

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 Regency

Padilla Choirunnisa⁽¹⁾ & Rina Oktaviana^(2*)

Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Indonesia

Disubmit: 24 Maret 2025; Direview: 17 April 2025; Diaccept: 18 Mei 2025; Dipublish: 08 Juni 2025

*Corresponding author: rina.oktaviana@binadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin. sampel pada penelitian ini berjumlah 134 siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling* Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *Body Image* dengan skala kepercayaan diri. adapun teknik analisis data yang dipakai yaitu teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS ver 20.0 for windows. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi nilai r 0. 527 dengan nilai determinasi r -square = 0. 278 dan p = 0.000 dimana nilai p < 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin sebesar 27.8%.

Kata Kunci: *Body Image*; Kepercayaan Diri; Siswi SMA.

Abstract

This study was conducted with the aim of knowing the relationship between body image and self-confidence in female students of SMA Country 1 Tungkal Jaya, Musi Banyuasin Regency. the sample in this study amounted to 134 female students of SMA Country 1 Tungkal Jaya, Musi Banyuasin Regency. The sampling technique in this study is simple random sampling technique. The measuring instrument in this study uses a Body Image scale with a self-confidence scale. while the data analysis technique used is simple regression analysis technique with the help of SPSS ver 20.0 for windows. The results of data analysis show the correlation coefficient r value of 0. 527 with a determination value of r -square = 0. 278 and p = 0.000 where the p value < 0.01. This shows that there is a relationship between Body Image and Self-Confidence in female students of SMA Country 1 Tungkal Jaya Musi Banyuasin Regency by 27.8%.

Keywords: *Body Image*; Self Confidence; High School Student.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.699>

Rekomendasi mensitasi :

Choirunnisa, P. & Oktaviana, R. (2025), Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 507-517.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak ke dewasa yang meliputi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial sebagai persiapan menuju kedewasaan. Periode ini menjadi fase penting dalam kehidupan manusia karena adanya perubahan biologis, emosional, dan sosial yang menandai transisi menuju dewasa (Sofia, 2019). WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI, batasannya adalah 10–18 tahun. BKKBN memperluas definisi remaja hingga usia 24 tahun bagi yang belum menikah.

Usia siswa di jenjang SMA sederajat berkisar antara 16–18 tahun, sesuai dengan batasan usia remaja menurut Santrock (2019), yang membagi remaja menjadi tiga tahap: Remaja Awal (10–13 tahun), Remaja Madya (14–16 tahun), dan Remaja Akhir (17–21 tahun).

Pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk menciptakan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensinya secara aktif; proses ini mencakup transfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai sosial melalui pembelajaran formal, non-formal, maupun informal, yang berkontribusi pada pengembangan individu secara berkelanjutan guna membentuk manusia yang berkualitas dan bermartabat (Syah, 2023). SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, memiliki total 435 siswa, terdiri atas 235 siswa laki-laki dan 200 siswi yang tersebar di kelas 10 hingga 12. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswi menghabiskan waktu dengan bermain smartphone, mengambil selfie, serta

membuat dan mengedit konten menggunakan filter, yang diyakini sebagai upaya untuk menutupi rasa minder terhadap kondisi fisik mereka. Selain itu, mereka kerap menonton konten kecantikan dan tutorial makeup di media sosial seperti TikTok dan Instagram, sehingga membandingkan diri dengan konten kreator yang mereka tonton dan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh serta warna kulit mereka, yang kemudian mendorong beberapa siswi untuk mengikuti tutorial tersebut agar tampak lebih sempurna di lingkungan sekolah. Tak hanya soal penampilan, terdapat pula kekurangan kepercayaan diri dalam aspek akademik; sebagian siswi menghindari diskusi kelompok karena merasa tidak kompeten, sementara siswi lain, meskipun memiliki potensi akademik tinggi, enggan tampil di depan umum karena khawatir mendapat penilaian negatif.

Kepercayaan diri berperan penting dalam perkembangan remaja, namun, perubahan selama masa remaja dapat memengaruhi sikap dan perilaku. Kritik dari lingkungan dan ketakutan akan kegagalan sering kali membuat remaja, baik laki-laki maupun perempuan, merasa tidak berharga (Ifdil, 2024). Menurut Hurlock, kepercayaan diri adalah keyakinan diri terhadap kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi. Sikap ini berkembang melalui pengalaman, interaksi sosial, dan umpan balik lingkungan. Kepercayaan diri yang tinggi membantu seseorang beradaptasi dan mencapai potensinya, sementara kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial (Ifdil, 2024).

Interaksi sosial dengan teman sebaya juga berperan dalam membangun kepercayaan diri. Remaja yang mampu beradaptasi cenderung lebih percaya diri dan berpikir progresif dalam menghadapi perubahan, termasuk dalam aspek fisik dan penampilan (Rahmadani, 2019). Hakim menambahkan bahwa kepercayaan diri memungkinkan individu menerima dirinya secara utuh dan terbentuk melalui proses yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan pribadi (Putrianti, 2019).

Hambly (dalam Handayani, 2019) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan dalam menghadapi situasi, sementara ketidakmampuan mengatasinya dapat menurunkan rasa percaya diri. Monks (dalam Wati, 2019) menyoroti bahwa remaja membangun kepercayaan diri dengan memperhatikan kondisi fisiknya. Perkembangan tubuh selama remaja sering kali menimbulkan tuntutan sosial yang sulit dipenuhi karena ketidakseimbangan antara fisik dan kematangan psikologis. Hal ini dapat menyebabkan frustrasi dan konflik batin jika tidak ada dukungan dari orang dewasa.

Menurut Santrock (2019), kepercayaan diri atau *self-confidence* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Santrock mengidentifikasi beberapa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri, yaitu:

1. Percaya pada Kemampuan Diri – Memiliki keyakinan terhadap keterampilan dan kemampuan dalam menghadapi tantangan.
2. Tidak Takut Gagal – Menganggap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya.

3. Berani Mengambil Keputusan – Mampu membuat keputusan dengan percaya diri tanpa terlalu banyak keraguan atau ketakutan akan kesalahan.

Dari hasil observasi di SMA Negeri 1 Tungal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, ditemukan beberapa siswi menunjukkan rasa minder terhadap pencapaian akademik, merasa kurang percaya diri dengan seragam atau penampilan mereka, serta menghindari interaksi sosial dengan datang lebih awal dan pulang lebih lama. Selain itu, ada siswi yang merasa gugup saat berbicara di depan kelas atau enggan mengikuti kegiatan seni tari karena bentuk tubuhnya.

Didapati pula bahwa beberapa siswi merasa gagal dalam meniru standar kecantikan teman-temannya, sering bertanya mengenai penampilannya, serta mengalami perubahan emosional setelah melihat konten kecantikan di media sosial. Perasaan minder juga terlihat saat mereka enggan berfoto bersama karena kulit yang dianggap kurang cerah, serta munculnya rasa ragu dan takut gagal dalam kegiatan seperti fashion show. Beberapa siswi juga tampak kesulitan dalam mengambil keputusan, seperti dalam menentukan apakah harus menjalani diet ketat, pergi ke kantin saat istirahat, atau memilih produk makeup yang sesuai. Keraguan terhadap penampilan juga terlihat ketika mereka merasa insecure saat melewati keramaian atau bingung dalam memilih busana untuk perlombaan fashion show.

Berdasarkan hasil wawancara awal, menunjukkan berbagai permasalahan terkait kepercayaan diri mereka dalam aspek akademik, sosial, dan penampilan. Hal ini memperkuat bahwa faktor

akademik, sosial, dan pengaruh media sosial berdampak besar terhadap kepercayaan diri siswi. Banyak dari mereka mengalami tekanan untuk memenuhi standar tertentu, baik dalam prestasi, pergaulan, maupun penampilan, yang berujung pada perasaan minder, ragu-ragu, dan ketakutan terhadap penilaian orang lain.

Menurut Ancok (2021), kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup harga diri, *body image*, dan pengalaman hidup, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, media, serta pendidikan.

Santrock (2019) menekankan bahwa *body image* memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri, terutama pada remaja yang lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan aspek lain dalam dirinya. Tekanan budaya membuat remaja perempuan lebih rentan terhadap ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka.

Honigam & Castle (dalam Fatimah, 2023) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang tentang bentuk tubuhnya, yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan faktor sosial. Cash (2021) menyebutkan bahwa *body image* dapat bersifat positif atau negatif. Individu dengan *body image* positif cenderung lebih percaya diri, optimis, dan mampu menghadapi tantangan, sedangkan *body image* negatif dikaitkan dengan perasaan rendah diri, takut gagal, dan kurangnya motivasi. Fatimah (2023) menambahkan bahwa individu dengan *body image* negatif sering merasa tidak berharga, cemas terhadap penilaian orang lain, serta kurang berani mencoba hal baru.

Fenomena yang terjadi di kalangan siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin menunjukkan bahwa banyak dari mereka sibuk dengan smartphone masing-masing, baik untuk berfoto, mengedit gambar dengan filter agar terlihat lebih menarik di media sosial, maupun menonton konten kecantikan dan tutorial makeup di platform seperti TikTok dan Instagram.

Namun, terdapat juga siswi yang merasa minder karena bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar ideal. Rasa minder ini membuatnya sulit bergaul dengan teman-temannya, kesulitan membedakan candaan dan komentar serius, serta memilih untuk menundukkan wajah atau menghindari sesi foto bersama. Bahkan, ketika dipaksa ikut berfoto, ia lebih memilih berada di barisan belakang agar tidak terlalu terlihat dalam gambar.

Menurut Cash (dalam Husna, 2020), terdapat beberapa ciri yang membentuk *body image*, yaitu: 1) Evaluasi penampilan, 2) Orientasi penampilan. 3) Kepuasan terhadap bentuk tubuh

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswi berupaya menampilkan diri dengan lebih menarik di lingkungan sekolah, tetapi tetap menghindari kesan berlebihan. Mereka berusaha membentuk tubuh yang ideal agar mendapat apresiasi positif dari lingkungan sosial, baik dari teman sebaya maupun lawan jenis. Beberapa siswi menggunakan bra dengan bantalan tambahan, mengenakan seragam yang lebih pas di tubuh, memakai hijab dengan gaya dekoratif, serta mengatur postur dan cara berjalan agar terlihat lebih menarik. Selain itu, ada yang menggunakan korset untuk mendapatkan tampilan perut yang

lebih rata agar terlihat lebih proporsional, terutama saat berfoto untuk diunggah ke media sosial.

Banyak siswi yang mulai lebih memperhatikan cara mereka berpakaian dan merawat diri. Awalnya, mereka kurang mengikuti tren fashion dan makeup, tetapi kebiasaan menonton konten media sosial serta melihat selebgram yang tampil menarik membuat mereka terdorong untuk mengadaptasi gaya berpakaian agar lebih modis. Namun, upaya mereka sering terkendala oleh peraturan sekolah yang membatasi penggunaan aksesoris dan produk kecantikan mencolok. Untuk menyalahi aturan tersebut, beberapa siswi mencari cara alternatif agar tetap bisa meningkatkan penampilan tanpa melanggar peraturan.

Beberapa siswi juga terpengaruh oleh tren di media sosial, seperti "body goals" dan "slim waist challenge" yang mereka temukan di TikTok. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, terutama di bagian perut dan paha, karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang mereka lihat. Akibatnya, mereka mencoba berbagai metode untuk mengubah bentuk tubuh, termasuk diet ketat dan olahraga berlebihan. Saat melihat teman-teman mereka mengunggah foto dengan tubuh ideal di Instagram, beberapa siswi merasa enggan untuk berfoto bersama atau mengikuti kegiatan kelompok karena minder dengan bentuk tubuh mereka.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswi di SMA Negeri 1 Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, ditemukan berbagai pandangan mengenai *body image* dan penampilan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para

siswa memiliki kesadaran tinggi terhadap penampilan dan tren di media sosial. Mereka berusaha menyesuaikan gaya dengan aturan sekolah, menjaga kerapian, serta memilih tampilan yang membuat mereka merasa nyaman dan percaya diri. Namun, media sosial juga memberikan dampak negatif, terutama dalam menciptakan standar kecantikan yang membuat beberapa siswi merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh mereka. Beberapa bahkan mencoba pola diet ekstrem demi mencapai "*body goals*" yang mereka lihat di internet. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun tren dapat meningkatkan rasa percaya diri, pengaruh media sosial juga dapat memberikan tekanan berlebihan terhadap citra diri.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Yuni (2023) dengan judul "Hubungan Antara *Body image* Dengan Kepercayaan diri Pada Siswi Sma" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri menunjukkan hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti tertarik melakukan riset mengenai "Hubungan Antara *Body image* Dengan Kepercayaan diri Pada Siswi Sma Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif Menurut (Priyono, 2021) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data penelitian berupa angka-angka dan analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang disebarkan secara langsung maupun dengan menggunakan secara langsung. Sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah 134 Responden dari populasi yang diambil dalam penelitian berdasarkan siswi Sma Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 200 orang siswi Sma Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin.

dihitung dengan menggunakan table isac dan michael. Teknik penentuan responden menggunakan teknik *random sampling* karena dimana semua populasi secara acak secara bersama-sama dapat dipilih sebagai anggota sampel. instrumen dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dengan menggunakan regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data penelitian variabel *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	Skor yang diperoleh (empirik)				Skor yang diperoleh (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
<i>Body image</i>	153.24	11.048	126	183	9,5	154,5	51	204
Kepercayaan diri	142.65	8.885	119	165	7.66	142	44	176

Variabel *body image*, medapat mean empirik 142.65 dengan standar deviasi sebesar 8.885 serta mean hipotetik sebesar 7,66 dan standar deviasi sebesar 142. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri, mean empirik yang diperoleh adalah 153.24 dengan standar deviasi sebesar 11.048 dan mean hipotetik dengan nilai 9,5 dengan standar deviasi 154,5.

Tabel 2. Kategori kepercayaan diri

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 153.24$	Positif	63	47%
$X < 153.24$	Negatif	71	53 %
Total		134	100%

Dari 134 siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin yang disurvei, sebanyak 63 siswi (47%) memiliki tingkat kepercayaan diri positif, sementara 71 siswi (53%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri Negatif. Dengan demikian, mayoritas siswi di sekolah tersebut cenderung memiliki kepercayaan diri yang negatif, sesuai dengan standar yang berlaku.

Tabel 3. Kategorisasi *body image*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 142.65$	Positif	68	50.7 %
$X < 142.65$	Negatif	66	49.3 %
Total		134	100%

Dari 134 siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin yang disurvei, 68 siswi (50,7%) memiliki *Body image* positif, sementara 66 siswi (4,3%) memiliki *body image* negatif. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswi di sekolah tersebut memiliki *body image* yang Positif.

Tabel 4. Uji normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Kepercayaan diri	.670	.760	Normal
<i>Body image</i>	.630	.822	Normal

Berdasarkan uji normalitas, variabel kepercayaan diri dan *body image* memiliki nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang menunjukkan distribusi normal. Variabel kepercayaan diri memiliki $P = 0.760 > 0,05$ dengan KS-Z = 0.670, sementara variabel *body image* memiliki $P = 0,822 > 0,05$ dengan KS-Z = 0,630. Dengan demikian, kedua variabel terdistribusi secara normal.

Tabel 5. Uji linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Kepercayaan diri x <i>Body image</i>	50.837	0,000	Linier

Pada tabel dapat dilihat nilai F ialah koefisien yang menerangkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Nilai F pada tabel di atas sebesar 50.837 serta signifikansi $P = 0,000$. Yang berarti nilai signifikansi P lebih kecil daripada nilai pada taraf signifikansi sebesar 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa $P = 0,000 < 0,05$ menandakan bahwa model regresi sederhana digunakan untuk memprediksi variabel Y . Dengan demikian antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini mempunyai hubungan linear.

Tabel 6. Uji regresi sederhana

Variabel	R	R ²	P	Ket
Kepercayaan diri x <i>Body image</i>	0.527	278	0.0000	signifikan

Berdasarkan tabel, nilai korelasi antara kepercayaan diri dan *body image*

adalah $F = 50.837$, $r = 0,527$, dan $r^2 = 0.278$ $P = 0,000$ ($P < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin dengan Tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Analisis korelasi *pearson product moment* mendukung hipotesis yang diajukan. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh kepercayaan diri dengan *body image* sebesar 27.8% ($r^2 = 0.278$). Adapun sumbangan efektif dari aspek yang memiliki presentase paling besar adalah aspek keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang didapatkan melalui analisis regresi sebesar 11%. Sehingga terdapat 72.2% dari berbagai faktor lain yang berkaitan dengan *Body image*, namun tidak diteliti.

Tabel 7. Uji regresi sederhana aspek *body image* terhadap kepercayaan diri

Model	Coefficients ^a		T	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	67.594	13.261		5.097 .000
<i>Evaluation</i>	.883	.263	.314	3.352 .001
<i>Affect</i>	.489	.319	.149	1.531 .128
<i>Investment</i>	.429	.304	.137	1.411 .161

Selanjutnya peneliti mencoba melakukan analisa mendalam terhadap hasil penelitian untuk aspek-aspek *body image* yang mempengaruhi kepercayaan diri. Berdasarkan hasil uji t hitung dan nilai signifikansi dapat dinyatakan bahwa *evaluation* (X1) nilai t hitung untuk Aspek *evaluation* sebesar 3.352 dengan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0,05$) yang artinya aspek *evaluation* secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri. Pada aspek *affect* (X2) nilai t hitung untuk aspek *affect* sebesar 1.531 dengan nilai signifikansi 0.128 ($p < 0,05$) yang artinya

bahwa aspek *affect* secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri. Selanjutnya untuk aspek *investment* (X3) nilai t hitung untuk aspek *investment* sebesar 1.411 dengan nilai signifikansi 0.161 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa aspek *investment* secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri.

Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* pada 134 siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin.

Analisis korelasi digunakan untuk mengukur hubungan antara kedua variabel dalam koefisien korelasi R (Sugiyono, 2018). menjelaskan ketentuan bahwa bila $r_h > r_t$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dari hasil penelitian ini didapatkan yaitu $r = 0,527$ (52,7%) sedangkan $r^2 = 0,278$ dengan nilai Sig = 0,000 dimana peneliti menggunakan Sig < 0,05. Dengan demikian nilai $r_h > r_t = r_h$ $0,527 > r_t$ 0,278 Hal ini menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dengan *body image* memiliki hubungan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Dari hasil analisis diperoleh nilai sumbangan yang diberikan kepercayaan diri dengan *body image* sebesar $r^2 = 0,278$ atau 27.8%. jadi masih terdapat 72.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi *body image* namun tidak diteliti oleh peneliti. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image* yaitu jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, persepsi, budaya, siklus hidup, konsep diri (Alfian, 2020).

Berdasarkan hasil hitung uji regresi sederhana di dapat nilai yang paling besar mempengaruhi variabel *dependen* adalah aspek *evaluation* pada kepercayaan diri. Aspek Ini menggambarkan kemampuan individu untuk menentukan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan mereka terkait dengan atribut fisik mereka secara komprehensif.

Penelitian oleh Nur Hidayat (2023) menemukan korelasi signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja. Hasil analisis menggunakan uji *spearman correlation* menunjukkan nilai korelasi 0,094, yang mendukung bahwa *body image* berperan dalam membentuk

kepercayaan diri remaja, khususnya di wilayah Surabaya.

Berdasarkan kategorisasi variabel kepercayaan diri, dari 134 siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin, sebanyak 63 siswi (47%) memiliki tingkat kepercayaan diri positif, dan 71 siswi (53%) yakni mayoritas siswi menunjukkan tingkat kepercayaan diri negatif. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri, tuntutan dan standar yang tinggi, serta persaingan di lingkungan sekolah yang dapat memicu rasa tidak mampu. Selain itu, seperti ejekan atau kritik berlebihan dari lingkungan sekitar juga berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri, membuat mereka merasa minder dalam berbagai situasi.

Rendahnya kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, tuntutan akademik, serta persaingan ketat di lingkungan sekolah, yang sering kali menimbulkan perasaan tidak mampu dibandingkan dengan teman sebaya. Selain itu, seperti ejekan atau kritik berlebihan, terutama terkait *body image*, seperti berat badan berlebih atau postur tubuh yang pendek, juga berkontribusi dalam menurunkan rasa percaya diri dan membuat mereka merasa minder dalam berbagai situasi.

Kepercayaan diri pada remaja negatif dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rasa minder terhadap kondisi fisik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitri (2019), yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti ukuran tubuh

yang dianggap terlalu besar, tinggi badan yang tidak ideal, wajah yang kurang menarik, serta kecenderungan untuk menyendiri dan enggan bergaul karena merasa tidak sebanding dengan teman sebaya, dapat memicu perasaan tidak percaya diri pada remaja.

Berdasarkan data deskriptif, Dari 134 siswi SMA Negeri 1 Tungal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin yang disurvei, 68 siswi (50,7%) memiliki *body image* positif, sementara 66 siswi (4,3%) memiliki *body image* negatif. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswi di sekolah tersebut memiliki *body image* yang positif.

Faktor utama yang memengaruhi *body image* positif pada siswi meliputi lingkungan pertemanan yang suportif serta dukungan keluarga yang membantu membangun rasa percaya diri terhadap penampilan. Selain itu, meningkatnya kesadaran akan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, berolahraga, dan merawat diri, turut berkontribusi dalam membentuk *body image* positif. Akses terhadap konten medias sosial yang mendukung keberagaman bentuk tubuh dan kecantikan alami juga berperan dalam membantu siswi menerima dan menghargai tubuh mereka sendiri, menciptakan pandangan yang lebih sehat serta positif terhadap diri mereka.

Body image positif pada siswi SMA Negeri 1 Tungal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Lingkungan pertemanan yang suportif serta dukungan keluarga berperan penting dalam membangun rasa nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap penampilan.

Selain itu, pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat, olahraga, dan perawatan diri turut membantu dalam membentuk *body image* yang positif. Akses terhadap konten media sosial yang mendukung keberagaman bentuk tubuh dan kecantikan alami juga berkontribusi dalam membantu siswi menerima serta menghargai tubuh mereka sendiri, sehingga menciptakan pandangan yang lebih sehat dan positif terhadap diri mereka.

Individu dengan *body image* yang Positif cenderung memiliki konsep diri yang positif, kesejahteraan psikologis yang optimal, dan hubungan sosial yang harmonis. Faktor-faktor ini mencerminkan kualitas hidup yang lebih baik, termasuk tingkat kepuasan hidup yang tinggi (Lemes et al., 2019).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Davis et al. (2020) menunjukkan bahwa individu yang dapat menghargai tubuhnya dengan baik memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan *body image* yang rendah cenderung lebih fokus pada kekurangan yang dimiliki, yang pada akhirnya dapat menurunkan kepuasan terhadap kehidupan mereka.

Menurut Alfian dkk. (2020), *Body image* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Salah satu faktor yang signifikan adalah berat badan, di mana individu cenderung berusaha mencapai berat badan ideal dengan mengatur pola makan dan menjaga keseimbangan tubuh. Persepsi terhadap berat badan baik merasa terlalu kurus maupun gemuk juga memengaruhi bagaimana seseorang membentuk citra tubuhnya sesuai dengan harapan pribadi.

Selain faktor fisik, lingkungan sosial dan budaya memainkan peran penting dalam membentuk *body image*. Standar penampilan yang dikomunikasikan oleh masyarakat dapat memengaruhi individu dalam menilai tubuhnya sendiri. Nilai-nilai budaya dalam suatu lingkungan juga menentukan tingkat kepuasan seseorang terhadap kondisi fisiknya.

Penelitian Hidayat (2023) berjudul “Hubungan Body image dengan Kepercayaan diri pada Remaja” mengungkap adanya korelasi signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja. Analisis statistik menggunakan uji *spearman correlation* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,094, yang mengindikasikan adanya hubungan antara *body image* dan tingkat kepercayaan diri. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* berperan dalam membentuk kepercayaan diri remaja di wilayah Surabaya.

Sejalan dengan temuan tersebut, hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan yakni adanya hubungan antara *Bbdy image* dan kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin dapat diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi SMA Negeri 1 Tungkal Jaya Kabupaten Musi Banyuasin

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2021). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 45–60.
- Ancok, D. (2021). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Angelis, B. (2023). *Confidence: Finding it and living it*. New York, NY: HarperCollins.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2002). *Pedoman pembinaan remaja dal..*
- Bimo, W. (2023). *Psikologi kepribadian*. Jakarta, Indonesia: Gramedia Pustaka Utama.
- Brodie, D. A., Bagley, C., & Slade, P. D. (2001). The relationship between age and body satisfaction: A cross-sectional study. *Journal of Body Image Studies*, 15(4), 112–127.
- Cahyaningrum, D. (2024). Pengaruh media terhadap pembentukan body image pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–58.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2021). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: The Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2022). *Kamus lengkap psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta, Indonesia: Raja Grafindo Persada.
- Clark, M. (2023). Exploring the impact of body image on self-esteem and social comparisons among adolescent girls. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(3), 210–225.
- Denich, I., & Ifdil. (2019). *Citra tubuh dalam perspektif psikologi remaja*. Padang, Indonesia: Universitas Negeri Padang.
- Denich, I., Ifdil, & Ilyas. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(2), 78–89.
- Fardouly, M. P. (2023). Body image and self-esteem in adolescent girls: The role of social media. *Journal of Social Media & Mental Health*, 25(4), 100–115.
- Fatimah, N. (2023). *Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri remaja*. Jakarta, Indonesia: Pustaka Akademika.
- Ghozali, I. (2019). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang, Indonesia: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. (2019). *Teori-teori psikologi dan perkembangannya*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.

- Gray, J. (2021). Age and body perception: Understanding changes in body image across the lifespan. *Journal of Developmental Psychology*, 18(2), 67–84.
- Hakim, A. (2022). *Psikologi kepribadian: Teori dan aplikasi*. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Hambly, K. (2019). *Bagaimana meningkatkan rasa percaya diri*. London, England: Harper & Row.
- Husna, A. (2019). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 45–58.
- Ifdil, I. (2024). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 22(1), 78–92.
- Ifdil, I. (2024). *Psikologi remaja dan permasalahannya*. Jakarta, Indonesia: Pustaka Akademika.
- Jannah, M. (2024). *Modifikasi skala Likert untuk meningkatkan validitas penelitian psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Lauster, P. (2021). *Psikologi kepribadian: Teori dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari*. Jakarta, Indonesia: Gramedia.
- Machali, I. (2021). *Statistik untuk penelitian pendidikan*. Jakarta, Indonesia: Rajawali Pers.
- Marks, L. A. (2022). The role of body image in adolescent girls' self-esteem: Implications for health interventions. *Journal of Adolescent Health Research*, 19(2), 95–110.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (2019). Body image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452.
- Nuryadi, P., Rahayu, S., & Anggraeni, D. (2019). *Statistik deskriptif dan inferensial: Teori dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan, sosial, ekonomi, dan bisnis*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Rahmadani, S., & Putrianti, A. (2019). Peran interaksi sosial terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 45–57.
- Rombe, R. (2019). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 33–50.
- Santoso, S. (2019). *Panduan lengkap SPSS untuk penelitian*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (16th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Saptarini, R. (2019). *Citra tubuh dan identitas diri pada remaja*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Sari, D. K., & Wulandari, S. (2023). Perkembangan masa remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia*, 5(2), 45–56.
- Schaefer, N. H. (2023). Adolescent girls, body image, and self-esteem: A critical review of the literature. *Journal of Psychological Research*, 30(2), 150–165.
- Semiun, Y. (2019). *Penyesuaian diri dan dinamika kepribadian*. Jakarta, Indonesia: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Shanti, M., & Zahra, N. (2022). *Psikologi body image: Teori dan fakta*. Malang, Indonesia: Universitas Negeri Malang Press.
- Sinaga, A. (2024). *Perkembangan fisik dan psikologis remaja*. Medan, Indonesia: Universitas Sumatera Utara Press.
- Sofia, A., & Adiyanti, M. G. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikohumanika*, 2(1), 39–43.
- Spangler, D. L., & Carroll, K. M. (2021). Examining the role of sociocultural factors in the development of body image concerns. *Clinical Psychology Review*, 21(2), 193–215.
- Spangler, D. L., & Carroll, P. J. (2021). Cultural influences on body image: The role of media, gender, and socioeconomic status. *Journal of Body Image Research*, 9(3), 201–215.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Tadabbur, A. (2019). *Psikologi remaja: Perkembangan dan permasalahan*. Jakarta, Indonesia: PT Rineka Cipta.
- Thompson, A. S. (2023). Body image, self-esteem, and mental health in adolescent girls: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Mental Health*, 21(1), 85–100.
- Wati, L. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(3), 120–135.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent friendly health services: An agenda for change*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yuni, A. (2023). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada siswi SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(1), 22–35.