



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 6395-6408

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal

Bintia Febry Anjelina Malau^{1✉}, Asina Christina Rosito²

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nomensen, Indonesia

Email : bintia.malau@student.uhn.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan Untuk melihat apakah ada "hubungan body image terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal". Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berada dikota Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal, data yang digunakan adalah jumlah wanita dewasa awal yang berusia 18 sampai 25 tahun. Teknik pengambil sample yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 347 orang wanita dewasa awal yang berdomisili di kota Medan. Body image adalah gambaran persepsi, penampilan keseluruhan, perbandingan diri, dan sosial budaya yang terjadi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa tingkat nilai signifikasi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dengan nilai r sebesar 0,445 artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif yang dimana semakin positif *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Body Image, Kepercayaan Diri, Wanita*

Abstract

This study aims to see whether there is a "relationship between body image and self-confidence in early adult women". As for the subjects in this study were early adult women who were in the city of Medan. The population in this study were early adult women, the data used were the number of early adult women aged 18 to 25 years. The sampling technique used in this study was non-probability sampling with a purposive sampling technique. Therefore, the respondents involved in this study were 347 early adult women who live in the city of Medan. Body image is a picture of perception, overall appearance, self-comparison, and socio-culture that occurs on the shape and size of the body. This study used a questionnaire or questionnaire method. The research data were processed and analyzed using descriptive analysis and inferential statistics. Using the Pearson Product Moment correlation test, before testing the hypothesis, an assumption test is carried out, namely the normality test and linearity test, followed by testing the data hypothesis. Based on the statistical test results it is known that the significance level is 0.000 or $p < 0.05$, the hypothesis is accepted with an r value of 0.445 meaning that there is a significant relationship with the direction of a positive relationship where the more positive the body image, the higher the self-confidence in adult women early, and vice versa.

Keyword: *Body Image, Confidence, Women*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari tahap remaja ketahap dewasa. Masa dewasa awal ini juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang. Selama masa dewasa individu juga akan mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis dalam periode yang cukup lama (Septianningsih & Sakti, 2021). Terdapat berbagai macam perubahan pada fisik, minat, sikap dan peran yang harus dilakukan pada masa dewasa awal.

Menurut Santrock (dalam Azizah, 2022) Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Perubahan-perubahan fisik yang dialami individu khususnya wanita dewasa awal, dan ketika wanita mulai mengalami perubahan pada fisiknya maka wanita akan berusaha untuk meningkatkan dan memperbaiki dirinya dan membuat tubuhnya menjadi menarik dan ideal seperti yang diinginkan oleh semua wanita, dan wanita dewasa awal mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki (Dinata & Pratama, 2022).

Fenomena perubahan fisik yang terjadi berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal karna berkaitan dengan body image atau citra tubuh yang dimiliki

wanita dewasa awal tersebut (Rahmadiyah et al., 2020). Masa ini juga adalah masa dimana kematangan emosi memegang peranan penting yang dimana sebagian emosi berkaitan dengan perubahan fisik yang sedang terjadi. Perkembangan fisik merupakan suatu hal yang dianggap penting bagi wanita. Penampilan diri yang sesuai atau tidak sesuai biasanya akan menjadi memperluas atau akan menjadi memperkecil ruang gerak pergaulan pada wanita dewasa awal.

Menurut Havighurst (dalam Astuti & Ningsih, 2021) tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (dalam Sari & Suarya, 2018) dalam hal ini telah mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permatasari (2012) mengenai "Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa" dalam penelitiannya menunjukkan wanita dewasa awal mengalami perubahan baik dari segi fisik, kognitif dan psikososial. Hal-hal yang menyebabkan wanita dewasa awal tidak percaya diri sendiri secara fisik seperti tinggi badan, berat badan, ukuran tubuh, bahkan bentuk wajah atau disebut juga dengan Body Image. Penilaian individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan bagaimana seseorang tersebut bertindak atau lebih dikenal Self-Esteem. Cara pandang pada masa dewasa awal terhadap fisiknya ini akan mempengaruhi kepercayaan diri

Menurut Maslow (dalam Nisa, 2021) rasa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi kemampuan dalam diri), Kepercayaan diri juga suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu khawatir, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya (Intan Dinata & Pratama, 2022).

Terdapat hal yang menjadi ciri-ciri dari kepercayaan diri yaitu, orang yang percaya diri adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, cukup berambisi, tidak perlu dukungan orang lain, tidak berlebihan, optimistik, mampu bekerja secara efektif, bertanggung jawab atas pekerjaannya, dan bergembira. Dapat disimpulkan bahwa orang yang percaya diri mempunyai hubungan sosial yang baik, mempunyai aspirasi yang sehat, mampu bekerja dengan efektif, dan bertanggung jawab, dan sehat secara emosional. Dengan kemampuan-kemampuan tersebut, individu mempunyai kemungkinan untuk sukses bila dibandingkan dengan individu yang kurang atau tidak percaya diri (Alifa & Rizal, 2020).

Penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Syafina & Retnaningsih, 2021). selanjutnya Hakim (2002) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, kurang terbiasa, mudah gugup, bicara suka gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, tidak menarik untuk orang lain, dan kalah wibawa dengan orang lain.

Rendahnya kepercayaan diri pada wanita dewasa awal disebabkan oleh beberapa faktor salah satu nya adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Dewi et al., 2020).

Peneliti melakukan penelitian awal dengan melakukan survey online kepada wanita dewasa awal dengan rentang 18 sampai 25 tahun dengan pernyataan yang disusun berdasarkan aspek - aspek dari body image yaitu persepsi terhadap bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, perbandingan diri dengan orang lain dan sosial budaya. Survey tersebut diisi oleh 60 wanita dewasa awal. Hasil menunjukkan yaitu 70,7% wanita dewasa awal menganggap diri masih kurang ideal. Selanjutnya 38,3% tidak yakin akan kemampuan diri nya dengan bentuk tubuh yang ada, dan ada 65% wanita dewasa awal membandingkan tubuh nya dengan orang lain. Selanjutnya ada 51% wanita dewasa awal mengambil keputusan diet membuat diri nya menjadi percaya diri, dan 58,3% tidak percaya diri ketika orang lain mengkritik bentuk tubuhnya. Kesimpulan yang didapat adalah masih banyak wanita dewasa awal yang merasa bahwa mereka belum mendapatkan bentuk badan yang ideal, sehingga membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa tidak

percaya diri dengan segala permasalahan bentuk tubuh, sehingga menarik diri dari lingkungan, maupun dalam hal percintaan. Sejalan dengan yang dikatakan Smolak & Thompson (2009) mengemukakan bahwa body image individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga (Apriliani et al., 2020)

Terdapat juga hasil penelitian terdahulu oleh Rukmana (2018) dengan judul "Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating." menunjukkan wanita penderita binge eating mempunyai kepercayaan diri yang rendah karena, pernah mendapat penolakan dari teman-teman karena bertubuh gemuk, membuat wanita tersebut tidak menghargai diri sendiri dan merasa minder, kebanyakan dari orang-orang terutama wanita, merasa tertekan dengan pemikiran masyarakat yang salah tentang standar kecantikan wanita, dan ukuran dan berat badan ideal. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Haines, bahwa adanya tekanan dari luar seperti teman sebaya yang secara tidak langsung mempengaruhi mereka sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah (Usmany, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Rombe (dalam Sinaga et al., 2021) dalam penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Kedua variabel bebas body image dan kepercayaan diri memiliki sumbangan efektif sebesar 11,30 persen terhadap variabel perilaku konsumtif. Hal ini berarti membuktikan bahwa variabel body image dan kepercayaan diri dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi atau mengukur perilaku konsumtif pada remaja putri SMA Negeri 5 Samarinda.

Penilaian individu terhadap tubuh dan penampilanya disebut dengan istilah citra tubuh (Body Image). Menurut Cash (1994) citra tubuh adalah penilaian dari perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. Body image individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya body image yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang (Antari et al., 2023).

Thompson (dalam Arsi, 2019) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari body image, diantaranya yaitu, (1) Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri. (2) Aspek perbandingan dengan orang lain Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keoranglain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain. (3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya (DITA, 2018).

Kategori body image yang positif akan cenderung merasa puas dengan kondisi tubuhnya, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi tubuh dan kesehatannya, dan adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki body image yang negatif, akan cenderung kurang merasa puas terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap perubahan fisik atau tubuh lebih banyak terjadi pada wanita. Masa dewasa awal terutama wanita merasa tidak puas bukan hanya dengan tinggi badan dan berat badannya, melainkan juga bentuk tubuhnya yakin pada ukuran lingkar tubuh (dada, pinggang, dan panggul), kulit, dan juga wajah mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas. Artinya semakin tinggi body image semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas. Sebaliknya semakin rendah body image maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan diatas peneliti menyimpulkan bahwa wanita berada pada masa dewasa awal dimana mereka masih sensitif akan perubahan yang terjadi pada fisik mereka sehingga ketika perubahan itu terjadi akan membuat mereka akhirnya menjadi percaya diri atau menjadi merasa tidak percaya diri. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melihat apakah ada terdapat "Hubungan body image terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal"

METODE PENELITIAN

Body image adalah gambaran persepsi, penampilan keseluruhan, perbandingan diri, dan sosial budaya yang terjadi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berada di kota Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal, data yang digunakan adalah jumlah wanita dewasa awal yang berusia 18 sampai 25 tahun. Adapun jumlah populasi penelitian berjumlah ±98.825 wanita di kota Medan baik yang belum bekerja maupun yang sudah bekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 347 orang wanita dewasa awal yang berdomisili di kota Medan.

Metode-metode penelitian antara lain angket atau kuesioner, wawancara, observasi, tes, dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner. Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Pelupessy et al., 2020).

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data (Rahmahdianti & Rusli, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah Wanita dewasa awal yang ada di kota Medan yang berjumlah keseluruhan 347 wanita dewasa awal. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 21 Juni 2023 17 sampai 2023 yang dilakukan secara online. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data namun sebelumnya dilakukan terlebih dahulu mendeskripsikan responden berdasarkan nama, usia, jenis kelamin, status, status menikah, kuliah, bekerja, suku. Setelah itu dilakukan uji asumsi terhadap body image dan kepercayaan diri.

Berdasarkan usia wanita dewasa awal, Wanita muda dalam penelitian ini berusia 18-25 tahun. Berdasarkan dari usia dapat dilihat bahwa subjek berusia 18 tahun sebanyak 31 orang, 19 tahun 59 orang, 20 tahun 67 orang, 21 tahun 62 orang, 22 tahun 68 orang, 23 tahun 34 orang, 24 tahun 17 orang, 25 tahun 9 orang, berikut adalah tabel penyebaran berdasarkan usia:

Tabel 1. Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	Jumlah Responden	Presentase
18 Tahun	31	9%
19 Tahun	59	17%
20 Tahun	67	19%
21 Tahun	62	18%
22 Tahun	68	20%
23 Tahun	34	10%
24 Tahun	17	5%
25 Tahun	9	3%
Jumlah	347	100%

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kenormalan data variabel body image dan kepercayaan diri apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS Statistik 20.

Tabel 2. Hasil Uji Coba Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Body image</i>	0,449	Normal
Kepercayaan diri	0,399	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel Body image sebesar $0,449 > 0,05$ dan Kepercayaan diri sebesar $0,399 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan variabel kepercayaan diri bersifat linier atau tidak. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila data dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05 dikatakan linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Body Image dan Kepercayaan Diri

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	F	Sig.
<i>Body Image</i> Kepercayaan diri			3,179

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai koefisien F = 3,179 dan signifikansi 0,607. Nilai signifikansi atau p yang diperoleh yaitu $0,607 > 0,05$ maka ada hubungan yang linear antara kedua variabel.

Uji Hipotesa

Uji hipotesa dilakukan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara variabel body image dengan Kepercayaan Diri yang diteliti. Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan komputersasi korelasi statistik teknik Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS Statistik 20. Berikut merupakan tabel hasil hasil uji hipotesa:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa Body Image dan Kepercayaan diri

Variabel	r	Sig	Kategori Kekuatan	Keterangan
<i>Body Image</i> Kepercayaan Diri	0,445	0.000	Kuat	Hipotesis Diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa $r = 0,445$ dengan taraf signifikansi 0,000. Signifikansi atau p yang diperoleh sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ maka hipotesis diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel Body Image dengan Kepercayaan Diri Nilai $r = 0,445$ artinya terdapat hubungan positif antara body image dengan kepercayaan diri. Oleh karena itu, semakin tinggi body image, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal, begitupun sebaliknya. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan relative variabel body image terhadap kepercayaan diri bahwa koefisien determinasi sebesar $r^2 = 19,8\%$ sedangkan faktor faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri selain body image sebesar 80,2% sehingga body image sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada Wanita dewasa awal di Kota Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 347 orang. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa tingkat nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dengan nilai r

sebesar 0,445 artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif yang dimana semakin positif body image, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal, begitupun sebaliknya.

Menurut Cash (dalam D.W.S, 2018) body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negative. Hasil penelitian diatas sejalan dengan pendapat yang disebutkan oleh Centi (1997) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilannya. Individu yang mampu menilai tubuhnya dengan positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan rasa nyaman dengan tubuhnya sehingga individu tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Walgito (1986) yang menyebutkan kepercayaan diri sebagai rasa percaya individu terhadap kemampuan dirinya sehingga individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wiranatha dan Supriadi (dalam Dani & Aryono, 2019) yang berjudul "hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar remaja putri dikota Denpasar", 'terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja puteri di Kota Denpasar' diterima. Keputusan tersebut didasarkan pada hasil analisis terhadap pengujian yang telah dilakukan yaitu nilai r 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri. Hubungan yang positif pada nilai r tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri adalah searah, yang berarti semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja puteri, demikian sebaliknya, jika citra tubuh negatif maka kepercayaan diri remaja puteri rendah.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Choirunisa (dalam Annishaliha, 2018) yang berjudul "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri". Hasil ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara body image dengan kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi body image maka semakin tinggi pula kepercayaan diri.

Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek body image nilai tertinggi pada dimensi self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh) sebanyak 101 orang (29%) pada kategori tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa subjek sering menilai atau mempersepsikan berat badannya dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Sedangkan berdasarkan kategorisasi

aspek-aspek kepercayaan diri nilai tertinggi pada dimensi bertanggung jawab sebanyak 132 orang (38%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan korelasi aspek body image dengan kepercayaan diri ditemukan bahwa aspek Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan) merupakan aspek yang korelasinya lebih kuat dibandingkan aspek kepercayaan diri lainnya yaitu dengan nilai korelasi sebesar 0,441. Artinya ada hubungan yang signifikan antara aspek Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan) dengan kepercayaan diri pada Wanita dewasa awal. Semakin puas individu dengan penampilan dan keseleluruhan tubuhnya maka semakin tinggi juga kepercayaan diri yang dimilikinya. Individu yang aspek Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan) berada pada kategori tinggi sering membandingkan berat badannya dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda halnya dengan individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya dan selalu menganggap tubuhnya kurang maka akan membentuk citra tubuh yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah (Darmayanti et al., 2020).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 347 orang Wanita dewasa awal Kota Medan. Variabel body image yang berada pada kategori tinggi sebanyak 52 orang (15%), kategori sedang sebanyak 234 orang (67%) dan kategori rendah sebanyak 61 orang (18%). Secara umum subjek memiliki body image yang tergolong sedang artinya bahwa individu lebih puas terhadap dirinya dan akan berperan dalam keberhasilan pada perbuatan atau aktivitas yang dilakukan (Rohma & Syah, 2021).

Sedangkan variabel kepercayaan diri yang berada pada kategori tinggi sebanyak 62 orang (18%), kategori sedang sebanyak 238 orang (69%) dan kategori rendah sebanyak 47 orang (13%). Secara umum subjek memiliki kepercayaan diri yang tergolong sedang artinya bahwa subjek memiliki yang kepercayaan diri cukup baik. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dibuatnya, dan mampu mengoreksi kesalahan, sebaliknya jika kepercayaan diri rendah, orang akan mengalami hambatan kepribadian, akibatnya individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam memilih dan suka membanding-mbandingkan diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan relative variabel body image terhadap kepercayaan diri bahwa koefisien determinasi sebesar $r^2 = 19,8\%$ sedangkan faktor faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri selain body image sebesar $80,2\%$ sehingga body image sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Berdasarkan hasil

penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara body image dengan kepercayaan diri pada Wanita dewasa awal Kota Medan. Semakin tinggi body image, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri dirasakan Wanita dewasa awal dikota medan begitupun sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara body image dengan kepercayaan diri pada Wanita dewasa awal Kota Medan. Artinya jika semakin tinggi body image, maka akan semakin tinggi juga kepercayaan dirinya begitupun sebaliknya.
2. Wanita dewasa awal Kota Medan secara umum memiliki body image yang tergolong sedang yaitu sebesar 67% (234 orang) dan memiliki kepercayaan diri yang tergolong sedang yaitu sebesar 69% (238 orang).

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/Jp.15.2.110-119>
- Angelia, S., & Arianti, R. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Di Dusun Krasak Yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 59–72. <https://doi.org/10.51353/Inquiry.V12i02.353>
- Annishaliha, W. O. N. (2018). *Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent Karena Bercerai*. University Of Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42657>
- Antari, N. K. W., Jayanti, D. M. A. D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 293–304.
- Apriliani, D., Burmanajaya, B., Widyarti Utami, T., & Wahyudi, U. (2020). *Gambaran Body Image Dan Social Comparison Pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram Di Sman 5 Kota Bogor Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Bandung. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/952>
- Arsi, G. A. (2019). *Resiliensi Pada Wanita Yang Melakukan Mastektomi Akibat Kanker Payudara*. Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/94092>
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Social Comparison Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Socio Humanus*, 3(3),

- 254–264. [Http://Ejournal.Pamaaksara.Org/Index.Php/Sohum/Article/View/266](http://Ejournal.Pamaaksara.Org/Index.Php/Sohum/Article/View/266)
- Azizah, M. A. (2022). *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Image Remaja Akhir Di Dukuh Mangunan Klaten*. Universitas Widya Dharma.
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 14(2), 162. [Https://Doi.Org/10.30659/Jp.14.2.162-171](https://doi.org/10.30659/Jp.14.2.162-171)
- Darmayanti, K. K. H., Insan, I., Winata, E. Y., Prasetyo, D. T., Sakti, P., & Rosandi, F. H. (2020). Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan Pada Perbedaan Gender Dan Status Pernikahan. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 19(3).
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison Dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173–180.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research And Development*, 4(3), 217–224. [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.53682/Pj.V3i3.5669](https://doi.org/10.53682/Pj.V3i3.5669)
- Dita, E. A. (2018). *Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Penderita Penyakit Kanker Payudara*. [Https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/7958](https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/7958)
- Intan Dinata, R., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research And Development*, 4(3), 217–224. [Https://Doi.Org/10.38035/Rj.V4i3.477](https://doi.org/10.38035/Rj.V4i3.477)
- Nisa, S. R. (2021). *Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/Id/Eprint/30798](http://etheses.uin-malang.ac.id/Id/Eprint/30798)
- Pelupessy, D., Hartono, S. S. B., & Yang, Y. (2020). Psychological Well-Being And The Sense Of Community Among Displaced (Women) Natural Disaster Survivors. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 46–56.
- Rahmadiyah, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11. [Https://Doi.Org/10.24014/Pib.V1i1.8317](https://doi.org/10.24014/Pib.V1i1.8317)
- Rahmahdianti, R., & Rusli, D. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1). [Https://Doi.Org/Http://Dx.Doi.Org/10.24036/Jrp.V2020i1.7968](https://doi.org/10.24036/Jrp.V2020i1.7968)

- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Sari, I., & Suarya, L. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265–277.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26–33.
- Syafina, A., & Retnaningsih, M. S. (2021). *Hubungan Social Comparison Melalui Media Sosial Instagram Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Awal*.
- Usmany, I. Y. B. (2022). *Pengaruh Budaya Organisasi, Manajemen Gereja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Penatua Gpib Provinsi Sumatera Utara*. Unimed.
- Wartono, M. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja, Besaran Upah Dan Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Hbsp. *Skripsi-2021*.