

Pengaruh *Body Dissatisfaction* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar

Sunarti¹, Ahmad Ridfah², Novi Yanti Pratiwi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.

E-mail: Sunarthy58@gmail.com¹, ahmad.ridfah@unm.ac.id², novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id³

Article History:

Received: 20 Maret 2025

Revised: 07 April 2025

Accepted: 10 April 2025

Keywords: *Body*

Dissatisfaction, Remaja Perempuan, Kepercayaan Diri.

Abstract: Remaja seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah salah satunya adalah kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi ordinal. Responden dalam penelitian ini sebanyak 385 remaja perempuan yang berusia 15-22 tahun yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body dissatisfaction* ($\text{mean} = 63,11$ dan $\text{SD} = 9,845$) terhadap kepercayaan diri ($\text{mean} = 88,53$ dan $\text{SD} = 7,080$) pada remaja perempuan, ($r = -0,223$, $p = 0,00 < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *body dissatisfaction*, maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja perempuan. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi remaja perempuan untuk meningkatkan *body dissatisfaction* dan mengatasi kepercayaan diri. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri di kalangan remaja perempuan dengan cara mengatasi *body dissatisfaction*.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan mengubah bentuk tubuhnya agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan keinginannya. Tekanan, ekspektasi dan ajakan dari media sosial dan lingkungan sosial akan mempengaruhi remaja untuk percaya bahwa dirinya harus menjadi seperti yang diinginkan masyarakat, bukan menjadi seperti apa adanya (Putri & Indryawati, 2019).

Agmasari (2016), menjelaskan bahwa saat ini banyak media sosial yang menampilkan perempuan dengan tubuh yang ideal dan cantik, sehingga memiliki tubuh yang ideal adalah dambaan bagi banyak perempuan. Hal ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh Yahoo Health kepada 2000 responden, hasil survey menunjukkan hanya 13% perempuan di Amerika Serikat yang puas dengan bentuk tubuhnya. Kondisi ini yang mempengaruhi banyak perempuan berusaha memiliki tubuh ideal, sayangnya tidak semua perempuan dilahirkan dengan bentuk tubuh

ideal.

Grogan (2008) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* dapat mempengaruhi kondisi kesehatan yang disebabkan penilaian negatif terhadap diri secara terus menerus. Di Amerika 45.000.000 orang tercatat diet setiap tahun, dan diperkirakan sekitar \$33 miliar dihabiskan untuk produk penurunan berat badan setiap tahun di AS saja. Tercatat juga wanita diseluruh dunia mengalami peningkatan 87% menjalani operasi plastik pada tahun 2014.

Rief dkk., (2006) menjelaskan dalam hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa 27% laki-laki dan 41% perempuan yang sibuk memperhatikan setidaknya satu bagian tubuh mereka. Majalah *Gadiz* juga melakukan survei pada 4000 remaja perempuan, 19% merasa puas dengan bentuk dan tubuhnya, dan sisanya 81% merasa tidak puas (Prima & Sari 2013). Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami perempuan daripada laki-laki.

Wibowo (2018) mengemukakan bahwa kondisi ini juga terjadi pada perempuan Indonesia. Melalui survey yang dilakukan *womantalk*, dengan menghadirkan sebanyak 1100 responden perempuan yang berusia 18-54 tahun, berdasarkan hasil survey yang dilakukan hanya 21% yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak perempuan tidak merasa puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya.

Jannah dan Murdiana (2023) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 50 orang dengan kriteria mahasiswi di kota Makassar yang berusia 18-25 tahun menunjukkan dari 50 responden sebanyak 36 responden (72%) merasa tidakpuas terhadap tubuhnya dan 14 responden (28%) merasa puas terhadap tubuhnya. Sebanyak 40 responden (80%) menyatakan setuju bahwa dalam hal mengenai penampilan harus terlihat sempurna, dan 10 responden (20%) tidak setuju mengenai penampilan harus terlihat sempurna. Responden menyatakan bahwa bagian tubuh yang mereka rasa tidakpuas adalah tinggi badan, berat badan, bentuk badan, hidung, wajah, perut, warna kulit, paha, kaki, dan seluruh tubuh. Responden dalam hal mengubah bentuk tubuhnya dengan melakukan berbagai macam cara seperti diet, perawatan di klinik kecantikan, olahraga, mengonsumsi peninggi badan, mengonsumsi obat pelangsing, menggunakan pemancung hidung, dan suntik pemutih.

Izza dan Mahardayani (2011), mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah percaya pada diri sendiri dapat menyikapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah ukuran dan bentuk tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara tinggi dan berat badan dengan ukuran tubuh dan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Amalia dan Vebriana, 2022).

Ifdil dkk., (2017) menjelaskan bahwa munculnya penilaian di kalangan remaja bahwa standar bentuk tubuh saat ini yang mengutamakan penampilan fisik dan bentuk tubuh ideal telah menurunkan rasa percaya diri pada remaja, sehingga remaja selalu menilai dirinya dari sudut pandang orang lain yaitu temannya. Banyak permasalahan yang harus dihadapi pada masa remaja, salah satunya adalah permasalahan fisik yang berkaitan dengan ketidakpuasan dan kekhawatiran terhadap kondisi fisik seseorang yang tidak sesuai dengan fisik ideal yang diharapkan

Khoiriyah dan Rosdiana (2019) menunjukkan dari 100 responden perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun di kota Malang, terdapat 84% memiliki tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya pada kategori sedang. Melalui penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* banyak terjadi pada perempuan dewasa awal. Individu yang memasuki masa dewasa awal yaitu dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Ketika individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena adanya pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut dapat mengakibatkan individu mengalami rasa percaya diri yang rendah.

Ekaningtyas (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Dianti (2014) tentang hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, dimana hasilnya adalah terdapat hubungan negatif.

LANDASAN TEORI

Rosen dan Reiter (1996) menjelaskan *body dissatisfaction* adalah pikiran buruk pada penampilan tubuh dan perasaan tidak aman terhadap kondisi fisik seseorang dalam lingkungan sosial. Gorgen (2008) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pandangan negatif individu pada tubuhnya. Thompson (1990) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak senang yang dimiliki oleh seseorang terhadap penampilan fisik, meliputi bentuk tubuh dan berat badan. Adapun lima aspek yang dikemukakan Rosen dan Reiter (1996) yaitu penilaian negatif pada bentuk tubuh, perasaan malu pada bentuk tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial.

Lauster (1992) menjelaskan kepercayaan diri adalah suatu hal yang berasal dalam diri sendiri. Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang meyakinkan individu terhadap kemampuannya sehingga tidak dapat berpengaruh bagi orang lain dan bisa bertindak sesuai dengan keinginannya, misalnya meria, optimis, cukup tolerans, dan bertanggung jawab. Adapun aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (1992) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasioanl dan realistis.

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung secara cepat (Santrock, 2007) Menurut Erikson perkembangan fisik pada remaja perempuan mencakup pertumbuhan tinggi badan yang lebih cepat dibandingkan remaja laki-laki, terutama pada usia sekitar 12 tahun. Selain itu, seperti halnya tinggi badan, pertumbuhan berat badan juga meningkat selama masa remaja. Namun, pertumbuhan berat badan lebih sulit diprediksi dibandingkan tinggi badan karena dipengaruhi oleh faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Pada masa remaja, tubuh perempuan cenderung memiliki lebih banyak lemak dibandingkan tubuh laki-laki. Perubahan fisik pada perempuan juga ditandai oleh munculnya menstruasi pertama (*menarche*), perubahan ukuran payudara, pertumbuhan rambut pada area tertentu, perubahan tekstur kulit, perkembangan otot, serta pertumbuhan pinggul. (Thahir, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi ordinal untuk mencari pengaruh dan membuktikan hipotesis. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 385 responden. Selain itu, dilakukan uji validitas isi dengan nilai *Aiken's V* bergerak antara 0,6-0,95 pada skala *body dissatisfaction* dan nilai *Aiken's V* yang bergerak antara 0,65-0,95 pada skala kepercayaan diri, sehingga kedua skala dapat dikatakan valid. Uji daya diskriminasi aitem yang dilakukakn pada kedua skala, didapatkan hasil daya diskriminasi aitem berkisar antara 0,303 sampai 0,376 pada skala *body dissatisfaction*, sedangkan rentang skor korelasi aitem pada skala kepercayaan diri berkisar 0,306 sampai 0,422, maka beberapa aitem yang dinyatakan valid dan beberapa perlu digugurkan. Hasil CFA pada skala *body dissatisfaction* ditemukan nilai standar *factor loading* berkisar antara 0,356 sampai 0,532. Sedangkan hasil uji CFA pada skala kepercayaan diri ditemukan nilai standar *fakctor loading* berkisar antara 0,363 sampai 0,510. Dari hasil uji reliabilitas ditemukan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel dan layak digunakan, dengan nilai

koefisien sebesar 0,798 pada skala *body dissatisfaction*, sedangkan pada skala kepercayaan diri menunjukkan koefisien sebesar 0,841.

Yamin dan Kurniawan (2014) mengemukakan bahwa analisis regresi ordinal adalah uji analisis yang dilakukan untuk mengetahui akibat antara variabel bebas dan terikat secara langsung maupun tidak langsung melalui distribusi nonparametric.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 385 remaja perempuan berusia 15-22 tahun. Adapun rincian dan deskripsi lengkap dari responden penelitian ini adalah sebagai berikut: Tabel harus diberikan penomoran, contohnya: Tabel 1. Descriptive Statistics Keterangan tabel (nomor dan judul tabel) diletakkan di tengah atas.

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
15	1	0,3%
16	30	7,8%
17	47	12,2%
18	5	1,3%
19	11	2,9%
20	32	8,3%
21	132	34,0%
22	128	33,2%
Total	385	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan usia 21 tahun menjadi responden dengan jumlah persentase paling tinggi yaitu sebesar 34,0%, responden dengan usia 15 tahun menjadi responden dengan jumlah persentase paling rendah yaitu 0,3%.

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SMP Sederajat	77	20,00%
SMA Sederajat	241	62,60%
Diploma	15	3,90%
Sarjana	52	13,51%
Total	385	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan pendidikan terakhir SMA sederajat adalah responden yang paling tinggi dengan persentase 62,60%, responden pendidikan terakhir Diploma adalah jumlah responden paling rendah dengan jumlah persentase 3,90%.

Deskripsi Data *Body Dissatisfaction*

Hasil analisis deskriptif data penelitian diperoleh dengan mengacu pada nilai rata-rata pada masing-masing variabel penelitian, berikut rata-rata variabel *body dissatisfaction*.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif *Body Dissatisfaction*

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD

Body Dissatisfaction	33,00	105,00	63,11	9,845
----------------------	-------	--------	-------	-------

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel *Body Dissatisfaction*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 51	16	4,16
Sedang	51 - 81	357	92,73
Tinggi	81 <	12	3,12
Total		385	100,00

Tabel 5. Kategorisasai Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Kategori			Persen
	Rendah	Sedang	Tinggi	
SMP Sederajat	1 (0,26%)	76 (19,74%)	0 (0%)	20,00%
SMA Sederajat	15 (3,90%)	214 (55,58%)	12 (3,12%)	62,60%
Diploma	0 (0%)	15 (3,90%)	0 (0%)	3,90%
Sarjana	0 (0%)	52 (13,51%)	0 (0%)	13,51%
Total	4,16%	92,73%	3,12%	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak terdapat pada alat ukur (skala) *body dissatisfaction* yang dikategorikan sedang dengan jumlah persentase 92,7%. Responden dengan jumlah paling sedikit terdapat pada *body dissatisfaction* kategori tinggi yaitu jumlah persentase 3,12%.

Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Tabel 6. Deskriptif Kepercayaan Diri

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Kepercayaan Diri	60,00	117,00	88,53	7,080

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Sedang	< 56 -87	126	32,73
Tinggi	88 - 104	248	64,42
Sangat Tinggi	104 <	11	2,86
Total		385	100,00

Tabel 8. Kategorisasi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Kategori			Persen
	Rendah	Sedang	Tinggi	
SMP Sederajat	0 (0%)	30 (7,76%)	47 (12,21%)	20,00%
SMA Sederajat	0 (0%)	114 (29,61%)	127 (33,00%)	62,60%
Diploma	0 (0%)	7 (1,82)	8 (2,08)	3,90%
Sarjana	0 (0%)	27 (7,01)	25 (6,49)	13,51%
Total	0,00%	46,23%	53,77%	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak terdapat pada alat ukur (skala) kepercayaan diri yang dikategorikan tinggi dengan jumlah persentase 60,42%. Responden dengan jumlah paling sedikit terdapat pada kategori sangat tinggi yaitu jumlah presentase 2,86%.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di kota Makassar. Hipotesis tersebut diuji menggunakan teknik analisis regresi ordinal dengan menggunakan bantuan SPSS v.25.0. Regresi ordinal digunakan untuk mencari pengaruh dan membuktikan hipotesis kedua variabel. Koefisien determinasi R^2 (Nagelkerke) yang lebih besar daripada Cox and Snell dan MCFadden mempunyai rentang nilai 0 sampai 1 (Yamin & Kurniawan, 2014). Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil uji hipotesis

Variabel	R^2	r	p	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i> Kepercayaan Diri	0,033	-0,223**	0,00	H0 ditolak

Nilai signifikansi menunjukkan angka 0,000 ($p < 0,05$). Kaidah yang digunakan adalah jika nilai signifikansi dibawah 0,05 maka hipotesis diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di kota Makassar. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa besar kontribusi variabel *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di kota Makassar sebesar 3,3% ($R^2 = 0,033$) sedangkan 96,7% kepercayaan diri pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dicantumkan dalam penelitian. Koefisien korelasi ($r = -0,223$) yang menunjukkan hubungan negatif, atau semakin tinggi *body dissatisfaction* maka tingkat kepercayaan diri cenderung semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Model persamaan regresi untuk mengestimasi kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* adalah sebagai berikut:

$$\text{Logit P1 (Kepercayaan Diri 1)} = -3,253 - 0,033x$$

Berikut ini adalah rumus eksponensial untuk mengetahui besaran kenaikan pengaruh variabel X (*body dissatisfaction*) terhadap variabel Y (kepercayaan diri):

$$P1 = \frac{\text{Exp}(-3,253 - 0,033)}{1 + \text{Exp}(-3,253 - 0,033)}$$

$$= 0,0357$$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil probabilitas $P1=0,0357$ menunjukkan bahwa ada probabilitas sebesar 3,57%.

Uji per-aspek dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aspek dari masing-masing variabel. Hasil uji *Rank Spearman* dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Korelasi Per-Aspek

	K1	K2	K3	K4	K5
B1	-0,185**	-0,116*	-0,156**	0,083	-0,184**
B2	-0,218**	0,066	-0,143**	-0,003	-0,215**
B3	-0,281**	-0,092	-0,183**	-0,027	-0,260**
B4	-0,164**	0,042	-0,153**	0,001	-0,162**
B5	-0,154**	0,191**	0,167**	-0,079	0,143**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Korelasi antara aspek dari tiap variabel adalah negatif, atau semakin tinggi aspek dari variabel x maka semakin rendah aspek dari variabel y. Tanda bintang pada nilai korelasi menunjukkan bahwa aspek-aspek variabel yang dianalisis terjadi korelasi. Tanda bintang satu (*)

menunjukkan korelasi signifikan 1% atau 0,01. Sedangkan tanda bintang dua (**) menunjukkan korelasi pada signifikansi 5% atau 0,05.

Gambaran Deskriptif *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mean hipotetik *body dissatisfaction* adalah 63,11 dengan nilai standar deviasi sebesar 9,845. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada penelitian memperoleh skor *body dissatisfaction* pada kategori sedang adalah senilai 92,73%. Hal ini dapat dilihat bahwa responden cenderung mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori sedang.

Mayoritas responden, apabila ditinjau dari pendidikan terakhir, terlihat bahwa mayoritas responden SMP Sederajat dari total 77 responden, 0,26% menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, 19,74% berada pada kategori sedang, dan 12,21% berada pada kategori tinggi. SMA Sederajat dari 241 responden, 3,90% menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, tetapi 55,58% berada pada kategori sedang dan 3,12% pada kategori tinggi. Diploma dari 15 responden, tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, 3,90% dalam kategori sedang, dan tidak ada responden pada kategori tinggi. Sarjana dari 52 responden, tidak ada responden yang menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, dengan 13,51% pada kategori sedang dan tidak ada responden pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada pendidikan terakhir SMA Sederajat yang berada pada kategori sedang.

Amalia dan Vebrian (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* yang berada pada kategori sedang menggambarkan kondisi di mana remaja merasa kurang puas dengan penampilan fisik mereka, namun tidak sampai pada tingkat yang parah. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh media yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis dan pengalaman sosial yang negatif, seperti *body shaming*.

Gambaran Deskriptif Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mean hipotetik kepercayaan diri adalah 88,53 dengan nilai standar deviasi sebesar 7.080. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada penelitian memperoleh skor kepercayaan diri pada kategori tinggi adalah senilai 64.42%. Hal ini dapat dilihat bahwa responden cenderung mengalami kepercayaan diri dengan kategori tinggi.

Mayoritas responden, apabila ditinjau dari pendidikan terakhir, terlihat bahwa mayoritas responden SMP Sederajat dari total 77 responden, 0% menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, 7,76% berada pada kategori sedang, dan 12,21% berada pada kategori tinggi. SMA Sederajat dari 241 responden, tidak ada responden yang menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, tetapi 29,61% berada pada kategori sedang dan 33% pada kategori tinggi. Diploma dari 5 responden, tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, 1,82% dalam kategori sedang, dan 2,08% pada kategori tinggi. Sarjana dari 52 responden, tidak ada responden yang menunjukkan *body dissatisfaction* rendah, dengan 7,01% pada kategori sedang dan 6,49% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada pendidikan terakhir SMA Sederajat yang berada pada kategori tinggi.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Lestari (2015), yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri cenderung berada pada kategori tinggi, dengan 49,2% responden mengelompokkan diri mereka dalam kategori tersebut. Hal ini menegaskan pentingnya kepercayaan diri sebagai aspek krusial dalam perkembangan individu, khususnya di kalangan mahasiswi yang mengalami obesitas. Kepercayaan diri yang tinggi tidak hanya berkontribusi pada pencapaian akademis, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas

hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan positif individu.

Ekaningtias (2016) mengartikan kepercayaan diri sebagai keyakinan positif seseorang terhadap kemampuannya berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menjalin hubungan baik dan fleksibel dengan orang lain. Kepercayaan diri menjadi isu penting, terutama di kalangan remaja perempuan, di mana seringkali terkait dengan *body image*. Meskipun banyak remaja mengalami *body dissatisfaction*, penelitian menunjukkan bahwa banyak yang masih mampu mempertahankan kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini menegaskan bahwa kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh faktor internal seperti dukungan sosial dan pencapaian pribadi, sehingga kepercayaan diri memiliki dimensi yang kompleks dan multidimensional.

Kepercayaan diri merupakan elemen kunci yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan individu, termasuk kemampuan dalam menentukan tujuan, membuat keputusan, dan mengatasi tantangan. Dalam situasi sulit seperti menghadapi *body shaming*, kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu individu mengelola emosi dan membuat pilihan yang lebih positif, sedangkan kepercayaan diri yang rendah bisa memperburuk reaksi terhadap situasi tersebut. Sebagai hasilnya, kepercayaan diri bukan hanya sekedar perasaan, tetapi juga faktor yang menentukan respon seseorang terhadap tekanan sosial dan tantangan hidup (Leila, 2014).

Pengaruh antara *Body Dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi ordinal menunjukkan bahwa besar pengaruh variabel *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 0,033 dengan besar nilai signifikansinya 0,000 ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak. Hal ini didukung oleh penelitian Amalia dan Vebrian (2022) yang menemukan bahwa nilai p -value yaitu $0,000 \leq 0,05$ yang artinya hipotesis H_0 ditolak, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban *body shaming* di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan sebesar 3,3%, dan sebanyak 96,7% kepercayaan diri pada remaja dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini didukung oleh penelitian Afriany dan Abdillah (2024) mengemukakan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dan menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* dengan memberikan pengaruh sebanyak 17,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari faktor yang diteliti seperti *self-esteem*, adanya keinginan untuk kurus dan berotot, *social comparison*, *self objectification*, *self-efficacy*, dan *body appreciation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka tingkat kepercayaan diri semakin rendah, begitupun sebaliknya. Hal ini didukung oleh penelitian Surbakti (2021) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswi yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Hal ini menegaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berdampak negatif pada persepsi diri dan kepercayaan diri, sehingga perlu perhatian lebih terhadap isu-isu *body image* di kalangan mahasiswa.

Temuan dalam penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah dkk. (2022) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *body*

dissatisfaction dan kepercayaan diri pada anggota senam di Sanggar Senam X. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuhnya, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini dapat terjadi karena individu yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung menginternalisasi standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, faktor lingkungan, seperti dukungan sosial dari teman sekelompok dan ekspektasi dalam komunitas, juga berperan penting dalam membentuk citra diri dan kepercayaan diri anggota senam.

Prima dan Sari (2013) menunjukkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali memicu individu untuk mencari cara untuk mengubah penampilan mereka, seperti melalui perilaku diet. Ketidakpuasan terhadap ukuran dan bentuk tubuh dapat menimbulkan perasaan cemas atau tidak layak, yang mendorong individu untuk mengambil langkah ekstrem demi mencapai ideal kecantikan. Selain itu, individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki citra diri yang positif, yang berkontribusi pada tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang positif sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan perilaku yang sehat, terutama di kalangan remaja putri.

Remaja yang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif dan konstruktif, termasuk dalam menilai dan memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik maupun penampilan, yang mungkin menjadi gangguan sebelumnya (Ramadhani, 2014). Namun, hilangnya kepercayaan diri pada remaja perempuan sering disebabkan oleh perasaan bahwa mereka tidak memenuhi standar kecantikan atau penampilan yang diterima oleh masyarakat. Perasaan tidak sesuai dengan standar ini dapat menimbulkan pemikiran bahwa mereka memiliki kekurangan, terutama dalam hal penampilan fisik yang dianggap tidak sempurna atau cacat. Kepercayaan diri yang rendah ini sering kali muncul akibat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang memengaruhi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri (Fauziyah, 2022). Oleh karena itu, kepercayaan diri berperan penting dalam cara remaja perempuan menerima dan menilai penampilan fisik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di kota Makassar. Semakin tinggi *body dissatisfaction* maka tingkat kepercayaan diri cenderung semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka tingkat kepercayaan diri semakin tinggi. Sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya untuk memasangkan kepercayaan diri dengan variabel lain untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti eksperimen, observasi atau wawancara, untuk memastikan bahwa responden benar-benar memahami pertanyaan yang diajukan.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan analisis *multivariat* yang dapat mempertimbangkan beberapa variabel independen secara bersamaan. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai interaksi antara aspek psikologis dan sosial yang mungkin mempengaruhi variabel dependen.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian secara luring sehingga dapat memberikan penjelasan secara langsung dan memastikan responden memahami aitem pertanyaan.

5. Peneliti selanjutnya sebaiknya tidak hanya memfokuskan penelitian pada satu kelompok demografis, seperti responden perempuan. Mengikutsertakan responden dari berbagai latar belakang gender dan sosial dapat memperkaya hasil penelitian dan membuatnya lebih inklusif.
6. Peneliti selanjutnya sebaiknya memfokuskan penelitiannya pada pendidikan yang sedang di tempu atau tidak.

DAFTAR REFERENSI

- Afriany, Y., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Putri Di SMA X. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(9), 133-139.
- Agmasari, S. (2016). Rata-rata Wanita Amerika Serikat Tak Puas dengan Bentuk Tubuh. <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/01/05/205355620/Ratarata.Wanita.Amerika.Serikat.Tak.Puas.dengan.Bentuk.Tubuh>
- Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 129-135.
- Ekaningtias, Z. (2016). Hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. *Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Fauziyah, I., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam X. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(2), 122-130.
- Forbes, G.B., Adams-Curtis, L.E., Rade, B., & Jaberg, P. 2001. *Body Dissatisfaction In Women and Men: The Role of Gender-Typing and Self-Esteem*. *Sex Roles*, Vol. 44, No.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (4th ed)*. Routledge.
- 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.
- Izza, V., & Mahardayani, H. I. (2011). Hubungan antara body dissatisfaction dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. *Journal of Psychology Proyeksi*, 6,(1), 45-52
- Jannah, M., & Murdiana, S. (2023). Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 158-166.
- Khoiriyah, L., & Rosdiana, M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) di Kota Malang. *Jurnal Egalita*, 14(2), UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lauster, P. (1992). Tes Kepribadian. Penerjemahan. D.H. Gulo. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara.
- Leila Amini. 2014. Self-Confidence in Women with and without Polycystic Ovary Syndrome. *Journal of Family and Reproductive Health*, 8(2), 113-116.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 88-97.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta*, 4, 22–32
- Rief, W., Buhlmann, U., Sabine W., Ada B., & Elmar B. 2006. The Prevalence Of Body

- Dysmorphic Disorder: A Population Based Survey. *Psychological Medicine*, 36, 877– 884.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755-766.
- Rosen, J., & Reiter J. C. 1995. Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 63, No.2, 263- 269.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Surbakti, M. C. (2021). Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).
- Yamin, S., Kurniawan, H. (2014). Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS. Jakarta Selatan: Salemba Empat