

Body Image and Self-Confidence Correlation Study Between Body Image Perception and Self-Confidence Among Students

¹ Dinul Hakkam Khasali, ² Iqbal Bafadal*, ² Iin Mahlia Fitriana

¹Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Mataram

²Yayasan Alpatih Harapan Semesta, Lombok Barat, Indonesia

*Email; iqbalbafadal@uinmataram.ac.id

*Korespondensi

Abstrak

Pada dasarnya mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tampil lebih menarik agar dapat meningkatkan citra tubuh mereka dan memiliki self-confidence yang baik pada diri mahasiswa. Mengenai hal tersebut, pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan self-confidence pada diri mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Hipotesis penelitian menekankan pada adanya hubungan antara citra tubuh dengan self-confidence pada mahasiswa. Kriteria populasi adalah mahasiswa dengan sampel berjumlah 108 orang. Alat pengumpulan data menggunakan angket citra tubuh dan angket self-confidence dengan model skala likert yang berjumlah 16 item untuk citra tubuh dengan koefisien $\alpha = 0,749$ dan 20 item untuk self-confidence dengan koefisien $\alpha = 0,837$. Analisa data menekankan pada arah korelasi dengan design product moment dengan hasil akhir menunjukkan nilai sig-2Tailed sebesar $0,001 < 0,05$ dengan nilai pearson correlation sebesar 0,322 yang menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara citra tubuh dengan self-confidence pada mahasiswa.

Kata Kunci: Persepsi, Citra Tubuh, Self Confidence

Abstract

Basically, students tend to appear more attractive in order to improve their body image and have good self-confidence. Regarding this, this study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in students. This study uses a quantitative correlation approach. The research hypothesis emphasizes the relationship between body image and self-confidence in students. The population criteria were students, with a sample size of 108 people. Data collection tools used body image questionnaires and self-confidence questionnaires with a Likert scale model consisting of 16 items for body image with a coefficient of $\alpha = 0.749$ and 20 items for self-confidence with a coefficient of $\alpha = 0.837$. Data analysis emphasized the direction of correlation with a product moment design, with the final result showing a 2-tailed sig value of $0.001 < 0.05$ with a Pearson correlation value of 0.322, indicating a low correlation between body image and self-confidence among students.

Keywords: Perception, Body Image, Self Confidence



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Setiap individu selalu akan merasakan fase-fase perubahan yang dimulai dari sejak bayi hingga tumbuh dewasa baik perubahan dari segi pola pikir, emosi, pola bermasyarakat, dan perubahan fisik. Menurut Papalia dalam Bafadal mengungkapkan bahwa pada masa remaja merupakan masa kanak-kanak dan dewasa dimana masa ini terjadi banyak proses perubahan- perubahan yang banyak terjadi oleh seseorang, dimana masa remaja meliputi usia antara 12 sampai 22 tahun (Bafadal, 2021). Pada masa ini individu memiliki banyak tantangan yang dihadapi seperti memiliki tanggung jawab yang besar, memecahkan masalah, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada masa ini sering mengalami berbagai macam masalah akibat perubahan yang dialami seperti pada mahasiswa. Dimana mahasiswa mengalami perubahan pada fisik seperti perubahan tinggi badan, naiknya berat badan, perubahan hormonal (suasana hati berubah- ubah) dan lain sebagainya (Merianty, 2021).

Seiring berjalannya waktu perubahan selalu akan terjadi dan paling menonjol terlihat adalah perubahan bentuk tubuh atau citra tubuh. Perubahan bentuk tubuh ini akan dialami oleh setiap individu semua yang berhubungan dengan fisik (Merianty, 2021). Citra tubuh menurut Arthur adalah pandangan yang di miliki seorang individu terhadap bentuk tubuhnya, khususnya yang terkait dengan orang lain, dan seberapa baik tubuhnya terlihat oleh dirinya dan orang lain. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah yang hanya berkaitan dengan tampilan fisik. Menurut Thompson, tingkat body image atau citra tubuh seseorang digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Ridha, 2012).

Pada dasarnya mahasiswa merupakan individu yang mengalami perubahan fase pertumbuhan yang memiliki perubahan, pada masa ini mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tampil bagus dan lebih menarik, penampilan yang menarik menjadi lebih penting agar terlihat lebih bagus agar citra tubuh enak dipandang untuk menunjang kepercayaan diri (self-confidence) yang baik pada mahasiswa (Wahyuningtyas, 2023). Bagi Sebagian orang yang memiliki perubahan pada tubuhnya akan mempengaruhi kepercayaan dirinya (Merianty, 2021).

Self-confidence merupakan suatu perasaan atau sikap akan kemampuan dan penampilannya itu terlihat memukau sehingga tidak terlalu khawatir dalam melakukan suatu hal kegiatan misalnya melakukan presentase didepan kelas, melakukan diskusi, dan berbaur dengan masyarakat, mahasiswa dapat melakukannya dengan maksimal. Self-confidence adalah suatu modal utama seseorang dalam mengaktualisasikan diri (Wahyuningtyas, 2023).

Self-confidence seseorang tidak selalu terpengaruh oleh pendapat baik buruknya dari orang lain, penampilan fisik atau citra tubuh diri sendiri bisa mempengaruhi self-confidence diri kita sendiri. Citra tubuh yaitu bentuk perasaan yang muncul

pada dalam diri individu seseorang terhadap penampilannya. Citra tubuh gambaran sebagai mental individu seseorang kepada tubuhnya meliputi perasaan, pikiran, pendapat, kesadaran, dan perilaku.

Tingkat self-confidence pada diri masing-masing individu berbeda-beda, ada yang tingkat self-confidence nya tinggi dan ada tingkat self-confidence nya rendah. Individu yang memiliki tingkat self-confidence yang rendah cenderung tidak bisa menerima saran ataupun keritik yang buruk tetapi menerima saran dan kritikan yang baiknya saja yang dilontarkan kepadanya, begitu juga sebaliknya dengan orang yang tingkat self-confidence nya tinggi mereka cenderung lebih menerima baik maupun buruknya saran dan keritakan yang dilontarkan kepadanya, dan justru saran dan kritik tersebut bagi self-confidence nya tinggi mereka menjadikannya acuan untuk lebih semangat dan mengevaluasi diri (Hidayat, 2023)

Tafdhila dan Chania mengatakan bahwa citra tubuh yang buruk akan memicu diri seseorang untuk memperbaiki penampilan mereka agar lebih baik. Pada dasarnya seseorang cenderung sering merasa tidak nyaman akan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga sebagian dari mereka melakukan berbagai cara memperbaiki diri seperti diet yang berlebihan agar mendapatkan standar ideal yang diinginkan.

Menurut Hurlock, memiliki fisik yang baik dapat menimbulkan rasa puas dan self-confidence pada diri seseorang pada tubuhnya. Jika seseorang individu semakin percaya diri terhadap bentuk tubuhnya maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena citra tubuh yang baik dan positif akan meningkatkan nilai yang ada pada dirinya, kepercayaan pada diri seseorang akan mempertegas jati diri pada orang lain dan pada diri sendiri, akan mempengaruhi harga diri (Sari, 2012). Citra tubuh juga di artikan sebagai pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Merianty, 2021).

Seorang individu akan berusaha untuk meningkatkan kualitas citra tubuhnya untuk tampil lebih menarik untuk meningkatkan self-confidence dari sebelumnya. Mendukung statement ini fenomena global banyak bisa ditarik menjadi contoh. Salah satunya di Korea banyak terjadi perubahan pada fisik merubah bentuk tubuh terutama pada wajah dengan satu tujuanyakni agar terlihat lebih menarik dan ideal hal tersebut dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya dengan cara medis melalui operasi plastik. Salah satu negara dengan tingkat fenomena ini adalah Korea dengan jumlah 15% pada usia 19 sampai 49 tahun (Namira, 2023)

Di Indonesia sendiri berdasarkan data 2018 salah satu indikator citra tubuh negatif adalah pada porsi berat badan. Berat badan berlebih pada usia lebih dari 18 tahun secara keseluruhan sebesar 13,6% berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yhenti widjayanti remaja yang merasa puas dengan tubuhnya sebanyak 51,6% dan yang menjadi titik perhatian adalah pada remaja yang tidak puas dengan tubuhnya sebanyak 48,4% (Widjayanti, 2023).

Citra tubuh dan self-confidence merupakan dua aspek psikologis yang berkaitan dan memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari terutama pada lingkungan

mahasiswa. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan akademik, sosial yang dapat memengaruhi pandangan mereka terhadap tubuh dan tingkat kepercayaan diri. Pada media sosial pengaruh berlebihan terhadap gambar tubuh yang sempurna dapat menciptakan perbandingan sosial yang merugikan, memicu ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan menurunkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jasmine fardouly juga mengungkapkan bahwa pertemuan norma sosial dan budaya dapat mempengaruhi pola pikir pada diri seseorang terutama pada citra tubuh dan hal tersebut sering kali mempengaruhi tingkat kepercayaan diri (Fardouly, 2015).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti banyak sekali ditemukan laki-laki terutama perempuan yang menghias diri mencolok, memakai wangi-wangian yang dengan berlebihan. Dimana fenomena tersebut bisa artikan sebagaimana mahasiswa ingin citra tubuhnya dipandang menarik lebih menarik. Jika fenomena tersebut disandingkan berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya atau berdasarkan pandangan dari beberapa peneliti yang menemukan bahwa persepsi citra tubuh buruk dapat mempengaruhi self-confidence pada diri seseorang maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut juga akan terjadi pada mahasiswa dengan kriteria yang peneliti sudah sebutkan diatas.

Mendalami situasi diatas peneliti melakukan uji analisa secara objektif melalui penyebaran instrumen citra tubuh dan self-confidence kepada mahasiswa UIN Mataram. Peneliti menyusun instrumen citra tubuh pada 5 aspek diantaranya; evaluasi penampilan, orientasi penamilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkatagorian ukuran tubuh, dimana untuk melihat gambaran citra tubuh atau persepsi mahasiswa terhadap citra tubuh mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasi dan analisis korelasi product moment yang bertujuan untuk melihat hubungan pada variabel citra tubuh dan self-confidence pada mahasiswa. Focus aspek ini adalah pada appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight serta keyakinan kemampuan diri, optimis, sikap objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis

Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan sampel sejumlah 108 mahasiswa. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala likert pada aspek citra tubuh dan self-confidence yang disusun oleh peneliti. Analisa data menekankan pada model regresi product moment dengan mempertahankan syarat validitas (internal dan eksternal) dan reliabilitasnya sebagai metode pengumpulan data utama selain observasi dan wawancara.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Kerangka Berfikir Aspek Citra Tubuh

Cash mengungkapkan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individu yang merupakan persepsi terhadap bentuk tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Ramanda, 2019). Menurut Rombe citra tubuh merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu terhadap tubuhnya sehingga dapat munculnya suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya.

Pengertian citra tubuh menurut Arthur adalah imajinasi pandangan yang dimiliki seseorang terhadap bentuk tubuhnya, khususnya yang terkait dengan orang lain, dan seberapa baik tubuhnya terlihat oleh dirinya dan orang lain (Ramanda, 2019). Terdapat 5 dimensi atau aspek- aspek yang membentuk dan dapat diukur terhadap citra tubuh menurut Cash diantaranya: Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan), Appearance Orientation (orientasi penampilan), Body Area Satisfaction (kepuasan bagian tubuh), Overweight Preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), Self Classified Weight (pengkategorian ukuran tubuh) (Ramanda, 2019).

Menurut Ferron, cara berfikir seorang laki-laki terhadap bentuk dan tolak ukur idealitas tubuhnya yaitu tubuh yang bugar, berotot yang memiliki rupa yang kuat, sedangkan pada perempuan cara berfikir terhadap bentuk ideal tubuhnya terpengaruh oleh media sehingga seorang perempuan mencari mengenai panutan yang menjadi tolak ukur idealitas tubuhnya. Laki-laki cenderung merasa lebih cepat puas kepada perubahan-perubahan yang dialami oleh tubuh atau fisiknya antara lain berat badan dan tinggi badan, yang disandingkan dengan kemampuan fisik yang efisien tubuhnya. Pada perempuan, mereka lebih merasa ideal dan puas terhadap tinggi badan dibandingkan dengan berat badan mereka yang mengakibatkan mereka melakukan diet. Oleh karena itu laki-laki cenderung memiliki self-confidence yang tinggi dibandingkan dengan perempuan (Supriyadi, 2015).

Muhith mengatakan, bahwa citra tubuh seseorang adalah gambaran sikap, keyakinan, persepsi, dan pengetahuan secara tidak sadar maupun secara sadar kepada bagian tubuhnya yang meliputi bentuk, ukuran, fungsi, dll, yang memberikan penilaian terhadap citra tubuh yang dimilikinya tersebut apakah dia menilai ideal atau tidaknya. Thomson dan Smolak menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang yaitu persepsi, perkembangan, dan kebudayaan yang berada disekitar tempat tinggal seseorang juga memberikan pengaruh kepada citra tubuh. Santrock juga berpendapat bahwa kebudayaan disekitar kita memberikan pengaruh kepada citra tubuh seseorang (Girindra, 2018).

Dari sudut pandang citra tubuh dari sejumlah para tokoh diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa, citra tubuh ialah perilaku atau sikap yang seseorang terhadap

pemikiran, persepsi dan perasaan yang timbul tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara menyeluruh berdasarkan penilaian diri sendiri ataupun penilaian dari orang lain.

a. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Terdapat 5 dimensi atau aspek-aspek yang membentuk dan dapat diukur terhadap citra tubuh menurut Cash (Ramanda, 2012) diantaranya:

1) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Penilaian individu kepada bentuk tubuh dan penampilannya, termasuk menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak terhadap penampilan keseluruhan tubuh yang dia miliki.

2) *Appearance Orientation* (orientasi penampilan)

Usaha yang dilakukan individu dalam meningkatkan penampilan yang dimiliki.

3) *Body Area Satisfaction* (kepuasan bagian tubuh)

Kepuasan individu kepada bagian tubuh tertentu atau kepuasan spesifik atas bagian tubuh yang ia miliki misalnya pada wajah, dada, pinggang, perut, kaki, dsb.

4) *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan jika dia menjadi gemuk dan munculnya kewaspadaan terhadap berat badan sehingga individu mengatur pola makan atau diet.

5) *Self-Classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Penilaian individu terhadap berat badannya, apakah dalam kategori kurus, ideal, atau gemuk

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh individu seseorang baik asumsi diri sendiri dan orang lain. Cash berpendapat, citra tubuh bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor (Alfan, 2020) antara lain:

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin bisa berpengaruh kepada perkembangan citra tubuh individu. Wanita sering mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki, wanita sering kali merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan itu akan menimbulkan penilaian-penilaian yang buruk terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Cahs mengatakan ada sekitar 40 %-70% wanita yang berusia masih remaja yang tidak puas terhadap citra tubuhnya, ini dikarenakan kebanyakan wanita melitakkan penilain-penilaian terhadap citra tubuhnya dibagian-bagian tertentu seperti dada, perut, pinggul, dan paha.

2) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal antar individu seseorang cenderung lebih membandingkan diri sendiri dengan orang yang diluar dari hubungan interpersonal, dan timbal balik dari apa yang mereka lakukan berdampak

pada konsep individual termasuk pada prasaan dan citra diri dan citra tubuh mereka.

3) Media Masa

Cash berpendapat, media masa yang sudah banyak dipakai dihalayak ramai, disitu banyak dilihat gambaran idealitas mengenai figur-figur pada seseorang yang bisa mempengaruhi standar ideal gambaran citra tubuh pada seseorang.

2. Kerangka Berfikir Aspek Self-Confidence

Self confidence (kepercayaan diri) merupakan perasaan, keyakinan, dan keberanian individu pada kemampuan yang dimiliki yang mencakup kemampuan intelektual, penampilan diri, dan kekuatan fisik yang dimiliki individu. Kepercayaan diri muncul dari kesadaran individu bahwa individu memiliki tekad untuk melakukan apapun hingga tujuan yang dicapai atau sudah tercapai (Denich, 2015). Menurut Antoni menyatakan bahwa self confidence adalah sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, mandiri dan mampu mencapai kemauan yang diinginkan (Tiara, 2018).

Menurut Lauster self confidence merupakan suatu sikap atau keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri, sehingga sehingga dalam tindakan atau saat dia bertindak tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan apapun yang dia sukai dan keinginan apa yang ingin dia lakukan dan rasa tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan lingkungan, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Dimana self confidence terbentuk dari rangsangan dari luar yang diterima dilingkungannya (Amri, 2018). Ada beberapa aspek- aspek tentang kepercayaan diri (self confidence) menurut Lauster yaitu: Keyakinan kemampuan diri, Optimis, Objektif, Bertanggung jawab, Rasional dan realistik (Amri, 2018).

Tingkat self confidence pada diri masing-masing individu berbeda-beda, ada yang tingkat self confidence nya tinggi dan ada tingkat self confidence nya rendah. Individu yang memiliki tingkat self confidence yang rendah cenderung tidak bisa menerima saran ataupun keritik yang buruk tetapi menerima saran dan kritikan yang baiknya saja yang dilontarkan kepadanya, begitu juga sebaliknya dengan orang yang tingkat self confidence nya tinggi mereka cenderung lebih menerima baik maupun buruknya saran dan keritik yang dilontarkan kepadanya, dan justru saran dan kritik tersebut bagi self confidence nya tinggi mereka menjadikannya acuan untuk lebih semangat dan mengevaluasi diri. Tafdhila dan Chania mengatakan bahwa citra tubuh yang buruk akan memicu diri seseorang untuk memperbaiki penampilan mereka agar lebih baik. Pada dasarnya seseorang cenderung sering merasa tidak nyaman akan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga sebagian dari merka melakukan berbagai cara memperbaiki diri seperti diet yang berlebihan agar mendapatkan standar ideal yang diinginkan (Hidayat, 2023).

Dari sudut pandang self confidence dari tokoh diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa, self confidence adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaian kepada kemampuan diri dan sejauh mana individu bisa mengaktualisasikan kemampuan diri sehingga dapat berani dalam melakukan sutau hal.

a. Aspek-Aspek Self Confidence

Ada beberapa aspek tentang kepercayaan diri (*self-confidence*) menurut Lauster (Amri, 2018) yaitu:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif orang lain terhadap kita, bahwa orang lain tersebut mengerti dengan apa yang kita lakukan.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang kemampuan, harapan, dan diri sendiri.

3) Objektif

Seseorang yang memandang permasalahan atau sesuatu yang sesuai dengan realita, bukan menurut kebenaran pribadi.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orag untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi kosekuensinya.

5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah menganalisa atau mengamati dengan baik suatu masalah dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

b. Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Self Confidence

Santrok berpendapat, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-confidence* (Denich, 2015) diantaranya yaitu:

1) Penampilan fisik

Secara umum penampilan fisik dapat mempengaruhi *self-confidence* pada individu seseorang. Perubahan yang dialami pada fisik seseorang kerap kali tidak sesuai dengan apa yang diinginkan misalnya pada tinggi badan, ukuran dan bentuk pada bagian fisik bisa mempengaruhi buruk baiknya *self-confidence* pada individu seseorang.

2) Kosep diri

Konsep diri adalah bagai mana seseorang menilai dirinya sendiri terhadap perubahan – perubahan yang dialami dari masa ke masa.

3) Hubungan dengan orang tua

Self-confidence pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh peran kedua orang tua, dan hal tersebut dapat memberikan dampak yang sangat berarti pada *self-confidence* diri individu sebagai seorang anak.

4) Hubungan teman sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat *self-confidence* seseorang, terutama pada penilaian yang kerap diberikan teman sebaya kepada kita membuat kita berpandangan sesuai dengan penilaian yang diberikan.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah untuk mengukur dan menunjukkan tingkatan tingkatan kesahihan dan keaslian suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid atau benar jika mampu mengukur apa yang menjadi acuan yang diinginkan. Validitas dalam penelitian ini adalah validitas internal dan viliditas eksternal.

Dalam penelitian ini uji validitas instrumen diukur dengan statistik menggunakan SPSS Versi 25.0, dengan rumusan person's product moment untuk mencari dan melihat korelasi antara skor per item dengan skor keseluruhan dalam rangka menganalisis internal consistency skala. Hasil uji validitas pada instrumen citra tubuh menemukan 16 item valid dan 20 item valid pada instrument self-confidence.

Untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan software program SPSS versi 25.0 dengan uji statistik Alpha Cronbach. Secara teoritik besar koefisien reliabilitas berkisar pada angka 0,0 sampai dengan angka 1,0 tetapi pada nyataannya koefisien reliabilitas sebesar 1,0 tidak pernah didapatkan. Pada sebuah instrumen penelitian mempunyai tingkatan nilai reliabilitas tinggi jika hasil dari tes instrument tersebut memiliki hasil yang tergolong konsisten kepada sesuatu yang diukur (Azwar, 2000).

Hasil Cronbach's Alpha pada citra tubuh mendapatkan hasil 0,749 dan Cronbach's Alpha self-confidence sebesar 0,837 dimana kedua hasil tersebut diatas 0,7 yang merupakan batas standar tingkat reliabilitas instrument.

4. Uji Prasayarat

Uji normalitas kalmogrov smirnov merupakan bagian penting dari uji asumsi klasik. Uji normalitas ini merupakan tujuan untuk mengetahui apakah nilai pada residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang sudah di standarkan. Adapun dengan cara statistik uji normalitas ini dapat dilakukan dengan menggunakan analisis exsplor dan menggunakan nilai yang signifikan pada kolmogriv smirnov.

Berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas variabel citra tubuh pada kolom Kolmogorov Smirnov nilai sig sebesar $0,11 > 0,05$, sehingga dapat dipahami bahwa variabel citra tubuh berdistribusi normal. Sedangkan variabel self-confidence pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat dipahami bahwa variabel Self Confidence berdistribusi normal.

5. Uji Korelasi

Tabel 1. Deskripsi Statistik

	Mean	Std. Deviation	N
Citra Tubuh	71.74	5.362	108
Self Confidence	79.14	7.073	108

Tabel 2. Uji Korelasi

		Citra tubuh	self confidence
Citra tubuh	Pearson Correlation	1	.322**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	108	108
self confidence	Pearson Correlation	.322**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	108	108

Pada tabel deskriptip diatas menunjukkan dalam N sebagai responden penelitian berjumlah 108, pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata Citra Tubuh setiap responden yaitu 71.74 dan nilai rata-rata Self Confident pada setiap responden yaitu 79.14. Jika dilihat dari hasil perhitungan, maka korelasi antara variabel "Citra Tubuh" dengan "Self Confidence" menunjukkan angka sebesar 0,322. Dan angka tersebut dapat menunjukkan adanya korelasi yang lemah atau rendah. Terkait dengan hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan (korelasi) antara variabel Citra Tubuh (X) dengan Self Confidence (Y).

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, terlihat angka probabilitas korelasi antara variabel citra tubuh dengan self confidence yaitu sebesar 0,001. Angka probabilitas $0,001 < 0,05$, maka ada hubungan antara kedua variable dengan nilai pearson corelation sebesar 0,322 menunjukkan kategori "lemah atau rendah" dengan tingkat hubungan atau korelasi kedua variabel sebesar 32,2%.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan citra tubuh dengan self confidence pada mahasiswa. Berdasarkan hasil dari uji korelasi pada nilai r sebesar 0,322 adalah koefisien antara citra tubuh dengan self confidence. Nilai r tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara kedua variabel saling keterkaitan, jika nilai r pada citra tubuh rendah maka nilai r pada self confidence juga rendah begitu juga sebaliknya.

Setiap individu memiliki pandangan terkait citra tubuh masing-masing yang dimana citra tubuh ini konsep teori Menurut Hurlock, bahwa citra tubuh mempengaruhi self confident seseorang, dalam pandangan teori ini bahwa citra tubuh melemah akan berdampak melemahnya self confident dan berlaku sebaliknya, jika citra tubuh meningkat maka self confident juga meningkat. Citra

tubuh sendiri memiliki 5 aspek menurut cash yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh, pada citra tubuh, penampilan adalah menjadi poin penting karena kepuasan bagian-bagian tubuh akan memberikan dampak pada meningkatnya self confident, dimana self confident sendiri memiliki 5 aspek menurut Lauter yaitu: yakin pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Denich dan Ilyas menyatakan, penampilan tubuh dapat mempengaruhi self confidence seorang individu, berdasarkan bagaimana individu tersebut menilai atau berpersepsi bagaimana cara seseorang mengkreasikan dirinya agar dapat tampil meraiik dan bagaimana cara agar orang lain memberikan nilai baik terhadap citra tubuh diri kita sendiri.

Memiliki citra tubuh yang baik atau positif akan berpengaruh kepada self confidence seseorang. Menurut Garner menyatakan bahwa perasaan, kepercayaan diri, dan persepsi kepada citra tubuh seseorang memberi pengaruh terhadap kehidupan yang dimiliki individu seperti rencana kehidupan, seperti siapa yang akan kita jumpai, siapa yang kita ajak untuk berumah tangga, interaksi kita dengan lingkungan sekitar, dan kenyamanan kita setiap hari. Ada faktor lain bagi individu yang dapat dengan baik menerima citra tubuhnya yaitu akan adanya kesadaran akan satdar budaya yang berlaku di lingkunganny, munculnya jerawat dan masalah pada bagian kulit lainnya yang membuat individu prihatin dan menjadi sumber kegelisahan pada individu sehingga muncul keinginan merawat dan tampil lebih baik (Supriyadi, 2015).

Hal tersebut dikarenakan standar idealitas pada citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh majunya teknologi sehingga informasi rentang standar idealitas tubuh dapat dengan mudah didapatkan sehingga seorang individu secara sadar dan tidak sadar akan mengikuti perubahan pada pola-pola standar idealitas tubuh. Hoyt juga memberikan pendapat tentang deskripsi citra tubuh, citra tubuh yang didevinisikan oleh Hoyt adalah sikap individu terhadap bentuk, ukuran tubuh, dan estetika yang dimiliki tubuh berdasarkan pandangan penilaian diri sendiri dan pengalaman masalah tentang bagian-bagian dari tubuhnya. Secara luas citra tubuh diartikan sebagai penilaian asumsi dari penampilan diri sendiri dan orang lain.

Baik buruknya citra tubuh pada seseorang akan berpengaruh kepada self confidence (percaya diri) seseorang, menurut Iswidharmanjaya dn Agung berpendapat bahwa dengan percaya diri yang baik seorang individu dapat mengekspresikan dirinya dengan potensi-potensi yang dimiliki baik secara akademik maupun non-akademik dengan baik dan maksimal. Jika seseorang memiliki tingkat self confidence yang tinggi, maka akan muncul motivasi pada diri seseorang melakukan suatu hal kehidupan sehari-harinya. Karena self confidence yang tinggi seseorang mampu dan dapat meningkatkan kreativitas, sikap dalam mengambil keputusan, sikap dan pandangan, dan harapan (Sholihah, 2021).

Menurut pendapat dari Mastuti dan Aswi, seseorang yang tidak percaya diri (self confidence) penyebab biasanya dikarenakan bahwa seseorang tidak mendidik dirinya sendiri, dia hanya menunggu seseorang yang melakukan suatu hal kepadanya, semakin tinggi self confidence seseorang maka semakin tinggi pula mengejar apa yang diraihnya. Dalam agama Islma sangat mendorong umatnya untuk cenderung memiliki percaya diri yang tinggi.

Self confidence sendiri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu sehingga tidak akan terpengaruh oleh orang lain dan dapat melakukan suatu hal sesuai keinginan, gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Self confidence adalah salah satu syarat yang mendasar bagi individu untuk pengembangan aktivitas dan kreativitas sebagai usaha dalam menggapai prestasi, tapi self confidence tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan self confidence tumbuh karena interaksi-interaksi yang dilakukan individu kepada lingkungan disekelilingnya dan berlangsung secara keberlanjutan. Ada proses tertentu dalam meningkatkan eksistensi self confidence di dalam pribadi individu sehingga membentuk rasa percaya diri (Riyanti, 2020).

Memiliki bentuk dan ukuran yang tubuh ideal merupakan kenginginan setiap orang terutama pada mahasiswa yang lebih memfokuskan pada penampilan terutama pada fisik, karena perubahan-perubahan yang terjadi pada individu mahasiswa dapat mempengaruhi kepribadian fisik, sosial dan emosional, sehingga akan berdampak pada self confidence mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dari perhitungan yang di lakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi tentang citra tubuh dengan self-confidence mendapatkan skor angka sebesar 0,322 dengan nilai Sig 2-tailed sebesar hasil 0,001, dimana angka tersebut ($0,001 < 0,05$) maka dapat dinyatakan bahwa persepsi tentang citra tubuh memiliki hubungan yang lemah dengan self-confidence yakni sebesar 0,322. Citra tubuh yang rendah berdampak pada self-confidence yang rendah, begitu pula sebaliknya jika citra tubuh baik maka self-confidence akan baik.

Referensi

- Addini Zahra Syahputri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 2, No. 1. 2023.
- Ahmad Munjirin, "Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019", *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Mataram 2020.
- Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Teres, 2011.
- Alfian, "Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Persepsi *Body Image* pada Tenaga Kesehatan di RSUD Meuraxa", *Jurnal SAGO*, Vol. 2, No. 1. 2020.
- Andi Quraisy, "Normalitas dan Menggunakan Uji Kolmogrov-Smirnov dan Shaphiro-Wilk", *Journal Of Healt*, Vol. 3, No. 1. 2020.

- Amanda Unziila Denich, "Konsep *Body Image* Remaja Putri", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 2. 2015.
- Bafadal, I., & Safriani, H. (2021). Parenting Islam Dalam Menekan Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Keislaman*, 21-38.
- Bambang Presetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Chika Riyanti, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring", *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, Desember 2020, hlm. 115.
- Dahlia Nur Permata Sari, "Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem pada Dewasa Awal Tuna Daksa", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1, No.1, 2012.
- Dinda Tiara, "Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Belajar Rendah", Skripsi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2018.
- Happy Karlina Marjo, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap *Body Image* Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 1, 2017.
- Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Uin Sunan Kalijaga, 2017.
- Izza Namira, "Fakta Operasi Plastik Di Korea Selatan", dalam <http://www.popbela.com/beaty/make-up/izza-namira-1/fakta-operasi-plastik-di-korea-selatan> ,diakses tanggal 29 November 2023, pukul 01.38.
- Jasmine Fardouly, "Social Comparisons On Social Mdia: The Impact Of Fecebook On Young Women's Body Image Concerns and Mood", *Jurnal Science Direct*, Vol. 13, No. 2, 2015.
- Muhammad Andika Tanthawi, "Hubungan Kecendrungan *Self Injury* dengan *Emosional Stability* Pada Remaja Di Desa Aikmel Kabupaten Lombok Timur", *Skripsi*, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2023.
- Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta", *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2012.
- Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta", *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 2012.
- Muhammad Riswan Rais, "kepercayaan diri (*self confident*) dan Perkembangan pada Remaja", *Jurnal pendidikan dan Konseling*, Vol. 12, No. 1, 2022.
- Nadia Merianty, "Gambaran Pentingnya Body Image pada Mahasiswa Tari Universitas Negeri Padang", *Jurnal Socio Humanus*, Vol. 3, No. 3, 2021.
- Nur Hidayat, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja", *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 4, No. 1, 2023.
- Nuraeni, "Big Five Sebagai Prediktor Body Image pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol.1, No. 1, 2021.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Tabel Berat Badan Ideal", dalam <http://images.app.goo.gl/tm669vfJ2kdrD4je8> ,diakses pada tanggal 25 November 2023, pukul 21.25.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Tabel Berat Badan Ideal", dalam <http://images.app.goo.gl/eEx2B2RC6kzqHbPDA> ,diakses pada tanggal 25 November 2023, pukul 21.53.
- Rahmaniar, "Kemampuan Merumuskan Hipotesis Fisika pada Peserta Didik Kelas X

- SMA Barang Lampo”, *Jurnal pendidikan Fisia*, Vol. 3, No. 3.
- Reza Triana Wahyuningtyas, “Body Image With Student Confidence Of Muhammadiyah University Of Sidoarjo”, *Jurnal Of Islamic And Muhammadiyah Studies*, Vol. 5, 2023.
- Riskha Ramanda, “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja”, *Jurnal Bimbingan Konseli*, Vol. 5, No. 2, 2019.
- Sholiha, “Hubungan *self concept* dan *self confidence*”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2020.
- Siti Ina Savira, “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 08, No. 03, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung Alfabet, 2013.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabet, 2016.
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Supriyadi, “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar” ,*Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2 No.1 2015, hlm. 40
- Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri Kota Bengkulu, *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, Vol. 3, No. 2, 2018.
- Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri *Self Confidence* Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri Kota Bengkulu, *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, Vol. 3, No. 2, 2018, hlm.
- Yhenti Widjayanti, “Citra Tubuh *Body Image* dan Perilaku Makan pada Remaja”, dalam https://www.researchgate.net/publication/374395098_CITRA_TUBUH_BODY_IMAGE_DAN_PERILAK_MAKAN_PADA_REMAJA ,diakses tanggal 29 November 2023, pukul 02.59.