

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI MADRASAH TSANAWIYAH (MTS) MUHAMMADIYAH 01 CIPUTAT KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2024

Laetitia Ayesha Camil¹, Dewa Ayu Saraswati², Tantri Wenny Sitanggang³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No. 41, Jombang, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15414 Indonesia

Corresponding Editor: saraswatidewaavusri@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan, salah satunya adalah citra tubuh. Citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan citra tubuh yang negatif dapat menurunkan kepercayaan diri. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan Citra Tubuh terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri di MTS Muhammadiyah 01 Ciputat Kota Tangerang Selatan. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *Quota Sampling*, Dengan jumlah 60 responden. Instrumen penelitian berupa lembar Kuesioner. Analisa data penelitian menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil Penelitian:** hasil analisis Hubungan Citra Tubuh Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri di peroleh bahwa ada sebanyak 34 (56,7%) siswa yang citra tubuh baik dengan kepercayaan diri yang baik. **Kesimpulan:** Ada hubungan citra tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri MTS Muhammadiyah 01 Ciputat Kota Tangerang Selatan (p-value 0,004 ; OR .5.3). **Saran:** Diharapkan pada responden agar menerima dan menghargai tubuh mereka apa adanya.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Tingkat Kepercayaan Diri, Siswa

ABSTRACT

Introduction: Adolescent girls are an age group that is vulnerable to various problems, one of which is body image. Body image is a person's perception of their physical appearance. A positive body image can increase self-confidence, while a negative body image can decrease self-confidence.. **Research Objective:** to know the relationship between body image and the level of self-confidence of adolescent girls at MTS Muhammadiyah 01 Ciputat, South Tangerang City. **Methods:** Quantitative research design with a *Cross Sectional* approach. The sample technique used by researchers is the *Quota Sampling* technique with a total of 60 respondents. The research instrument was a questionnaire sheet. Analysis of research data using the *Chi Square* test Research. **Results:** The results of the analysis of the relationship between body image and the level of self-confidence obtained that there are 34 (56.7%) students who have a good body image with good self-confidence. **Conclusion:** There is a relationship between body image and the level of self-confidence of adolescent girls of MTS Muhammadiyah 01 Ciputat, South Tangerang

City (*p*-value 0.004; OR .5.3). **Suggestion:** Respondents are expected to accept and appreciate their bodies as they are.

Keywords : Body Image, Confidence Level, Students.

1. Latar Belakang

Menurut Santrock (dikutip dalam Ifdil et al., 2017), proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan signifikan di beberapa domain, seperti kemampuan kognitif, perkembangan sosial-emosional, dan komponen biologis. 54% remaja putri Indonesia yang tampil dalam *Dove Girls Beauty and Self-Confidence Report 2018* mengalami kesulitan untuk merasa percaya diri. Remaja putri yang memiliki rasa percaya diri berkembang menjadi wanita dewasa yang memiliki potensi optimal (Lianita, 2018). Pada masa remaja (15-18 tahun), seringkali terjadi kebingungan dan ketidakpastian. Remaja mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, antara lain pemikiran, emosi, dan interaksi sosial. Kemampuan kognitif mereka berkembang pesat, memungkinkan mereka berpikir lebih kompleks dan abstrak. Di sisi lain, mereka juga mengalami peningkatan kepekaan emosional dan lebih tertarik menghabiskan waktu bersama teman. Pada masa remaja akhir, individu menghadapi berbagai perubahan yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi (Stainberg and Morris., 2003; Santrock, 2007; Prayoga, 2023).

(Girindra et al., 2018) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa kepercayaan diri dapat dilihat sebagai ciri khas gaya hidup sehat. Percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang dalam bertindak atau mengatasi masalah. Orang dengan harga diri yang tinggi lebih mampu mengatasi stres dan mengatasi kesulitan hidup. Intervensi ini dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi sekaligus meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Rasa percaya diri merupakan modal terpenting yang dimiliki seseorang untuk aktualisasi diri. Tingkat percaya diri umumnya ditandai dengan ketenangan, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, kelancaran berkomunikasi dalam berbagai situasi, kesehatan mental dan fisik yang memadai untuk memperbaiki penampilan, serta berpikir positif dalam menghadapi tantangan. Menurut Andiyat (2016), orang dengan rasa percaya diri yang kuat lebih menikmati hidup dan merasa puas terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya orang yang memiliki harga diri rendah merasa tidak berharga dan merasa tidak produktif (Prayoga, 2023).

Menurut Thompson (2000), citra tubuh mengacu pada penilaian terhadap ukuran tubuh, berat badan atau karakteristik fisik lainnya yang mempengaruhi penampilan seseorang. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh mengacu pada sikap individu terhadap tubuhnya, yang mencakup evaluasi positif dan negatif. Persepsi seseorang menentukan apakah body image itu baik atau negatif. Citra tubuh mempunyai komponen evaluasi sikap dan komponen keyakinan, yang keduanya berkaitan dengan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh seseorang. Jadi jika seseorang merasa sangat puas dengan tubuhnya, maka dapat dikatakan dia puas dengan tubuhnya. Sebaliknya ketika seseorang mempunyai kepuasan tubuh yang rendah, maka dapat dikatakan ia mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, Marshall dan Lengyell, 2012).

Citra tubuh, sebagaimana didefinisikan oleh Honigman dan Castle (Rombe, 2014), mengacu pada representasi mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Ini termasuk bagaimana seseorang melihat dan menghargai tubuhnya dan bagaimana mereka

percaya orang lain melihatnya. Untuk menentukan arah dan tujuan hidupnya, individu memerlukan rasa percaya diri. Kepercayaan diri juga dikenal sebagai fondasi kelangsungan hidup. (Anthony, 1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai pandangan konstruktif individu yang dapat menerima kenyataan dan meningkatkan kesadaran dirinya. Selain itu, rasa percaya diri memungkinkan seseorang untuk bekerja secara mandiri dan berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Orang yang percaya diri lebih cenderung memercayai keterampilan dan kemampuannya sendiri, yang memberi orang rasa percaya diri yang berpotensi berkontribusi pada kesuksesan profesional mereka. Selain itu, komunikasi interpersonal dapat difasilitasi oleh rasa percaya diri, karena mereka yang percaya diri dengan kemampuannya akan lebih mudah menjalin persahabatan dan bergaul dengan orang lain. Rasa percaya diri merupakan cita-cita setiap orang tua agar anaknya berhasil dalam hidup, karena rasa percaya diri tidak terjadi dalam semalam atau dengan sendirinya (Ghufroon M, 2016)

Dari penjelasan di atas jelas bahwa pengembangan rasa percaya diri memerlukan fase transisi pubertas, di mana individu mengalami banyak perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis meliputi perubahan internal dan eksternal. Perubahan internal meliputi perubahan pada sistem hormonal yang terjadi pada masa pubertas, serta pada sistem pernapasan, pencernaan, peredaran darah, dan jaringan tubuh. Perubahan faktor eksternal meliputi perubahan proporsi, perubahan panjang dan berat badan, perubahan alat kelamin, dan perubahan ciri seksual sekunder (Hurlock, Santrock, 2007; Prayoga, 2023).

Hurlock (2006) mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan penerimaan diri. Faktor-faktor tersebut antara lain: memiliki citra diri yang jelas, harapan yang realistis, tidak ada hambatan besar dari lingkungan, sikap sosial yang positif, menghindari stres yang tidak semestinya, orang-orang sukses, memiliki kemampuan beradaptasi yang sangat baik, memiliki cara pandang yang terbuka, terasuh dengan baik pada masa kanak-kanak, dan memiliki citra diri yang stabil (Permatasari & Gamayanti, 2016) Prayoga, 2023).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional terjadi pada masa remaja. Melalui perubahan tersebut, remaja menjadi sadar akan daya tarik fisik dalam interaksi sosial dan mulai mengembangkan gagasan tentang tubuhnya sendiri. Perkembangan fisik yang tidak sesuai dengan standar budaya saat ini dan reaksi masyarakat terhadap tipe tubuh yang berbeda dapat menyebabkan remaja, khususnya remaja perempuan, menjadi tidak puas dan menilai tubuhnya secara negatif. Hal ini membuat remaja putri menjadi cemas dan tidak percaya diri (Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi, 2015).

Remaja putri merasa puas ketika melihat bentuk tubuh idealnya, dan citra tubuh yang mereka kembangkan menjadi positif. Sebaliknya jika seseorang menganggap tubuhnya kurang ideal, misalnya karena wajahnya kurang menarik, atau badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus, maka citra tubuh yang terbentuk menjadi negatif. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Kebanyakan remaja suka memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan aspek lain dari dirinya, namun banyak dari mereka yang benci melihat dirinya di cermin. Remaja perempuan mengalami rasa jijik yang lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini mencerminkan penekanan budaya yang lebih besar pada karakteristik fisik anak perempuan.

Fenomena kurang percaya diri sering terjadi pada remaja putri. Citra tubuh merupakan salah satu dari faktor yang memengaruhi rasa percaya diri remaja. Ketidakpuasan terhadap perubahan fisik pada masa pubertas sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri cenderung merasa tidak puas tidak hanya terhadap tinggi dan berat badannya, tetapi juga terhadap bentuk tubuh (dada, pinggang, pinggul), kulit, dan wajah. Hambatan kepuasan harga diri rendah pada remaja putri mempengaruhi rasa percaya diri mereka.

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2023 ini menyurvei 20 siswi MTs Muhammadiyah 01 Ciputat mengenai tingkat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini berfokus pada berbagai aspek kepercayaan diri, antara lain keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan realisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat siswa mengalami kecemasan dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya ketika menghadapi tantangan di sekolah. Enam siswa juga mengungkapkan rasa malu tentang bentuk tubuh mereka dan kurang percaya diri. Selain itu, dua siswa menyatakan kekhawatirannya bahwa tidak akan populer di sekolah, dan empat siswa mengatakan bahwa memiliki kebiasaan terlambat ke sekolah. Mereka mendekati sesuatu dengan pola pikir pesimistis, berfokus pada aspek negatif dan memandangnya sebagai hal yang normal. Jika kondisi ini terus berlanjut maka akan berdampak pada menurunnya rasa percaya diri.

1. Metode

2.1 Desain penelitian

Penelitian korelasional ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, yang menggunakan desain *cross-sectional* dimana variabel independen dan dependen diteliti dalam bersamaan dengan titik waktu proses penelitian (Notoatmodjo, 2018).

2.2 Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ditujukan kepada siswi kelas 7-9 di MTs Muhammadiyah 01 Ciputat, dimana studi telah dilakukan terlebih dahulu pada bulan Juli 2023 dan dilanjutkan penelitian pada bulan Oktober 2023.

2.3 Populasi dan sampel

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah murid kelas 7-9 yang berusia 13-15 tahun di MTs Muhammadiyah 01 Ciputat berjumlah 140 siswa dan 69 siswi.

2.3.2 Sample

Peneliti menggunakan rumus *Lemeshow* untuk menentukan ukuran sampel, setelah dilakukan perhitungan menggunakan *statistic and sample size calculator compare two proportions* dengan $P1=0,98$ dan $P2=0,05$ didapatkan hasil 15 siswi, dan setelah dilakukan perhitungan ulang menggunakan rumus $(n+20\%) \times 2$ didapatkan hasil 30 sampel dengan teknik menggunakan *Quota Sampling*.

2.4 Pengukuran dan pengumpulan data;

2.4.1 Sumber Data

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan dari hasil kuesioner pada siswi MTs Muhammadiyah 01 Ciputat. Kuesioner dibagikan oleh peneliti secara langsung kepada siswi yang kemudian terdapat gambaran tentang Hubungan Citra Tubuh Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri di MTs Muhammadiyah 01 Ciputat.

2.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dari mengurus perizinan untuk melakukan penelitian kepada siswi MTs Muhammadiyah 01 Ciputat kepada Kaprodi S1 Keperawatan Univertas Ichsan Satya, yang dilanjut meminta perizinan kepala sekolah sekolah tersebut. Kemudian peneliti melakukan studi pendahuluan dan dilanjutkan membuat lembar *informed consent* untuk responden agar mendapatkan persetujuan yang bersangkutan. Lalu kuesioner dibagikan menggunakan WhatsApp, dan data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan program SPSS.

2.4.3 Alat Pengumpulan Data

Penelitian dibagi menjadi 3 macam kuesioner; kuesioner data demografi (karakteristik siswi), kuesioner tingkat kepercayaan diri, dan kuesioner MBSRQ-AS.

2.5 Analisis data;

2.5.1 Analisa Univariat

Analisa ini digunakan untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang distribusi responden yang dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan memberikan interpretasi deskriptif. Dalam penelitian ini, analisa univariat ditujukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti, yaitu; dependen (kepercayaan diri) dan independen (citra tubuh). Data yang dianalisa meliputi karakteristik demografi berupa nama lengkap, usia, dan kelas dari responden. Kemudian data akan diolah dibantu dengan komputer SPSS yang disajikan dalam bentuk distributif frekuensi.

2.5.2 Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisa univariat, ditemukan karakteristik/distribusi variabel yang kemudian dilakukan analisa bivariat. Analisa dilakukan dengan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel independen (citra tubuh) dan dependen (kepercayaan diri). Jika persyaratan tidak terpenuhi, maka dapat dilakukan uji *Fisher Exact Test* atau *Yates Correction*.

2.6 Pertimbangan etis.

Sebagai bentuk penghormatan terhadap martabat subjek penelitian, peneliti membuat *informed consent* yang berisi: penjelasan penelitian, manfaat penelitian, persetujuan subjek, dan jaminan anonimitas atau kerahasiaan subjek.

2. Hasil

2.1 Analisa Univariat

a. Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	n	Presentase (%)
Usia 12 Tahun	4	6,7
Usia 13 Tahun	14	23,3
Usia 14 Tahun	21	35,0
Usia 15 Tahun	18	30,0
Usia 16 Tahun	3	5,0
Total	54	100

Karakteristik responden berdasarkan Usia dikategorikan menjadi 5 golongan yaitu, Usia 12,13,14,15,16. Hasil analisis univariat data pada Usia menunjukkan bahwa dari 60 responden pada Siswa/I MTS Muhammadiyah 01 ciputat lebih banyak responden Usia 14 tahun (35,5%).

b. Karakteristik Berdasarkan Citra Tubuh

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Citra Tubuh Responden

Citra tubuh	n	Presentase (%)
Citra Tubuh Baik	41	68,3
Citra tubuh tidak baik	19	31,7
Total	60	100

Berdasarkan data pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa Citra tubuh dibagi menjadi 2 yaitu Citra tubuh Baik dan Citra tubuh tidak baik. Dari 60 responden hasil analisis menunjukkan bahwa dari table tersebut citra tubuh terbanyak Citra tubuh baik sebanyak 41 orang dengan presentase (68,3%).

c. Karakteristik Berdasarkan Kepercayaan Diri

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepercayaan Responden (n = 60)

Kepercayaan diri	n	Presentase (%)
Kepercayaan diri baik	43	71,7

Kepercayaan diri tidak baik	17	28,3
Total	60	100

Berdasarkan data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa Kepercayaan diri dibagi menjadi 2 yaitu Kepercayaan diri Baik dan Kepercayaan diri tidak baik. Dari 60 responden hasil analisis menunjukkan bahwa dari table tersebut Kepercayaan diri terbanyak Kepercayaan diri baik sebanyak 43 orang dengan presentase (71,7%).

2.2 Analisa Bivariat

Tabel 5.4
Distribusi Uji *Chi Square* Hubungan Citra tubuh dengan Kepercayaan diri Pada Siswi MTS Muhammadiyah 01 Ciputat (n = 60)

Kepercayaan Diri							
Citra Tubuh	Baik		Tidak Baik		Total	QR (95%CI)	P=value
	n	%	n	%			
Baik	34	56,7	7	11,7	41		
Tidak Baik	9	15,0	10	16,7	19	5,397 1,6-18,1	0,004
Total	42		17		54		

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisis hubungan Citra tubuh terhadap tingkat Kepercayaan diri di peroleh bahwa Mayoritas siswi (56,7%) dengan citra tubuh baik memiliki kepercayaan diri yang baik.,Sebanyak 16,7% siswi dengan citra tubuh tidak baik memiliki kepercayaan diri yang tidak baik,Siswi dengan citra tubuh tidak baik memiliki peluang 5,397 kali lebih besar untuk mengalami kepercayaan diri yang tidak baik dibandingkan siswi dengan citra tubuh yang baik.yang berarti Ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

3. Diskusi (Pembahasan)

Pembahasan ini menjelaskan interpretasi peneliti terhadap hasil diskusi dan keterbatasan peneliti. Interpretasi pembahasan menjelaskan temuan penelitian terkait artikel penelitian sebelumnya dan studi literatur. Keterbatasan penelitian digali berdasarkan desain penelitian, analisis bivariat, instrumen penelitian, referensi yang relevan, dan kelemahan generalisasi hasil penelitian. Hasil penelitian yang diamati diharapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Perlakuan hasil penelitian disajikan dalam dua subbagian, yaitu analisis univariat dan dua bivariat.

A. Hasil analisis univariat

a. Usia

Berdasarkan Tabel 5.1, karakteristik responden berdasarkan usia dibagi menjadi 5 kategori, yaitu usia 12, 13, 14, 15 dan 16. Dari 60 responden di Siswa/I MTS Muhammadiyah 01 Ciputat, ada lebih dari 35 persen yang berusia 14 tahun.

Menurut Piaget, anak-anak SMP memasuki tahap operasi formal, di mana mereka mulai berpikir abstrak dan logis. Namun, tahap ini juga ditandai dengan peningkatan kesadaran diri dan keraguan diri, serta mulai mempertimbangkan bagaimana orang lain melihat mereka dan membandingkan diri mereka dengan teman sebaya mereka. Hal ini sesuai dengan teori Cash (2002) dalam penelitian Prayoga (2023), bahwa remaja perempuan sering mengalami tuntutan sosial tentang penampilan dan standar kecantikan masyarakat, yang membuat mereka lebih rentan mengalami ketidakpuasan dengan tubuh mereka. Di sisi lain, remaja laki-laki mungkin mengalami tuntutan masyarakat untuk mengembangkan otot dan menjadi tubuh yang bugar dan kuat.

b. Citra Tubuh

Dari 60 responden hasil analisis, 41 memiliki citra tubuh baik (68,3%) dan 19 memiliki citra tubuh tidak baik (31,7%). Dari tabel 5.2, citra tubuh baik terbanyak adalah 41 responden (68,3%). Menurut hasil analisis univariat, mayoritas siswa MTS Muhammadiyah 01 Ciputat memiliki citra tubuh yang baik. Namun, 31,7% siswa masih memiliki citra tubuh yang tidak baik. Penelitian di MTS Muhammadiyah 01 Ciputat menemukan bahwa remaja putri memiliki tingkat citra tubuh dalam kategori Baik. Penemuan ini sejalan dengan teori Looking-Glass Self (Cermin Diri) Charles Horton Cooley, yang menyatakan bahwa citra tubuh seseorang terbentuk dari bagaimana dia membayangkan dirinya dilihat oleh orang lain. Jika seseorang merasa bahwa orang lain menilai penampilannya dengan baik, maka dia memiliki citra tubuh dalam kategori baik.

c. Kepercayaan Diri

Dari 60 responden hasil analisis, 17 menunjukkan kepercayaan diri tidak baik (28,3%) dan 43 menunjukkan kepercayaan diri baik (71,7%) sebagai presentase tertinggi. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswa MTS Muhammadiyah 01 Ciputat memiliki kepercayaan diri yang baik, meskipun ada 28,3% siswa yang memiliki kepercayaan diri yang buruk. Namun, data menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kepercayaan diri yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mereka telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka untuk menjadi lebih percaya diri. Peneliti di MTS Muhammadiyah 01 Ciputat menemukan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa remaja putri percaya diri bahwa mereka dapat menangani masalah dengan optimis, bertanggung jawab, objektif, rasional, dan realistis. Hal ini sejalan dengan teori Lauder (sebagaimana dikutip dalam Ghufron & Risnawita, 2018) bahwa kepercayaan diri adalah persepsi yang baik seseorang terhadap dirinya sendiri, yang ditunjukkan oleh tindakan dan kemampuan seseorang. Orang yang memiliki watak optimis secara konsisten memiliki pandangan positif terhadap semua aspek dirinya dan kemampuan mereka.

B. Hasil analisis bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri remaja putri; remaja putri dengan gambar

tubuh positif memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada remaja putri dengan gambar tubuh negatif. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai OR sebesar 0,5379 dengan p-value 0,004. Nilai r menunjukkan hubungan positif yang sedang antara gambar tubuh dan tingkat kepercayaan diri remaja putri. Hal ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh yang positif lebih cenderung merasa puas dengan penampilan fisik mereka. Mereka tidak merasa perlu untuk mengubah penampilannya karena mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka saat bersosialisasi dan tampil di depan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memiliki citra tubuh yang positif sangat penting bagi remaja putri. Remaja putri dapat dibantu oleh orang tua, guru, dan konselor untuk membangun citra tubuh yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh [Tafdhila, Umi Chania] pada tahun 2019 dengan judul "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Ma Sabilul Hasanah Banyuasin", terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri di MA Salibul Hasanah (P value 0,007). Menampilkan citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja perempuan.

Hal ini selaras dengan penelitian Dianningrum dan Satwikan (2021) pada SMA 1 kedungadem juga mendapati hasil serupa yakni ada hubungan persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri, memiliki hubungan sedang dan arah positif. Chania mendapatkan hasil bahwa penampilan fisik atau bentuk tubuh sebagai salah satu pengaruh dari kepercayaan diri, hal ini dilihat bagaimana seseorang menilai kondisi fisiknya yang ingin individu miliki dengan yang diinginkan. Hubungan antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri dipengaruhi beberapa faktor, faktor pada kepercayaan diri menurut Santrock (2003) yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua dan hubungan teman sebaya. Dimana penelitian Harter (dalam Santrock,2003) penampilan selalu terkait erat dengan harga diri yang konsisten, dan diikuti dengan penerimaan sekitar dengan teman sebaya, hal ini mengungkapkan bahwa penampilan memiliki pengaruh yang sangat besar bagi tiap remaja terhadap kepercayaan dirinya.

Hasil analisis bivariat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja putri. Remaja putri dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa puas dengan penampilan mereka dan memiliki rasa harga diri yang tinggi. Dalam budaya yang menekankan penampilan fisik, seperti dalam industri mode dan hiburan, citra tubuh sering kali dianggap sangat penting dan dapat menjadi sumber tekanan bagi banyak orang. Media sosial juga dapat memainkan peran dalam membentuk citra tubuh seseorang dengan memberikan akses mudah ke gambar tubuh yang dihasilkan oleh orang lain dan berdampak pada standar tubuh yang tidak realistis (Grogan, dalam Khikmah, 2017 ; Prayoga, 2023) Sebaliknya, remaja putri dengan citra tubuh yang negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilan mereka dan sering mengkritik diri sendiri. Remaja putri dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa puas dengan penampilan mereka. Sebaliknya, remaja putri dengan citra tubuh yang negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap

kepercayaan diri. Seseorang dengan citra tubuh yang baik merasa puas dengan penampilannya dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan citra tubuh yang tidak baik merasa tidak puas dengan penampilannya dan memiliki rasa percaya diri yang rendah.

4. Kesimpulan dan saran

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Kepercayaan diri Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah (MTS) Muhammadiyah 01 Ciputat Kota Tangerang Selatan tahun 2024.. Yang dilakukan terhadap 60 responden menyimpulkan bahwa:

1. Pada Usia menunjukkan bahwa dari 60 responden pada Siswa/I MTS Muhammadiyah 01 Ciputat terdapat banyak responden Usia 14 tahun (35,5%).
2. Terdapat banyak responden memiliki Citra tubuh yang Baik sebanyak 41 orang (68,3%).
3. Presentase responden yang memiliki Kepercayaan diri baik yaitu sebanyak 43 responden (71,7%)
4. Ada hubungan antara Citra tubuh dengan Kepercayaan diri pada remaja putri MTS Muhammadiyah 01 Ciputat ($p = \text{value } 0,004$; OR 5.3) dimana responden yang memiliki citra tubuh baik akan memiliki kepercayaan diri yang baik.

4.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan pada responden agar selalu :

- a) Fokus Kelebihan sendiri
- b) Hindari membandingkan diri dengan orang lain
- c) Ikut kegiatan hal-hal positif

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi kepercayaan diri.
- b) Penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat ukur yang lebih objektif.

Referensi

- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi).
- Chania, U. (2020). *HUBUNGAN CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI MA SABILUL HASANAH BANYUASIN TAHUN 2019*.
- Ghufron, M., Nur and Suminta, & Risnawita, R. (n.d.). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*. Ar-Ruzz Media.
- Girindra, A., Welianan, H., & Pardede, Y. O. K. (2018). CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA KOSMETIK WARDAH. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 143–152. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2259>
- Grogan, S. (2021). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4th ed.). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003100041>

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>

Khikmah, R. (2017). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*.

Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003100041>

Santrock, J. W. (2007). *Remaja. terjemahan Benedictine WIdyasinta*.

Silk, J. S., Stainberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.