

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 3 KOTA JAMBI

Ratna Herawati E¹, Akmal Sutja², Utami Niki K³, Rully Andi Yaksa⁴

¹ ratnaherawati2019@gmail.com*

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Jambi

Abstract

Students are often not confident about their body shape, which refers to a person's perception and feelings about their physical appearance, including size, shape and attractiveness, as well as self-confidence which includes belief in one's abilities, ability to adapt, optimism and responsibility. This research aims to find out whether there is a relationship between body image and students' self-confidence. The research population was class X students at SMA Negeri 3 Jambi City, with a sample of 84 students selected using random sampling techniques. Data was collected using a Likert scale questionnaire and analyzed using the Normality Test, Linearity Test and Correlation Test. The results of this research show that (1). In general, the level of body image at SMA Negeri 3 Jambi City which includes evaluation of appearance, appearance orientation, decisions about body shape, anxiety about having a fat body, and the body size category is in the good category (63.3%). (2). The level of self-confidence of students at SMA Negeri 3 Jambi City which includes optimistic, responsible, confident in their abilities, rational & realistic, objective is in the good category (63.3%). (3). The research results stated that there was a relationship between body image and self-confidence in SMA Negeri 3 Jambi City, seen from the results of the correlation analysis and obtained a Sig value of $0.000 < 0.05$ so that H_0 was rejected and H_a was accepted. Next, the calculated r was obtained at (0.442) and interpreted as a moderate correlation (adequate relationship). So it can be concluded that there is a significant relationship between body image (X) and self-confidence (Y). With these findings, guidance and counseling teachers should be able to provide prevention efforts by providing several services equipped with important information regarding the negative impact of lack of self-confidence on body shape.

Keywords: *Body Image, Student Self-Confidence*

Abstrak

Siswa sering tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, yang mengacu pada persepsi dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya, termasuk ukuran, bentuk, dan daya tarik, serta kepercayaan diri yang meliputi keyakinan akan kemampuan diri, mampu menyesuaikan diri, optimis dan bertanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Jambi, dengan sampel sebanyak 84 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampel random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala likert dan dianalisis dengan menggunakan Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Secara umum tingkat *body image* di SMA Negeri 3 Kota Jambi yang mencakup evaluasi penampilan, orientasi penampilan, keputusan terhadap bentuk tubuh, kecemasan memiliki tubuh yang gemuk, dan kategori ukuran tubuh berada dalam kategori baik (63,3%). (2). Tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi yang mencakup

optimis, bertanggungawa, yakin akan kemampuan diri, rasional & realistis, objektif berada dalam kategori baik (63,3%). (3). Hasil penelitian menyatakan terdapat adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri di SMA Negeri 3 Kota Jambi, dilihat dari hasil analisis korelasi dan didapatkan nilai Sig sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya didapatkan r hitung sebesar (0,442) dan ditafsirkan sebagai korelasi sedang (hubungan memadai). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* (X) dengan kepercayaan diri (Y). Dengan adanya temuan ini guru BK hendaknya dapat memberikan upaya pencegahan dengan memberikan beberapa layanan yang dilengkapi dengan informasi penting terkait dampak buruk kurangnya kepercayaan diri terhadap bentuk tubuh.

Kata Kunci: Body Image, Kepercayaan Diri Siswa

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial, dimana ia selalu membutuhkan orang lain untuk berada dan membantu dirinya. Hal itu dibuktikan dengan manusia selalu melakukan interaksi baik itu dengan keluarga, teman, ataupun dengan lingkungannya. Remaja harus berinteraksi dengan lingkungan tempat mereka tinggal, terutama untuk menyesuaikan diri. Karena remaja adalah makhluk sosial yang harus hidup bersama. Untuk membangun hubungan yang baik dan ideal dengan orang lain, dibutuhkan keberanian untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa merasa malu, takut, atau minder. Kepercayaan diri mulai dianggap penting untuk membangun hubungan dengan orang lain. *Body image* dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. saat ini remaja menjadi kurang percaya diri karena mereka dinilai mengenai standar fisik dengan bentuk tubuh yang proposional. Dengan demikian, remaja cenderung menilai dirinya sendiri dari perspektif orang lain, seperti teman sepergaulannya. Remaja mulai membentuk gambaran dan kesan tentang bentuk dan ukuran tubuh mereka melalui penampilan orang lain. Penampilan ini kemudian berkembang menjadi standar tubuh yang harus dimiliki oleh semua remaja. *Body image* adalah gambaran dan persepsi dari penampilan fisik (Ifdil, 2015).

Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 3 Kota Jambi, ditemukan berbagai macam permasalahan mengenai kepercayaan diri siswa dari siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Jambi yang meliputi ketidak mampuan siswa dalam bergaul dengan teman, merasa malu dan psimis untuk ikut bergabung ketika teman seusianya sedang berkumpul, ketidak puasan tubuh seperti merasa bahwa dirinya kurang menarik dan tidak sesempurna teman-temannya serta ketidak puasan mengeksplorasi potensi atau kelebihan yang dimiliki.

Body image atau citra tubuh dan kepercayaan diri adalah dua aspek psikologis yang saling berkaitan erat. *Body image* mengacu pada persepsi dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya, termasuk ukuran, bentuk, dan daya tarik. Sementara kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri.

Beberapa penelitian terdahulu memperkuat adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Penelitian Amalia (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Rini (2024) mengungkapkan adanya pengaruh yang cukup kuat dan signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri. Namun penelitian ini secara spesifik ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa siswi SMA Negeri 3 Kota Jambi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa siswi kelas X SMA Negeri 3 Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan empiris bagi pihak sekolah dan guru bimbingan konseling dalam memahami permasalahan siswa, guru bimbingan dan konseling dapat melakukan upaya pencegahan melalui sosialisasi dan edukasi terkait standar kecantikan yang sehat dan realistis, sehingga dapat mencegah munculnya masalah seperti rendah diri, kecemasan sosial, atau bahkan gangguan psikologis lainnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Body Image*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah Kepercayaan Diri.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 3 Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat mewakili karakteristik populasi. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus homogen maka ditetapkan jumlah sampel sebanyak 84 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik non-tes berupa angket (kuesioner) tertutup dengan model Skala Likert. Skala ini terdiri dari lima alternatif

jawaban, mulai dari Sangat Sesuai (SS) hingga Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebelum disebarkan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk menjamin keakuratan data. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum data, uji prasyarat analisis (uji normalitas dan uji linearitas), serta uji hipotesis menggunakan analisis Korelasi (Person Correlation) dengan bantuan software SPSS for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap 84 responden, diketahui bahwa nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$ maka variabel *body image* dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif sebesar 0.442. Nilai *person correlation* yang diperoleh tersebut setelah ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran korelasi, maka nilai r (0.442) berada pada rentang (0,41-0,70) yang ditafsirkan termasuk dalam kategori memiliki korelasi sedang (hubungan memadai).

Pengujian hipotesis menggunakan analisis person correlation untuk melihat hubungan variabel *Body Image* (X) dengan Kepercayaan Diri (Y). Ringkasan hasil analisis uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Person Correlation

		Body Image	Kepercayaan Diri
Body Image	Pearson Correlation	1	,442
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	84	84
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,442	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	84	84

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, maka diperoleh r hiung $0,442 > 0,005$, yang artinya hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *body image* memperoleh hasil presentase sebesar 63,3%, sedangkan variabel kepercayaan diri memperoleh hasil presentase sebesar 63,3%

Selain itu, hasil hipotesis statistik yang menyatakan $H_a : r_{xy} > 0$ ($dfn=0.05$) H_a akan diterima jika r hitung lebih besar dari r tabel yang sudah ditentukan. Diperoleh r hitung sebesar 0,442 dan r tabel didapat dari $dfn1$ dengan tingkat kepercayaan $\alpha.0.05$ yaitu 0,2133. Artinya r hitung $0,442 > 0,2133$ menyatakan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Kota Jambi.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa *body image* memegang peranan vital dalam membentuk kepercayaan diri siswa. Dengan hasil uji korelasi sebesar 0,442 mengindikasikan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Cash dan Pruzinky (2002) bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. Hal tersebut sejalan dengan Ifdil (2015), *body image* dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Saat ini siswa menjadi kurang percaya diri karena mereka dinilai mengenai standar fisik dengan bentuk tubuh yang proposional.

Hasil ini juga mendukung penelitian sebelumnya oleh Amalia (2020) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari *body image* atau bentuk tubuh yang sempurna sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Dalam konteks SMA Negeri 3 Kota Jambi, *body image* sangat memengaruhi kepercayaan diri siswa, sehingga siswa menjadi kurang percaya diri karena mereka menilai standar fisik dengan bentuk tubuh yang sempurna dan proposional. Oleh karena itu guru BK hendaknya membuat program atau layanan yang berfokus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan *body image* yang positif. Program-program ini dapat mencakup bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok yang membahas penerimaan diri, penghargaan terhadap bentuk tubuh. Dengan memahami bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body image*, guru bimbingan dan konseling dapat melakukan upaya pencegahan melalui sosialisasi dan edukasi terkait standar kecantikan yang sehat dan realistis, sehingga dapat mencegah munculnya masalah seperti rendah diri, kecemasan sosial, atau bahkan gangguan psikologis lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada variabel *Body Image* diketahui tergolong baik. Variabel tersebut memperoleh hasil presentase sebesar 63,3% dengan umlah frekuensi 84 siswa.
2. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada variabel Kepercayaan Diri diketahui tergolong baik. Variabel tersebut memperoleh hasil presentase sebesar 63,3% dengan umlah frekuensi 84 siswa
3. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri di SMA Negeri 3 Kota Jambi. Hal ini diketahui dari hasil analisis korelasi dengan sig sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Tidak hanya itu r hitung sebesar (0.442) dan mengidentifikasi sebesar korelasi sedang (hubungan memadai).

REFERENSI

- Ardhani, N. E., Dwi, A. A., Nuha, M. U., & Putri, M. (2023). *Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. 2(1), 37–44.
- Arianti, R., Rosra, M., & Oktariana, Y. (2019). Hubungan Antara Percaya Diri dengan Interaksi Sosial Siswa SMK Darul Fikri Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–17. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19606>
- Arthur & Emily. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2019). Body image concern and treatment outcomes in adolescents with anorexia nervosa. *The International Journal of Eating Disorders*, 52(5), 582–585. <https://doi.org/10.1002/eat.23031>
- Centil. P. (1997). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta : Kanisius.
- Choirunnisa, P., & Oktaviana, R. (2025). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among Female Students at State Senior High School 1 Tungkal Jaya , Musi Banyuasin Rege*. 6(2), 507–517.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Amandha*, 2(2), 43–52. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>

- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Gillin dan Gillin. *Cultural Sociology, a Revision of An Introduction to Sociology*. new York: The Macmillan Company, 1964
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Puspa Swara
- Hakim, A. (2022). Psikologi kepribadian: Teori dan aplikasi. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Honingman, Robert & David J. Castel. (2007). *Living ith Your Looks*. Viktoria : University Of Western Australia Press.
- Ferron, C. (1997). Body Image In Adolescence : Cross-Cultural Research-Result Of The Pliminary Phase Of A Quantitaive Survey. *Proquest Psycology Journal*, 735-745, Fit Rated. (t. thn).
- Lauster (1992). Tes Kepribadian (terjemahan D. H Gulo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Middlebrook, P. N. 1974. *Social Psycology anda Modern Life*. Alfred A. Knopf, ICN, New York.
- Muniroh, S., Asrosi, & Luhur, W. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap interaksi sosial siswa kelas x smk swasta panca bhakti kubu raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(7), 1–10.
- Putri Ayu Lestari. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di Smk Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan*. 2–132
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Sutja, Akmal, Emosda, Herlambang Suparji, & Nelyahardi. (2024). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling* (Sarman Freddy, Ed.;januari 2024).