



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 11, 2026

Revised: June, 02, 2026

Available: June, 02, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliarahman8@gmail.com

Abstract

Background: Body image remains a psychological issue among school-aged adolescents, affecting their self-confidence. One contributing factor is dissatisfaction with physical appearance, such as body shape, weight, and skin condition.

Purpose: To determine the relationship between body image and self-confidence in eighth-grade students.

Method: This quantitative research method used a descriptive correlation design with a cross-sectional approach. The sampling technique used purposive sampling, with a sample size of 68 students at SMP 2 Mlati. The research instruments used a body image questionnaire (MBSRQ-AS) and a self-confidence questionnaire (Self-Confidence Scale). Data analysis used the Chi-Square Test.

Results: 23 respondents (33.8%) had negative body image and 45 respondents (66.2%) had positive body image. Self-confidence was categorized as low in 22 respondents (32.4%) and high in 46 respondents (67.6%). The data analysis yielded a value of $0.012 < 0.05$.

Conclusion: There is a relationship between body image and self-confidence in eighth-grade students.

Keywords: Body Image; Junior High School Students; Self-Confidence.

Pendahuluan: Citra tubuh masih menjadi permasalahan psikologis pada remaja usia sekolah yang dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka. Salah satu faktor yang berperan adalah ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, seperti bentuk tubuh, berat badan, dan kondisi kulit.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII.

Metode: Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel 68 siswa di SMP 2 Mlati. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner citra tubuh (MBSRQ-AS) dan kepercayaan diri (*Self-Confidence scale*). Analisis data menggunakan Uji *Chi Square*.

Hasil: Citra tubuh dengan kategori negatif sebanyak 23 responden (33.8%) dan kategori positif sebanyak 45 responden (66.2%). Kepercayaan diri didapatkan hasil dengan kepercayaan diri rendah sebanyak 22 responden (32.4%) dan kepercayaan diri tinggi sebanyak 46 responden (67.6%). Hasil analisis data diperoleh nilai $0.012 < 0.05$.

Simpulan: Terdapat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII.

Kata Kunci: Citra Tubuh; Kepercayaan Diri; Siswa SMP.

PENDAHULUAN

Remaja mengalami tahap menuju kedewasaan sekaligus mulai memahami perbedaan antara benar dan salah dalam masalah yang mereka hadapi, mengenali peran dirinya dalam interaksi sosial, mulai tertarik pada lawan jenis, serta belajar menerima diri sendiri. Rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal pada usia 12–15 tahun, remaja madya pada usia 15–18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18–21 tahun. Masa remaja madya, individu memasuki fase perkembangan yang ditandai dengan munculnya kemampuan berpikir yang lebih maju (Abdillah & Masykur, 2021).

Masa remaja awal yang berlangsung antara usia 12 hingga 15 tahun, merupakan periode pubertas, yaitu tahap perkembangan ketika organ reproduksi dan fungsi seksual mulai matang. Masa pubertas pada perempuan pubertas biasanya ditandai dengan datangnya haid pertama atau yang disebut *menarche*. Perbedaan usia saat memasuki masa pubertas sering kali menimbulkan berbagai persoalan pribadi maupun sosial. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan antara kematangan fisik dengan kematangan sosial dan kognitif dengan kemampuan berpikir dan beradaptasi sosial belum berkembang sepenuhnya (Sholin, Nasution, Fitrah, Nazhira, Syafitri, Ulayya, & Lubis, 2024).

Siswa atau siswi kelas 8 SMP yang umumnya berusia 12–15 tahun tergolong dalam kategori remaja awal. Fase ini, mereka baru mulai memasuki masa pubertas, sehingga mengalami percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan emosi yang belum stabil, serta mulai menunjukkan kebutuhan akan kemandirian. Remaja cenderung perhatian lebih pada kondisi kulit, berat badan, tinggi badan, serta keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal seperti yang dimiliki para profesional. Demi mengubah penampilan tersebut, remaja sering menghabiskan banyak waktu hanya untuk memperbaiki atau membentuk tubuh agar terlihat lebih menarik, baik menurut penilaian dirinya sendiri maupun menurut pandangan orang lain di lingkungan sosial (Adirinarso, 2023).

Melalui proses perkembangan sosial, cara remaja memandang masyarakat dan kehidupan bermasyarakat sangat dipengaruhi oleh kekuatan pribadi, citra diri, serta tingkat kepercayaan diri. Kondisi tersebut tampak dari banyaknya kasus remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri, baik

terhadap dirinya sendiri maupun dalam lingkungan sosialnya (Annisa, Sutja, & Amanah, 2023).

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan suatu tindakan. Kepercayaan diri dianggap sebagai suatu karakteristik pribadi yang meliputi keyakinan pada potensi diri, sikap optimis, kemampuan bersikap objektif, rasa tanggung jawab, serta kemampuan untuk berpikir secara rasional dan realistis (Al Hakim & Za'im Muhibbulloh, 2024). Kepercayaan diri yang rendah terlihat ketika seseorang merasa dirinya tidak berharga, tidak berarti, dan mudah merasa minder di hadapan orang lain. Individu dengan kondisi ini biasanya takut melakukan kesalahan dan langsung kehilangan keyakinan diri ketika mendapat kritik atau menjadi bahan ejekan. Masa remaja, berbagai perubahan fisik maupun psikologis membuat mereka rentan mengalami rasa tidak aman, stres, frustrasi, serta penurunan kepercayaan diri (Abdillah & Masykur, 2021).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pola asuh menjadi faktor utama karena membentuk kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan menghadapi masalah. Jenis kelamin juga berpengaruh, perempuan sering dianggap kurang percaya diri akibat stereotip sosial. Tingkat pendidikan memengaruhi cara individu menilai kemampuannya, pendidikan tinggi cenderung meningkatkan keyakinan diri. Selain itu, penampilan fisik atau citra tubuh turut berperan karena respons positif dari lingkungan dapat memperkuat kepercayaan diri (Dianningrum & Satwika, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya di temukan sebanyak 24–46% anak muda tidak merasa puas dengan penampilan fisik mereka (Mughni, Ningsih, Destiana, Nurhidayanto, Alrefi, & Akbari, 2023). Sehingga, banyak remaja beralih ke berbagai cara alternatif untuk mengatasi masalah tersebut, seperti menggunakan perawatan kulit, melakukan diet, dan memakai riasan untuk mempercantik penampilan serta meningkatkan rasa percaya diri. Prevalensi citra tubuh di Indonesia menunjukkan bahwa remaja putri memiliki angka 45.2% dan remaja laki-laki 35% yang menunjukkan bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja perempuan sebesar 37.6% dibandingkan

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

remaja laki-laki sebesar 37%. Remaja terkadang tidak puas dengan bentuk tubuh atau dirinya sendiri sehingga dapat berdampak pada ketidakpuasan diri yang cenderung mencerminkan citra tubuh yang negatif.

Catcalling, yaitu tindakan pelecehan verbal di ruang publik berupa siulan, komentar, panggilan, gestur, atau ucapan bernada seksual yang tidak diminta dan sering kali ditujukan untuk mengomentari tubuh atau penampilan seseorang, termasuk dalam bentuk *street harassment* yang merendahkan dan mengobjektifikasi korban. Perilaku ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, takut, malu, hingga membuat remaja berhijab merasa tidak aman dan mengalami penurunan harga diri, sehingga berdampak berkurangnya keyakinan diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Mursal, Murdiana, & Ismail, 2023).

Citra tubuh merupakan pandangan subjektif seseorang terhadap bentuk fisiknya, terutama berkaitan dengan bagaimana tubuh tersebut dinilai orang lain dan sejauh mana tubuhnya dianggap sesuai dengan pandangan tersebut. Pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan sekitar, serta pengalaman fisik yang dialami. Sebab itu, proses membandingkan diri dengan orang lain menjadi bagian penting dalam pembentukan citra tubuh pada masa remaja (Mayori, 2023). Penampilan fisik memiliki peran penting dalam membentuk rasa percaya diri seseorang.

Hal ini bergantung pada cara individu memandang kondisi fisiknya, seperti bentuk tubuh dan berat badan, serta bagaimana ia menilai dan membandingkannya dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Penampilan fisik dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri karena berhubungan langsung dengan citra tubuh yang dimiliki individu. Kondisi fisik yang dirasakan atau dikuasai seseorang juga berdampak pada aspek psikologisnya, termasuk kepercayaan diri. Sehingga, banyak remaja yang merasa kurang yakin terhadap dirinya akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (Diana, 2024).

Sebanyak 200 remaja putri di Yogyakarta memiliki citra tubuh kategori tinggi 15.5% atau 31 orang, kategori sedang 71% atau 142 orang, dan kategori rendah 13.5% atau 27 orang. Citra tubuh remaja putri berada pada kategori sedang atau

cenderung mengarah ke tingkat sedang yang juga berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri mereka yang berada pada tahap menengah (Pingkan & Dianty, 2020). Dampak dari tingkat kepercayaan diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh penampilan, karena setiap individu memiliki harga diri yang berbeda-beda. Remaja dengan harga diri rendah cenderung melihat diri mereka secara negatif, merasa takut melakukan kesalahan, serta khawatir terhadap kritik atau penilaian orang lain (Hidayat, Setiyowati, Ningsih, Jannah, Nisak, & Adewata, 2023). Remaja yang memiliki ketidaknyamanan terhadap tubuhnya cenderung melakukan berbagai upaya ekstrem, termasuk diet yang tidak sehat, demi mencapai postur tubuh yang dianggap ideal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat memicu perilaku yang berisiko dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis remaja (Chania, 2020).

Meningkatnya penggunaan media sosial yang kerap menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis dan sulit dicapai, isu mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Remaja yang terus-menerus membandingkan dirinya dengan figur publik atau influencer sering kali merasa bahwa penampilan mereka tidak cukup baik, sehingga menurunkan apresiasi diri dan melemahkan kepercayaan diri mereka (Rais, 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 160 dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 68 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Mlati dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini terdiri dari siswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), siswa siswi kelas VIII SMP 2 mlati, memiliki kondisi fisik yang baik. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa siswi yang tidak hadir pada saat pengambilan data dan kuesioner yang di isi tidak lengkap.

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahrahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya (Putri & Yunani, 2025) dengan butir soal yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas instrumen. Variabel yang digunakan terdiri dari citra tubuh sebagai variabel independen dan kepercayaan diri sebagai variabel dependen. Variabel kepercayaan diri terdiri dari dua kategori yaitu tinggi dan rendah, sedangkan variabel citra tubuh terdiri dari kategori positif dan negatif.

Selain itu, analisa data dilakukan menggunakan dua bentuk yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, kategori citra tubuh, dan kategori kepercayaan diri. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 17 Februari 2026 dengan nomor kode etik penelitan: KEP-UNISA No.5280/KEP-UNISA/II/2026.

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=68)

Variabel	Hasil	Koefisien	p-value
Umur (n/%)			
13 Tahun	16/23.5		
14 Tahun	52/76.5		
Jenis Kelamin (n/%)			
Perempuan	48/70.6		
Laki-Laki	20/29.4		
Citra Tubuh (n/%)			
Positif	45/66.2	0.30	0.012
Negatif	23/33.8		
Kepercayaan Diri (n/%)			
Tinggi	46/67.6		
Rendah	22/32.4		

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa dari 68 responden, mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 52 responden (76,5%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden (70.6%). Selain itu Tabel 1. juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki citra tubuh dengan kategori positif sebanyak 45 responden (66.2%) dengan kepercayaan diri tinggi sebanyak 46 responden (67.6%). Berdasarkan hasil uji Chi -Square menunjukkan p-value $0.012 < 0.05$ artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan keeratan hubungan dilihat dari nilai Korelasi Koefisien sebesar 0.30 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri berada dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 68 responden didapatkan sebagian besar responden memiliki citra tubuh dalam kategori positive yaitu sebanyak 45 responden (66.2%), sedangkan 23 responden (33.8%) berada dalam kategori negative. Citra tubuh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan (Dianningrum & Satwika, 2021).

Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu jenis kelamin, usia, media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal. Jenis kelamin berperan penting karena perempuan cenderung lebih tidak puas terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki, yang umumnya lebih berfokus pada peningkatan massa otot, sehingga citra tubuh negatif lebih banyak dialami perempuan dan dapat berdampak pada perilaku diet berlebihan, gangguan makan, serta masalah psikologis seperti rendahnya harga diri, dan kecemasan. Berdasarkan segi usia, remaja

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

13–20 tahun berada pada fase perkembangan identitas yang pesat sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama remaja putri yang mengalami perubahan fisik saat pubertas.

Media massa turut membentuk standar tubuh ideal melalui figur publik yang dijadikan idola dan sering ditiru oleh remaja, sementara keluarga juga memberikan pengaruh melalui harapan, komentar, maupun kebiasaan terkait penampilan. Selain itu, hubungan interpersonal, khususnya dengan teman sebaya, memengaruhi cara individu memandang tubuhnya karena remaja cenderung memperhatikan penilaian dan penerimaan dari lingkungan sosialnya (Dianningrum & Satwika, 2021).

Remaja yang mampu memandang tubuhnya secara realistis, menerima, dan menghargai kondisi fisiknya cenderung memiliki rasa aman, terhindar dari kecemasan, serta menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap kondisi fisiknya cenderung mengalami kesulitan dalam menerima diri apa adanya, sehingga berpotensi menimbulkan citra tubuh negatif dan berdampak pada rendahnya tingkat kepercayaan diri (Hidayat et al., 2023).

Ketidakpuasan terhadap tubuh sering dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang tidak realistis serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial. Sehingga, remaja perlu diarahkan untuk mengurangi perilaku membandingkan diri, menghindari kebiasaan mengkritik diri sendiri maupun orang lain, serta memahami pentingnya gaya hidup sehat yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, bukan semata-mata untuk penampilan. Selain itu, memberikan apresiasi terhadap keunggulan remaja di luar aspek fisik, seperti kemampuan, bakat, dan kepribadian, dapat membantu meningkatkan harga diri dan penerimaan diri. Lingkungan pertemanan yang positif dan tidak bersifat toxic juga berperan penting dalam membentuk citra tubuh yang sehat, karena dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja merasa diterima, aman, dan lebih percaya diri terhadap dirinya sendiri (Annah, Miden, Febriani, & Heriteluna, 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan remaja dalam menerima kondisi tubuhnya adalah tingginya sensitivitas terhadap perubahan fisik serta penilaian sosial yang berkembang di lingkungan

sekitarnya (Windyaningrum, Maghfiroh, Itsnainy, & Mutiasari, 2026). Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja sering kali menimbulkan kekhawatiran, terutama ketika kondisi tubuh yang dialami dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat.

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, termasuk masalah kulit seperti jerawat, perubahan bentuk tubuh, serta kekhawatiran terhadap peningkatan berat badan dapat menimbulkan kegelisahan pada remaja. Kondisi tersebut berperan dalam pembentukan citra tubuh yang selanjutnya dapat memengaruhi penerimaan diri dan tingkat kepercayaan diri remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung memandang kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat diterima dengan baik, sehingga mampu merawat dirinya secara optimal serta tidak melakukan kritik berlebihan terhadap diri sendiri maupun membandingkan dirinya dengan orang lain (Windyaningrum, 2026).

Upaya meningkatkan citra tubuh negatif pada remaja dapat dilakukan dengan memberikan contoh sikap percaya diri, mengurangi fokus pada penampilan fisik, menerapkan gaya hidup sehat, serta mengapresiasi keunggulan diri di luar aspek fisik. Selain itu, remaja perlu menghindari kebiasaan mengkritik dan membandingkan diri dengan orang lain, serta membangun pergaulan yang positif dan tidak bersifat *toxic*. Teori ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh sering dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang tidak realistis serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial (Annah et al., 2024). Oleh karena itu, remaja perlu diarahkan untuk mengurangi perilaku membandingkan diri, menghindari kebiasaan mengkritik diri sendiri maupun orang lain, serta memahami pentingnya gaya hidup sehat yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, bukan semata-mata untuk penampilan. Selain itu, memberikan apresiasi terhadap keunggulan remaja di luar aspek fisik, seperti kemampuan, bakat, dan kepribadian, dapat membantu meningkatkan harga diri dan penerimaan diri.

Citra tubuh sangat berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis individu yang berkaitan dengan penilaian dan penerimaan terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh citra

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

tubuh. Individu dengan citra tubuh yang positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 68 responden didapatkan data kepercayaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 46 responden (67.6%), sedangkan 22 responden (32.4%) memiliki kepercayaan diri rendah. Kepercayaan diri dari siswa laki-laki sebanyak 5 (7.4%) memiliki kepercayaan diri rendah, sedangkan kepercayaan diri dari siswa laki-laki dengan kategori tinggi sebanyak 15 (22.1%). Kepercayaan diri siswa perempuan dengan kategori rendah sebanyak 17 (25%), sedangkan kepercayaan diri siswa perempuan dengan kategori tinggi sebanyak 31 (45.6%). Kepercayaan diri siswa dengan usia 13 tahun dengan kategori rendah sebanyak 4 (5.9%) dan tinggi sebanyak 12 (17.6%), sedangkan kepercayaan diri siswa usia 14 tahun dengan kategori rendah sebanyak 18 (26.5%) dan kategori tinggi sebanyak 34 (50%).

Hal ini sesuai dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya berada pada tingkat kepercayaan diri yang optimal, sehingga masih diperlukan upaya untuk meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat menunjang kualitas hidup yang lebih baik (Mughni et al., 2023).

Rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam diri individu. Masa remaja, penampilan fisik menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan kepercayaan diri. Tingkat kepercayaan diri setiap individu berbeda-beda yang dipengaruhi oleh penilaian dan tanggapan lingkungan terhadap kondisi fisik, moral, dan sosial individu tersebut. Teori ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa individu dengan penilaian negatif terhadap kondisi fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri rendah yang mendorong penarikan diri dari lingkungan sosial dan membatasi pergaulan, terutama dengan memilih berinteraksi dengan individu yang memiliki kesamaan fisik (Windyaningrum et al., 2026).

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki individu sehingga ia mampu membangun penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapinya. Idealnya, tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu berada pada kategori

sangat tinggi (Rais, 2022). Hal ini dapat untuk mengembangkan berbagai aspek yang ada dalam dirinya, individu membutuhkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Remaja yang merasa puas terhadap kualitas dirinya cenderung memiliki rasa aman, tidak mudah merasa kecewa, serta memahami apa yang menjadi kebutuhannya. Sehingga, pribadi mampu bersikap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan secara objektif. Teori ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan remaja yang memiliki konsep diri yang positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam proses belajar maupun dalam interaksi sosial (Khayati, Aulia, & Marisa, 2025). Hal ini ditunjukkan oleh adanya pengaruh signifikan konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa, semakin positif kepercayaan diri yang dimiliki, semakin tinggi pula keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dengan uji korelasi *Chi Square*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0.012 < 0.05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri. Adapun nilai koefisien korelasi diperoleh nilai 0.30 menunjukkan korelasi hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang sedang. Hasil penelitian terhadap 68 responden siswa kelas VIII, diperoleh distribusi hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Pada kategori citra tubuh dan kepercayaan diri terdapat 12 responden (17.6%) yang merasa bahwa dirinya mengalami citra tubuh negatif dengan kepercayaan diri rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita lihat bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam diri individu. Penampilan fisik atau citra tubuh menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk tingkat kepercayaan diri pada remaja. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja menyebabkan munculnya berbagai persepsi terhadap citra tubuh yang dimiliki. Perbedaan pandangan tersebut dapat menimbulkan permasalahan psikologis, termasuk menurunnya kepercayaan diri.

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

Adanya standar sosial yang menekankan pentingnya penampilan fisik dan bentuk tubuh yang dianggap ideal membuat sebagian remaja merasa tidak percaya diri. Mereka cenderung menilai dirinya berdasarkan pandangan orang lain, terutama teman sebaya. Akibatnya, remaja yang sebelumnya memiliki rasa percaya diri dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa takut gagal, terlebih apabila disertai dengan kondisi fisik yang kurang mendukung serta kritik yang terus-menerus dari orang tua maupun lingkungan sekitarnya.

Remaja yang merasa puas dan mampu menerima kondisi fisiknya cenderung menunjukkan sikap menghargai diri sendiri serta memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penerimaan diri terhadap kondisi fisik tersebut berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri yang lebih tinggi pada remaja (Camil, Saraswati, & Sitanggang, 2024). Hal ini berarti, remaja yang memiliki rasa syukur (*gratitude*) tinggi cenderung mampu menilai dan menerima kondisi fisiknya secara lebih positif. Rasa syukur membantu remaja memfokuskan perhatian pada aspek positif diri sehingga mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dan kecenderungan membandingkan diri dengan standar ideal. Sehingga, remaja yang menerima dan mensyukuri tubuhnya dapat dikategorikan memiliki citra tubuh positif yang tercermin dalam rasa percaya diri, kepuasan terhadap tubuh, serta kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya, sehingga turut mendukung kesehatan fisik dan mental mereka (Susanto & Ferdian, 2025).

Sebaliknya, jika remaja merasa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal yang ia inginkan, maka ia cenderung menilai dirinya secara negatif. Hal ini dapat menimbulkan perasaan minder, merasa kurang, dan sulit menerima keadaan fisiknya. Remaja yang memiliki pandangan seperti ini terhadap tubuhnya dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang negative. Remaja yang memiliki citra tubuh positif biasanya merasa lebih bahagia dan percaya diri. Mereka mampu menghargai diri sendiri, bersyukur atas apa yang dimiliki, serta menerima kondisi fisiknya apa adanya. Karena sudah menerima tubuhnya, mereka juga cenderung merawat diri dengan baik dan tidak suka membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik. Sebaliknya, remaja yang belum

bisa menerima perubahan fisiknya dan merasa tidak sesuai dengan gambaran tubuh idealnya, cenderung menilai dirinya rendah. Hal ini dapat membuat mereka merasa kurang percaya diri dan kurang nyaman dengan dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial remaja karena berperan dalam membantu mereka berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, serta berani mengemukakan pendapat dan mengambil keputusan. Kepercayaan diri juga membantu remaja bersikap optimis, bertanggung jawab, dan rasional dalam menghadapi berbagai situasi sosial, sehingga mereka tidak mudah mengalami kecemasan sosial (Wardhana & Rokhmah, 2024).

Berdasarkan hasil tabulasi silang data terdapat 35 responden (51.5%) yang memiliki kategori citra tubuh positif dan memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Sedangkan 12 responden (17.6%) memiliki kategori citra tubuh negative dan mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup.

Teori ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab kurangnya percaya diri meliputi pengaruh lingkungan sosial yang kurang suportif, seperti pengalaman sering diremehkan, dibanding-bandingkan, maupun dikucilkan oleh teman sejawat sehingga membentuk konsep diri negatif (Windyaningrum et al., 2026). Teori ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan faktor-faktor internal yang memengaruhi kepercayaan diri meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman individu (Selviana & Yulinar, 2022). Konsep diri merupakan gambaran individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui interaksi sosial; individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan mampu memandang masa depan secara optimis, sedangkan konsep diri negatif dapat menurunkan rasa percaya diri.

Adapun Faktor eksternal yang memengaruhi kepercayaan diri meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Tingkat serta jenis pendidikan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

kognitif dan wawasan individu, sehingga individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah. Selain itu, lingkungan pekerjaan sebagai lingkungan kedua setelah keluarga turut memengaruhi kondisi mental dan rasa percaya diri, melalui aspek seperti suasana kerja, tingkat kesulitan tugas, kesejahteraan, persaingan, serta hubungan antara karyawan dan atasan. Lingkungan keluarga dan masyarakat juga memiliki peran yang sangat penting, karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian (Selviana & Yulinar, 2022).

Setiap remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah, meskipun sudah memandang citra tubuhnya secara positif, cenderung menunjukkan perilaku seperti menutup diri, menghindari komunikasi, tidak berani berbicara di depan umum tanpa adanya dukungan, serta merasa ragu dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, terdapat remaja yang memiliki citra tubuh negatif, namun tetap menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena mereka mampu mengambil keputusan secara objektif dan mandiri tanpa bergantung pada orang lain, serta memiliki prestasi dan kemampuan tertentu yang menjadi keunggulan sehingga meningkatkan keyakinan terhadap diri sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari 68 responden memiliki citra tubuh dalam kategori positif sebanyak 45 responden (66.2%) dengan kepercayaan diri tinggi sebanyak 46 responden (67.6%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan p-value 0.012 dan korelasi koefisien dengan nilai 0.300 yang menunjukkan hubungan lemah namun searah. Temuan ini menjadi dasar sekolah diharapkan dapat meningkat peran guru dalam memberikan bimbingan kepada siswa mengenai pentingnya memiliki citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan* (Doctoral dissertation, Undip).
- Adirinarso, D. (2023). Hubungan Body Image Dan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Di Sman 6 Tambun Selatan Bekasi. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Al Hakim, S., & Za'im Muhibbulloh, M. (2024). Self-Concept in Building Student Self-Confidence. *Empatheia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 20-27.
- Annah, I., Miden, D. K., Febriani, I., & Heriteluna, M. (2024). Body Project Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Remaja Di Sma 3 Kota Palangka Raya. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 375-380.
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri pada kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7812-7824.
- Camil, L. A., Saraswati, D. A. S., & Sitanggang, T. W. (2024). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah (Mts) Muhammadiyah 01 Ciputat Kota Tangerang Selatan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 7(2), 147-157.
- Chania, U. (2020). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 61-66.
- Diana, E. K. (2024). Kepercayaan Didi Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok Ditinjau Dari Citra Tubuh. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3).

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>

Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII

- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194-203.
- Hidayat, N., Setiyowati, E., Ningsih, W. K., Jannah, R. J., Nisak, M., & Adewata, N. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1).
- Khayati, A. J., Aulia, A., & Marisa, C. (2025). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Vii Mtsn 15 Jakarta. *Faguru: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 4(2), 456-465.
- Mayori, S. (2023). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *repository.uma.ac.id*
- Mursal, M. A., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Berhijab. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 2.
- Mughni, D. A. R., Ningsih, A. W., Destiana, A. K., Nurhidayanto, A., Alrefi, A., & Akbari, A. (2023). Research trends in high school students' self-confidence in Indonesia. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 11-25.
- Pingkan, R., & Dianty, A. (2020). Hubungan Body Image Dengan Insecurity Pada Remaja The Relationship Of Body Image And Insecurity In Adolescent Girls In Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(6), 55-67.
- Putri, N. O., & Yunani, S. A. (2025). *Penerapan Terapi Thought Stopping Terhadap Body Image Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Leuwiliang Bogor* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bandung).
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47.
- Selviana, S., & Yulinar, S. (2022). Pengaruh self image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial instagram. *IKRA-ith humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(1), 37-45.
- Sholin, A., Nasution, A., Fitrah, A., Nazhira, N., Syafitri, N. I., Ulayya, S. B., & Lubis, R. (2024). Periodisasi Masa Remaja dan Ciri Khasnya; Pubertas, Remaja Awal dan Remaja Akhir. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 24-31.
- Susanto, V. A., & Ferdian, F. R. (2025). Prediksi Gratitude terhadap Body Image pada Remaja di Indonesia. *MANASA*, 14(1), 111-127.
- Wardhana, N. R. S., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25-30.
- Windyaningrum, S., Maghfiroh, D. O., Itsnainy, N. F., & Mutiasari, D. E. (2026). Relationship Between Body Image Perception, Eating Habits and Hemoglobin Levels among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 13(1), 87-101.

M Aulia Rahman*, Siti Arifah, Istinengtiyas Tirta Suminar

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: M Aulia Rahman. *Email: muhamadauliahman8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2826>