

Analisis Pengaruh Citra Tubuh terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin

Zabil Sabri Muhammad¹, Fitriah Ramadhan², Aflah Alifu³, dan Eliyah Acantha Manapa⁴

Departemen Matematika, Fakultas MIPA, Universitas Hasanuddin

Email Coprespondent Author :

muhammadzs21h@student.unhas.ac.id, ramadhanf21h@student.unhas.ac.id,
rahmaanm21h@student.unhas.ac.id, elijahacantha@unhas.ac.id

Abstract — This research explores the relationship between body image and adolescent self-esteem at the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Hasanuddin University. Employing a quantitative approach, we engaged a sample of 10 students aged 18-24. Utilizing the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) as primary instruments, we conducted statistical analyses, including simple linear regression, to identify relationships and formulate regression equations. The study aims to provide a theoretical foundation for the development of educational and counseling programs, advocating positive body image, enhancing adolescent self-esteem, and supporting mental well-being.

Keyword — Body image, adolescent self-confidence, The relationship between body image and adolescent self-confidence.

Abstrak — Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin. Dengan pendekatan kuantitatif, kami melibatkan 10 mahasiswa berusia 18-24 tahun sebagai sampel. Menggunakan Skala Citra Tubuh Multidimensi (MBSRQ) dan Skala Kepercayaan Diri Rosenberg (RSES) sebagai instrumen utama, kami melakukan analisis statistik, termasuk regresi linier sederhana, untuk mengidentifikasi hubungan dan merumuskan persamaan regresi. Penelitian ini diharapkan memberikan dasar untuk pengembangan program pendidikan dan konseling, mempromosikan citra tubuh positif, meningkatkan kepercayaan diri remaja, dan mendukung kesejahteraan mental.

Kata kunci — Citra tubuh, kepercayaan diri remaja, Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

I. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri remaja merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, terutama di lingkungan akademis seperti Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) Universitas Hasanuddin. Kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal, salah satunya adalah citra tubuh. Citra tubuh mencakup persepsi dan penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya, yang dapat memainkan peran signifikan dalam membentuk tingkat kepercayaan diri.

Pentingnya kepercayaan diri remaja dalam konteks akademis tidak dapat diabaikan, mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan pengembangan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh citra tubuh terhadap

tingkat kepercayaan diri remaja yang menempuh pendidikan di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin.

Dengan menggali lebih dalam tentang hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja di lingkungan akademis tertentu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih baik terhadap faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan psikologis remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya pihak akademis dan pengambil kebijakan untuk memberikan dukungan dan pembinaan yang lebih efektif terhadap perkembangan psikologis remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin.

II. LANDASAN TEORI

Landasan teori untuk penelitian ini dapat mencakup konsep-konsep psikologis dan sosiologis yang terkait dengan citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri remaja. Berikut adalah beberapa poin landasan teori yang dapat digunakan:

A. Citra Tubuh (Body Image)

Citra tubuh mengacu pada persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya sendiri. Hal ini melibatkan evaluasi subjektif terhadap bagaimana seseorang melihat dan merasa terhadap tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh adalah konsep multidimensional yang mencakup aspek-aspek seperti kepuasan fisik, persepsi terhadap bentuk tubuh, dan perasaan terhadap penampilan fisik [1].

B. Tingkat Kepercayaan Diri Remaja

Kepercayaan diri remaja mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Secara umum, tingkat kepercayaan diri mencerminkan sejauh mana seseorang merasa mampu mengatasi tantangan dan mencapai tujuan hidupnya. Rosenberg (1965) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai evaluasi umum terhadap diri sendiri dalam berbagai konteks kehidupan [2].

C. Hubungan antara Citra Tubuh dan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif dapat berkontribusi positif terhadap tingkat

kepercayaan diri remaja (Mendelson et al., 2011). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana citra tubuh remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka [3].

Landasan teori ini memberikan kerangka kerja untuk menjelaskan hubungan antara citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin. Dengan merinci aspek-aspek ini, penelitian dapat lebih terarah dan memiliki dasar konseptual yang kuat.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang mengandalkan data numerik dan analisis statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin yang berusia antara 18 hingga 24 tahun. Jumlah populasi penelitian ini adalah sekitar 2989 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang dipilih secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini adalah 10 orang, terdiri dari 4 laki-laki dan 6 perempuan.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data, kuesioner merupakan alat ukur berupa pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis dan disajikan kepada responden untuk mendapatkan jawaban tertulis dari mereka. Kuesioner digunakan untuk mengukur variabel citra tubuh dan kepercayaan diri remaja dengan menggunakan skala yang telah divalidasi dan direliabilitaskan sebelumnya, yaitu Skala Citra Tubuh Multidimensi (MBSRQ) dan Skala Kepercayaan Diri Rosenberg (RSES). Kuesioner juga digunakan untuk mengumpulkan data demografi responden, seperti jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, jurusan, dan semester.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, yaitu metode analisis data yang menggunakan teknik-teknik matematika untuk mengolah dan menyajikan data numerik. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis data kuesioner dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi dari data kuesioner. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri remaja, serta menghasilkan persamaan regresi yang dapat digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

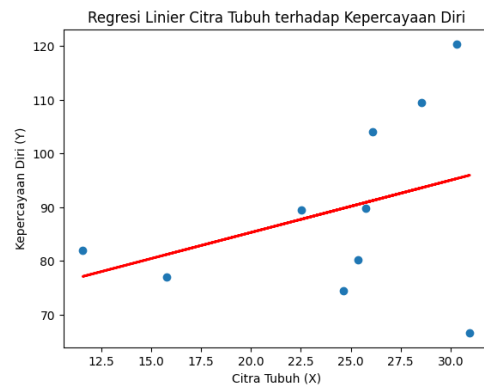
Korelasi adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana dua variabel berkaitan satu sama lain. Dalam mengolah data, kami menggunakan korelasi Pearson untuk mencari tahu hubungan antarvariabel. Berikut hasil yang kami dapatkan beserta interpretasinya.

TABEL I
TABEL KORELASI CITRA TUBUH (X) DAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI (Y)

	X	Y
X	1.000000	0.352364
Y		1.000000

Nilai korelasi positif antara citra tubuh (X) dan kepercayaan diri (Y) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara keduanya. Koefisien korelasi sekitar 0.35 menunjukkan bahwa hubungan tersebut ada, tetapi tidak sangat kuat.

Dengan kata lain, data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri, meskipun tidak begitu kuat. Ini berarti, secara umum, semakin tinggi citra tubuh seseorang (X), semakin tinggi kepercayaan diri mereka (Y), dan sebaliknya. Namun, penting untuk diingat bahwa korelasi tidak menyiratkan sebab akibat, dan faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi hubungan ini.



GAMBAR I

REGRESI LINIER CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

Grafik regresi linier citra tubuh terhadap kepercayaan diri di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Hasil ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Citra tubuh yang positif dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman dengan penampilannya, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keyakinannya pada kemampuannya sendiri.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dzihan Asnafil Masda (2022) pada remaja putri di Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Penelitian tersebut menemukan bahwa remaja putri dengan citra tubuh yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi pula [4].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani Istikomah (2021) pada penari dance cover K-pop di Samarinda juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut menemukan bahwa penari dance cover K-pop dengan citra tubuh yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi pula [5].

Selain mencari tahu mengenai hubungan langsung antara citra tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri, kami juga menganalisis pengaruh demografis, yaitu jenis kelamin, usia, BMI, dan kategori BMI, terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa fakultas MIPA Universitas Hasanuddin.

TABEL II

TABEL KORELASI JENIS KELAMIN, USIA, DAN BMI TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI

	Jenis kelamin	Usia	BMI	Tingkat kepercayaan diri
Jenis kelamin	1.000000	-0.196482	-0.421546	-0.049830
Usia		1.000000	0.441480	-0.196482
BMI			1.000000	-0.319361
Tingkat kepercayaan diri				1.000000

Dalam tabel korelasi di atas, angka-angka tersebut merepresentasikan korelasi antara setiap pasangan variabel. Berikut adalah interpretasi umum dari korelasi keduanya:

Jenis kelamin terhadap tingkat kepercayaan diri (-0.049830)

Korelasi negatif yang rendah. Ini menunjukkan adanya hubungan negatif, tetapi lemah, antara jenis kelamin dan tingkat kepercayaan diri. Dalam konteks ini, perlu dicatat bahwa korelasi ini tidak dapat menunjukkan sebab-akibat.

Usia terhadap tingkat kepercayaan diri (-0.196482)

Korelasi negatif yang sedang. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara usia dan tingkat kepercayaan diri. Namun, penting untuk diingat bahwa korelasi tidak menyiratkan kausalitas, jadi tidak bisa disimpulkan bahwa bertambahnya usia secara langsung menyebabkan penurunan kepercayaan diri.

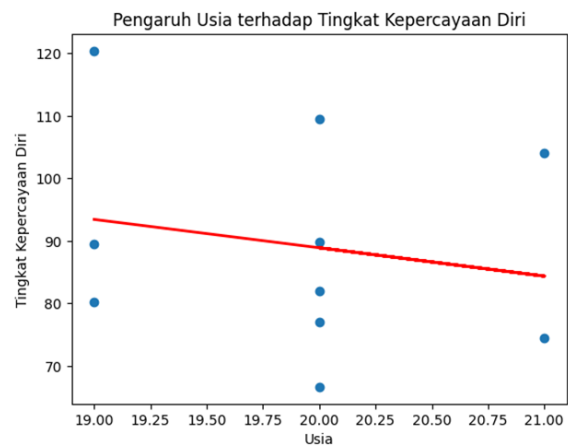
BMI terhadap tingkat kepercayaan diri (-0.319361)

Korelasi negatif yang sedang. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara BMI dan tingkat kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi BMI, semakin rendah tingkat kepercayaan diri, dan sebaliknya.

Selain melakukan analisis korelasi menggunakan korelasi Pearson, kami juga melakukan analisis regresi linier

sederhana untuk mencari tahu hubungan dan memprediksi tingkat kepercayaan diri berdasarkan usia.

GAMBAR II



REGRESI LINIER USIA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

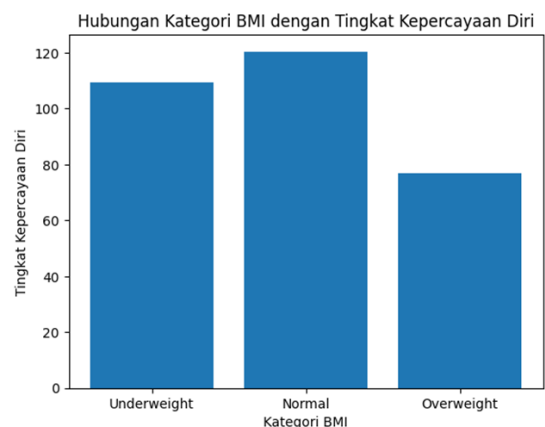
Koefisien Regresi (Slope): -4.537402239591835

Intercept: 179.6546127238775

Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa semakin tinggi usia, semakin rendah tingkat kepercayaan diri, dan sebaliknya. Namun perlu diingat bahwa penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa, yang rentang umurnya berada di bawah 25 tahun. Sehingga, analisis ini tidak berlaku secara umum untuk seluruh rentang umur.

Kami juga melakukan analisis deksriptif mengenai hubungan kategori BMI dengan tingkat kepercayaan diri berdasarkan grafik batang. Kategori ini kami dapatkan dari mengelompokkan angka BMI yang kami dapatkan sebelumnya. Dengan kategori yang ditetapkan WHO, yaitu sebagai berikut [6]:

- Kurang dari 18,5 berarti berat badan kurang (*underweight*).
- Antara 18,5 – 24,9 berarti berat badan normal.
- Antara 25 – 29,9 berarti berat badan berlebih (*overweight*).
- Di atas 30 berarti obesitas.



GAMBAR II

REGRESI LINIER KATEGORI BMI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori BMI normal merupakan kategori yang memiliki tingkat kepercayaan yang paling tinggi, kemudian diikuti oleh kategori *underweight*, dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri terendah ialah mahasiswa dengan kategori *overweight*.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

Terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan nilai korelasi antara keduanya. Koefisien korelasi sekitar 0.35 menunjukkan bahwa hubungan tersebut ada, tetapi tidak sangat kuat. Grafik regresi linier citra tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri juga menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hasil ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Secara umum, semakin tinggi citra tubuh seseorang (X), semakin tinggi kepercayaan diri mereka (Y), dan sebaliknya.

Faktor-faktor demografis seperti usia dan BMI turut berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin. Hal ini sesuai dengan korelasi antara usia serta BMI terhadap tingkat kepercayaan diri yang menunjukkan angka -0.196482 dan -0.319361. Selain itu, koefisien regresi (-4.54) menunjukkan bahwa semakin tinggi usia, semakin rendah tingkat kepercayaan diri. Analisis ini tidak berlaku secara umum untuk seluruh rentang umur, karena penelitian dilakukan pada mahasiswa dengan rentang umur 18 hingga 24 tahun. Mahasiswa dengan kategori BMI normal memiliki tingkat kepercayaan diri tertinggi, diikuti oleh kategori *underweight*, dan terendah pada kategori *overweight*.

Kesimpulannya, hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh, usia, dan BMI memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Namun, perlu diingat bahwa hasil ini bersifat korelasional dan bukan menyiratkan hubungan sebab-akibat. Analisis lebih lanjut, data yang lebih banyak, dan pemahaman konteks yang lebih mendalam diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh citra tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam penyusunan karya tulis ini. Kontribusi dari berbagai sumber, baik itu teman, keluarga, atau mentor, sangat berarti dalam perjalanan penelitian ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif. Terima kasih atas segala bantuan dan dorongan yang diberikan.

DAFTAR ACUAN

- [1] Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- [2] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [3] Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2011). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- [4] Masda, D. A. (2022). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 1-10. doi:10.26858/jppp.v11i1.1234.
- [5] Istikomah, S. (2021). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada penari dance cover K-pop di Samarinda. *Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, 18(1), 1-12. doi:10.30996/jpum.v18i1.655.
- [6] Siloam Hospitals. (2023, 17 Agustus). Cukup Mudah, Begini Cara Menghitung BMI (Body Mass Index). Diambil kembali dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/cara-menghitung-bmi>.