

Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2022, Vol 10(1):13–18
DOI:10.22219/cognicia.v10i1.17605
©The Author(s) 2022
© 4.0 International license

Sherly Agustin¹ dan Gumi Langerya Rizal²

Abstract

This research is based on a phenomenon related to married young women who experience changes in body image in Air Hangat Barat. Changes in the body image of married young women if they cannot accept it will have a negative impact, especially lack of confidence. This study aims to see the contribution of body image to self confidence in married young women. This study uses a correlational quantitative design. Subjects were taken using a purposive sampling technique with criteria for age at marriage 17-22 years, current age 17-22 years in Air Hangat Barat. This study obtained 60 respondents. Data collection using a body image and self-confidence scale by distributing questionnaires then analyzed using a simple linear regression formula. The results showed that the value of $r = 39.349$ ($p < 0.05$) means that there is a positive relationship between body image and self-confidence. The more positive the body image, the more positive the self-confidence and vice versa, the more negative the body image, the more negative the self-confidence.

Keywords

Body image, self confidence, young women married

Pendahuluan

Remaja putri menikah berada pada taraf usia 13-22 tahun dan cenderung mengalami perubahan terhadap bentuk tubuh terutama adanya kenaikan berat badan (Santrock, 2003). Perubahan-perubahan tersebut dapat mempengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri (Utami, 2015). Mereka yang awalnya yakin terhadap diri sendiri kini berkurang *self confidence*nya dan takut dengan kegagalan dikarenakan perubahan bentuk fisik setelah menikah. Mereka menjadi kurang percaya diri terhadap perubahan bentuk tubuh saat hamil maupun setelah melahirkan anak (Marsiwi & Anggraini, 2019). Fadhilah (2019) menerangkan mereka kurang percaya diri pada bagian payudara, perut, paha dan vagina. Membuat mereka menjadi terganggu saat berinteraksi dengan orang lain, mudah marah, mudah tersinggung, mudah menyerah bila mengalami kegagalan, cemas, rasa takut dan adanya perasaan ragu-ragu dalam memutuskan sesuatu (Adiningsih, 2016).

Hasil survei Indonesia *beauty confidence report 2017* menyatakan yakni 84% perempuan Indonesia kurang percaya diri karena merasa tidak cantik (Pratiwi, 2018). Ditemukan banyak remaja putri yang sudah menikah melakukan sedot lemak, olahraga, diet, berdandan dalam rumah maupun di luar rumah hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri saat beraktivitas. Seperti kasus seorang artis VS yang kurang percaya diri terhadap berat badan setelah melahirkan anak dan adanya komentar negatif yang diberikan kepadanya membuat VS melakukan diet yang tidak sehat sehingga berujung mengalami penyakit lambung dan bulimia (Pratama, 2020). Individu yang mempunyai *self confidence* tinggi bisa menerima bagaimanapun keadaan dirinya dan adanya kepuasan terhadap keseluruhan bentuk tubuh yang dimiliki (Rombe, 2013). Tidak semua individu mempunyai *self confidence* tinggi terhadap penampilan fisik. Penelitian

Ifdil, Denich & Ifdil (2015) menemukan hasil bahwa penampilan fisik tidak sesuai yang diinginkan misalnya wajah tidak menarik, terlalu gemuk ataupun terlalu kurus dapat menurunkan *self confidence* pada diri sendiri. Vandini (2015) menyatakan *self confidence* atau kepercayaan diri merupakan kunci utama untuk seseorang mengembangkan rasa *self confidence*, percaya tiap individu mempunyai kelebihan dan kekurangan tersendiri, serta mau menerima apa adanya yang dipelajari baik negatif maupun positif.

Self confidence pada remaja putri yang menikah salah satunya dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik. Adanya kecenderungan mengalami perubahan bentuk tubuh setelah menikah dapat menyebabkan berkurangnya *self confidence*. Riset terhadap 343 wanita Bridal Expose AS mengatakan mereka rata-rata akan mengalami kenaikan berat badan sampai 2 kg sesudah 6 bulan menikah (Kamaliah, 2017). Seharusnya mereka bisa menerima keadaan fisik yang sekarang dan bisa memanfaatkan tubuh secara efektif. Namun pada kenyataan masih banyak diantara mereka yang belum puas akan tampilan fisiknya dan menurunkan kepercayaan dirinya.

Sebelumnya peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa remaja putri menikah di Kecamatan Air Hangat Barat. Hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran permasalahan terhadap perubahan bentuk tubuh yang dialami yang bisa membuat mereka kurang percaya diri. Dari hasil wawancara tersebut peneliti mengetahui bahwa responden merasakan ada perubahan bentuk tubuh setelah menikah

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Indonesia

Sherly Agustin, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang
Email: sherlyagustin7@gmail.com, gumi.langerya@gmail.com

hal ini membuat mereka terganggu akibatnya banyak yang melakukan diet, olahraga, minum obat yang dibeli pasaran tanpa diawasi dokter. Para responden merasa bahwa mereka gagal terhadap usaha yang dilakukannya sehingga membuat mereka menjadi malu, kecewa, sedih selain ini juga ditemukan ada pengaruh dari lingkungan tempat tinggal dimana mereka mendapatkan komentar negatif dari tetangga dan teman-temannya dan ini akan membuat mereka merasa takut saat bertemu dengan orang karena mereka akan menanyakan kondisi mereka saat ini bisa membuat mereka semakin terpuruk dan membuat mereka lebih suka dirumah untuk menghindari hal tersebut.

Mildawani (2014) mengatakan ada dua komponen dapat membuat self-confidence seseorang menjadi rendah maupun tinggi yakni komponen dalam diri dan komponen luar diri. Komponen dalam diri yakni konsep diri, *self-esteem*, pengalaman hidup, serta bentuk tubuh sedangkan komponen luarnya yakni pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup. Dari beberapa komponen tersebut ada komponen yang sangat mempengaruhi *self confidence* yaitu bentuk tubuh (Santrock, 2003). Bentuk tubuh sangat berhubungan erat dengan persepsi dan gambaran mengenai diri sendiri. Gambaran dan persepsi ini disebut dengan citra tubuh (*body image*). Rombe (2013) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan sikap puas ataupun tidak puas individu terhadap penampilan fisiknya bisa menciptakan penilaian baik ataupun buruk mengenai diri sendiri.

Penilaian positif terhadap citra tubuh yaitu adanya sikap mau menerima, menghargai, merasa unik, nyaman, percaya diri dan mengagumi bagaimanapun bentuk tubuh yang dimiliki (Tyłka & Wood-Barcalow, 2015). Sedangkan citra tubuh negatif yaitu sikap yang selalu menilai buruk atau memiliki banyak kekurangan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sehingga beranggapan tidak menarik untuk orang lain dan dapat mempengaruhi kepercayaan diri (Fernando, 2019). Remaja putri yang menikah bila memandang *body image* baik maka dia merasa nyaman, percaya diri dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Sebaliknya wanita tidak puas terhadap bentuk tubuh bisa mengalami kecemasan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan karena sibuk memikirkan kekurangan diri sendiri (Agustin *et al.*, 2019). Ketidakpuasan dapat meningkatkan risiko merugikan yakni perilaku makan tidak teratur, menarik diri dari lingkungan sekitar, menjadi anti sosial, serta gejala depresi (Todd *et al.*, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marsiwi & Angraini (2019) menemukan terdapat korelasi signifikan citra tubuh dan kepercayaan diri terhadap ibu hamil remaja. Pada temuannya diketahui subjek kurang percaya diri mengenai bentuk tubuh saat usia kandungan trimester III, artinya semakin positif *body-image* dimiliki makin positif pula *self-confidence* dan begitupun sebaliknya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi *body image* terhadap *self confidence* pada remaja putri yang menikah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada subjek serta letak geografis pengambilan subjek berada di Kecamatan Air Hangat Barat Kabupaten Kerinci.

Self Confidence

Lauster (2003) menyatakan *self confidence* adalah perilaku dan percaya pada kemampuan sendiri sehingga tidak cemas dalam melakukan segala yang diinginkan namun harus bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat, bersikap sopan, mempunyai dorongan untuk berprestasi serta mau menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Habibah & Dewi (2019) *self confidence* merupakan penilaian baik seseorang mengenai diri sendiri dan orang lain bahkan masyarakat tempat beraktivitas, penilaian inilah yang membuat individu menampilkan perilaku yang menggambarkan kepercayaan diri yang dimiliki. Dari yang disampaikan diatas dapat dikatakan *self confidence* merupakan sikap percaya pada kemampuan diri, bisa menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan.

Ada dua faktor yang mempengaruhi *self confidence* yaitu faktor dalam dan faktor berasal dari luar. Faktor dari dalam meliputi: (1) *Body image* (citra tubuh), penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rizal (2020) dimana *body image* merupakan faktor yang berpengaruh kepercayaan diri individu, artinya *self confidence* bisa meningkat bila individu menilai penampilan fisik atau bentuk tubuh secara positif sehingga individu tersebut bisa bersosialisasi dengan baik serta bisa menciptakan suasana pergaulan yang baik. (2) Harga diri, individu mempunyai harga diri tinggi terhadap diri sendiri maka kepercayaan dirinya akan tinggi dimana seseorang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai orang berhasil dan mudah menerima seseorang sebagaimana menerima dirinya sendiri sebaliknya orang memiliki harga diri buruk cenderung bergantung pada orang lain, pesimis serta kurang percaya diri (Sungkar & Partini, 2015). (3) Pengalaman hidup yang mengecewakan seperti mempunyai rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian didapatkan dalam hidupnya sedari kecil dapat membuat seseorang rendah diri dan berdampak kurang percaya diri pada dirinya sendiri (Sungkar & Partini, 2015). Faktor dari luar meliputi: (1) Pendidikan individu yang mempunyai pendidikan tinggi cenderung mandiri serta mempunyai taraf percaya diri tinggi pula dan sebaliknya individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah maka suka merasa tidak percaya-diri dikarenakan selalu bergantung terhadap orang yang lebih pandai darinya (Vandini, 2015). (2) Keberhasilan seseorang dapat meningkatkan *self confidence*, semakin berhasil maka semakin tinggi kepercayaan dirinya (Sudarji, 2018).

Selain faktor Lauster (2003) juga mengatakan terdapat 5 aspek dalam *self confidence* yaitu: (1) Yakin dengan kemampuan diri adalah memiliki sikap yakin dengan kemampuan diri sendiri dan ia dapat bersungguh-sungguh terhadap yang dilakukannya. (2) Optimis adalah seseorang mempunyai sikap positif dalam menyelesaikan suatu permasalahan hidup serta adanya keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki. (3) Objektif adalah sikap dimana individu dapat melihat masalah berdasarkan fakta sebenarnya bukan berdasarkan ego sendiri atau pendapat sendiri. (4) Bertanggung Jawab suatu sikap dimana individu mau bertanggung jawab atas tindakan dilakukan. (5) Rasional dan Realistis kemampuan analisis yang dimiliki individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan, dengan

menggunakan akal pikiran yang diterima serta sesuai kenyataan.

Body Image

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan *body image* yaitu kumpulan gambaran mental dari tubuh seperti persepsi dari penampilan, perasaan, pikiran mengenai bagian bentuk fisik serta fungsi dan kemampuan tubuhnya. Cash & Pruzinsky (2002) juga mengatakan bahwa terdapat dua elemen sikap dasar dalam citra tubuh diantaranya investasi citra tubuh dan evaluasi. Investasi meliputi pada perilaku kognitif orang-orang dalam menempatkan penampilan mereka sedangkan Evaluasi meliputi pada penilaian dan keyakinan positif ke negatif tentang penampilan seseorang misalnya kepuasan, ketidakpuasan tubuh. Ratnawati & Sopiah (2012) mengatakan *body image* merupakan performa fisik yang bersifat baik atau buruk dilihat dari bagaimana individu menilai terhadap tubuh yang mencakup bentuk tubuh, berat serta ukuran tubuh yang dimiliki.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat lima aspek *body image*: (1) Evaluasi penampilan dimana seseorang memberi penilaian terhadap daya tarik fisik yang dimiliki seperti melihat menarik atau tidak menarik terhadap penampilan dirinya, puas atau tidak puas terhadap bentuk fisik yang dimiliki. (2) Orientasi penampilan yaitu adanya perhatian seseorang mengenai penampilan fisik yang dimiliki, melakukan cara untuk menjaga penampilannya dengan menambah atau terus memperbaiki penampilan diri. Orientasi penampilan dapat dilihat dari sebanyak apa seseorang memperbaiki penampilannya. (3) Perhatian terhadap kelebihan berat badan merupakan interpretasi individu pada “kecemasan menjadi gemuk”, cenderung melakukan diet dan mengatur makan. (4) Klasifikasi berat tubuh yaitu bagaimana individu menilai dan memberi label mengenai berat badan dari berat badan sangat kurus hingga menjadi sangat gemuk. (5) kepuasan pada area tertentu yaitu menilai puasa atau tidak puas misalnya pada bagian tengah atau atas tubuh.

Cash & Pruzinsky (2002) juga mengungkapkan faktor yang memberi pengaruh pada *body image* yaitu: (1) Jenis kelamin wanita lebih memperhatikan penampilan fisik dari pada pria dan 40-70% perempuan kurang puas dengan dua atau lebih dari aspek tubuh mereka. Ketidakpuasan terfokus pada bagian bawah dan tengah tubuh mereka seperti pinggul, payudara, perut. (2) Media massa yang ditayangkan baik itu di televisi, film, internet, majalah dan sebagainya dimana memperlihatkan model wanita cantik, telah membuat anggapan wanita hal itu merupakan bentuk tubuh ideal sehingga membuat mereka memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh serta memiliki gangguan makan. (3) Hubungan interpersonal *feedback* yang didapatkan oleh individu baik dari keluarga, teman, masyarakat dalam hubungan interpersonal dapat memberi pengaruh terhadap penampilan bentuk fisik pada dirinya serta ia juga suka membandingkan dirinya dengan orang lain.

Dinamika Body Image terhadap Self-Confidence

Self-confidence merupakan suatu sikap percaya apapun usaha yang dilakukan pasti akan berhasil serta sesulit apapun hidup harus bisa dihadapi (Malhotra & Malhotra, 2016). Seseorang

yang dikatakan memiliki kepercayaan diri yaitu apabila ia mampu berpikir secara positif terhadap permasalahan yang terjadi, dan mampu menilai sesuatu secara objektif bukan hanya melihat dari satu sisi fisik saja, tapi juga melihat potensi-potensi di dimiliki (Ratnawati & Sopiah, 2012).

Faktor yang bisa memberi pengaruh pada *self-confidence* yaitu penampilan fisik atau bentuk fisik. Penampilan fisik seperti bagaimana individu itu memberi penilaian terhadap bentuk fisik yang diinginkannya, jika penampilannya sudah sesuai dengan keinginannya maka kepercayaan diri terhadap bentuk tubuh akan meningkat begitupun sebaliknya (Denich & Ifdil, 2015). Sejalan dengan pengertian *body-image*, dimana merupakan sebuah gambaran mental bisa mencakup pikiran, dugaan, opini, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi serta perasaan seseorang terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya sendiri (Wati *et al.*, 2019).

Wanita yang memandang kurang puas terkait dengan penampilan fisik yang dimiliki akan merasa resah dan akan menilai bentuk tubuh secara negatif pula sebaliknya perempuan yang merasa puas dengan keadaan kondisi fisik yang dimiliki akan merasa nyaman dan dapat meningkatkan *self confidence* (Andiyati, 2016).

Hipotesis

Terdapat kontribusi *body-image* terhadap *self-confidence* pada remaja putri menikah di Kecamatan Air Hangat Barat Kabupaten Kerinci. Pada penelitian ini semakin positif *body-image* yang dimiliki remaja putri menikah maka akan membuat mereka makin percaya diri dan begitu pula sebaliknya.

Metode

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan tujuan meneliti populasi dan sampel terhadap suatu objek serta menguji hipotesis yang ditetapkan dan data yang dikumpulkan berbentuk format angka sehingga nantinya dapat dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013). Desain kuantitatif korelasional yang dipakai pada penelitian ini, dimana desain kuantitatif korelasional digunakan untuk mengelompokkan suatu variabel penelitian yang terbagi menjadi dua kelompok variabel.

Subjek Penelitian

Sugiyono (2013) menyatakan populasi yakni keseluruhan obyek mau diteliti, sudah ditetapkan peneliti serta dipelajari setelah itu ditarik suatu kesimpulan. Populasi penelitian ini yaitu remaja putri sudah menikah di Kecamatan Air Hangat Barat Kabupaten Kerinci. Setelah ditetapkan populasi kemudian diambil sebuah sampel yang mewakili populasi. Sampel yakni bagian jumlah serta ciri-ciri dimiliki populasi (Sugiyono, 2013). Teknik *purposive sampling* yang dipakai dalam penentuan sampel adalah teknik pengambilan sampel menurut kriteria-kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Kriteria subjek tersebut antara lain: (1) Remaja putri yang menikah. (2) Usia saat menikah 17-22 tahun. (3) Usia sekarang 17-22 tahun. (4) Berasal dari wilayah Kecamatan Air Hangat Barat. Pada penelitian ini didapatkan subjek 60 orang. Jumlah subjek paling banyak yaitu yang menikah saat berusia 19 tahun sebanyak 19 orang (31.67%),

subjek dengan usia saat menikah berusia 20 tahun sebanyak 17 orang (28.33%), subjek dengan usia saat menikah berusia 21 tahun sebanyak 14 orang (23.33%), subjek dengan usia saat menikah berusia 22 tahun sebanyak 4 orang (6.67%), dan jumlah subjek paling sedikit saat menikah yaitu berusia 17 tahun dan 18 tahun yaitu masing-masing sebanyak 3 orang (0.05%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Ada dua variabel dalam penelitian ini yakni variabel penyebab (X) *body image* dan variabel akibat (Y) *self confidence*. Pengertian *body image* secara operasional adalah sebuah persepsi, gambaran mental, penilaian diri sendiri mengenai penampilan fisik yang dimiliki yang berhubungan dengan konsep ideal yang dimiliki yang dibentuk di dalam pemikiran sehingga nantinya dapat melahirkan suatu penilaian baik positif maupun negatif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki seperti bentuk badan, berat badan, ukuran badan, dan lain-lain sebagainya. Pada variabel *body image* peneliti menggunakan skala adaptasi dengan cara alih bahasa dari skala yang disusun oleh Swami *et al.* (2019) yaitu MBSRQ-AS. MBSRQ-AS disusun merupakan versi Malaysia, terdiri dari 5 aspek dari ketidakpuasan tubuh dan terdiri atas 34 item setelah tryout didapatkan 8 item gugur dan 26 valid dengan nilai reliabilitas 0,848 dengan indeks daya beda yakni 0.326 - 0.698. Skala *body image* mencakup aspek-aspek: (1) Evaluasi penampilan, (2) orientasi penampilan, (3) perhatian terhadap kelebihan berat badan, (4) kategorian berat badan, (5) kepuasan terhadap bagian spesifik pada tubuh.

Kemudian pengertian *self confidence* secara operasional yakni orang yang bertanggung jawab, optimis, tidak mudah menyerah, sopan, mudah akrab dengan orang lain, dapat menyelesaikan masalah sesuai fakta bukan menurut pendapat pribadi dan memahami setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri. Pada variabel *self confidence* peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari skala Safitri & Rizal (2020) yang mengacu pada skala yang disusun oleh (Lauster, 2003). Skala ini terdiri dari 29 item dan disusun berdasarkan lima aspek *self confidence* yang dikemukakan oleh Lauster, aspek tersebut antara lain: yakin terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional, dan realistis. Setelah tryout didapatkan 8 item gugur dengan daya diskriminasi berada pada rentang nilai 0.372-0.663.

Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga prosedur utama yang pertama persiapan alat ukur yang telah ditentukan dialih bahasakan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Selanjutnya alat ukur tersebut diperiksa oleh ahli untuk melakukan *profesional judgement* tujuan ini guna untuk melihat kesesuaian alat ukur dan apakah layak pakai atau tidak dalam penelitian ini. Kemudian diuji cobakan ke beberapa subjek yang memenuhi kriteria setelah ini peneliti melakukan penskoran dan penjumlahan menggunakan program IBM SPSS Statistics Version 20. Tujuannya menguji kelayakan alat ukur berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitasnya. Terakhir peneliti mengambil data dilapangan dengan memberikan angket ke subjek penelitian, setelah semua data terkumpul

selanjutnya data diskoring kemudian dilakukan uji normalitas, uji linieritas dan anareg sederhana dengan bantuan SPSS.

Hasil

Uji Normalitas

Apakah kedua variabel berkontribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas. Pengujian normalitas menggunakan model statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Didapatkan nilai signifikan *body image* sebesar $0.832 > 0.05$ dan *self confidence* sebesar $0.711 > 0.05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal karena nilai $sig > 0.05$.

Uji Hipotesis

Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk mengetahui hipotesis yang akan diterima dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis yaitu regresi linier sederhana. Dari hasil uji hipotesis didapatkan hasil R Square sebesar $0.385 (0.385 \times 100 \%) = 38.5\%$ berarti *body image* berkontribusi besar 38.5% terhadap *self confidence* remaja putri yang menikah di Kecamatan Air Hangat Barat Kabupaten Kerinci. Setelah itu terdapat nilai F hitung besar 5.577 dan F tabel besar 0.254 di mana ini menunjukkan F hitung $5.577 > F$ tabel 0.254. Kemudian nilai $P = 0.022$ berarti $p < 0.05$ hal ini H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai koefisien regresi pada *body image* didapatkan sebesar 39.349 artinya terdapat kontribusi yang positif.

Diskusi

Setiap tahunnya terjadi pernikahan terhadap remaja putri di Provinsi Jambi khususnya Kabupaten Kerinci terus mengalami peningkatan. Remaja putri yang menikah ini berada usia 13-22 tahun dan cenderung mengalami perubahan terhadap bentuk tubuh terutama adanya kenaikan berat badan (Santrock, 2003). Sebagian dari mereka tidak masalah dengan perubahan terhadap penampilan fisik sudah menikah dan melahirkan anak dengan kepercayaan diri mereka berani tampil dimana pun berada.

Hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menunjukkan hipotesis H_a diterima artinya adanya kontribusi *body image* terhadap *self confidence* pada remaja putri yang menikah. Dimana diperoleh nilai koefisien regresi pada angka positif yaitu sebesar 39.349 artinya ada hubungan positif antara variabel *body image* dan variabel *self confidence* jika semakin positif *body image* yang dimiliki remaja putri yang menikah maka akan membuat mereka semakin percaya diri dan begitu pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja putri yang menikah maka akan membuat mereka semakin kurang percaya diri. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Adiningsih (2016) terhadap 40 subjek berusia 20-35 tahun pada wanita pasca melahirkan, dimana diketahui nilai r nya sebesar 0.394 dengan p sebesar 0.006 ($p < 0.01$).

Selanjutnya dianalisis setiap peraspek untuk kedua variabel dan didapatkan secara umum kedua aspek cenderung sedang, dimana hasil dari aspek *body image* meliputi aspek orientasi penampilan, kecemasan berat badan, dan aspek kecemasan area tubuh berada kategori sedang. Artinya sebagian dari subjek penelitian masih banyak yang mengkhawatirkan

penampilan mereka. Kemudian pada hasil pengkategorian aspek *self confidence* meliputi aspek keyakinan kemampuan diri, aspek optimis, dan aspek objektif cenderung sedang. Artinya masih banyak yang tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga membuat mereka menjadi ragu-ragu dalam memutuskan suatu hal, mereka kurang bisa berpikir secara objektif.

Dari sini dapat dikatakan semakin positif/baik remaja putri yang sudah menikah dalam menilai *body imagenya* dimana ketika ia menyadari bahwa ia memiliki bentuk tubuh yang menarik secara keseluruhan tentu ia tidak akan mengalami kurang percaya diri sehingga ia bisa dengan mudah dalam menyesuaikan diri dimanapun berada, selain ini juga bisa mencapai tujuan dalam hidupnya dengan mudah tanpa ada perasaan ragu-ragu dan tidak bergantung kepada orang lain. Hal ini juga dikatakan oleh Safitri & Rizal (2020) dimana individu yang percaya diri tidak akan merasa takut ataupun merasa malu dalam melakukan keinginannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan H_a diterima, artinya Terdapat kontribusi *body image* terhadap *self confidence* pada remaja putri yang menikah di Kecamatan Air Hangat Barat Kabupaten Kerinci. Pada penelitian ini *body image* berkontribusi sebesar 38.5 % terhadap *self confidence* hal ini adanya hubungan positif antara *body image* dengan *self confidence*.

Penelitian ini ditujukan untuk remaja yang sudah menikah diharapkan bisa menilai bentuk tubuh secara positif dengan memandang bentuk tubuh secara positif tentu akan memiliki sikap puas terhadap dirinya sehingga tidak akan menimbulkan perilaku untuk membandingkan diri dengan individu disekitarnya. Remaja yang sudah menikah diharapkan agar dapat memiliki sikap kepercayaan diri yang lebih baik lagi sehingga mereka bisa menjalani kehidupan sosialnya lebih baik lagi. Mereka diharapkan juga bisa tanggung jawab atas apa yang dilakukan dan mau menerima konsekuensi apabila mereka melakukan kesalahan

Referensi

- Adiningsih, F. K. (2016). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada wanita pasca melahirkan (Thesis Unika Soegijapranata)*. Retrieved from <http://repository.unika.ac.id/13118/>
- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(1), 8-12. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>
- Ardiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Cash, T. T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press. .
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Fadhilah, A. (2019). Penyebab istri tidak percaya diri saat berhubungan badan dengan suami. Popmama.com. Retrieved April 15, 2021 from <https://www.popmama.com/life/relationship/ainun/penyebab-istri-tidak-percaya-diri-saat-berhubungan-badan-dengan-suami/4>
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Habibah, S. N., & Dewi, A. P. (2019, December). Citra diri guna membangun kepercayaan diri pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, pp. 212-215).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Kamaliah, A. (2017). Baru menikah wanita cenderung mengalami kenaikan berat badan. Detik Health. Retrieved Februari 14, 2021 from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3627657/baru-menikah-wanita-cenderung-mengalami-kenaikan-berat-badan>
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian (Alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Malhotra, T., & Malhotra, M. (2016). Demographic correlates of self-confidence: A study of adolescents. *International Journal of Science and Research*, 5(10), 65-69.
- Marsiwi, A. R., & Anggraini, G. P. (2019). Body image dan prenatal distress ibu hamil remaja di wilayah kerja puskesmas Ciseeng Bogor. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 43-48.
- Mildawani, T. S. (2014). *Membangun kepercayaan diri*. Jakarta Timur: PT Lestari Kiranatama.
- Pratama, F. N. (2020). Dapat perlakuan *body shaming* Vicky Shu sampai nangis. Detikhot Retrieved April 14, 2021 from <https://hot.detik.com/celeb/d-5217699/dapat-perlakuan-body-shaming-vicky-shu-sampai-nangis>
- Pratiwi, Y. (2018). 84 persen wanita Indonesia tak merasa dirinya cantik. Tempo.com. Retrieved April 14, 2021 from <https://cantik.tempo.co/read/1131877/84-persen-wanita-indonesia-tak-merasa-dirinya-cantik/full&view=ok>
- Ratnawati, V., & Sopiah, D. (2012). Percaya diri, body image, dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228-236. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan body image dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.717>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1), 51-61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkar, Y., & Partini. (2015). Sense of humor sebagai langkah meningkatkan kepercayaan diri guru ppl dalam proses belajar

- mengajar. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1) 92–101. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2327>
- Swami, V., Todd, J., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). Dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay adults. *Body image*, 28, 81-92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.007>
- Todd, A. S., Street, S. J., Ziviani, J., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2015). Overweight and obese adolescent girls: the importance of promoting sensible eating and activity behaviors from the start of the adolescent period. *International journal of environmental research and public health*, 12(2), 2306-2329. <https://doi.org/10.3390/ijerph120202306>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/553>
- Vandini, I. (2015). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>
- Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019, December). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh. In *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)* (Vol. 3, No. 1, pp. 849-857).