

KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP CITRA TUBUH SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MALANG

Amelia Wahyuning Putri, Elia Flurentin*

PPG, Universitas Negeri Malang Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: elia.flurentin.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v4.i8.2024.7

Kata kunci

kepercayaan diri
penerimaan diri
citra tubuh

Abstrak

Siswa yang menganggap fisiknya tidak menarik sehingga rela mengubah fisiknya supaya dapat diterima teman sebaya menandakan siswa mempunyai citra tubuh negatif. Hasil penelitian terdahulu lebih dari 50% remaja mempunyai citra tubuh negatif. Berdasar penelitian terdahulu citra tubuh dipengaruhi kepercayaan diri dan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kontribusi kepercayaan diri dan penerimaan diri terhadap citra tubuh. Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Sampel penelitian yaitu 104 siswa dari 297 siswa kelas X SMAN 1 Malang, didapat dengan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri, skala penerimaan diri, dan skala citra tubuh. Data penelitian dianalisis dengan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda dan bantuan program *SPSS 25 for Windows*. Hasil regresi linear sederhana kepercayaan diri terhadap citra tubuh menunjukkan nilai Sig. $0,017 \leq 0,05$, hal ini berarti kepercayaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh. Hasil regresi linear sederhana penerimaan diri terhadap citra tubuh menunjukkan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$, hal ini berarti penerimaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh. Hasil regresi linear berganda kepercayaan diri dan penerimaan diri terhadap citra tubuh menunjukkan nilai Sig. $0,001 \leq 0,05$, hal ini berarti kepercayaan diri dan penerimaan diri secara simultan berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh.

1. Pendahuluan

Remaja dikenal dengan pencarian jati diri. Remaja pada usia ini memiliki keinginan untuk dapat diterima dan diakui oleh masyarakat. Hal ini dimaksudkan supaya remaja dipandang positif oleh orang lain. Brooks-Gun & Paikoff dalam Rahmania & Ika (2012) berpendapat bahwa pandangan dari orang lain lebih mempengaruhi perkembangan remaja putri daripada remaja laki-laki. Remaja akan mengikuti standar kecantikan yang ditayangkan di televisi maupun yang diberikan oleh masyarakat. Standar kecantikan yang ditayangkan di televisi dan diberikan oleh masyarakat itu berupa kulit yang putih glowing, wajah bebas jerawat, dan tubuh langsing. Remaja yang tidak memiliki kecantikan ideal akan merasa malu, sehingga ketidakpuasan terhadap dirinya membuat ia rela mengubah penampilannya untuk menjadi ideal dari sebelumnya.

Fenomena remaja yang cenderung memperhatikan penampilan atau penilaian remaja terhadap fisiknya disebut dengan citra tubuh. Berdasarkan hasil penelitian oleh Wati & Sumarmi (2017) terdapat 55,6% remaja mempunyai citra tubuh negatif. Hasil penelitian oleh Fatiyasani & Palupi & Tjaronosari (2018) mengungkapkan bahwa 80,3% santri putri di Pondok Pesantren Islamic Center Bin Baz (ICBB) Bantul memiliki citra tubuh negatif. Hasil penelitian oleh Wiranatha & Supriyadi (2015) mengungkapkan bahwa terdapat 44,3% pelajar di SMA Kota Denpasar memiliki citra tubuh negatif dan 6,1% pelajar di SMA Kota Denpasar memiliki citra tubuh sangat rendah, apabila di total terdapat 50,1% pelajar di SMA Kota Denpasar memiliki citra tubuh negatif.

Menurut Amma & Widiani & Trishinta (2017) citra tubuh merupakan sikap seseorang yang disadari maupun tidak disadari terhadap penampilan fisik dan daya tarik. Cash & Smolak (2001) mengungkapkan bahwa citra tubuh mencakup pandangan, keyakinan, pikiran, perasaan, serta perilaku seseorang terhadap tubuhnya dan pandangan terkait tubuh. Siswa pada usia remaja cenderung mementingkan penampilan supaya dapat diterima orang lain. Penilaian seseorang terhadap penampilan fisik dipengaruhi oleh perubahan fisik, tindakan statis, lingkungan.

Beberapa dampak yang diberikan kepada siswa yang memiliki citra tubuh positif maupun negatif. Menurut Desi (2016) siswa yang memiliki citra tubuh positif memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dan dapat memaksimalkan potensi dan prestasi siswa di dalam sekolah. Pada penelitian Amma & Widiani & Trishinta (2017) siswa yang memiliki citra tubuh negatif membuat siswa rendah diri serta memiliki penyesuaian diri dan sosial yang buruk. Menurut Prihaningtyas (2013) siswa yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, percaya diri, dan merasa nyaman terhadap tubuhnya. Sebaliknya, siswa yang mempunyai citra tubuh negatif berpikiran bahwa tubuhnya tidak menarik, dan siswa menjadi minder.

Peneliti juga menemukan peristiwa yang sama terjadi pada sekolah yang telah peneliti pilih untuk melaksanakan penelitian yaitu SMAN 1 Malang. Berdasar hasil wawancara dengan konselor SMAN 1 Malang yaitu Bapak M. Agus Salim, S.Pd., didapatkan bahwa mayoritas permasalahan yang dihadapi oleh siswa SMAN 1 Malang terkait permasalahan self love, siswa kurang percaya diri terhadap penampilan, serta kurang mampu menerima kelebihan atau kekurangan dirinya dengan sepenuhnya. Konselor menjelaskan bahwa permasalahan ini cenderung lebih banyak dialami oleh siswa kelas X.

Guru BK dibutuhkan di sekolah untuk membantu siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dialami dengan mengarahkan siswa pada perilaku yang positif dan memberikan semangat belajar dengan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini merupakan upaya guru BK kepada siswa yang mengalami kesulitan-kesulitan khususnya pada proses belajar, siswa yang tidak berani dalam mengemukakan pendapat, merasa minder atau rendah diri, bosan, perasaan cemas, malas, dan kurang sabar. Hal tersebut membuat kepercayaan diri siswa cenderung rendah dengan demikian siswa sangat memerlukan bantuan pertolongan dari guru BK. Sebagai pribadi, guru BK dituntut harus memiliki sejumlah sifat pribadi yang dapat mendukung kelangsungan proses Bimbingan Konseling secara efektif dan dalam suasana harmonis. Tujuan Bimbingan Konseling di sekolah ialah membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan membantu individu untuk mencapai kesejahteraan. Dilaksanakannya layanan Bimbingan Konseling untuk membantu perkembangan peserta didik dalam mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan masalah sosial, emosional peserta didik. Menumbuhkan kepercayaan diri siswa dapat dilakukan dengan layanan BK agar siswa lebih mudah memecahkan masalah yang dihadapinya. Kegiatan layanan BK memungkinkan kepada individu untuk bisa melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain serta lingkungannya sehingga percaya diri siswa di sekolah meningkat.

Seringkali penampilan fisik dikaitkan dengan kepercayaan diri. Sehingga dapat dikatakan seseorang akan menciptakan kepercayaan diri dan memberikan perhatian bentuk fisiknya, karena bentuk fisik merupakan hal pertama yang menjadi pusat perhatian orang lain. Menurut Balke dalam Ilhami (2020) kepercayaan diri adalah keinginan untuk berusaha terhadap sesuatu hal yang belum pernah dicoba sebelumnya namun seseorang tersebut yakin bahwa dirinya mampu menghadapi apapun yang terjadi dari hasil tindakannya tersebut. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri akan menggunakan potensi yang dimilikinya dengan optimal.

Kepercayaan diri merupakan bagian dari penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan hal penting dimiliki seseorang, karena penerimaan diri akan membuat seseorang dapat mengaktualisasikan kemampuannya secara optimal. Menurut Dalimunte & Sihombing, (2020) seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang tinggi akan berpikir dirinya berharga tanpa merasa malu, tidak menganggap dirinya aneh, mampu menerima pujian maupun kritik secara objektif, dan tidak pernah mempermasalahkan kekurangan pada dirinya. Seseorang yang mempunyai penerimaan diri akan lebih menghargai apapun pada dirinya dan menganggap hal tersebut merupakan keunikan diri yang harus dibanggakan.

Kepercayaan diri dan penerimaan diri memberikan kontribusi terhadap citra tubuh. Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa kepercayaan diri dan penerimaan diri dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap citra tubuh. Berdasarkan hasil penelitian Wiranatha & Supriyadi (2015) berdasarkan penelitian tersebut terdapat kontribusi antara kepercayaan diri dengan citra tubuh pada remaja putri Kota Denpasar. Selanjutnya, penelitian Maulida (2020) terbukti bahwa terdapat kontribusi kepercayaan diri dan citra tubuh. Pada penelitian Pertiwi (2020) terbukti bahwa terdapat kontribusi positif antara penerimaan diri dan citra tubuh. Pada penelitian Sania (2018) terbukti bahwa terdapat kontribusi penerimaan diri dan citra tubuh pada siswa di SMK Taruna Terpadu Bogor.

Citra tubuh relevan dengan aspek pengembangan diri pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). Bimbingan dan konseling berperan dalam membantu siswa untuk meningkatkan citra tubuh supaya siswa mampu menerima kelebihan dan kelemahan pada dirinya. Hal ini selaras dengan tujuan bimbingan dan konseling aspek pribadi sosial yaitu mempunyai pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif (Santoso, 2013). Kepercayaan diri, penerimaan diri, dan citra tubuh termasuk pada komponen bimbingan dan konseling layanan dasar. Kepercayaan diri, penerimaan diri, dan citra tubuh termasuk pada bidang pribadi karena tiga hal tersebut berfokus pada diri seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki seseorang supaya dapat menerima dan mampu mengembangkan kelebihan atau potensi yang dimilikinya (Santoso, 2013).

Paparan latar belakang dijelaskan, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Kontribusi Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri terhadap Citra Tubuh Siswa Kelas X SMAN 1 Malang". Tujuan dalam penelitian yaitu: (1) Untuk mengetahui kontribusi kepercayaan diri terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. (2) Untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. (3) Untuk mengetahui kontribusi kepercayaan diri dan penerimaan diri terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Pada penelitian ini terdapat jumlah populasi sebanyak 297 siswa dari keseluruhan siswa kelas X SMAN 1 Malang. Sampel penelitiannya sebanyak 104 siswa kelas X SMAN 1 Malang, diperoleh dengan cluster sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Sakina (2020), skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Safitri (2020), dan skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh Legistini (2020). Sebelum digunakan, skala perlu diuji validitas dan reliabilitas ulang kepada 45 siswa kelas X SMAN 1 Malang. Kriteria pengambilan keputusan uji validitas yaitu item valid apabila nilai signifikansi yang didapatkan lebih kecil dari 0,05. Sedangkan, kriteria pengambilan keputusan uji reliabilitas yaitu skala dapat dinyatakan reliabel jika nilai alpha yang diperoleh yaitu 0,5 atau lebih.

Data penelitian yang sudah telah dikumpulkan, dianalisis menggunakan analisis regresi. Analisis yang dilakukan meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji kontribusi dengan bantuan program SPSS 25 for Windows, Analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi dan persentase variabel bebas dan variabel terikat. Kemudian dilanjutkan dengan uji prasyarat mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, dan uji linearitas. Setelah uji prasyarat, maka dapat dilaksanakan uji kontribusi. Uji kontribusi pertama dan kedua untuk mengukur besarnya kontribusi secara parsial antara variabel X1 terhadap variabel Y dan kontribusi antara variabel X2 terhadap variabel Y menggunakan analisis regresi linier sederhana. Kriteria pengambilan keputusan dengan melihat kolom t pada tabel hasil output SPSS, dapat diterima jika diperoleh nilai t hitung \geq t tabel atau signifikansi $t \leq 0,05$. Sedangkan, uji kontribusi ketiga untuk mengukur besarnya kontribusi variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y. Kriteria pengambilan keputusan dengan melihat kolom F pada tabel hasil output SPSS, dapat diterima jika diperoleh nilai F hitung \geq F tabel dan nilai signifikansi $F \leq 0,05$. Selanjutnya, uji koefisien determinasi (R^2) juga dilaksanakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi terhadap variabel terikat yang diberikan oleh variabel bebas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Hasil Analisis Deskriptif

Jumlah data yang dianalisis dalam penelitian adalah 104 data. Data diperoleh dari siswa kelas X SMAN 1 Malang dengan jumlah total responden yang telah ditentukan. Pada analisis deskriptif peneliti menentukan mean dan standar defiasi (SD) setiap variabel bertujuan untuk mengetahui presentase variabel kepercayaan diri, variabel penerimaan diri, dan variabel citra tubuh. Peneliti menghitung presentase setiap variabel menggunakan SPSS 16.00 for windows. Selanjutnya, peneliti menentukan kategorisasi untuk mengelompokkan siswa ke dalam kategori skor tinggi, sedang, dan rendah.

Variabel kepercayaan diri lebih banyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 64 responden dan memiliki presentase 61,5%. Sedangkan, pada kategori sedang berjumlah 40 responden dan memiliki presentase 38,5%. Pada variabel kepercayaan diri tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori rendah. Hasil dari presentase skor kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 3.1 Persebaran Skor Kepercayaan Diri

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	17-33	0	0
Sedang	34-50	40	38,5
Tinggi	51-68	64	61,5
Total		104	100

Variabel penerimaan diri lebih banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 56 responden dan memiliki presentase 53,8%. Sedangkan, pada kategori tinggi berjumlah 48 responden dan memiliki presentase 46,2%. Pada variabel penerimaan diri tidak ada responden yang tergolong dalam kategori rendah. Hasil dari presentase skor penerimaan diri sebagai berikut.

Tabel 3.2 Persebaran Skor Penerimaan Diri

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	24-47	0	0
Sedang	48-71	56	53,8
Tinggi	72-96	48	46,2
Total		104	100

Variabel citra tubuh lebih banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 70 responden dan memiliki presentase 67,3%. Sedangkan, pada kategori tinggi berjumlah 34 responden dan memiliki presentase 32,7%. Pada variabel citra tubuh tidak ada responden yang tergolong dalam kategori rendah. Hasil dari presentase skor citra tubuh sebagai berikut.

Tabel 3.3 Persebaran Skor Citra Tubuh

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	19-43	0	0
Sedang	44-69	70	67,3
Tinggi	70-95	34	32,7
Total		104	100

3.1.2. Hasil Uji Prasyarat

Uji asumsi klasik diperlukan untuk uji hipotesis. Uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linearitas. Hasil yang diperoleh dari uji asumsi klasik berikut ini.

1. Hasil Uji Normalitas

Uji Kalmogorov-Smirnov digunakan peneliti dalam uji normalitas. Pengujian normalitas data, nilai signifikansi yang didapat yaitu $0,831 > 0,05$. Dari perhitungan uji normalitas dapat diartikan data dari semua variabel memiliki nilai residual berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas, nilai toleransi variabel kepercayaan diri dan penerimaan diri $0,657 > 0,1$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) variabel kepercayaan diri dan penerimaan diri $1,523 < 10$. Dari perhitungan uji multikolinearitas diartikan tidak terjadi multikolinearitas yaitu hubungan variabel kepercayaan diri dan penerimaan diri secara simultan dengan variabel citra tubuh tidak terjadi korelasi yang kuat.

3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas, mendapatkan hasil nilai signifikansi variabel kepercayaan diri $0,990 > 0,05$, variabel penerimaan diri $0,798 > 0,05$. Dari perhitungan uji heteroskedastisitas diartikan nilai residual variabel kepercayaan diri dan penerimaan diri secara simultan dengan variabel citra tubuh tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

4. Hasil Uji Linearitas

Pengujian linearitas, mendapatkan hasil nilai signifikansi *deviation from linearity* pada variabel kepercayaan diri terhadap citra tubuh $0,791 > 0,05$. Sedangkan, nilai signifikansi *deviation from linearity* pada variabel penerimaan diri terhadap citra tubuh $0,056 > 0,05$. Dari perhitungan uji linearitas diartikan hubungan kepercayaan diri terhadap variabel citra tubuh dan hubungan penerimaan diri terhadap variabel citra tubuh terjadi hubungan linear secara signifikan.

3.1.3 Hasil Uji Kontribusi

1. Uji Kontribusi Kepercayaan Diri terhadap Citra Tubuh

Pengujian kontribusi kepercayaan diri terhadap citra tubuh menggunakan uji regresi linear sederhana. Berdasar perhitungan uji regresi linear sederhana antara variabel kepercayaan diri (X_1) terhadap citra tubuh (Y), pada kolom "t" mendapat signifikansi $0,017 \leq 0,05$ serta nilai t hitung $2,426 \geq t$ tabel $1,663$. Dari perhitungan tersebut, diartikan kepercayaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh. Selanjutnya, berdasarkan perhitungan yang didapat dari uji koefisien determinasi, yaitu nilai R Square $0,055$. Hal tersebut diartikan bahwa besaran kontribusi variabel kepercayaan diri terhadap variabel citra tubuh sebesar $5,5\%$. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dirumuskan dengan persamaan regresi berikut.

$$Y = a + \beta X$$

Keterangan:

Y : Prediksi nilai variabel terikat

a : Konstanta

β : Koefisien regresi

X : Variabel bebas

Persamaan regresi diperoleh hasil analisis sederhananya sebagai berikut.

$$Y = 44,414 + (0,382)X$$

Penjabaran dari persamaan tersebut yaitu:

Jika variabel kepercayaan diri naik satu satuan, maka variabel citra tubuh dapat diprediksikan akan meningkat sebesar $0,382$ ($38,2\%$) pada konstanta $44,414$.

2. Uji Kontribusi Penerimaan Diri terhadap Citra Tubuh

Pengujian kontribusi penerimaan diri terhadap citra tubuh menggunakan uji regresi linear sederhana. Berdasar perhitungan uji regresi linear sederhana antara variabel penerimaan diri (X1) terhadap citra tubuh (Y), pada kolom "t" mendapat signifikansi $0,000 \leq 0,05$ serta nilai t hitung $4,015 \geq t$ tabel 1,663. Dari perhitungan tersebut, diartikan penerimaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh. Selanjutnya, berdasarkan perhitungan yang didapat dari uji koefisien determinasi, yaitu nilai R Square 0,136. Hal tersebut diartikan besaran kontribusi variabel penerimaan diri terhadap variabel citra tubuh sebesar 13,6%. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dirumuskan dengan persamaan regresi berikut.

$$Y = a + \beta X$$

Keterangan:

Y : Prediksi nilai variabel terikat

a : Konstanta

β : Koefisien regresi

X : Variabel bebas

Persamaan regresi diperoleh hasil analisis sederhananya sebagai berikut.

$$Y = 29,963 + (0,479)X$$

Penjabaran dari persamaan tersebut yaitu:

Jika variabel kepercayaan diri naik satu satuan, maka variabel citra tubuh dapat diprediksikan akan meningkat sebesar 0,479 (47,9%) pada konstanta 29,963.

3. Uji Kontribusi Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh

Pengujian kontribusi kepercayaan diri (X1) dan penerimaan diri (X2) secara simultan terhadap citra tubuh (Y) menggunakan uji regresi linear berganda. Berdasar hasil uji regresi linear berganda, pada kolom F didapatkan signifikansi untuk kontribusi X1 dan X2 secara simultan terhadap Y $0,001 \leq 0,05$ serta nilai F hitung $8,012 \geq F$ tabel 2,70. Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa kepercayaan diri dan penerimaan diri secara simultan berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh. Hasil yang didapat dari uji koefisien determinasi, yaitu nilai R Square 0,137. Hal tersebut berarti besaran kontribusi yang diberikan variabel kepercayaan diri dan variabel penerimaan diri secara simultan terhadap citra tubuh sebesar 13,7%. Hasil uji regresi linear berganda dirumuskan dengan persamaan regresi berikut.

$$Y = K + a_1 X_1 + a_2 X_2$$

Keterangan:

Y : Prediksi nilai variabel terikat

K : Konstanta

$a_1 a_2$: Koefisien regresi

X1 X2 : Variabel bebas

Dari persamaan regresi tersebut diperoleh hasil analisis berganda berikut ini.

$$Y = 29,153 + (0,43) X_1 + (0,459) X_2$$

Penjabaran persamaan regresi yaitu:

- a. Jika kepercayaan diri (X1) dan penerimaan diri (X2) memiliki nilai sama dengan 0, maka citra tubuh (Y) = 29,153. Hal ini berarti apabila kepercayaan diri (X1) dan penerimaan diri (X2) rendah, maka rata-rata citra tubuh (Y) tetap sebesar 29,153.
- b. Apabila kepercayaan diri (X1) naik satu satuan, dan penerimaan diri (X2) tetap, membuat citra tubuh (Y) naik 0,43 kali. Hal ini berarti setiap kepercayaan diri (X1) meningkat sebesar satu satuan, akan meningkatkan citra tubuh (Y) sebesar 0,43.

- c. Apabila penerimaan diri (X2) naik satu satuan, dan kepercayaan diri (X1) tetap, membuat citra tubuh (Y) naik 0,459 kali. Hal ini berarti setiap peningkatan penerimaan diri (X2) akan menaikkan citra tubuh (Y) sebesar 0,459.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Kontribusi Kepercayaan Diri Terhadap Citra Tubuh Siswa Kelas X SMAN 1 Malang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel X1 terhadap variabel Y. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, membuat citra tubuh semakin tinggi pula. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiranatha & Supriyadi (2015), Khikmah (2017), Anggraini (2019), dan Maulida (2020), menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi positif dan signifikan terhadap citra tubuh.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif siswa kelas X SMAN 1 Malang memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi sebanyak 64 siswa memiliki persentase 61,5%. Sedangkan, siswa yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang sebanyak 40 siswa memiliki persentase 38,5%. Berdasarkan data tersebut disimpulkan mayoritas siswa kelas X SMAN 1 Malang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi.

Lauster (1990) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kepercayaan seseorang pada kemampuan pada dirinya sehingga tidak ragu dalam bertindak. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung melakukan hal-hal yang disukainya tanpa merasa ragu terhadap kemampuan dirinya. Seseorang yang percaya diri akan mengenali kelebihan maupun kelemahan dirinya serta memiliki rasa tanggungjawab dan dorongan untuk berprestasi.

Menurut Islamy (2018) karakteristik seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu mempercayai kemampuan diri, berani menerima penolakan dari orang lain, mampu mengendalikan diri, memandang usaha dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan, memiliki pandangan positif terhadap dirinya atau orang lain, dan memiliki harapan serta tujuan untuk diri sendiri. Berdasarkan hasil analisis deskriptif membuktikan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Malang yang termasuk dalam kategori tinggi, maka sebagian besar siswa mempercayai kemampuan yang dimilikinya. Siswa kelas X dalam kategori kepercayaan diri tinggi telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, memiliki sikap optimis, memiliki sikap toleransi, memiliki sikap bertanggung jawab, memiliki kemampuan berpikir realistis. Hal ini sesuai aspek-aspek kepercayaan diri yang menurut Lauster dalam Safitri (2020).

Hasil uji regresi linear sederhana, menunjukkan apabila kepercayaan diri meningkat satu satuan maka nilai citra tubuh sebesar 44,414. Setiap kepercayaan diri meningkat sebesar satu satuan, maka akan berkontribusi pada nilai citra tubuh sebesar 0,382 (38,2%). Hal tersebut membuktikan semakin tinggi kepercayaan diri membuat semakin tinggi pula citra tubuh.

Lauster dalam Islamy (2018) mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh pada kepercayaan diri yaitu, (1) kemampuan diri, potensi seseorang untuk mengembangkan bakat dirinya tanpa merasa cemas akan tindakannya dan tidak mengandalkan orang lain; (2) interaksi sosial, sikap seseorang dalam menghadapi lingkungan sekitar untuk beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki rasa toleransi dan mampu menghormati orang lain; (3) konsep diri, cara pandang seseorang pada dirinya sendiri secara positif atau negatif mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Selaras dengan yang diungkapkan oleh Lauster, menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi terhadap citra tubuh. Siswa yang mempunyai konsep diri dengan memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mampu menerima kelebihan serta kelemahan dalam dirinya akan membuat citra tubuh siswa positif.

Ifdil & Denich & Ilyas (2017) mengungkapkan bahwa seseorang yang percaya diri akan membuat seseorang tidak malu akan penampilan dirinya ketika sedang berada diluar rumah atau ditengah keramaian. Hal ini menunjukkan apabila seseorang memiliki citra tubuh tinggi dan tidak terlalu fokus pada kelemahan yang dimilikinya, sehingga membuat kepercayaan diri seseorang juga tinggi. Ramadhania & Putrianti (2014) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri tidak akan membandingkan kemampuannya dengan kemampuan orang lain. Seseorang yang tidak membandingkan kemampuannya dengan orang lain, tidak menjadikan orang lain sebagai standardnya, Sehingga seseorang tidak merasa insecure.

Pada hal ini guru BK sebagai fasilitator dalam pengembangan diri siswa perlu membuat program BK bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang sedang dan mempertahankan kepercayaan diri siswa yang tinggi. Program BK tersebut dapat diberikan layanan bimbingan dan konseling yaitu bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, atau layanan informasi. Hal ini bertujuan supaya siswa mempunyai kepercayaan diri tinggi. Apabila siswa mempunyai kepercayaan diri tinggi akan membuat citra tubuh siswa juga tinggi.

3.2. 2 Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh Siswa Kelas SMAN 1 Malang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel X2 terhadap variabel Y. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. Hal ini memperlihatkan apabila penerimaan diri tinggi, membuat citra tubuh tinggi pula. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pertiwi (2020), Khikmah (2017), Sania (2018), dan Damayanti & Susilawati (2018), menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi positif dan signifikan terhadap citra tubuh.

Penerimaan diri yang dimiliki siswa kelas X SMAN 1 Malang berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam kategori tinggi sebanyak 48 siswa memiliki persentase 46,2%. Sedangkan, pada kategori sedang sebanyak 56 siswa memiliki persentase 53,8%. Berdasarkan data tersebut disimpulkan mayoritas siswa kelas X SMAN 1 Malang memiliki tingkat penerimaan diri sedang.

Hurlock (1974) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami karakter kepribadian yang dimilikinya dengan melihat dari arah positif. Hurlock (1974) mengemukakan seseorang yang mampu menerima dirinya akan semakin mudah baginya untuk diterima oleh orang lain. Apabila seseorang dapat menerima dirinya membuat seseorang cenderung menghargai dirinya sehingga membuat orang lain juga menghargai seseorang tersebut.

Menurut Hurlock (1974) mengungkapkan karakteristik seseorang yang mempunyai penerimaan diri yaitu mampu menerima dirinya seutuhnya, percaya akan dirinya tanpa memikirkan penilaian orang lain, memahami keterbatasan yang dimilikinya tetapi tidak membuat dirinya merasa tidak berguna, merasa bebas melakukan hal yang disukainya, dan menyadari kelemahan yang dimilikinya tanpa menyalahkan dirinya. Berdasarkan hasil analisis deskriptif membuktikan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Malang mayoritas memiliki penerimaan diri kategori tinggi, maka sebagian besar siswa telah menerima segala kelebihan dan kekurangan dirinya. Siswa kelas X telah memiliki sikap kepercayaan diri, bersedia menerima kritikan orang lain, menghargai dirinya, mampu menilai diri sendiri, dapat mengkoreksi kelemahan diri, mampu untuk jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain, nyaman dengan diri sendiri, mampu memanfaatkan kemampuan dirinya dengan optimal, bersikap mandiri, memiliki pendirian, serta bangga menjadi dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek kepercayaan diri yang menurut Hurlock (1974).

Hasil uji regresi linear sederhana, menunjukkan apabila penerimaan diri meningkat satu satuan maka nilai citra tubuh sebesar 29,963. Setiap penerimaan diri meningkat sebesar satu satuan, maka akan berkontribusi pada nilai citra tubuh sebesar 0,479 (47,9%). Hal tersebut membuktikan apabila penerimaan diri tinggi maka citra tubuh tinggi pula.

Hurlock (1974) mengungkapkan faktor yang dapat berpengaruh pada penerimaan diri yaitu pemahaman diri dan konsep diri yang seimbang. Selaras dengan pendapat Hurlock, menunjukkan penerimaan diri memiliki kontribusi terhadap citra tubuh. Siswa yang dapat memahami dirinya dan memiliki konsep diri yang seimbang membuat siswa semakin baik dalam memahami dirinya, hal itu akan membuat citra tubuh siswa positif.

Twistiandayani & Handika (2015) mengungkapkan bahwa seseorang akan lebih nyaman dengan keadaan dirinya, mampu menerima kekurangan maupun kelebihan dirinya, mampu mengenali harapan yang ingin dicapai, dan dapat mengontrol emosi negatif dalam dirinya ketika seseorang memiliki penerimaan diri. Sementara, menurut Dalimunte & Sihombing (2020) seseorang yang mampu menerima dirinya akan menganggap dirinya berharga, tidak memandang dirinya abnormal atau aneh, tidak merasa malu, tidak fokus pada kelemahan dirinya, berani bertanggungjawab terhadap perilakunya, mampu menerima pujian dan kritik secara objektif, serta tidak memperlakukan keterbatasan dalam dirinya. Hal ini menunjukkan apabila seseorang mampu menerima keterbatasan dirinya, nyaman dengan keadaan dirinya, serta menganggap dirinya berharga, maka seseorang akan memiliki citra tubuh tinggi sehingga membuat penerimaan diri seseorang juga tinggi.

Pada hal ini guru BK sebagai fasilitator dalam pengembangan diri siswa perlu membuat program BK bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang sedang dan mempertahankan penerimaan diri siswa yang tinggi. Program BK tersebut dapat diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling yaitu bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, atau layanan informasi. Hal ini bertujuan supaya siswa memiliki penerimaan diri yang tinggi. Apabila siswa mempunyai penerimaan diri yang tinggi akan membuat citra tubuh siswa juga tinggi.

3.2.3 Kontribusi Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh Siswa Kelas X SMAN 1 Malang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y. Citra tubuh yang dimiliki siswa kelas X SMAN 1 Malang berdasarkan hasil analisis deskriptif pada kategori tinggi sebanyak 34 siswa memiliki persentase 32,7%. Sedangkan, pada kategori sedang sebanyak 70 siswa memiliki persentase 67,3%. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas siswa kelas X SMAN 1 Malang memiliki tingkat citra tubuh sedang.

Anggraini (2019) berpendapat citra tubuh merupakan pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya dan dipengaruhi oleh pikiran dan sikap rasa puas terhadap bagian tubuh atau penampilannya. Citra tubuh dapat diartikan pula sebagai bentuk penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya. Berdasar hasil analisis data dari siswa kelas X di SMAN 1 Malang mayoritas berada pada kategori sedang, maka artinya secara umum siswa mampu memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Siswa mampu menerima keunikan dari tubuhnya serta menerima dan memuji tubuh mereka.

Berdasarkan uji regresi linear berganda, diperoleh hasil apabila tidak ada kepercayaan diri dan penerimaan diri, maka nilai citra tubuh sebesar 29,153. Selanjutnya, jika terjadi peningkatan nilai kepercayaan diri sebesar 1 poin, maka akan berkontribusi pada nilai citra tubuh sebesar 0,43 atau turun sebesar -0,43. Sedangkan, jika terdapat peningkatan penerimaan diri sebanyak 1 poin akan berkontribusi pada citra tubuh sebesar 0,459 atau turun sebesar -0,459. Hal tersebut berarti semakin tinggi kepercayaan diri dan penerimaan diri membuat citra tubuh semakin tinggi pula, dan begitu sebaliknya. Dari hasil analisis, dapat dilihat bahwa citra tubuh akan meningkat apabila terdapat kontribusi simultan antara kepercayaan diri dan penerimaan diri. Sehingga, untuk meningkatkan citra tubuh, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri yang dimilikinya.

Cash & Smolak (2001) mengungkapkan faktor yang berpengaruh pada citra tubuh yaitu sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, faktor kepribadian, ciri fisik, dan perubahan fisik. Dianningrum & Satwika (2021) berpendapat bahwa seseorang yang dengan kepercayaan diri penuh dengan seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri, dipengaruhi oleh pendapat orang lain tentang fisik, moral, dan sosialnya. Bell & Rushforth dalam Setyaningsih (2013) juga memberikan pendapat bahwa seseorang yang mendapat pujian dan penerimaan diri akan mempunyai citra tubuh yang baik pula. Berdasarkan pemaparan diatas maka kepercayaan diri dan penerimaan diri berpengaruh terhadap citra tubuh.

Prihaningtyas (2013) mengungkapkan bahwa seseorang dengan citra tubuh positif membuat seseorang puas pada bentuk tubuhnya dan percaya diri dengan penampilannya. Hal ini menunjukkan apabila seseorang memiliki citra tubuh yang baik maka kepercayaan diri seseorang baik pula. Baron & Byrne & Guindon dalam Zhafirah & Dinardinata (2018) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang baik akan berpengaruh pada penerimaan diri dan harga diri remaja.

Selanjutnya, guru BK sebagai fasilitator dalam pengembangan diri siswa perlu membuat program untuk membantu siswa dalam meningkatkan citra tubuh. Program tersebut dapat diberikan dengan layanan bimbingan dan konseling yaitu bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, atau layanan informasi. Hal tersebut dilakukan supaya siswa mampu memiliki citra tubuh positif.

4. Simpulan

Berdasar hasil penelitian dan analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Kepercayaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. (2) Penerimaan diri berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang. (3) Kepercayaan diri dan penerimaan diri secara simultan berkontribusi positif signifikan terhadap citra tubuh siswa kelas X SMAN 1 Malang.