ini juga dapat dimaknai sebagai sikap positif yang individu tunjukkan terhadap diri sendiri dan situasi yang sedang dihadapi (Rais, 2022). Sikap positif ini kemudian berfungsi sebagai dorongan psikologis yang esensial untuk bereksistensi secara penuh dan berprestasi, baik di lingkungan sosial maupun akademik (Antu et al., 2023). Urgensi isu kepercayaan diri pada remaja menjadi sangat nyata ketika melihat data dari

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia tahun 2018. Data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 56% remaja Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sebuah angka yang menandakan betapa krusialnya masalah ini dalam ranah psikologis remaja di Indonesia.

Dampak dari rendahnya kepercayaan diri tidak hanya terbatas pada gangguan psikologis internal, seperti kecemasan sosial atau kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial, namun juga memiliki implikasi serius pada rendahnya prestasi belajar dan kesulitan dalam membangun relasi sosial yang sehat (Srijayarni et al., 2023). Sebaliknya, dampak positif dari kepercayaan diri yang tinggi sangat signifikan. Novita & Sumiarsih (2021) menggarisbawahi bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih proaktif dan berani dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, menunjukkan inisiatif yang lebih besar dalam proses belajar.

Sehubungan dengan itu, Dewi et al. (2021) menemukan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Namun, ada peringatan penting dari Gainau (2015) yang menyatakan bahwa kegagalan untuk membentuk kepercayaan diri yang kokoh pada fase remaja dapat menimbulkan kebingungan peran di kemudian hari serta berujung pada kegagalan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan yang seharusnya tercapai di masa dewasa. Oleh karena itu, pembentukan kepercayaan diri yang sehat pada masa remaja adalah fondasi krusial bagi perkembangan individu di masa depan.

Salah satu faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja adalah persepsi mereka terhadap citra tubuh atau yang lebih dikenal dengan istilah *body image*. Konsep ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersepsikan atau memandang tubuhnya sendiri, baik dari aspek bentuk, ukuran, maupun tampilan fisik secara keseluruhan (Febriana, 2024). Pandangan ini tidak hanya mencakup penilaian subjektif individu terhadap fisiknya, tetapi juga bagaimana individu secara otomatis membandingkan diri mereka dengan standar sosial yang seringkali tidak realistis, yang terbentuk dan disebarkan melalui media serta lingkungan sekitar. Nurrahim & Pranata (2024) menjelaskan bahwa *body image* sangat rentan dipengaruhi oleh pandangan eksternal. Pandangan ini secara tidak langsung menekan individu untuk menyesuaikan diri dengan citra tubuh ideal yang seringkali diglorifikasi.

Ketika seorang remaja merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang didiktekan tersebut, maka akan muncul perasaan tidak puas yang mendalam, yang pada akhirnya berdampak pada evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Pramesti et al. (2022) menambahkan bahwa body image bukan sekadar konsep fisik, melainkan juga memiliki aspek emosional yang kuat. Hal ini karena rasa puas atau tidak puas terhadap tubuh menjadi refleksi langsung dari bagaimana individu menilai nilai dirinya secara keseluruhan dan harga dirinya.

Remaja berada pada posisi yang rentan terhadap tekanan untuk tampil sempurna secara fisik, karena penampilan menjadi salah satu indikator penerimaan sosial dalam kelompok teman sebaya (Dianningrum & Satwika, 2021). Mereka cenderung menyerap dan menginternalisasi standar kecantikan atau ketampanan yang disebarluaskan melalui media sosial, yang sayangnya seringkali tidak realistis dan bias. Putri & Indryawati dalam Amalia et al. (2022) menegaskan bahwa media sosial telah membentuk persepsi kolektif bahwa untuk diterima secara sosial, seseorang harus memenuhi ekspektasi penampilan tertentu. Akibatnya, remaja merasa tertekan dan memaksakan diri untuk mengikuti standar tersebut demi mendapatkan validasi sosial. Tekanan internal yang disebabkan oleh ekspektasi sosial ini sering kali menyebabkan remaja merasa tidak cukup baik atau merasa gagal, sehingga kepercayaan diri mereka pun terpengaruh secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Srijaya Negara Palembang, yang berlangsung dari tanggal 10 Maret 2024 hingga 25 April 2024, ditemukan sejumlah perilaku siswa yang secara jelas menunjukkan tanda-tanda rendahnya kepercayaan diri. Di kalangan siswa perempuan, teramati adanya kecenderungan untuk menggunakan make up secara berlebihan, meskipun tindakan tersebut bertentangan dengan aturan sekolah. Perilaku ini diduga sebagai upaya mereka untuk menutupi kekurangan fisik yang dirasakan dan secara instan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, juga muncul perilaku membandingkan diri secara terus-menerus dengan teman lain yang dianggap lebih menarik secara fisik. Perilaku ini seringkali disertai dengan ucapan-ucapan negatif terhadap tubuh sendiri, seperti keluhan mengenai berat badan, kulit berjerawat, atau bentuk tubuh lainnya yang dianggap tidak ideal. Kondisi psikologis ini kemudian secara signifikan memperkuat sikap tertutup dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial, karena adanya ketakutan akan mendapat penilaian atau komentar negatif dari orang lain.

Temuan serupa yang mengindikasikan rendahnya kepercayaan diri juga ditemukan pada siswa laki-laki. Mereka memperlihatkan sikap menghindar yang bermanifestasi seperti enggan berbicara di depan umum, sering menundukkan kepala ketika berjalan, serta menutup wajah atau anggota tubuh tertentu saat akan difoto. Bahkan, terdapat kecenderungan untuk menghindari dokumentasi foto kelas dan menolak mengikuti kegiatan yang memiliki eksposur sosial tinggi, seperti presentasi atau pementasan.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2025 terhadap lima siswa laki-laki mengkonfirmasi bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, seperti masalah berat badan, tinggi badan, dan warna kulit, menjadi penyebab utama mereka merasa rendah diri. Demikian pula, dari lima siswa perempuan yang diwawancarai, tiga di antaranya secara eksplisit menyatakan merasa tidak percaya diri apabila tidak memakai riasan, terutama karena warna kulit yang dianggap gelap atau kusam. Sementara itu, dua siswa perempuan lainnya mengakui pernah menjalani diet ekstrem dalam upaya untuk memperoleh bentuk tubuh ideal, seperti yang sering mereka lihat pada figur-figur di media sosial.

Wawancara yang dilakukan terhadap guru Bimbingan dan Konseling di SMA Srijaya Negara Palembang menunjukkan bahwa gejala rendahnya kepercayaan diri memang menjadi perhatian utama sekolah. Pihak sekolah telah menjadikan materi kepercayaan diri sebagai bagian dari program layanan klasikal yang wajib diselenggarakan setiap semester untuk seluruh tingkat kelas. Berdasarkan pengamatan langsung dari guru BK, ditemukan adanya pola segregasi sosial di antara siswa perempuan yang didasarkan pada parameter fisik. Pola ini menyebabkan siswa yang tidak memenuhi kriteria "menarik" menjadi tidak percaya diri dan cenderung tersisih dalam pergaulan, menciptakan siklus negatif isolasi dan penurunan harga diri.

Sementara itu, beberapa siswa laki-laki menunjukkan gejala menghindar dalam komunikasi langsung, seperti sering menunduk dan menutup wajah saat diajak berbicara. Selain itu, penggunaan topi secara terus-menerus setelah razia rambut juga menjadi indikasi kuat bahwa siswa merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya, terutama terkait bentuk kepala, wajah, dan dahi yang menjadi lebih terekspos akibat potongan rambut pendek. Fenomena-fenomena yang teridentifikasi di lapangan tersebut menunjukkan urgensi yang tinggi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang secara

spesifik fokus pada pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah.

Penelitian ini sangat penting karena dapat memberikan jawaban atas kebutuhan mendesak akan intervensi psikososial yang sesuai dan berdasarkan realitas di SMA Srijaya Negara Palembang. Penelitian sebelumnya sering hanya fokus pada subjek remaja perempuan, sementara kondisi siswa laki-laki jarang dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru yang signifikan dengan memperluas cakupan subjek pada siswa laki-laki dan perempuan. Ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman komprehensif tentang bagaimana body image secara umum memengaruhi kepercayaan diri di lingkungan sekolah, tanpa bias gender.

Selain itu, penelitian ini juga dirancang khusus untuk mengisi celah dalam literatur yang cenderung mengambil sampel remaja secara umum tanpa mempertimbangkan jenjang kelas spesifik. Padahal, perkembangan emosional dan sosial antara siswa kelas 10 (usia awal remaja akhir) dan kelas 12 (usia akhir remaja) bisa berbeda signifikan, dan perbedaan ini berpotensi memengaruhi validitas hasil penelitian. Dengan mengambil sampel terfokus dari siswa kelas 10 dan 11, penelitian ini diharapkan mampu memberikan data yang lebih akurat dan representatif terkait dinamika kepercayaan diri dan persepsi tubuh pada masa awal remaja akhir. Berdasarkan seluruh uraian dan urgensi yang telah dijelaskan, peneliti merasa sangat penting untuk melakukan studi berjudul “Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang”. Ini adalah bentuk kontribusi ilmiah untuk membantu sekolah memahami dan menangani permasalahan psikososial siswa melalui intervensi berbasis data dan kajian ilmiah mendalam.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada data-data numerik yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian korelasional dipilih karena bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara variabel *body image* dan kepercayaan diri siswa. Desain ini digunakan untuk

mengukur tingkat keterkaitan antarvariabel dan menentukan ada tidaknya pengaruh signifikan antara keduanya (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, yaitu dari Maret hingga Mei 2025, bertempat di SMA Srijaya Negara Palembang yang terletak di Jl. Ogan, Komplek FKIP Universitas Sriwijaya Bukit Besar Palembang. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 488 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling jenis simple random sampling. Menurut Sugiyono (2019), teknik ini memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 10%, sehingga diperoleh 83 siswa sebagai sampel, yang kemudian dialokasikan secara proporsional untuk menjaga representasi gender secara adil.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala Likert dengan empat pilihan respons (sangat setuju hingga sangat tidak setuju). Skala *body image* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002), yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Skala kepercayaan diri mengacu pada aspek yang dirumuskan oleh Lauster (1997), meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional. Validitas instrumen diuji menggunakan rumus *Product Moment*, sementara reliabilitasnya dianalisis menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa secara signifikan dan menyeluruh. Seluruh pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Deskripsi data menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Srijaya Negara memiliki persepsi *body image* dan tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang. Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 69,05% siswa menilai *body image* mereka dalam kategori sedang, diikuti oleh 14,29% dalam kategori rendah, dan 16,67% dalam kategori tinggi.

Berdasarkan Tabel 2, tingkat kepercayaan diri siswa juga didominasi kategori sedang sebesar 75%, dengan 10,71% berada pada kategori rendah dan 14,29% pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memandang citra tubuh dan kepercayaan dirinya secara moderat, tidak cenderung ekstrem ke arah negatif atau positif.

**Tabel 1.** Kategorisasi Variabel *Body Image*

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Rendah   | 12 Siswa  | 14.29 %    |
| Sedang   | 58 Siswa  | 69.05 %    |
| Tinggi   | 14 Siswa  | 16.67 %    |

**Tabel 2.** Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Rendah   | 9 Siswa   | 10.71 %    |
| Sedang   | 63 Siswa  | 75.00 %    |
| Tinggi   | 12 Siswa  | 14.29%     |

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov test dengan bantuan IBM SPSS Statistics untuk menilai apakah data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang melebihi batas signifikan 0,05. Data residual dinyatakan berdistribusi normal. Temuan ini memastikan bahwa data memenuhi salah satu asumsi dasar analisis regresi.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                     |                | Body Image        | Kepercayaan Diri  |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| N                                   |                | 84                | 84                |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>    | Mean           | 62.37             | 70.17             |
|                                     | Std. Deviation | 6.234             | 8.522             |
| Most Extreme Differences            | Absolute       | .068              | .062              |
|                                     | Positive       | .066              | .039              |
|                                     | Negative       | -.068             | -.062             |
| Test Statistic                      |                | .068              | .062              |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup> |                | .200 <sup>d</sup> | .200 <sup>d</sup> |
| Sig.                                |                | .429              | .595              |

|                                          |                         |             |      |      |
|------------------------------------------|-------------------------|-------------|------|------|
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>c</sup> | 99% Confidence Interval | Lower Bound | .416 | .582 |
|                                          |                         | Upper Bound | .442 | .607 |

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.
- Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### 3. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,728 untuk variabel *body image*, lebih besar dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *body image* dan perilaku kepercayaan diri.

**Tabel 4.** Hasil Uji Linearitas Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

| ANOVA Table                   |                |                          |  | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.  |
|-------------------------------|----------------|--------------------------|--|----------------|----|-------------|--------|-------|
| Kepercayaan Diri * Body Image | Between Groups | (Combined)               |  | 2443.622       | 27 | 90.505      | 1.414  | .136  |
|                               |                | Linearity                |  | 1110.759       | 1  | 1110.759    | 17.355 | <,001 |
|                               |                | Deviation from Linearity |  | 1332.864       | 26 | 51.264      | .801   | .728  |
|                               | Within Groups  |                          |  | 3584.045       | 56 | 64.001      |        |       |
|                               | Total          |                          |  | 6027.667       | 83 |             |        |       |

### 4. Analisis Regresi Linear Sederhana

Hasil analisis regresi pada Tabel 5 menunjukkan persamaan  $Y = 33,567 + 0,587X$ , yang berarti setiap peningkatan satu skor *body image* akan meningkatkan perilaku kepercayaan diri sebesar 0,587 satuan. Nilai konstanta sebesar 33,567 menunjukkan skor kepercayaan diri saat *body image* bernilai nol.

**Tabel 5.** Hasil Uji t dan Model Regresi Sederhana

| Coefficients <sup>a</sup> |                             |                           |   |      |              |                         |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|------|--------------|-------------------------|
| Model                     | Unstandardized Coefficients | Standardized Coefficients | t | Sig. | Correlations | Collinearity Statistics |

|              | B      | Std. Error | Beta |       |       | Zero - order | Partial | Part | Tolerance | VIF   |
|--------------|--------|------------|------|-------|-------|--------------|---------|------|-----------|-------|
| 1 (Constant) | 33.567 | 8.546      |      | 3.928 | <,001 |              |         |      |           |       |
| Body Image   | .587   | .136       | .429 | 4.304 | <,001 | .429         | .429    | .429 | 1.000     | 1.000 |

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

### 5. Uji Hipotesis (Uji F)

Uji F yang ditunjukkan pada Tabel 6 menghasilkan nilai signifikansi 0,000, lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *body image* berpengaruh signifikan terhadap perilaku kepercayaan diri.

**Tabel 6.** Hasil Uji F dan Model Regresi Sederhana

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |                    |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|--------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df | Mean Square | Sig.               |
| 1                  | Regression | 1110.759       | 1  | 1110.759    | 18.524             |
|                    | Residual   | 4916.908       | 82 | 59.962      | <,001 <sup>b</sup> |
|                    | Total      | 6027.667       | 83 |             |                    |

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Body Image

### 6. Koefisien Determinasi

Nilai R Square yang ditunjukkan pada Tabel 7 sebesar 0,184 menunjukkan bahwa 18,4% variasi perilaku kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh variabel *body image*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

**Tabel 7.** Hasil Koefisien Determinasi Model Regresi

| Model Summary <sup>b</sup> |                   |          |                   |                            |                 |                   |     |     |               |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-----|-----|---------------|
| Model                      | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Square Change | Change Statistics |     |     | Sig. F Change |
|                            |                   |          |                   |                            |                 | F Change          | df1 | df2 |               |
| 1                          | .429 <sup>a</sup> | .184     | .174              | 7.744                      | .184            | 18.524            | 1   | 82  | <,001         |

a. Predictors: (Constant), Body Image

b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

## Pembahasan

### 1. Deskripsi *Body image* Siswa SMA Srijaya Negara Palembang

Deskripsi *body image* siswa SMA Srijaya Negara Palembang menggambarkan persepsi remaja terhadap bentuk dan penampilan fisik mereka

selama masa pubertas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 58 orang (69,05%), memiliki *body image* kategori sedang, 14 siswa (16,67%) memiliki *body image* tinggi, dan 12 siswa (14,29%) berada pada kategori rendah. Proporsi dominan pada kategori sedang menunjukkan adanya persepsi tubuh yang moderat di kalangan siswa, di mana mereka menerima kondisi tubuh secara realistis meski tetap memiliki keinginan untuk melakukan perbaikan (Best & Ban, 2021). Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung membandingkan diri dengan standar sosial dan penilaian orang lain.

Konsep evaluasi penampilan dalam *body image* sedang menunjukkan bahwa siswa menilai penampilan fisiknya tanpa kecenderungan ekstrem, sehingga posisi mereka terhadap daya tarik tubuh bersifat netral (Ratnasari dkk, 2021). Aspek orientasi penampilan pada siswa dalam kategori ini juga terlihat fungsional dan tidak berlebihan, mencerminkan bentuk adaptasi yang wajar di masa remaja seperti menjaga kebersihan diri dan memilih pakaian yang sesuai (Davis & Arnocky, 2022).

Sebanyak 14 siswa yang memiliki *body image* tinggi menunjukkan penerimaan positif terhadap tubuh, dengan evaluasi fisik yang realistis tanpa tekanan dari standar kecantikan eksternal (Rodgers dkk, 2022). Mereka cenderung merasa puas dengan bentuk wajah, ukuran tubuh, serta fitur tubuh lain yang relevan, yang berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan stabilitas psikologis (Tort-Nasarre dkk, 2021). Sementara itu, 12 siswa yang tergolong dalam *body image* rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang sering diikuti oleh rendahnya harga diri, kecemasan sosial, serta perilaku diet ekstrem dan olahraga berlebihan untuk mengubah bentuk tubuh (Zartaloudi dkk, 2023; Pratiwi dkk, 2021).

Perilaku tersebut dapat menyebabkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia serta dampak kesehatan lain seperti anemia dan kekurangan gizi (Awuchi dkk, 2020). Pola makan tidak teratur ini kerap dipicu oleh kekhawatiran berlebih terhadap bentuk tubuh ideal (Aritonang & Refaniel, 2022). Faktor eksternal seperti komentar negatif dari orang tua, guru, atau teman sebaya juga turut memengaruhi pembentukan *body image* negatif sejak masa kanak-kanak (Tort-Nasarre dkk, 2021; Margiyanti, 2021).

Persepsi terhadap ukuran tubuh cenderung subjektif, di mana siswa dengan *body image* rendah sering merasa terlalu gemuk atau kurus meskipun kenyataannya tidak demikian (Merino dkk, 2024). Perbandingan sosial dengan figur di media sosial turut memperparah persepsi negatif ini (Tort-Nasarre, 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya layanan konseling di sekolah untuk memberikan edukasi penerimaan tubuh dan identitas diri yang positif, serta penguatan budaya penerimaan keberagaman bentuk tubuh melalui program karakter, edukasi gizi seimbang, dan diskusi kelompok melibatkan guru, wali kelas, konselor, dan orang tua.

## 2. Deskripsi Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, termasuk siswa SMA Srijaya Negara Palembang yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 75% atau 63 siswa, berada dalam kategori kepercayaan diri sedang, sedangkan 14,29% (12 siswa) tergolong tinggi, dan 10,71% (9 siswa) rendah. Kategori sedang mencerminkan keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam situasi umum, namun masih muncul keraguan dalam kondisi tertentu yang menuntut eksposur tinggi, seperti tampil di depan umum (Akbari & Sahibzada, 2020).

Hal ini sejalan dengan konsep *self-acceptance*, yakni penerimaan diri secara utuh yang mendorong seseorang untuk realistis, positif, dan toleran terhadap kegagalan (Hijrianti & Taqiyah, 2024). *Self-acceptance* turut memengaruhi *body image*; siswa yang mampu menerima bentuk tubuhnya tanpa terjebak standar kecantikan cenderung lebih percaya diri dan stabil emosinya. Aspek optimisme juga muncul, di mana siswa menunjukkan harapan positif tentang masa depan, meskipun kadang terhambat rasa takut gagal (Reivich dkk, 2023).

Siswa dengan kepercayaan diri tinggi memperlihatkan keyakinan diri, objektivitas, tanggung jawab, serta kemandirian dalam mengambil keputusan (Rutkofsky dkk, 2021), selain mampu menilai situasi secara adil tanpa dipengaruhi emosi (Upadhyay dkk, 2020). Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah mengalami hambatan signifikan seperti ragu, enggan tampil, serta ketergantungan pada validasi eksternal (Moneva & Tribunalo,

2020), yang berisiko menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, bahkan depresi ringan (Nandani, 2023).

Mereka cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa kurang layak dihargai, sehingga menghambat aktualisasi diri. Sebagian siswa masih menilai kepercayaan diri dari aspek penampilan fisik, mengikuti tren demi meningkatkan citra diri (Borujeni dkk, 2020), di mana persepsi negatif terhadap penampilan menurunkan kualitas hubungan interpersonal (Jiang dkk, 2021; Dou dkk, 2023). Kepercayaan diri tinggi ditunjukkan lewat kemampuan berpikir rasional dan membuat keputusan objektif, yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan self-efficacy dan komunikasi asertif (Takdir dkk, 2025).

Penerimaan diri menjadi faktor utama dalam membentuk kepercayaan diri utuh dan sehat (Goethals dkk, 2024). Rendahnya self-esteem menghambat komunikasi interpersonal yang efektif (Hijrianti & Taqiyah, 2024). Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan sekolah untuk membantu siswa mengenali potensi diri dan memperkuat harga diri realistis demi pengembangan kepercayaan diri yang lebih optimal.

### 3. Pengaruh *Body image* terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang

Hasil penelitian mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan linear antara kedua variabel tersebut. Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,728 yang melebihi 0,05, sehingga disimpulkan bahwa hubungan keduanya bersifat linear. Analisis regresi sederhana menghasilkan persamaan  $Y = 33,567 + 0,587X$ , yang menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan *body image* akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,587. Uji F menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) dengan F hitung sebesar 18,524, yang berarti *body image* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri.

Koefisien determinasi sebesar 0,184 menunjukkan bahwa 18,4% variasi kepercayaan diri dijelaskan oleh *body image*, sedangkan 81,6% lainnya oleh faktor lain seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, pengalaman belajar, pola asuh, self-efficacy, dan motivasi intrinsik (Ifdil dkk, 2024; Anggraini dkk, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan

bahwa *body image* positif berkorelasi dengan kepercayaan diri tinggi, karena siswa yang menerima penampilan dirinya lebih terbuka, berani berpendapat, serta lebih siap menghadapi tantangan (Inayah, 2021).

Penampilan fisik berpengaruh pada kepercayaan diri tergantung pada bagaimana individu menilai tubuhnya (Ifdil dkk, 2024), dan siswa yang tidak puas terhadap tubuh cenderung membentuk citra tubuh negatif yang mereduksi kepercayaan diri (Anggraini dkk, 2024). Hijrianti dan Taqiyah (2024) menyebutkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri, semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa, didukung oleh Anggraini dkk. (2024) dan Salamah dkk. (2022) yang menemukan korelasi positif signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri, di mana mayoritas siswa berada pada kategori *body image* dan kepercayaan diri sedang.

Aspek emosional dan sosial juga mempengaruhi kepercayaan diri, di mana siswa dengan *body image* positif lebih terbuka, tidak mudah tertekan, serta realistis terhadap kekuatan dan keterbatasan diri (Bratu & Cioca, 2024), sedangkan *body image* negatif menimbulkan rasa malu, cemas, serta membatasi interaksi sosial (Merino dkk, 2024). Penilaian negatif terhadap tubuh meningkatkan risiko stres, depresi, dan kecemasan sosial akibat perbandingan dengan standar kecantikan tidak realistis. Dukungan sosial, bimbingan konseling, pendidikan karakter, dan literasi media dapat memperkuat self-acceptance siswa (Anggraini dkk, 2024; Salamah dkk, 2022; Ratnasari dkk, 2021). Secara keseluruhan, *body image* terbukti memiliki pengaruh penting terhadap pembentukan kepercayaan diri siswa, meski kontribusinya hanya 18,4%, namun sangat bermakna dalam konteks psikososial remaja.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh dengan tingkat kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang. Mayoritas siswa memiliki persepsi tubuh dalam kategori sedang, mencerminkan penerimaan fisik yang realistis meski belum sepenuhnya positif. Sikap ini ditandai dengan upaya merawat penampilan tanpa tekanan berlebihan, namun tetap dipengaruhi oleh standar sosial. Tingkat kepercayaan diri siswa juga didominasi kategori sedang, di mana keyakinan diri masih rentan terhadap tekanan lingkungan

dan ketidakpastian pribadi. Semakin positif persepsi tubuh siswa, semakin besar kemungkinan mereka memiliki kepercayaan diri yang stabil. Persepsi negatif terhadap tubuh cenderung menurunkan rasa percaya diri dan memunculkan hambatan psikologis. Hasil ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam membentuk citra tubuh yang sehat melalui konseling, pendidikan karakter, serta literasi media, dengan dukungan aktif dari guru, orang tua, dan lingkungan untuk membangun kepercayaan diri remaja secara utuh.

## REFERENSI

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15.
- Anggraini, D. M., Fahmawati, Z. N., Mariyati, L. I., & Meiramova, S. (2024, June). Body Image Impact: Unveiling the Crucial Link to Student Self-Confidence. In *3rd Annual International Conference on Natural and Social Science Education (ICNSSE 2023)* (pp. 133-144). Atlantis Press.
- Antu, M. S., Zees, R. F., & Nusi, R. A. (2023). Hubungan Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Orang Tua Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 7. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude dengan Body Image pada Remaja Putri Medan. *Jurnal Ilmiah SP (Stindo Profesional)*, 8(1).
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272-275.
- Borujeni, L. A., Pourmotabed, S., Abdoli, Z., Ghaderi, H., Mahmoodnia, L., Sedehi, M., & Hasanpour Dehkordi, A. (2020). A comparative analysis of patients' quality of life, body image and self-confidence before and after aesthetic rhinoplasty surgery. *Aesthetic Plastic Surgery*, 44, 483-490.
- Davis, A. C., & Arnocky, S. (2022). An evolutionary perspective on appearance enhancement behavior. *Archives of sexual behavior*, 51(1), 3-37.
- Dewi, P. S. I. Y., Kurniati, N., & Wahidaturrahmi. (2021). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi matematika terhadap hasil belajar matematika siswa. *Juni 2021 Journal of Mathematics Education and Application*, 1, 122. <https://mathjournal.unram.ac.id/index.php/Griya/indexGriya>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body dissatisfaction and social anxiety among adolescents: a moderated mediation model of feeling of inferiority, family cohesion and friendship quality. *Applied Research in Quality of Life*, 18(3), 1469-1489.
- Eryani, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221-233. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369.

- Fitri, G., & Yarni, L. (2022). Hubungan Interaksi Dalam Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Remaja di Jorong Cupak Nagari Pakan Sinayan. *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2). <https://irje.org/index.php/irje>
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (C. Subagya, Ed.). PT kanisius.
- Goethals, G. R., Messick, D. M., & Allison, S. T. (2024). The uniqueness bias: Studies of
- Hijrianti, U. R., & Taqiyah, I. (2024). A self-acceptance and body image on student self-confidence. *KnE Social Sciences*, 110-123.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2024). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 2(3), 11.
- Inayah, A. N. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya dan body image terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173-180.
- Jiang, Z., Xu, J., Gorlin, M., & Dhar, R. (2021). Beautiful and confident: how boosting self-perceived attractiveness reduces preference uncertainty in context-dependent choices. *Journal of Marketing Research*, 58(5), 908-924.
- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram. *Psikosains*, 18(1), 1-9.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024, July). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. 1396). MDPI.
- Moneva, J., & Tribunalo, S. M. (2020). Students' level of self-confidence and performance tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(1), 42-48.
- Novita, L., & Sumiarsih. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 04(02).
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 270-277. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5993>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65-72.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. (2023). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In *Handbook of resilience in children* (pp. 161-174). Cham: Springer International Publishing.
- Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Tylka, T. L., & Harriger, J. A. (2022). # Bopo: Enhancing body image through body positive social media-evidence to date

- and research directions. *Body Image*, 41, 367-374.
- Rutkofsky, I. H., Kwon, D. H., & Malik, B. H. (2021). Confidence, Self-Image, Self-Esteem. *International Medical Graduates in the United States: A Complete Guide to Challenges and Solutions*, 139-154.
- Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M., Muyana, S. (2022). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1).
- Srijayarni, E., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Problematika Kepercayaan Diri Rendah Siswa Dan Penanganan (Studi Kasus pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep) The Problem Of Students Low Self-Confidence and How To Handle It (Case Study of Student at SMA Negeri 1 Pangkep). *PINISI Journal of Education*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Takdir, A. M., Darusman, M. R., & Devi, D. F. (2025). Transforming negative thoughts into self-confidence: The impact of cognitive restructuring on adolescents. *Journal of Psychological Perspective*, 7(1), 19-28.
- Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1140.
- Upadhyay, D., Talwar, S., Tiwari, S., & Gujral, H. (2020). Self-confidence a demeanor to emotional intelligence. *Proteus Journal*, 11(11), 120-134.
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., ... & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases*, 11(2), 66.