

Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Pelamar Kerja Obesitas

Citra Krisma Negara

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

citrakrisma88@gmail.com

Abstract

In looking for a job, self-competence is not the only requirement that a person considers to be accepted in a job, but physical appearance is also very influential. Therefore, this can lead to an assessment of his physical condition or called body image which can also affect the self-confidence of obese job applicants. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in obese job applicants. This study uses a quantitative approach to the type of correlational research. The technique in this research is Sampling Snowball with a number of research subjects as many as 50 respondents and the criteria set are early adults, are looking for work, have an obese body both women and men age range 19-35 years. The data collection method used in this study is a body image scale and a self-confidence scale based on a Likert scale . The data analysis technique used was Spearman's Rho correlation test. The results of the analysis of the data obtained there is a positive relationship between body image and self-confidence. That is, the more positive the body image it will be followed by the higher self-confidence possessed. On the other hand, the more negative the body image , the lower the self-confidence.

Keywords: *Body image, self-confidence, obese job applicants.*

Abstrak

Dalam mencari pekerjaan kompetensi diri bukanlah satu-satunya persyaratan yang menjadi pertimbangan seseorang dapat diterima dalam suatu pekerjaan, akantetapi penampilan fisik juga sangat mempengaruhi. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menimbulkan penilaian terhadap keadaan fisik dirinya atau disebut *body image* yang mana dapat juga mempengaruhi kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik dalam penelitian yaitu *Sampling Snowball* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 50 responden dan kriteria yang ditetapkan dewasa awal, sedang mencari pekerjaan, memiliki tubuh obesitas baik perempuan dan laki-laki rentang usia 19-35 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala *body image* dan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan skala *Likert*. Teknik analisis data yang digunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil dari analisis data yang diperoleh terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri. Artinya, semakin positif *body image* maka akan diikuti dengan semakin tingginya kepercayaan diri yang dimiliki. Begitupun sebaliknya,

jika semakin negatif *body image* yang dimiliki maka akan semakin rendah pula kepercayaan diri.

Kata kunci : *Body image, kepercayaan diri, pelamar kerja obesitas.*

Pendahuluan

Dewasa awal merupakan periode dimana individu telah menyelesaikan perkembangannya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial yang baru. Masa perkembangan dewasa awal pada suatu individu berlangsung hingga rentang usia 18-40 tahun (Hurlock 2011). Bagi dewasa awal, sangat penting untuk menguasai tugas-tugas perkembangan guna melakukan penyesuaian diri terhadap peranannya, karena pada masa ini individu diharapkan dapat mulai berusaha melepaskan diri untuk tidak ketergantungan pada orang lain dan mampu memikul tanggung jawab yang lebih besar. Diantara penyesuaian diri yang dilakukan pada beberapa tugas-tugas perkembangan, masalah utama pada dewasa awal ialah berkaitan dengan mencari pekerjaan karena secara mandiri dewasa awal mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertanggungjawab terhadap segala permasalahan dan berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri.

Di dalam mencari pekerjaan, kompetensi diri bukanlah hal satu-satunya persyaratan yang dipertimbangkan dalam penerimaan pekerjaan akan tetapi penampilan fisik dari individu juga sangat mempengaruhi pertimbangan penyedia lapangan kerja untuk individu dapat diterima pada suatu pekerjaan. Namun, pada kenyataannya hal tersebut menjadi kendala pada banyaknya individu yang bertubuh obesitas. Beberapa dari pelamar kerja obesitas yang menganggap bahwa penampilan fisik bukanlah hal penting maka akan lebih memilih pekerjaan yang sesuai dengan passion dan keterampilan yang dimiliki. Akan tetapi ada dari beberapa pelamar kerja saat akan melamar pekerjaan pada suatu bidang tertentu yang diinginkan maka hal tersebut menjadi kekhawatiran tersendiri pada penampilan fisiknya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Byrne (1971) bahwa pewawancara terpengaruh terhadap beberapa faktor penampilan fisik, daya tarik fisik, kesamaan terhadap cara pandang, ketertarikan pribadi, kualifikasi subjektif, kualifikasi objektif, jenis kelamin, dan sikap.

Obesitas yang dialami dewasa menjadi perhatian karena prevalensinya meningkat belakangan. Menurut data yang dilansir dari data WHO (2014) terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dengan rentang usia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan, hal tersebut berarti bahwa hampir sekitar 39% orang dewasa dengan rentang usia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan (38% pada laki-laki dan 40% pada perempuan). Disisi lain prevalensi di Indonesia turut mengalami peningkatan, menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 menunjukkan bahwa 21.7% orang dewasa di Indonesia yang mengalami kegemukan (termasuk obesitas), dan pada perempuan

memiliki prevalensi yang lebih tinggi sekitar (26.9%) dibandingkan laki-laki (16.3%) (Balitbangkes 2010).

Keadaan obesitas memberikan dampak bagi keadaan fisik yang berkaitan dengan resiko mengidap sejumlah penyakit seperti hipertensi, gangguan pernafasan, diabetes, gangguan tidur, kolesterol tinggi, serta kanker (Elvira, 2007). Selain itu dampak psikologis juga dirasakan seperti merasa tidak percaya diri sehingga kebanyakan dari individu tidak segan menarik serta membatasi diri dalam interaksi sosial (Trubus, 2011).

Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga individu tidak selalu khawatir saat berbuat, bebas melakukan sesuatu yang diinginkan, bertanggung jawab atas setiap tindakan, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain dan mampu memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Selain itu terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri ialah penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan teman sebaya (Santrock, 2003).

Dalam kaitannya dengan permasalahan pelamar kerja bertubuh obesitas, bahwa penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang juga mempengaruhi kepercayaan diri individu. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri tersebut didasari pada cara individu melihat keadaan fisik yang berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu terhadap fisik yang dimiliki dan bagaimana bentuk yang diinginkan (Surya, 2007). Tingkat kepercayaan diri terhadap penampilan fisik pada pelamar kerja obesitas dapat ditunjukkan melalui bagaimana pelamar kerja obesitas memberikan penilaian terhadap tubuhnya, yang sering disebut dengan istilah *body image*.

Body image adalah penilaian yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut (Thompson, 2000) Tingkat *Body Image* individu dapat digambarkan melalui seberapa puas dirinya pada bagian-bagian tubuh dan seluruh penampilan fisik. Dalam memandang dirinya, *body image* yang positif memiliki peranan penting terhadap kepercayaan diri seseorang untuk mengembangkan kemampuan diri, mengaktualisasi diri, dan memiliki konsep diri yang lebih positif. Adanya keterkaitan *body image* dengan kepercayaan diri juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita, Yuliadi, & Karyanta (2014) bahwa adanya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang artinya semakin positif *body image* maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya.

Sehubungan dengan uraian latarbelakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Hipotesis dalam penelitian ialah ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Artinya semakin positif *body image* pelamar kerja obesitas maka semakin tinggi

kepercayaan diri yang dimiliki, demikian sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal, proses mencari pekerjaan, butuh obesitas sesuai dengan klasifikasi obesitas berdasarkan IMT (Index Massa Tubuh) WHO (2000). Partisipan pada penelitian melibatkan dewasa awal, proses mencari pekerjaan, butuh obesitas, baik laki-laki maupun perempuan rentang usia 19-35 tahun dengan jumlah subjek yang diperoleh sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sampling Snowball. Instrumen pengumpulan data terdiri atas dua skala yakni skala *body image* dan skala kepercayaan diri dan dalam pengambilan data dilakukan melalui menyebarkan link google form. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic non parametric. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 for Windows dengan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil

Hasil analisis kesahihan pada aitem skala *body image* yang berjumlah sebanyak 50 aitem. Setelah uji validitas yang dilakukan sebanyak empat putaran terdapat 30 aitem yang dianggap sah dengan *index corrected aitem total correlation* bergerak 0.316-0.661. Hasil pada nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.897 yang artinya memiliki nilai reliabilitas tinggi. Kemudian setelah uji validitas yang dilakukan pada aitem skala kepercayaan diri yang berjumlah sebanyak 50 aitem. Hasil uji validitas yang dilakukan sebanyak dua putaran didapatkan aitem yang sah berjumlah 48 dengan *index corrected aitem total correlation* bergerak dari 0.341-0.797. Kemudian hasil pada nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.968 yang menunjukkan bahwa alat ukur reliabel.

Hasil uji normalitas sebaran data variabel kepercayaan diri menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diperoleh signifikansi $p = 0.104$ (>0.05) dengan jumlah responden sebanyak 50 yang artinya memiliki sebaran data berdistribusi normal. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri menggunakan *Compare Means* diperoleh skor *Deviation from Linearity* sebesar $F = 2.576$ dengan nilai signifikansi $p = 0.016$ (<0.05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak linear. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *statistic non parametric* dengan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil dari analisis data korelasi *Spearman's Rho* diperoleh nilai korelasi sebesar 0.690 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ (<0.05). Artinya terdapat adanya hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas.

Table Hasil Uji Spearman's Rho

		<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri
<i>Body Image</i>	<i>Correlation</i>	1	0.690
	<i>Coefficient Sig. (2-tailed)</i>		0.000
Kepercayaan Diri	<i>Correlation</i>	0.690	1
	<i>Coefficient Sig. (2-tailed)</i>	0.000	

Hasil analisis deskriptif pada skala kepercayaan diri dan body image. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelamar kerja obesitas yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi sebesar 34% dengan jumlah 17 subjek, kepercayaan diri dalam kategori tinggi sebesar 46% dengan jumlah 23 subjek, kategori kepercayaan diri cukup sebesar 16% dengan jumlah 8 subjek, pelamar kerja obesitas yang memiliki kepercayaan diri rendah sebesar 4% dengan jumlah 2 subjek. Artinya kepercayaan diri yang dimiliki pelamar kerja obesitas berada pada kategori tinggi.

Table Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kepercayaan Diri	87-112	Rendah	2	4%
	112-137	Cukup	8	16%
	137-162	Tinggi	23	46%
	≤ 162	Sangat Tinggi	17	34%
	Total		50	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelamar kerja obesitas yang memiliki *body image* sangat tinggi sebesar 10% dengan jumlah 5 subjek, *body image* dalam kategori tinggi sebesar 36% dengan jumlah 18 subjek, memiliki *body image* pada cukup sebesar 50% dengan jumlah 25 subjek, kemudian pelamar kerja obesitas yang memiliki *body image* rendah sebesar 4% dengan jumlah 2 subjek. Artinya *body image* yang dimiliki pelamar kerja obesitas berada pada kategori cukup.

Table Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Body Image

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
<i>Body Image</i>	85-112	Rendah	2	4%
	112-137	Cukup	25	50%
	137-162	Tinggi	18	36%
	≤ 162	Sangat Tinggi	5	10%
	Total		50	100%

Selanjutnya hasil analisis deskriptif pada pelamar kerja obesitas menunjukkan pelamar kerja obesitas yang memiliki tubuh obesitas pada kategori sangat tinggi sebesar 10% dengan jumlah 5 subjek, pada kategori tinggi sebesar 26% dengan jumlah 13 subjek, kategori cukup sebesar 38% dengan jumlah 19 subjek, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 24% dengan jumlah 12 subjek, pelamar kerja obesitas dalam kategori sangat rendah sebesar 2% dengan jumlah subjek 1. Artinya pelamar kerja obesitas berada pada kategori cukup.

Table Hasil Kategorisasi Obesitas

Kategori	Rentang	Kategori	N	Persentase
Berat Badan	≥65	Sangat Rendah	1	2%
	65-75	Rendah	12	24%
	75-84	Cukup	19	38%
	84-94	Tinggi	13	26%
	≥94	Sangat Tinggi	5	10%
Total			50	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri yang mana hasil korelasi tersebut memiliki makna semakin positif *body image* maka akan diikuti dengan semakin tingginya kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya, jika semakin negatif *body image* maka akan semakin rendah pula kepercayaan diri dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Body image merupakan perilaku, pandangan, persepsi dan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat bernilai positif maupun negatif. Hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan diri individu mengenai tubuhnya. *Body image* positif sangat membantu pelamar kerja bertubuh obesitas untuk dapat menerima dirinya tanpa merasa khawatir dengan penilaian fisiknya sehingga mampu memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi. Ketika pelamar kerja obesitas memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka individu mampu mengembangkan nilai-nilai positif dalam dirinya.

Kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga individu tidak selalu khawatir saat berbuat, bebas melakukan sesuatu yang diinginkan, bertanggung jawab atas setiap tindakan, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain dan mampu memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri Lauster (2012). Seseorang dengan *body image* yang positif maka akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga seseorang yang memiliki tubuh obesitas mampu menerima diri apa adanya dan tidak memiliki kritik berlebihan terhadap keadaan fisiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017) juga menjelaskan bahwa *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri memiliki hubungan yang signifikan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *Sampling Snowbal*. Subjek penelitian melibatkan dewasa awal, sedang mencari pekerjaan, butuh obesitas baik laki-laki maupun perempuan rentang usia 19-35 dengan jumlah yang didapatkan sebanyak 50 responden. Teknik analisis data yang digunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh skor korelasi sebesar 0.690 dengan signifikansi $p=0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil terdapat hubungan yang positif pada hasil korelasi diartikan semakin positif *body image* maka akan diikuti dengan semakin tingginya kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya, jika semakin negatif skor *body image* maka akan semakin rendah pula kepercayaan diri.

Saran bagi pelamar kerja obesitas dapat membangun *body image* positif sehingga diharapkan dapat memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi. Dikarenakan dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dapat mengembangkan penilaian positif terhadap diri. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada pelamar kerja obesitas. Selain itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya dalam pemilihan variabel dan subjek pelamar kerja dapat lebih bervariasi.

Referensi

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Novaliana, I. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Proses Seleksi Penerimaan Karyawan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kab. Nganjuk. *Jurnal Akuntansi dan Manajemen Mutiara Madani*, 3(1), 50-60.
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear of negative appearance evaluation terhadap citra tubuh wanita. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 49-58.
- Basuki, G., & Hartati, S. (2013). Makna obesitas. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 369-376.
- Fakhrunnisa, F. (2018). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1).
- Savira, S. I. Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
- 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.

- Marjo, H. K., Mamesah, M., & Nurjanah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa (Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 72-79.
- DM, G. A., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(3 Des).