



Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja SMA Negeri 1 Masbagik

Mila Raudatul Jannah¹, Muhammad Takiuddin², Desi Ariska³

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Nusa Tenggara Barat, Lombok Timur, Indonesia^{1,2,3}

*Email Korespodensi: millaroja7@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 03-10-2026

Disetujui 04-10-2026

Diterbitkan 08-10-2026

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by various physical and psychological changes that may influence how individuals perceive and evaluate themselves. Body image is one aspect related to an individual's evaluation of their physical condition and may be associated with self-confidence in carrying out activities and interacting with their environment. This study aimed to examine the relationship between body image and self-confidence and to determine the contribution of body image to self-confidence among eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Masbagik. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 432 eleventh-grade students, with a sample of 80 students selected using simple random sampling. Data were collected using Likert scales with four response options to measure body image and self-confidence. The data were analyzed using SPSS version 26 through descriptive analysis, normality testing, linearity testing, t-test, and coefficient of determination analysis. The results showed a t-value of 4.349 with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a regression coefficient of 0.514. The R Square value of 0.195 indicated that body image contributed 19.5% to self-confidence, while the remaining 80.5% was associated with other factors beyond the scope of this study. Thus, there was a positive and significant relationship between body image and self-confidence among eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Masbagik.

Keywords: *body image, self-confidence, adolescents, high school students, adolescent development.*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya. *Body image* menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kondisi fisiknya dan dapat berhubungan dengan kepercayaan diri dalam

menjalani aktivitas maupun berinteraksi dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri serta mengetahui besarnya kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 432 siswa kelas XI, dengan sampel sebanyak 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban untuk mengukur *body image* dan kepercayaan diri. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26 melalui analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji t, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,349 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien regresi sebesar 0,514. Nilai R Square sebesar 0,195 menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 19,5% terhadap kepercayaan diri, sedangkan 80,5% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri, remaja, siswa SMA, perkembangan remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang cukup intens. Perubahan tersebut dapat memengaruhi cara individu memahami, menerima, dan mengevaluasi dirinya, termasuk dalam menilai kondisi fisiknya. Pada masa ini, remaja juga mulai memiliki standar tertentu mengenai penampilan yang dianggap ideal. Perhatian terhadap aspek fisik dapat terlihat dari penilaian terhadap proporsi tubuh, kondisi kulit, bentuk wajah, tinggi badan, maupun karakteristik penampilan lainnya (Putra & Wati, 2021; Pramesti, 2022). Kondisi tersebut menjadikan aspek fisik sebagai salah satu bagian penting dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam pembentukan penilaian terhadap diri sendiri.

Salah satu konsep yang berkaitan dengan penilaian terhadap kondisi fisik adalah *body image*. Menurut Cash (2012), *body image* merupakan penilaian individu terhadap kondisi fisiknya yang terbentuk melalui proses kognitif dan respons emosional. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *body image* merupakan konstruk multidimensional yang merepresentasikan pengalaman psikologis individu terhadap keberadaan dirinya secara fisik (*embodiment*), terutama yang berkaitan dengan aspek penampilan. Dengan demikian, *body image* tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik secara objektif, tetapi juga dengan bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi tubuhnya.

Perhatian terhadap penampilan dapat semakin meningkat pada masa remaja ketika individu mulai melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Standar penampilan yang berkembang melalui lingkungan sosial dan media dapat memengaruhi

cara remaja menilai kondisi fisiknya. Pramesti et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki penilaian lebih positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Permasalahan *body image* juga tidak hanya ditemukan pada remaja perempuan. Chusna et al. (2021) melaporkan bahwa remaja laki-laki dapat mengalami permasalahan *body image* yang berkaitan dengan berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, serta penampilan wajah dan rambut.

Selain *body image*, aspek psikologis lain yang penting dalam perkembangan remaja adalah kepercayaan diri. Menurut Lauster (1992), kepercayaan diri berkembang melalui berbagai pengalaman yang dialami individu dan selanjutnya membentuk sikap serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung optimis dalam bertindak, memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat, serta mampu mempertanggungjawabkan tindakan yang dilakukan. Dalam konteks siswa sekolah menengah, kepercayaan diri dapat mendukung keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kepercayaan diri menjadi penting, salah satunya melalui aspek penilaian individu terhadap kondisi fisiknya.

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri menjadi relevan untuk dikaji pada siswa SMA karena periode ini merupakan tahap ketika perubahan fisik, perkembangan sosial, dan pembentukan identitas berlangsung secara bersamaan. Penilaian siswa terhadap kondisi fisiknya dapat berkaitan dengan cara siswa memandang nilai, kemampuan, dan keberhargaan dirinya. Meskipun demikian, *body image* bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Konsep diri, pengalaman sosial, dukungan lingkungan, serta karakteristik individu juga dapat berperan dalam pembentukan kepercayaan diri. Dengan demikian, hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri perlu dipahami berdasarkan konteks karakteristik peserta didik dan lingkungan pendidikan tempat mereka berada.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, khususnya pada kelompok remaja putri. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus menggambarkan hubungan kedua variabel pada siswa kelas XI dalam konteks lingkungan pendidikan di SMA Negeri 1 Masbagik. Selain itu, penelitian mengenai *body image* dan kepercayaan diri tidak hanya penting untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan, tetapi juga untuk melihat seberapa besar variasi kepercayaan diri yang dapat dijelaskan oleh *body image*. Analisis tersebut diperlukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri siswa, sementara faktor-faktor lain di luar *body image* tetap dimungkinkan memiliki peran.

Berdasarkan *research gap* tersebut, penelitian ini tidak hanya memosisikan SMA Negeri 1 Masbagik sebagai lokasi penelitian yang berbeda, tetapi menempatkan karakteristik siswa kelas XI dan konteks lingkungan pendidikan setempat sebagai bagian dari konteks empiris yang perlu dikaji. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik serta analisis besarnya kontribusi *body image* dalam menjelaskan variasi kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan bukti empiris yang lebih spesifik mengenai keterkaitan kedua variabel dalam konteks peserta didik sekolah menengah dan memperluas temuan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengkaji kelompok remaja dengan karakteristik tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri serta mengetahui besarnya kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang dapat diukur secara sistematis dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* sebagai variabel bebas (X) dengan kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y), tanpa memberikan perlakuan khusus kepada responden (Saputra, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Masbagik, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada bulan Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik yang berjumlah 432 siswa. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik tersebut memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel tanpa mempertimbangkan pembagian kelas tertentu (Saputra, 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner. Angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan atau pendapat responden (Sugiyono, 2023). Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu *body image* dan kepercayaan diri. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor 4, 3, 2, dan 1. Indikator *body image* meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, dan pengkategorian ukuran tubuh. Sementara itu, indikator kepercayaan diri meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, sikap objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis.

Tabel 1. Skala Likert

Alternatif jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan *Corrected Item Total Correlation* dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi instrumen sebagai alat ukur penelitian (Abubakar, 2021)

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 26. Analisis data meliputi analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian melalui nilai minimum, maksimum, mean, median, modus, dan standar deviasi, kemudian data dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi (Sugiyono, 2023). Selanjutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri membentuk pola linear (Machali, 2021).

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh *body image* secara parsial terhadap kepercayaan diri. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi *body image* dalam menjelaskan variasi kepercayaan diri. Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi 0,05 (Parenta, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai skor *body image* dan kepercayaan diri dari 80 responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa *body image* memiliki skor minimum sebesar 47, skor maksimum sebesar 94, mean sebesar 77,8125, dan standar deviasi sebesar 8,59658. Sementara itu, variabel kepercayaan diri memiliki skor minimum sebesar 51, skor maksimum sebesar 108, mean sebesar 83,8250, dan standar deviasi sebesar 10,01110.

Tabel 2, Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Image	80	47.00	94.00	77.8125	8.59658
Kepercayaan Diri	80	51.00	108.00	83.8250	10.01110
Valid N (listwise)	80				

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat variasi skor pada kedua variabel penelitian. Nilai mean menunjukkan rata-rata skor yang diperoleh responden, sedangkan standar deviasi menunjukkan seberapa jauh skor responden menyebar dari nilai rata-ratanya. Pada variabel *body image*, rata-rata skor yang diperoleh sebesar 77,8125, sedangkan pada variabel kepercayaan diri rata-rata skor sebesar 83,8250.

2) Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,177 pada variabel *body image* dan 0,200 pada variabel kepercayaan diri. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Body Image	.089	80	.177	.965	80	.026
Kepercayaan Diri	.074	80	.200*	.982	80	.303

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri membentuk pola hubungan linear. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,801. Nilai *Linearity* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan, sedangkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,801 lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola linear. Dengan demikian, hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri dinyatakan linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kepercayaan diri * body image	Between Groups	(Combined)	3414.142	29	117.729	1.307	.199
		Linearity	1545.045	1	1545.045	17.154	.000
		Deviation from Linearity	1869.097	28	66.753	.741	.801
	Within Groups		4503.408	50	90.068		
	Total		7917.550	79			

Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut, data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sehingga analisis dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis. Hasil pengujian prasyarat menjadi dasar untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel secara statistik.

3) Uji Hipotesis

a) Uji Parsial (Uji T)

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri secara parsial. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai t hitung sebesar 4,349 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai t tabel pada 80 responden sebesar 1,665. Karena nilai t hitung sebesar 4,349 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,665 dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Tabel 5. Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	43.795	9.260		4.729	.000		
Body Image	.514	.118	.442	4.349	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian selanjutnya dilakukan menggunakan uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri. Hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0,195. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 19,5% terhadap kepercayaan diri, sedangkan 80,5% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.442 ^a	.195	.185	9.03874	2.124

a. Predictors: (Constant), Body Image

b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Masbagik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja SMA. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,349 yang lebih besar dari pada t tabel sebesar 1,665 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Koefisien regresi sebesar 0,514 menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan

kepercayaan diri memiliki arah positif. Selanjutnya, nilai R square sebesar 0,195 menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 19,5% terhadap variasi kepercayaan diri, sedangkan 80,5% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. 19,5% terhadap variasi kepercayaan diri, sedangkan 80,5% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. Meskipun demikian, kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan *body image* sehingga faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan juga perlu dipertimbangkan. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi pengembangan pemahaman mengenai perkembangan psikologis remaja, khususnya mengenai penerimaan diri dan kepercayaan diri pada siswa SMA. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden dan karakteristik sekolah yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. I. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*
- Chusna, A., Zahra, A., & Shanti, P. (2021, June). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 8-21)..
- Lauster, P. (1992). *Tes kepribadian (Terjemahan DH Gulo)* Jakarta: Sungguh Bersaudara.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.)). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Parenta, D. C. (2021). *Pengaruh Ukuran Perusahaan, Umur Perusahaan, dan Ukuran Kantor Akuntan Publik Terhadap Audit Delay Pada Perusahaan Sektor Industri Dasar dan Kimia Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Tahun 2017 – 2021*.
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *Malahayati Health Student*, 2(2), 270-277.
- Pruzinsky, T. F. C. T. (2002). *Body image* (T. P. Thomas F. Cash (ed.)). The Guilford Press.
- Putra, M. S., & Rahmawati, Y. (2021). Pengembangan aplikasi psikologi remaja berbasis Android (API MADRID). *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 86-98.
- Saputra, N. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif* (N. Saputra (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012).
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.)). ALFABETA.