

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)Psikologi**



Diajukan Oleh :

TRIA ANGGARINI PUTRI

F 100 110 179

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**

Diajukan Oleh :

TRIA ANGGARINI PUTRI

F 100 110 179

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**

Yang diajukan oleh :

TRIA ANGGARINI PUTRI

F 100 110 179

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



(Rini Lestari, S. Psi, M. Si)

Surakarta, 27 Juni 2015

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**

Yang diajukan oleh

TRIA ANGGARINI PUTRI

F 100 110 179

Telah disetujui dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 2 Juli 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing

Rini Lestari, S.Psi, M.Si



Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun M.Si



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi Raihana S.Psi, MA



Surakarta, 2 Juli 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Dr. Fauziq Kasturi Ph.D

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS

Tria Anggarini Putri

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya. Ketika individu puas dengan keadaan fisiknya, maka individu tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitu juga sebaliknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas, tingkat *body image* pada mahasiswa yang mengalami obesitas, tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas dan sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami obesitas. Teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Data analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson*.

Berdasarkan hasil analisis dari *Pearson* didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,685 dengan $\text{sig} = 0,000 < (0,01)$ artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel *body image* mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 91,22 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 85 yang berarti *body image* subjek penelitian tergolong sedang. Variabel kepercayaan diri mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 78,54 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 65 yang berarti kepercayaan diri subjek penelitian tergolong tinggi. Sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 46,9%. Hal ini menunjukkan *body image* mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 46,9% sehingga ada 53,1% faktor lainnya.

Kata kunci: *kepercayaan diri, body image*

A. PENDAHULUAN

Sekarang ini masyarakat banyak mendatangi restoran-restoran yang menyajikan *fast food*. Makanan ini mengandung kalori yang tidak seimbang dan memiliki sedikit serat, bahkan makanan semacam ini sering disebut makanan yang tidak bergizi. Orang akan cenderung makan lebih banyak karena serat yang ada dalam makanan sedikit. Inilah yang akan menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Saat ini prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat tajam setiap tahunnya, bahkan mencapai tingkatan yang berbahaya diseluruh dunia. Gerberding (dalam Adriani & Wirjatmadi, 2012) memperlihatkan statistik yang menjelaskan 65% orang dewasa AS memiliki masalah yang sama yakni kegemukan atau obesitas. Menurut Rikesdas (2013) pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Sedangkan prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013

sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%).

Kegemukan akan berakibat pada risiko kesehatan, antara lain diabetes, penyakit jantung, kencing manis, darah tinggi, kanker dan lain-lain. Kegemukan tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami kegemukan cenderung di jauhi oleh teman-temannya. Terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban *bullying* verbal. Ini menyebabkan seseorang dengan resiko kegemukan mengalami depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam, tersinggung, merasa tersisih dan menjauh dari kehidupan sosial serta resiko bulimia. Menurut narasumber yang ditemui peneliti, kegemukan akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut Hakim (2002) “kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk

bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.”

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Schilder (dalam Grogan, 2008) menjelaskan bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dalam pikiran seseorang, atau dengan kata lain gambaran tubuh menurut dirinya sendiri.

Cash (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Individu yang peduli akan penampilannya akan selalu melakukan evaluasi dengan penampilannya, dan tidak akan merasa cemas apabila tubuhnya menjadi gemuk atau kekurusan. Dari sinilah individu akan belajar menerima kekurangan dan

kelebihan yang dimilikinya sehingga individu tersebut akan lebih percaya diri.

Surya (2009) menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Dari uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas, tingkat *body image* pada mahasiswa yang mengalami obesitas, tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas, sumbangan

efektif *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas.

B. METODE PENELITIAN

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas : *Body Image*
2. Variabel tergantung : kepercayaan Diri pada wanita obesitas

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mahasiswi yang memiliki perhitungan IMT ≥ 30 , dan berusia 18-24 tahun. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini berbentuk *purposive Sampling*.

Penelitian ini data dikumpulkan menggunakan dua macam skala yaitu skala kepercayaan diri yang dibuat sendiri oleh penulis dan berjumlah 26 aitem. Dalam skala ini mengacu pada teori Lauster (1992) yang terdiri dari aspek-aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realitis. Sedangkan skala *body image* yang digunakan adalah skala yang disusun

oleh Husna (2013) yang telah dimodifikasi oleh penulis dan berjumlah 35 aitem. Skala ini didasarkan pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Cash (2002) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

Peneliti menggunakan *judgement expert*. Bila baik kondisinya maka penilaiannya semakin tinggi (valid), dan berlaku kebalikannya. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauhmana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Teknik reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Alpha Cronbach* pada program SPSS 15 for windows.

Untuk menguji hipotesis yang diajukan sesuai dengan tujuan penelitian, maka metode statistik yang digunakan korelasi *Product Moment Karl Pearson*, yaitu analisis hubungan *body image* sebagai prediktor (X) dengan kepercayaan diri sebagai kriterium (Y).

C. HASIL & PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *product moment* dari *Pearson*, tetapi sebelumnya dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji Normalitas sebaran dan uji Linearitas serta uji Hipotesis. Perhitungannya dengan menggunakan bantuan komputer *SPSS 15.00 for windows* program.

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari *product moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,685; p value (sig) = 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri.

Hal ini sesuai dengan teori Surya (2009) yang menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body*

image yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badanya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita, dkk (2014) didapatkan ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya, demikian juga sebaliknya. Dari penelitian ini didapatkan bahwa citra tubuh (*body image*) seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Dalam penelitian yang dilakukan Putri (2008) juga menjelaskan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra raga (*body image*) dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif citra raga (*body image*) seseorang maka tinggi

tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra raga (*body image*) seseorang maka rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Dengan demikian, mahasiswi yang mengalami obesitas tidak akan bermasalah dengan kepercayaan dirinya ketika mahasiswi tersebut memandang *body imagenya* positif. Sebaliknya, ketika individu tersebut memandang *body imagenya* negatif maka individu tersebut akan kurang percaya diri. Ketika individu tersebut yakin jika dirinya menarik, maka individu akan semakin percaya diri dan tidak akan merasa malu akan tubuhnya sehingga inividu tersebut akan mencapai tujuan yang diinginkannya. Hal ini sejalan dengan pengertian yang diungkapkan oleh Hakim (2002) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri dan lingkungannya akan selalu tenang

dan optimis dalam menghadapi kehidupan.

Berdasarkan kategorisasi skala kepercayaan diri diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki rerata empirik (RE) sebesar 78,54 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 65 dengan rincian, subjek yang berada di kategori sangat rendah sebesar 0%, subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 0%, subjek dalam kategori sedang sebesar 30,5%, sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 49,2%, dan subjek yang kepercayaan diri berada di kategori sangat tinggi sebesar 20,3%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi. Disini dapat diartikan bahwa subjek dalam melakukan sesuatu akan percaya akan kemampuan yang dimiliki dan meyakini kelebihan yang dimiliki. Ketika individu memiliki kepercayaan diri, individu tersebut akan memiliki (a) rasa aman, terbebas dari perasaan takut, tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang di sekitarnya. (b) ambisi normal, ambisi disesuaikan dengan kemampuan, tidak ada kompetisi dari

ambisi yang berlebihan, dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggung jawab. (c) konsep diri, memberikan penilaian positif terhadap potensi fisik, psikis, social maupun moral. (d) mandiri. Tidak tergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak membutuhkan dukungan dari orang lain. (e) tidak mementingkan diri sendiri atau toleransi. Tahu akan kekurangan diri sendiri, serta memberikan kesempatan bagi orang lain (Drajat, 1990).

Berdasarkan kategorisasi skala *body image* diketahui bahwa variabel *body image* mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 91,22 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 85 dengan rincian, subjek yang berada dikategori sangat rendah tidak ada (0%), subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 1,7%, subjek dalam kategori sedang sebesar 79,7%, sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 8,5%, dan subjek yang *body image*nya berada di kategori sangat tinggi sebesar 10,1%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body image* subjek sebagian besar termasuk dalam kategori

sedang. Artinya subjek mampu mempersepsikan dan menggambarkan bentuk tubuhnya secara cukup baik. Menurut Melliana (2006) individu juga mempunyai kepedulian diri (*self-care*), pengekspresian diri (*self-expression*), kepercayaan diri (*self-confidence*), konsep diri (*self-concept*).

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa variabel *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 46,9% yang di tunjukkan oleh *R Square* sebesar 0,469 terhadap kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 46,9 % sehingga terdapat 53,1% faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri selain variabel *body image*. Faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri selain *body image* yang diantaranya yaitu faktor internal: konsep diri dan harga diri Sedangkan faktor eksternal: pendidikan, ekonomi, keluarga dan pengalaman hidup.

D. KELEMAHAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kelemahan dalam penelitian yaitu kemungkinan adanya pengaruh *social desirability*, pernyataan dari skala yang dibuat oleh peneliti kurang dapat dipahami oleh subjek karena beberapa dari subjek penelitian menanyakan maksud dari pernyataan tersebut, subjek mengisi skala kurang serius dan tidak sesuai dengan keadaan subjek karena subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria tertentu dan menyebabkan hanya subjek yang mendapat skala sedangkan temannya tidak mendapatkan skala sehingga subjek mengisi skala tersebut bersama temannya, terdapat beberapa skala yang dititipkan oleh peneliti sehingga peneliti tidak dapat mengontrol dalam pengisian skala dan kemungkinan skala tidak diisi sendiri oleh subjek.

Didalam skala peneliti mencantumkan nama pada identitas subjek bukan inisial, sehingga kemungkinan subjek tidak leluasa untuk mengisi skala tersebut.

E. KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi 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 mahasiswi yang mengalami obesitas.

2. Tingkat *body image* pada mahasiswi yang mengalami obesitas Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori sedang.

3. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas di Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori tinggi.

4. Sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri yang mengalami obesitas adalah 46,9% yang berarti masih ada 53,1% faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi subjek yang kepercayaan diri dalam kategori tinggi hendaknya subjek mampu mempertahankan kepercayaan dirinya. Subjek harus lebih menggali kemampuan yang ada didalam dirinya. Subjek harus yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga subjek selalu percaya diri ketika melakukan sesuatu.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang ini meneliti dengan tema yang sama disarankan untuk:

- a. Mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kepercayaan diri diluar *body image*, seperti konsep diri, harga diri, pendidikan, ekonomi, keluarga dan pengalaman hidup.

- b. Memperbaiki pernyataan-pernyataan dalam skala yang akan dipakai sehingga subjek mampu memahami pernyataan dengan benar dan peneliti mendapatkan hasil yang akurat.

- c. Meminimalkan kelemahan-kelemahan yang mungkin terjadi selama penelitian dengan cara mencari waktu yang tepat dan mengkondikan tempat yang kondusif serta tidak menitipkan skala agar peneliti dapat mengawasi dan mengontrol subjek sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan keadaan subjek.

- d. Sebaiknya di lembar identitas subjek tidak perlu mencantumkan nama atau hanya mencantumkan inisial agar subjek lebih leluasa dalam mengisi skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Cash T.F. & Pruzinsky. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Gunung Agung.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men,*

- Women, and Children.* New York: Routledge.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Jakarta: Puspa Swara.
- Husna, N. L. 2013. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet. *Skripsi.* Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Marita, G. D. M., Yuliadi, I.,&Karyanta, N. A., (2014). Hubungan antara *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah*, 3 (3).
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan.* Yogyakarta: LKiS
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*(online). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Surya, H. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar.* Jakarta: Gramedia
- Marita, G. D. M., Yuliadi, I.,&Karyanta, N. A., (2014). Hubungan antara *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah*, 3 (3).
- Putri, T. E. W. (2008). Hubungan antara *Citra Raga* dan *Kepercayaan Diri* pada Mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Skripsi.* Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata