

Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri

Veny Anggreini Tambunan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

venyanggreini@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of the increasingly rapid development of the times. Generating a broad picture of the ideal physique according to the public's view. This makes individuals have a view of their physique following the development of models that exist in the mass media. The result obtained is the perception or image of the individual's body which is called body image. The resulting body image can be positive or negative. Body image can affect an individual's self-confidence. Because one of the biggest factors that affect Doro's confidence is the physical factor. A positive individual body image will lead to positive self-confidence as well. Vice versa, negative body image will affect self-confidence to be negative. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in high school girls in Surabaya. The subjects of this study were 254 people. Using random sampling research techniques. The results of the non-parametric correlation test, namely the Spearman Brown correlation, obtained a correlation coefficient of $p = 0.574$ with a significance value of $p = 0.000$. This means that there is a positive and very significant correlation between body image and self-confidence in adolescent girls.

Keywords: *Body Image, Self Confidence, Adolescent*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perkembangan zaman yang kian pesat. Menimbulkan banyaknya gambaran mengenai fisik yang ideal menurut pandangan masyarakat. Hal ini membuat individu memiliki pandangan mengenai fisiknya mengikuti perkembangan model-model yang ada dimedia masa tersebut. Akibat yang diperoleh adalah adanya persepsi atau gambaran tubuh individu tersebut yang disebut citra tubuh. Citra tubuh yang dihasilkan dapat positif maupun negatif. Citra tubuh dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Karena salah satu faktor terbesar yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor fisik. Citra tubuh individu yang positif akan mengakibatkan kepercayaan diri yang positif pula. Begitu juga sebaliknya citra tubuh negatif akan mempengaruhi kepercayaan diri menjadi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya. Subyek penelitian ini sebanyak 254 orang. Menggunakan teknik penelitian *random sampling*. Hasil penelitian Uji Korelasi non parametrik yaitu korelasi Spearman Brown, yang diperoleh koefisien korelasi sebesar $p=0,574$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Artinya terdapat korelasi yang positif dan sangat signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Remaja akan mengalami berbagai macam perubahan dan perkembangan. Hal ini relevan dengan yang dikemukakan oleh Santrock (dalam Ifdil, Denich & Ilyas, 2017) yang mengatakan terjadi proses peralihan perkembangan pada masa remaja yang banyak melibatkan berbagai perubahan dalam diri seorang individu, perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan kognitif, sosio emosional, dan perubahan biologis. Masa remaja dimulai ketika seseorang berusia sekitar 10 hingga 13 tahun kemudian berakhir ketika seseorang berada pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Steinberg (2003) mengatakan remaja yang sedang berada pada usia sekitar 15 hingga 18 tahun akan lebih rentan mengalami berbagai macam perubahan emosional, sosial, kognitif, memiliki cara pikir yang kompleks, lebih sensitif secara emosional dan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Menurut Santrock (2007) terdapat perubahan psikologis dan biologis pada remaja. Perubahan psikologis yang dimaksud yaitu perubahan kognitif individu, perubahan sosial individu dan perubahan emosional individu. Perubahan kognitif yang terjadi pada remaja adalah meningkatnya pola pikir individu, meningkat kemampuan individu dalam berpikir abstrak, berpikir secara logis, egosentris dan rentan menganggap dirinya sedang berada diatas panggung, unik dan tidak mau dikalahkan. Perubahan yang terjadi pada sosial dan emosional remaja meliputi terjadinya perubahan suasana hati, kematangan emosi, dituntut untuk bersikap mandiri, mengalami konflik yang terjadi pada orangtua, beradaptasi, memiliki keinginan dalam meluangkan waktunya untuk teman seusia, memulai percakapan yang lebih dalam, membuka diri, berkeinginan berprestasi dan muncul rasa ingin berhubungan pacaran dengan lawan jenis. Sedangkan perubahan biologis pada remaja yaitu perubahan internal dan eksternal. Perubahan internal pada remaja meliputi perubahan pada sistem *endoktrin* (hormon) yaitu pubertas, adanya kematangan seksual, sistem peredaran darah, sistem pencernaan individu, sistem pernafasan individu dan jaringan tubuh. Perubahan eksternal pada remaja yaitu perubahan terhadap tinggi badan, berat, proporsi tubuh, organ seks dan perubahan ciri seks sekunder (Hurlock, 1980; Santrock, 2007).

Terkait perubahan fisik yang dialami, para remaja harus bisa menerima perubahan terhadap fisiknya dan dapat menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut adalah salah satu tugas dalam perkembangan remaja (Santrock, 2003). Namun, tidak semua remaja puas dan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya tersebut. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan berakibat pada sikap dan perilakunya (Denich & Ifdil, 2015). Seperti yang dikemukakan oleh Hidayat (2012) mengatakan remaja yang mengalami perubahan dan perkembangan fisik secara cepat akan mengalami kebingungan, ketakutan, dan mengalami rasa malu. Sehingga para remaja lebih cenderung menutup dirinya terhadap oranglain maupun lingkungan sekitar. Selain itu dampak lain yang terjadi akibat perubahan pada remaja juga menimbulkan hilangnya kepercayaan diri individu (Hurlock, 1980). Remaja yang pada awalnya memiliki keyakinan dalam dirinya, kemudian mengalami kekurangan rasa percaya diri dan takut akan kegagalan akibat dari perubahan yang terjadi pada daya tahan fisik yang mengalami penurunan dan menerima kritikan-kritikan yang berasal dari orangtua maupun orang yang berada disekitarnya (Denich & Ifdil, 2016).

Menurut Angelis (2003), kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia mengenai tantangan apapun dalam hidup harus dihadapi dengan melakukan sesuatu. Kepercayaan diri memiliki arti bahwa seseorang menilai dan mengapresiasi dirinya sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus melekat dalam diri individu. Lasuter (2006) menyatakan terdapat beberapa aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu: kemampuan pribadi, interaksi

sosial, dan penilaian diri. Kepercayaan diri ini membantu seseorang untuk dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki individu tersebut. Dampak dari remaja yang kurang memiliki rasa percaya diri akan mengalami berbagai perilaku seperti ragu dalam melakukan tugas, menutup diri dari lingkungan, menjadi agresif, menghindari komunikasi dengan oranglain, menghindari melakukan kelompok, memiliki sikap pendendam jika merasa diperlakukan tidak adil (Rakhmat, 2005; Gunarsa, 2004; Hurlock, 1991). Selain itu menurut pendapat Mayara, Yuniarramah & Mayangsari (2016) dampak dari kepercayaan diri yang rendah pada remaja juga dapat menghambat mereka dalam menyesuaikan diri dengan suasana baru, sehingga sering sekali mereka bergantung dengan oranglain. Idealnya seseorang haruslah memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi seseorang akan dapat mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Namun kenyataannya, tidak semua individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, banyak individu sekarang yang mengalami kepercayaan diri rendah. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Farida (2014), dalam penelitian tersebut ditunjukkan hasil kepercayaan diri remaja pada kategori rendah sebanyak 75% dan pada kategori sedang sebanyak 25%.

Tinggi atau rendahnya rasa kepercayaan diri yang dimiliki remaja ini dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor. Remaja menganggap dengan memiliki tubuh yang langsing dan ideal akan membuat dirinya menjadi pusat perhatian dan membuat penuh percaya diri, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan tumbuh dengan pribadi yang sehat, kuat dan tangguh (Handayani, 2018). Middlebrook (1974) mengatakan kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu jenis kelamin, pola asuh terhadap individu, pendidikan dan penampilan fisik individu. Sedangkan menurut Komara (2016) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri, harga diri dan konsep fisik. Faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan dan lingkungan dan pengalaman. Penyebab hilangnya kepercayaan diri individu dapat disebabkan karena adanya kelemahan-kelemahan yang terjadi didalam diri, seperti adanya kecacatan pada fisik individu dan memiliki penampilan yang buruk pada fisik individu tersebut (Hakim,2002). Santrock (2003) mengatakan bahwa fisik merupakan faktor yang paling sering mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan aspek yang lebih banyak diperhatikan pada mayoritas anak muda dibanding dengan aspek lainnya, banyak diantara mereka tidak menyukai tubuh yang terlihat ketika berdiri di depan cermin (Ifdil, Denich, & Ilyas 2017). Remaja yang memiliki fisik sempurna dan puas dengan fisiknya akan merasa lebih percaya diri. Persepsi individu mengenai tubuh atau penampilan fisiknya merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena individu yang memiliki persepsi positif mengenai tubuh yang dimiliki maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu dan sebaliknya individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya maka akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah pula (Handayani, 2018).

Muncul penilaian dikalangan masyarakat mengenai standar tubuh yang harus dimiliki individu yang mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang peroposional, mengakibatkan para remaja putri menjadi kurang percaya diri terhadap fisik yang dimilikinya, remaja tersebut cenderung menilai dirinya melalui pandangan oranglain seperti teman –teman sepergaulannya (Ratnawati, 2012). Bagi remaja sangat penting arti dari penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional. Sangat penting citra tubuh bagi remaja dilingkungan sosialnya. Citra tubuh merupakan energi tersendiri bagi remaja untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Citra tubuh adalah gambaran atau persepsi individu mengenai penampilan fisiknya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya, baik penilaian positif

maupun negatif. Cash (1994) menyatakan bahwa citra tubuh adalah evaluasi dan pengalaman afektif individu mengenai atribut fisiknya, dapat artikan investasi penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi individu. Thompson dan Altabe (dalam Wiranatha dan Supriyadi, 2015) menjelaskan citra tubuh adalah suatu penilaian individu mengenai fisiknya yang berkaitan dengan ukuran badan, berat badan dan aspek-aspek lain yang memiliki kaitan dengan penampilan individu. Sependapat dengan hal yang dikemukakan oleh Arthur dan Emily (2010) yang mengatakan bahwa citra tubuh adalah suatu imajinasi subjektif individu mengenai fisik yang dimiliki dan berkaitan dengan penilaian-penilaian oranglain. Dapat disimpulkan secara luas bahwa citra tubuh merupakan evaluasi subjektif mengenai penampilan individu.

Perkembangan zaman mengakibatkan model citra tubuh semakin berkembang dan dengan adanya dukungan kemajuan teknologi yang pesat mengakibatkan masyarakat semakin mudah dalam mengakses mengenai perkembangan standar tubuh ideal dan membuat para wanita mengikuti perubahan tersebut, terkhusus bagi para remaja yang memiliki penilaian tubuh ideal berdasarkan informasi dari media massa sehingga remaja akan terus mengidentifikasi tubuh ideal yang ditunjukkan oleh media massa tersebut (Ferron, Hernita dalam Wiranatha dan Supriyadi 2015). Berawal dengan penampilan fisik remaja, kemudian remaja melakukan persepsi ataupun gambaran tentang fisik yang dimiliki, lalu berlanjut pada penampilan fisik yang dimiliki oleh oranglain hingga berakhir pada standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap perempuan (Denich & Ifdil, 2015). Gambaran dan persepsi mengenai penampilan fisik individu inilah yang dikatakan sebagai citra tubuh. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan citra tubuh terdiri dari 5 aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap ukuran tubuh. Idealnya citra tubuh yang dimiliki individu haruslah positif, agar mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh. Kenyataan yang terlihat dilapangan, masih banyak siswa yang memiliki citra tubuh yang negatif. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Alida (2014) menunjukkan bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh siswa perempuan lebih rendah jika dibandingkan dengan citra tubuh yang dimiliki oleh siswa laki-laki.

Rasa puas maupun penilaian remaja putri terhadap penampilan dan tubuhnya dengan rasa percaya diri ini merupakan suatu hal yang sangat seing terjadi dilingkungan masyarakat dan sangat menarik untuk diteliti. Individu yang memiliki rasa puas dengan keadaan fisik yang dimilikinya akan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula, dan begitupun sebaliknya. Fenomena citra tubuh dan kepercayaan diri yang terjadi pada remaja putri tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Wawancara yang telah dilakukan kepada remaja berusia 17 tahun di salah satu SMA yang berada di Surabaya, mendapatkan hasil bahwa beberapa remaja tersebut memiliki jawaban yang sama. Para remaja tersebut mengatakan bahwa mereka merasa tidak puas dan kurang percaya diri dengan bentuk dan fisik tubuh yang mereka miliki. Terdapat remaja yang menyatakan bahwa remaja tersebut sangat gemuk dan memiliki tinggi badan yang berbeda dengan teman seusianya sehingga terkadang remaja tersebut merasa seperti raksasa, dan hal ini membuat dirinya menjadi tidak percaya diri dalam melakukan apapun termasuk berinteraksi dengan orang lain. Kemudian ada remaja yang merasa memiliki tubuh yang tinggi dan kurus, merasa tidak memiliki tubuh yang normal, menjadi bahan ejekan seperti tiang listrik. Sehingga hal tersebut membuat dirinya merasa minder dan malu berbincang dengan oranglain. Selain itu adapula remaja yang merasa memiliki wajah yang tidak mulus seperti teman-temannya, sehingga hal ini membuat dirinya enggan ikut berfoto dengan oranglain. Remaja tersebut malu untuk bertemu oranglain, apalagi bertemu orang yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa remaja tersebut, maka disimpulkan bahwa remaja-remaja tersebut memiliki rasa ketidakpuasan dan rasa kurang percaya diri dengan tubuh ataupun fisik yang mereka miliki saat ini. Menurut para remaja tersebut tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang proposional, berisi, berbentuk dan mulus. Perasaan tidak puas terhadap perubahan fisik dalam individu mengenai perubahan fisik yang terjadi dalam dirinya akan berpengaruh dengan perkembangan psikologis remaja dan dapat akan mengganggu interaksi sosial.

Berdasarkan hasil uraian yang telah dijelaskan diatas, bahwa remaja merupakan masa dimana mereka memiliki perasaan yang sensitif dengan perubahan yang sedang terjadi pada fisik mereka, sehingga hal tersebut membuat remaja merasa tidak percaya diri. hal ini merupakan suatu fenomena yang cukup menarik, sehingga peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri”

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan antar variabel. Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

Partisipan

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* adalah memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Sampel penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: pelajar yang duduk dibangku SMA, berjenis kelamin perempuan, dan bersekolah di Surabaya. Subyek penelitian ini berjumlah 254 remaja putri.

Instrumen Penelitian

Arikunto (2006) mendefinisikan instrumen merupakan suatu alat yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian dengan menggunakan suatu metode. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket atau kuesioner.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertama adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2006), aspek pertama yaitu kemampuan pribadi terdiri dari mengenal kemampuan diri sendiri dan percaya terhadap kemampuan sendiri, aspek kedua interaksi sosial terdiri dari dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi, dan aspek ketiga adalah penilaian diri terdiri dari dapat menilai diri sendiri dan memahami kekurangan serta kelebihan diri.

Alat ukur kedua adalah citra tubuh. Citra tubuh dalam penelitian ini diukur berdasarkan 5 aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), aspek pertama adalah evaluasi penampilan terdiri dari kepuasan terhadap penampilan tubuh dan kemenarikan terhadap penampilan, aspek kedua adalah orientasi penampilan terdiri dari individu memperhatikan penampilan dirinya dan usaha dalam memperbaiki penampilan, aspek ketiga adalah kepuasan individu terhadap bagian tubuh yang terdiri dari kepuasan individu mengenai bagian spesifik dan kepuasan individu mengenai keseluruhan bentuk tubuhnya, aspek keempat adalah kecemasan

menjadi gemuk terdiri dari waspada mengenai berat badan dan kecenderungan membatasi pola makan dan diet, aspek kelima adalah persepsi terhadap ukuran tubuh terdiri dari penilaian terhadap berat badan dan penilaian terhadap tinggi badan.

Penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari beberapa aitem favorable dan aitem unfavorable. Aitem favorable merupakan pernyataan yang mendukung penelitian, sedangkan aitem unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung penelitian. Skala likert yang dimaksud tersebut terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Berdasarkan hasil uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan linieritas maka distribusi data pada kedua variabel penelitian ini adalah tidak normal. Uji asumsi syarat pada penelitian ini tidak terpenuhi, maka dari itu penelitian ini tidak dapat menggunakan uji analisis statistik parametrik dengan analisis korelasi *Product Moment*, sehingga penelitian ini menjadi penelitian non parametrik dengan analisis korelasi *Spearman Brown*. Teknik statistik Spearman brown diolah menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*, yang menghasilkan koefisien korelasi $\rho = 0,574$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Oleh karena signifikannya $p > 0,005$ maka menghasilkan hasil yang sangat signifikan. Artinya penelitian tersebut memiliki korelasi yang positif dan sangat signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

Hasil

Hasil penelitian ini di uji dengan menggunakan uji normalitas sebaran. Teknik yang digunakan untuk pengujian normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* melalui program SPSS versi 25.00. Data berdistribusi normal jika nilai ($p > 0,05$) dan sebaliknya apabila nilai ($p < 0,05$) maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel Kepercayaan Diri diperoleh signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian pada variabel Y berdistribusi tidak normal.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Kepercayaan_Diri	0,149	254	0,000	0,915	254	0,000

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) memiliki hubungan linier atau tidak. Teknik yang digunakan untuk pengujian linieritas menggunakan *Compare Means* melalui program SPSS 25.00. Data penelitian dinyatakan linier jika ($p > 0,05$) dan apabila nilai ($p < 0,05$) maka data penelitian dinyatakan tidak linier. Hasil uji linieritas hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri menggunakan *Compare Means* diperoleh skor *deviat from linierity* sebesar $F = 9,079$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya tidak ada hubungan linier antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Tabel 2.Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan diri*citra tubuh	Between Grouops	(Combined)	102605,511	30	3420,184	15,955	0,000
		Liniearity	46167,931	1	46167,931	215.375	0,000
		Deviation from Linierity	56437,580	29	1946.123	9,079	0,000
	Within Grouop		47802,430	223	214,361		
	Total		150407,941	253			

Berdasarkan hasil uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan linieritas maka distribusi data pada kedua variabel penelitian ini adalah tidak normal. Maka dari itu penelitian ini menggunakan uji analisis statistik non parametrik yaitu *Spearman Brown*. Teknik statistik Spearman Brown diolah menggunakan SPSS versi 25.00 *for windows*. Hasil analisis data menggunakan Spearman Brown didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,574$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$. Oleh karena signifikansinya $p < 0,05$ maka menghasilkan hasil yang sangat signifikan. Artinya terdapat korelasi yang positif dan sangat signifikan mengenai Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri.

Tabel 3.Rangkuman Hasil Uji Spearman Brown

			Citra_Tubuh	Kepercayaan_Diri
Spearman's rho	Citra_Tubuh	Correlation Coefficient	1,000	0,574**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	254	254
	Kepercayaan_ Diri	Correlation Coefficient	0,574**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	254	254

Untuk mendapatkan penjelasan hasil penelitian yang lebih dalam, dilakukan analisis deskriptif. Hal ini bertujuan untuk melihat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri pada responden penelitian ini, melalui kategorisasi data penelitian dalam melihat norma skala.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Range	Minimum	Maksimum	Sum	Mean	Std.Deviation
Kepercayaan diri	254	87	29	116	15949	62,79	24,382
Citra Tubuh	254	43	32	75	14402	56,70	5,712

Tabel 4. Rumus Skor Empiris Variabel

Kepercayaan Diri	Rendah	Sedang	Tinggi
	$X < M - 1SD$	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$M + 1SD \leq X$
	$X < 38$	$38 \leq X < 87$	$87 \leq X$
Citra Tubuh	$X < M - 1SD$	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$M + 1SD \leq X$
	$X < 51$	$51 \leq X < 62$	$62 \leq X$

Sehingga dengan mengacu pada rumus skor empiris untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian ini didapati hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Variabel

Kepercayaan Diri	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
F	73	132	49	254
Persentasi	28,7%	52,0%	19,3%	100%
Citra Tubuh	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
F	27	183	44	254
Persentasi	10,6%	72,0%	17,3%	100%

Hasil analisis kategorisasi variabel kepercayaan diri didapatkan 73 remaja atau 28,7% memiliki kepercayaan diri yang rendah, remaja yang memiliki kepercayaan diri yang sedang terdapat 132 remaja atau 52,0%, dan remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi terdapat 49 remaja atau 19,3%. Sedangkan pada citra tubuh hasil analisis kategorisasi variabel menunjukkan terdapat 27 remaja atau sebesar 10,6% remaja yang memiliki citra tubuh rendah, 183 remaja atau sebesar 72,0% remaja memiliki citra tubuh pada kategori sedang, dan remaja yang memiliki citra tubuh yang tinggi terdapat 44 remaja atau 17,3%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui uji korelasi *Spearman Brown* memperoleh nilai koefisien korelasi $\rho = 0,574$ dan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dimaknai bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya sepenuhnya diterima, sehingga dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menggambarkan keeratan hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya. Maka semakin individu memiliki persepsi yang negatif mengenai citra tubuhnya akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki, dan sebaliknya semakin individu memiliki persepsi citra tubuh yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap diri sendiri, percaya akan kemampuannya dan bersikap optimis, sehingga mampu menghadapi situasi sebaik mungkin. Sejalan dengan pendapat Fatimah (2010) yang mengatakan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atau rasa percaya individu terhadap dirinya sendiri yang dapat mengakibatkan individu mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana. Kepercayaan diri adalah suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, karena dengan adanya rasa kepercayaan diri pada individu dapat mengaktualisasikan segala potensi-potensi yang ada dalam dirinya, secara yakin dan juga matang (Iswindharmanjaya dan Agung, 2005). Namun pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi, hal ini dapat dilihat melalui hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada penelitian ini. Remaja yang memiliki kepercayaan tinggi terdapat sebanyak 19,3%, pada kategori sedang terdapat sebesar 52,0% dan kepercayaan diri pada kategori rendah sebesar 28%. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak para remaja yang memiliki tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri yang dimiliki remaja tentunya berbeda-beda, karena kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang paling sering muncul dalam mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor penampilan fisik. Aspek fisik merupakan hal yang paling tampak diantara aspek-aspek lainnya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi penilaian remaja terhadap tubuhnya. Banyak individu yang lebih menyukai melihat tubuh oranglain dibanding melihat tubuhnya. Hal ini terjadi karena adanya faktor penilaian dan standar fisik dan bentuk tubuh yang proposional. Remaja cenderung menilai dirinya melalui sudut pandang oranglain. Meyakini bahwa tubuh yang bagus adalah tubuh yang sesuai dengan standar tubuh yang telah ditetapkan masyarakat tersebut. Remaja yang tidak mencapai standar tubuh yang proposional akan memiliki persepsi atau gambaran tubuh yang negatif mengenai tubuhnya, sedangkan remaja yang mencapai standar tubuh yang peroposional akan memiliki persepsi atau gambaran yang positif mengenai tubuhnya tersebut. Persepsi dan gambaran individu mengenai tubuhnya tersebut dikatakan sebagai citra tubuh.

Citra tubuh adalah gambaran atau persepsi individu mengenai tubuh yang dimilikinya, baik positif maupun negatif (Cash dan Pruznsky, 2002). Citra tubuh atau persepsi individu terhadap penampilannya tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor keluarga, teman sebaya, tahap perkembangan dan media masa. Pendapat keluarga mengenai bentuk tubuh dan cara berpakaian anak, perasaan perbedaan remaja dengan bentuk fisik teman sebaya yang kontras, perubahan fisik akibat tahap perkembangan remaja, dan media masa yang terus memerikan informasi mengenai standar tubuh ideal dapat mempengaruhi remaja dalam menilai citra tubuh yang dimiliki. Penilaian citra tubuh remaja tersebut dapat menjadi positif maupun negatif. Citra tubuh yang baik untuk dimiliki remaja adalah citra tubuh yang positif, namun pada kenyataannya sangat banyak remaja putri yang memiliki citra tubuh yang negatif. Seperti pada penelitian ini yang ditunjukkan pada analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 10,6% remaja yang memiliki citra tubuh yang positif, 72,0% remaja memiliki citra tubuh sedang dan 17,3% remaja yang memiliki citra tubuh yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak individu yang tidak memiliki citra tubuh yang positif.

Citra tubuh positif maupun negatif tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Citra tubuh yang positif pada remaja akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi, dan citra tubuh yang negatif akan menimbulkan kepercayaan diri yang rendah terhadap remaja. Remaja yang menganggap terdapat sesuatu hal yang kurang dalam tubuhnya akan memiliki citra tubuh yang

negatif dan memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam melakukan berbagai aktivitas dengan lingkungan sosialnya, sedangkan remaja yang merasa baik-baik saja pada tubuh yang dimilikinya akan memiliki citra tubuh yang positif dan percaya diri dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya.

Sejumlah penelitian juga telah membuktikan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada remaja, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rofiatul Khikmah (2017) yang melakukan penelitian mengenai citra tubuh dengan kepercayaan diri. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan positif citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri. Dikuatkan pula oleh penelitian Tasnim (2019) mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Swasta harapan 1 Medan, yang menghasilkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja putri. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang searah dan signifikan terhadap kepercayaan diri remaja putri.

Begitu pula dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan mengenai citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya, sehingga semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimilikinya dan semakin negatif penilaian citra tubuh remaja maka akan semakin rendah pula kepercayaan yang dimiliki remaja putri SMA di Surabaya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA di Surabaya. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan subyek sebanyak 254 orang yang berada di Surabaya. Pemilihan subyek menggunakan teknik *random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penilaian citra tubuh remaja putri sangat berhubungan dengan kepercayaan diri remaja, yang berarti ketika individu menilai citra tubuhnya positif maka kepercayaan diri yang dimiliki juga tinggi dan sebaliknya jika penilaian remaja terhadap citra tubuhnya negatif maka kepercayaan diri yang dimilikipun rendah.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dengan perhitungan SPSS versi 25.00 *for windows* menggunakan teknik analisa data non parametrik yaitu Spearman Brown memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,574$ dengan signifikansi $p = 0,000$. Oleh karena signifikansinya $p < 0,05$ maka hasil tersebut sangat signifikan. Artinya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Saran yang terdapat dalam penelitian ini adalah untuk remaja putri disarankan untuk lebih mensyujuri atas apa yang telah diberikan terhadap bentuk tubuhnya, mengurangi pikiran negatif, memiliki pembicaraan dan lingkungan yang positif, namun jika ingin memperbaiki tubuh diharapkan dengan cara yang aman dan benar seperti olahraga dan mengatur pola makan sehat. Kemudian bagi penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pengumpulan data menggunakan waktu yang cukup dan tidak terburu-buru. Jika pengumpulan data dilakukan secara *online* harap mengumpulkan subyek dan mengajak subyek berdiskusi melalui *zoom* agar dapat mengisi dengan benar dan sesuai dengan keadaan dirinya. peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan

aitem dengan jumlah yang minimum, namun aitem yang digunakan harus mewakili setiap indikator dan aitem tersebut memiliki *skor corrected item total correlation* yang tinggi. Hal ini dilakukan agar subyek dapat menjawab dengan sungguh-sungguh sehingga hasil penelitian akan lebih valid, normal dan linier.

Referensi

- Angelis, B. De. (2003). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arthur, S. R & Emily, R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, F. T., & Pruzinsky, T. (2002). *Conseptual Foundation. A Handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guildford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. Diambil dari <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/165>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 35-42. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/1267/1001>
- Farida, N. I. (2014). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Remaja Putri yang Mengalami Pubertas Awal Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Role Playing di Kelas VII SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Negeri Semarang. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/1267/1001>
- Gunarsa, D. S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Handayani, A. T. (2018). Hubungan Body Image Dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial*. 3(2), 319-324.
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology: A Life-Span Approach, Fifth Edition*.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan Alih Bahasa Istiwidayanti*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. Diambil dari <http://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/182/211>
- Khikmah, Rofiatul. (2017). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42. Diambil dari <http://www.academia.edu/download/55309583/4474-9420-1-PB.pdf>.

- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. (Diterjemahkan oleh Gulo, D. H). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Middlebrook, P. N. (1974). *Social Psychology and Modern Life*. New York: Alfred A. Knopf, ICN.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). Diambil dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (6th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup) (5th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). Adolescence, Elevent Edition. Dalam W. Hardani (Ed.), *Remaja, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Steinberg, L. (2003). *Gale Encyclopedia Childhood and Adolescence*. Diambil dari [http://www.fidarticless.com/\[on-line\]](http://www.fidarticless.com/[on-line])
- Tasnim. (2019). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Utomo, D. P., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55-59. Diambil dari <http://core.ac.uk/download/pdf/287321177.pdf>
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38-47.