

# Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu (*The Relationship Between Body Image and Self-Esteem with Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu*)

Gede Arta Daralita<sup>1\*</sup>, Feri Agustriyani<sup>2</sup>, Rika Damayanti<sup>3</sup>, Wisnu Probo<sup>4</sup>, Hamid Mukhlis<sup>5</sup>  
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung<sup>1,2,4</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung<sup>3</sup>

STKIP Al Islam Tunas Bangsa Bandar Lampung, Lampung<sup>5</sup>

[daralitagedearta@gmail.com](mailto:daralitagedearta@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [feriagustriyani@aisyahuniversity.ac.id](mailto:feriagustriyani@aisyahuniversity.ac.id)<sup>2</sup>,

[rikadamayanti@radenintan.ac.id](mailto:rikadamayanti@radenintan.ac.id)<sup>3</sup>, [inuasawijaya@yahoo.com](mailto:inuasawijaya@yahoo.com)<sup>4</sup>, [me@hamidmukhlis.id](mailto:me@hamidmukhlis.id)<sup>5</sup>



## Riwayat Artikel

Diterima pada 21 Juli 2023

Revisi 1 pada 28 Juli 2023

Revisi 2 pada 4 Agustus 2023

Diterima pada 8 Agustus 2023

## Abstract

**Purpose:** The adolescent period constitutes a crucial developmental stage marked by a series of physical and psychosocial changes resulting from puberty. Adolescents who experience dissatisfaction with their physical appearance frequently resort to alternative methods encompassing skincare regimens, dietary alterations, and cosmetic applications to augment their physical attractiveness. The prevalence of body image among adolescent girls reaches 45.2%, while adolescent boys reach 35%. According to the pre-survey conducted at SMA Negeri 1 Gading Rejo, it was found that out of 10 teenagers, 5 experienced low body image, 6 had low self-esteem, and 3 suffered from low self-confidence. The purpose of this study was to determine the correlation between body image and self-esteem towards adolescents' self-confidence at SMA Negeri 1 Gading Rejo.

**Methodology/approach:** The research was quantitative with a Cross-Sectional design. The method of sampling utilized was Simple Random Sampling. The data collection technique used a body image scale with a total of 12 items, a self-esteem scale with 10 items, and a self-confidence scale with 16 items. The study was conducted in May 2023. The sample consisted of 77 respondents with students of Grade XI of Science 1, Science 2, and Science 3. Bivariate analysis in this study used the Gamma test.

**Results/findings:** The results of the study on body image variables with confidence obtained a p-value of 0.006 < 0.05, which can be concluded that there is a significant correlation between body image and self-confidence. The results for self-esteem variables with self-confidence obtained a p-value of 0.000 < 0.05, which can be concluded that there is a significant correlation between self-esteem and self-confidence. It is recommended that adolescents recognize and embrace their physical strengths and potential to maintain a positive outlook toward their lives.

**Keywords:** *Body Image, Self-Esteem, Confidence, Adolescent*

**How to Cite:** Daralita, G. A., Agustriyani, F., Damayanti, R., Probo, W., Mukhlis, H. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 43-49.

## 1. Pendahuluan

Menurut WHO 2018 remaja merupakan individu berusia 10 hingga 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 remaja dengan rentan umur 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa transformasi ketika remaja mengalami perubahan fisik sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan yang berkaitan dengan pubertas (Agustiniingsih, Rohmi, & Rahayu, 2020). Menurut Choi and Choi 2016 (Agustiniingsih et al., 2020) 24-46% anak muda tidak senang dengan penampilan fisik mereka. Karena itu, banyak remaja beralih ke metode alternative pemecahan masalah, seperti menggunakan perawatan kulit, diet, dan riasan untuk mempercantik penampilan fisik dan meningkatkan kepercayaan diri. Prevelensi citra tubuh di Indonesia (Sada, Hadju, & Dachlan, 2012) terhadap remaja putri sebesar 45,2% dan laki-laki 35% hal ini menunjukkan bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada anak perempuan 37,6% dibandingkan anak laki-laki 37%. Remaja terkadang tidak puas dengan bentuk tubuhnya atau dirinya sendiri sehingga dapat berdampak pada ketidakpuasan dirinya yang cenderung menunjukkan sifat citra tubuh yang negative (Sofiah, 2012). Penampilan yang dimaksud seperti bentuk tubuh, warna kulit, bentuk rambut, tinggi badan, berat badan, dan bentuk wajah. Tubuh merupakan pandangan fisik manusia yang membuat ingin tampil semenarik mungkin.

Citra tubuh didefinisikan sebagai daya tarik atau perubahan pada tubuhnya sendiri. Citra tubuh secara keseluruhan adalah menganggap penampilan fisiknya kurang menarik, sehingga kesulitan untuk menyesuaikan diri, namun tidak ada kemauan untuk memperbaiki penampilan (Fernando, 2019). Citra tubuh terhadap remaja memiliki berbagai dampak seperti harga diri serta tidak adanya rasa kepercayaan diri terhadap tubuhnya. Ini juga berhubungan dengan rasa kepercayaan diri remaja karena semakin positif terhadap body image maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki. Harga diri adalah pengetahuan individu tentang kelengkapan atau keutuhan tentang dirinya sendiri (Santrock John, 2008). Prevelensi citra tubuh terhadap harga diri remaja terjadi 51,2% (Agustiniingsih et al., 2020). Dan kepercayaan diri tinggi pada remaja sebanyak 74,4% dan kepercayaan diri rendah 25,6% (Pramesiti, Usman, & Helen, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan (Agustiniingsih et al., 2020) body image memiliki hubungan dengan harga diri pada remaja. Dengan didapatkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_1$  diterima maka ada hubungan antar variabel. Harga diri bisa diukur dari rasa kepercayaan terhadap diri sendiri. Remaja yang cukup puas dengan tubuh dapat mencapai harga diri yang baik dan begitupun sebaliknya. Dari persepsi yang buruk tersebut terdapat dampak terhadap remaja yang enggan untuk tampil didepan umum ataupun kemampuan terhadap dirinya sendiri. Seperti remaja yang memandang wajahnya yang kurang menarik, kondisi badan yang terlalu gemuk atau kurus, sehingga mereka berfikir body image buruk dan tidak mendapatkan kepercayaan diri (Bimbingan, 2017). Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia bahwa setiap masalah dalam hidup harus dipenuhi dengan melakukan sesuatu. Keyakinan lahir dari mengetahui jika membuat keputusan, harus membuatnya (Deni, 2016).

Dari hasil presurvey yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 24 November 2022 di SMA Negeri 1 Gading Rejo dengan menyebar kuesioner terhadap 10 responden, didapatkan hasil pada kuesioner citra tubuh terdapat 5 anak yang mengalami citra tubuh rendah dan 5 anak mengalami citra tubuh sedang, sedangkan harga diri terdapat 6 anak yang mengalami harga diri rendah, 4 anak mengalami harga diri tinggi dan kuesioner kepercayaan diri 6 anak mengalami kepercayaan diri yang sedang, 1 anak mengalami kepercayaan diri yang tinggi, 3 anak mengalami kepercayaan diri rendah. Hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Gading Rejo, yaitu terdapat siswa yang mengalami permasalahan citra tubuh, seperti siswa yang mengalami berat badan yang kurang ideal, atau siswa yang mengalami masalah kulit (timbulnya jerawat). Hal tersebut menjadi salah satu factor fisik yang mempengaruhi tingkat harga diri dan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Dan pertimbangan dari guru BK untuk penelitian bisa dilakukan pada saat jam pelajaran selesai agar tidak mengganggu waktu belajar yang sedang berlangsung.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini ada 335. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 77 siswa/i kelas XI. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah simpel random sampling yaitu pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan adanya alasan dari guru BK dan hasil observasi bahwa di kelas XI IPA 1, IPA 2, dan IPA 3 terdapat masalah yang sesuai dengan objek penelitian.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Diketahui Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo

Citra Tubuh	Jumlah	Persentase %
Rendah	12	15,6
Sedang	61	79,2
Tinggi	4	5,2
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 77 responden, didapatkan 61 responden (79,2%) memiliki citra tubuh sedang.

Tabel 2. Diketahui Distribusi Frekuensi Harga Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo

Harga Diri	Jumlah	Persentase
Rendah	13	16,9
Sedang	57	74,0
Tinggi	7	9,1
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel II dari 77 responden, didapatkan 57 responden (74,0%) memiliki harga diri sedang.

Tabel 3. Diketahui Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo

Kepercayaan Diri	Jumlah	Persentase
Rendah	10	13,0
Sedang	64	83,1
Tinggi	3	3,9
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel III dari 77 responden, didapatkan 64 responden (83,1%) memiliki kepercayaan diri sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Gamma Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo

Citra Tubuh		Kepercayaan Diri								P Value
		Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Citra Tubuh	Rendah	6	7,79	6	7,79	0,0	0,0	12	100	0,006
	Sedang	4	5,19	54	70,12	3	3,89	61	100	
	Tinggi	0	0,0	4	5,19	0,0	0,0	4	100	
Total		10	12,98	64	83,11	3	3,89	77	100	

Berdasarkan tabel IV diketahui bahwa hasil uji statistic gamma yang diperoleh nilai koefisien atau velue sebesar 0,006 artinya terdapat hubungan antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Hasil uji statistic gamma diperoleh nilai signifikan  $p > \text{value} = 0,006 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

Tabel 5. Hasil Uji Gamma Hubungan Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo

Harga Diri		Kepercayaan Diri								
		Rendah		Sedang		Tinggi		Total	P Value	
		N	%	N	%	N	%	N		%
Harga Diri	Rendah	9	11,68	4	5,19	0	0,0	13	100	0,000
	Sedang	1	1,29	55	71,42	1	1,29	57	100	
	Tinggi	0	0,0	5	6,49	2	2,59	7	100	
Total		10	12,98	64	83,11	3	3,89	77	100	

Berdasarkan tabel V diketahui bahwa hasil uji statistic gamma yang diperoleh nilai koefisien atau velue sebesar 0,000 artinya terdapat hubungan antara Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Hasil uji statistic gamma diperoleh nilai signifikan  $p > \text{value} = 0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

### 3.1 Analisa Univariat

#### 3.1.1 Citra Tubuh

Berdasarkan hasil Analisa yang didapat diketahui bahwa dari 77 responden, didapatkan hasil 61 responden (79,2%) mengalami citra tubuh yang sedang, 12 responden (15,6%) mengalami citra tubuh yang rendah, dan 4 responden (5,2%) mengalami citra tubuh tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh yang didapatkan dari penelitian ini adalah respons citra tubuh yang positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Agustini et al., (2020) hasil penelitian didapatkan remaja putri usia 16-18 tahun di SMA Nasional Kota Malang yang memiliki body image positif 63 (79%) dan harga diri tinggi 41 (51,2%). Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,001 (p < 0,05)$  sehingga  $H_1$  diterima, maka ada hubungan yang signifikan antara body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun di SMA Nasional Kota Malang. Body image pada remaja putri usia 16-18 tahun di SMA Nasional Kota Malang berada pada kategori sedang yang menunjukkan remaja putri memiliki body image yang positif, sehingga disarankan body image pada masa pubertas remaja putri perlu mendapat perhatian dari orang tua sebagai support system terdekat bagi remaja karena persepsi remaja terhadap perubahan fisik.

Citra tubuh remaja siswa kelas XI IPA 1, IPA 2, IPA 3 SMA Negeri 1 Gading Rejo berada pada kategori sedang menunjukkan siswa memiliki citra tubuh yang positif. Kebanyakan siswa menjawab sesuai pada kuesioner item nomor 1 yaitu "saya merasa puas dengan penampilan yang sekarang". Citra tubuh positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri. Sehingga disarankan citra tubuh pada remaja di sekolah perlu mendapatkan perhatian dari guru dan teman sebaya, misalnya dari berpakaian seragam dengan rapi dan bersih. Dan untuk dilindungi keluarga citra tubuh remaja bisa dipengaruhi oleh keluarga. Keluarga merupakan salah satu factor utama yang membentuk citra tubuh, kebanyakan petunjuk mengenai cara berpenampilan berasal dari keluarga. Apabila orangtua mengajarkan cara berpikir positif maka anak akan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya. Citra tubuh sedang adalah individu yang mempunyai ciri-ciri dan cara bertindak yang sama dengan individu yang mempunyai taraf citra tubuh yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa citra tubuh yang dialami responden adalah citra tubuh tinggi dan sedang tetapi peneliti menemukan responden dengan citra tubuh rendah, hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian responden mengalami citra tubuh yang positif. Karena, semakin tinggi nilai citra tubuh maka akan semakin positif penilaian terhadap dirinya dan sebaliknya semakin rendah nilai citra tubuh maka akan semakin negative penilaian terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh akan membuat seseorang untuk melakukan segala cara memperbaiki penampilannya.

### 3.1.2 Harga Diri

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa dari 77 responden didapatkan, 57 responden (74,0%) memiliki harga diri sedang, 13 responden (16,9%) memiliki harga diri rendah, dan 7 responden (9,1%) memiliki harga diri tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa harga diri yang didapatkan adalah harga diri positif. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Antara et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap harga diri dengan kepercayaan diri, dengan nilai koefisien  $p=0,000 < 0,05$  artinya semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah harga diri, maka akan semakin rendah kepercayaan diri. Harga diri siswa kelas XI IPA 1, IPA 2, IPA 3 SMA Negeri 1 Gading Rejo berada pada kategori sedang. Sebagian siswa banyak menjawab setuju pada kuesioner item nomor 3 “saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik dari diri saya”. Peningkatan harga diri dapat dilakukan dengan berusaha terlibat dalam kegiatan social yang melibatkan banyak orang dilingkungannya, baik di sekolah maupun di rumah, memulai diskusi dikelas, dan mencoba mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seseorang dapat berusaha untuk berpikir dan menilai diri sendiri dan orang lain secara lebih positif dan mulai terbuka kepada orang terdekat seperti orangtua dan teman. Kelompok teman dilingkungan sekolah akan membuat masing-masing individu merasa bahwa mereka memiliki teman yang memperhatikan, menghargai mereka, serta perasaan senasib. Hal tersebut senantiasa akan mempengaruhi tingkat harga diri yang dimiliki untuk cenderung kearah yang positif. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa harga diri yang dialami responden adalah harga diri tinggi dan sedang tetapi peneliti menemukan responden dengan harga diri rendah, hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian responden mengalami harga diri yang positif. Karena, semakin tinggi nilai harga diri maka akan semakin positif penilaian terhadap dirinya dan sebaliknya semakin rendah nilai harga diri maka akan semakin negative penilaian terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap harga diri akan membuat seseorang menilai dirinya atau kemampuan dirinya negative atau menganggap dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga.

### 3.1.3 Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil Analisa dapat diketahui bahwa dari 77 responden, didapatkan 64 responden (83,1%) memiliki kepercayaan diri sedang, 10 responden (13,0%) memiliki kepercayaan diri rendah dan 3 responden (3,9%) memiliki kepercayaan diri tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri yang didapatkan adalah respon kepercayaan diri positif. Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian dari (Qalbi, Adam, & Ahri, 2022) hasil dari penelitian yaitu nilai signifikan 0,000 artinya terdapat hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan kemandirian belajar dimana hubungan antar variabel searah. Oleh karena itu semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula kemandirian belajar dan sebaliknya. Kepercayaan diri siswa kelas XI IPA 1, IPA 2, IPA 3 SMA Negeri 1 Gading Rejo berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa banyak menjawab sesuai pada kuesioner item nomor 2 yaitu “saya berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih”.

Adanya kepercayaan diri yang memadai, siswa akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya baik lingkungan disekolah ataupun di rumah, tidak menggantungkan diri terhadap orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tanpa kepercayaan diri siswa tidak dapat mengambil keputusan, melainkan siswa tersebut akan merasa ragu dengan apa yang dikerjakannya. Siswa yang senang menyontoh hasil pekerjaan temannya menunjukkan tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri. Lebih menggantungkan kepercayaan kepada pihak lain padahal hasil pihak lain belum tentu benar. Individu yang puas dengan kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, tidak kecewa dan tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dan memutuskan segala sesuatu dengan objektif. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti

berpendapat bahwa kepercayaan diri yang dialami responden adalah kepercayaan diri tinggi dan sedang tetapi peneliti menemukan responden dengan kepercayaan diri rendah, hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian responden mengalami kepercayaan diri yang positif. Karena, semakin tinggi nilai kepercayaan diri maka akan semakin positif penilaian terhadap dirinya dan sebaliknya semakin rendah nilai kepercayaan diri maka akan semakin negative penilaian terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap kepercayaan diri akan membuat seseorang kurang percaya diri atau minder, perasaan tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya.

### **3.2 Analisa Bivariat**

#### **3.2.1 Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo**

Hasil statistic gamma diperoleh nilai koefisien atau value 0,006 artinya terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Berdasarkan hasil uji statistic gamma diperoleh nilai signifikan atau  $p > \text{value} = 0,006 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh yang didapatkan dari penelitian ini adalah respons citra tubuh yang positif. Hasil penelitian sejalan dengan Anggoro Dyah Wahyu Andiyati (2016) yang berjudul Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMAN 2 Bantul. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 2 Bantul dengan nilai  $p \text{ value} = 0,217$ . Hal ini berarti bahwa semakin positif body image siswa kelas X SMAN 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil analisa penelitian, peneliti berpendapat bahwa remaja yang memiliki rasa puas dan percaya diri pada tubuhnya akan lebih menghargai dirinya sendiri, lebih menghargai apa yang telah dimilikinya, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih besar. Remaja dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang positif karena mereka berusaha untuk merawat tubuh mereka dengan baik dan menghargai apa yang telah mereka miliki. Sebaliknya jika remaja menilai penampilannya tidak konsisten dengan standar pribadinya, mereka akan menilai tubuhnya dengan buruk dan mengalami rasa kurang percaya diri. Dengan beberapa asumsi diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

#### **3.2.2 Hubungan Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gading Rejo**

Hasil uji statistic gamma diperoleh nilai koefisien atau value 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Berdasarkan hasil uji statistic gamma diperoleh nilai koefisien signifikan atau  $p > \text{value} = 0,000 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi Hadiwati (2019) dengan judul Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Memiliki Jerawat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja yang memiliki jerawat. Berdasarkan hasil perhitungan spearman's rho diperoleh hasil  $\rho = 0,355$  dengan  $p = 0,006$  sehingga  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja yang memiliki jerawat, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil analisa penelitian, peneliti berpendapat bahwa harga diri pada remaja dipengaruhi oleh kepercayaan diri yang dialaminya. Hal ini dikarenakan oleh remaja yang mengalami harga diri rendah akan mempengaruhi kepercayaan diri yang rendah pula, begitupun sebaliknya apabila remaja mengalami harga diri yang tinggi maka rasa kepercayaan diri akan semakin tinggi. Dengan beberapa asumsi diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

## **4. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan anatara lain: distribusi frekuensi citra tubuh yang dialami remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo memiliki hasil sedang sebanyak 61 responden (79,2%). Distribusi frekuensi harga diri yang dialami remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo memiliki hasil sedang sebanyak 57 responden (74,0%). Distribusi frekuensi kepercayaan diri yang dialami remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo memiliki hasil sedang sebanyak 64 responden (83,1%). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri diperoleh nilai signifikan atau  $p > \text{value} = 0,006 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading. Hubungan harga diri dengan kepercayaan diri diperoleh nilai signifikan atau  $p > \text{value} = 0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam ilmu keperawatan jiwa khususnya citra tubuh dan harga diri dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo. Diharapkan untuk guru bimbingan dan konseling mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan citra tubuh, harga diri dan kepercayaan diri. Bimbingan tersebut bisa melalui konseling kesehatan mental. Untuk para siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo yang diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun potensi fisik yang dimilikinya, agar selalu positif dalam kehidupan dirinya. Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau dengan uji eksperimen.

## Referensi

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. . (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*.
- Deni, A. U. (2016). KONSEP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI. *Educatio. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43-52.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118.
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *Malahayati Health Student*, 2(2), 270-277.
- Qalbi, N., Adam, A., & Ahri, R. A. (2022). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self-Esteem Pengguna Methamphetamine: Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self-Esteem of Methamphetamine Users. *Journal of Muslim Community Health*, 3(2), 24-34.
- Sada, M., Hadju, V., & Dachlan, D. M. (2012). Hubungan body image, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 44-48.
- Santrock John, W. (2008). Psikologi pendidikan. *Alih Bahasa: Diana Angelica*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142.