

## Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja laki-laki

Firda Arifani

Puskesmas Pringsurat, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi: [firdaarifani14@gmail.com](mailto:firdaarifani14@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Remaja yang memiliki rasa percaya diri rendah sering memperlihatkan sikap diantaranya merasa gugup saat melakukan suatu pekerjaan, memiliki keterampilan sosial yang rendah, kurang percaya terhadap kemampuannya, berputus asa apabila gagal, sering memandang dirinya penuh kekurangan, serta cenderung menarik diri atau menyendiri. Tingkat kepercayaan diri pada remaja ditentukan beberapa factor seperti *body image*. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja laki-laki SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung. **Metode:** Desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup semua siswa laki-laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung kelas XI sejumlah 129. Perhitungan dengan rumus slovin, sampel menggunakan menggunakan stratified random sampling sejumlah 57 responden. Variabel *body image* diukur dengan kuisisioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Variable kepercayaan diri dinilai dengan kuisisioner. Analisis bivariat menggunakan rank spearman. **Hasil:** Terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja laki-laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung dengan nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar 0,503 dan nilai signifikansi  $p < 0,000$ . **Simpulan:** Ada hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja laki laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung. Pihak sekolah diharapkan meningkatkan pendidikan kesehatan pada remaja khususnya untuk memotivasi remaja dalam meningkatkan *body image* dan kepercayaan diri remaja.

**KATA KUNCI:** *body image*; kepercayaan diri; remaja laki laki

### ABSTRACT

**Background:** Adolescents with low self-confidence often exhibit nervousness when performing tasks, poor social skills, lack of confidence in their abilities, feelings of hopelessness after failure, negative self-perceptions, and a tendency to withdraw socially. Self-confidence in adolescents is influenced by several factors, one of which is *body image*. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between *body image* and self-confidence among male adolescents at SMKN Pringsurat, Temanggung Regency. **Method:** Quantitative design with a cross-sectional approach. The study population included all 129 male students in grade XI at SMKN Pringsurat, Temanggung Regency. Calculations were performed using the Slovin formula, and the sample used stratified random sampling of 57 respondents. The *body image* variable was measured using the *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. The self-confidence variable was assessed using a questionnaire. Bivariate analysis was performed using Spearman's rank correlation. **Results:** The results showed a significant relationship between *body image* and self-confidence among male adolescents at SMKN Pringsurat, Temanggung Regency, with a Spearman's rho correlation coefficient of 0.503 and a significance value of  $p < 0.001$ . **Conclusion:** There is a significant relationship between *body image* and self-confidence among male adolescents at SMKN Pringsurat, Temanggung Regency. **Recommendation:** Schools are expected to enhance health education programs for adolescents, particularly to motivate students to improve their *body image* and self-confidence.

**KEYWORD:** *body image*; male adolescents; self-confidence

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

## INTRODUCTION

Tahap remaja adalah satu dari sekian aspek dalam pertumbuhan serta perkembangan yang harus dilewati oleh manusia. Masa peralihan diantara masa kanak-kanak sebelum mencapai kedewasaan, peralihan tersebut ditandai oleh perubahan biologi, kognisi, serta faktor sosial maupun ekonomi kehidupan. Berbagai perubahan dialami oleh remaja yakni perubahan kognitif, hormonal, emosional, sosial, fisik dan psikologis antara usia 15- 18 (Syahsaomieta, 2020). Penampilan yang menarik pasti diinginkan oleh remaja agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalin interaksi sosial. Apabila remaja mempunyai rasa percaya diri yang kurang dengan penampilan dirinya, menyebabkan ia sulit berhadapan dengan kenyataan. Pada aspek perkembangan sosial, sudut pandang remaja mengenai Masyarakat dan kehidupan social dipengaruhi oleh tidak kuatnya individu, body image serta kepercayaan diri (Frisca, 2023)

Laki-laki secara konsisten menunjukkan tingkat kepuasan terhadap citra tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan perempuan, namun laki-laki seringkali lebih memperhatikan bentuk fisik sebagai simbol kekuatan dan daya tarik, yang membuat mereka lebih fokus pada body image daripada perempuan yang lebih memperhatikan aspek penampilan secara menyeluruh. Penelitian di SMK Negeri 9 Surakarta tahun 2019 menemukan bahwa skor body image pada remaja laki-laki lebih tinggi disbanding dengan perempuan, dengan hubungan signifikan antara body image dan jenis kelamin ( $p = 0,009$ ). Ini menandakan bahwa laki-laki lebih fokus pada aspek tubuh dibanding perempuan dalam konteks obesitas dan citra tubuh (Pertiwi, 2020)

Pengaruh internal kepercayaan diri remaja salah satunya yakni penampilan fisik, serta pengaruh eksternal diantaranya lingkungan. Individu dengan bentuk tubuh tidak sesuai dengan standar yang berlaku di Masyarakat cenderung menerima komentar negative, sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri dan membentuk *body image* yang negative. Namun studi yang mengamati hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja laki-laki masih terbatas. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja laki-laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung.

## METHODS

### Desain

Desain penelitian yang digunakan yakni studi korelasional melalui pendekatan *cross sectional*.

### Sampel dan Setting

Penelitian dilakukan di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung pada bulan Oktober– Desember tahun 2025. Populasi seluruh siswa laki-laki di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung kelas XI sejumlah 129. Perhitungan dengan rumus slovin, sampel menggunakan stratified random sampling sejumlah 57 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian yang dilakukan yakni siswa laki-laki kelas XI yang telah dipilih secara acak dan berstatus sebagai siswa aktif.

### Pertanyaan Penelitian

Adakah hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja laki-laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung?

### Variabel

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yakni *body image*. Sementara itu variabel terikat yang digunakan yakni kepercayaan diri pada remaja laki laki.

### Instrumen

Variabel *body image* diukur dengan kuisioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)* yang merupakan alat ukur *body image*

yang sudah baku (valid-reliabel) dan umum digunakan dalam penelitian, termasuk yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia, untuk mengukur berbagai aspek citra tubuh seperti evaluasi dan orientasi penampilan, kepuasan area pada tubuh, serta kekhawatiran berat badan. Variable kepercayaan diri dinilai menggunakan kuisisioner kepercayaan diri, merupakan kuisisioner baku dan teruji validitas serta reabilitasnya.

### Pengumpulan data

Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner kepada remaja laki laki kelas XI yang telah ditentukan secara acak. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan responden.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *rank spearman* dengan *software* SPSS. Taraf signifikansi ditetapkan dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .

### Etik Penelitian

Izin etik diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Universitas Karya Husada Semarang nomor 0407/KEP/UNKAHA/LPPM/IX/2025. Kerahasiaan identitas siswa dijaga dan partisipasi bersifat sukarela.

## RESULTS

Karakteristik remaja laki laki pada penelitian meliputi usia serta IMT responden yang bisa terlihat di Tabel 1.

**Tabel 1 karakteristik remaja laki laki berdasarkan usia dan IMT**

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Presentase
Usia	15 tahun	1	1.8
	16 tahun	30	52.6
	17 tahun	21	36.8
	18 tahun	5	8.8
IMT	kurus	19	33.3
	normal	32	56.1
	gemuk	6	10.5
Total		57	100%

Tabel 1 menunjukkan remaja laki laki dengan usia terbanyak 16 tahun sejumlah 30 siswa (52,6%), remaja laki-laki dengan usia 17 tahun sejumlah 21 siswa (36,8%), remaja laki-laki berusia 14 tahun sejumlah 4 siswa serta remaja laki-laki memiliki usia 15 tahun dan 18 tahun terdapat 5 siswa (8,8%) dan sisanya 1 siswa (1,8%) usia 15 tahun. Data menunjukkan bahwa mayoritas memiliki IMT normal yaitu 32 remaja laki laki (56,1%), IMT kurus sejumlah 19 remaja laki laki (33,3%) dan sisanya 6 remaja laki laki (10,5%) dalam kategori gemuk.

Karakteristik remaja laki laki berdasarkan kepercayaan diri disajikan pada table 2.

**Tabel 2 Gambaran Body Image pada Remaja Laki-laki di SMK Negeri Pringsurat**

Body image	Jumlah	Presentase
Negatif	19	33.3
Positif	38	66.7
Tot al	57	100 %

Berdasar tabel 2, menunjukkan jika mayoritas remaja laki laki dengan body image dalam kategori positif yaitu 38 remaja laki laki (66,7%) dan sisanya 19 remaja laki laki (33,3%) dalam kategori body image negatif.

Karakteristik remaja laki laki berdasarkan kepercayaan diri disajikan pada table 3.

**Tabel 3 Gambaran Kepercayaan diri pada remaja laki-laki SMK Negeri Pringsurat**

Kepercayaan Diri	Jumlah	Presentase
Rendah	13	22.8
Tinggi	44	77.2
Total	57	100%

Berdasar tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas remaja laki laki mempunyai kepercayaan diri tinggi yaitu 44 siswa (77,2%) dan sisanya memiliki kepercayaan diri rendah sejumlah 13 remaja laki laki (22,8%).

Hubungan Dukungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja laki laki di SMK N Pringsurat Kabupaten Temanggung terdapat pada table 4.

**Tabel 4 Hubungan Body Image dengan kepercayaan diri Remaja laki laki di SMKN Pringsurat**

Variabel	Body image	Kepercayaan diri
Body image	1.000	0,503**
Kepercayaan diri	0,503**	1.000
Sig . (2 -tailed)	-	<.000
N	57	57

Berdasar Tabel 4 hasil dari uji korelasi Rank Spearman diantara variabel body image dan kepercayaan diri remaja laki laki, diperoleh hasil yakni ada hubungan signifikan dan positif antara body image dengan kepercayaan diri remaja laki laki di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung dengan nilai signifikansi  $p < 0,000$ .

## DISCUSSION

Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk memperoleh gambaran bagaimana hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja laki laki di SMK N Pringsurat Kabupaten Temanggung. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ditemukan hubungan signifikan dan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja laki laki, dengan koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar 0,503 dan nilai signifikansi  $p < 0,000$ . Hal tersebut menggambarkan apabila semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja laki-laki.

Body Image pada penelitian ini menggambarkan pandangan serta penilaian seseorang terhadap bentuk tubuhnya, lalu mengarah pada penampilan seseorang sampai standar tubuh yang dianggap ideal. Untuk memperoleh Gambaran yang lebih jelas mengenai body image dilakukan pengelompokan berdasarkan kategori positif dan negative. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki body image dalam kategori positif. Body image sangat berkaitan dengan masa remaja, karena pada tahap ini remaja cenderung memiliki keinginan keras guna tampil ideal menurut standar Masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian menyeluruh menunjukkan sedikit remaja laki laki yang mempunyai body image negative. Individu dengan body image positif turut memberi dampak positif dalam meningkatkan body image orang lain, terutama mereka yang berada dalam lingkungan terdekat. Kepercayaan diri dalam penelitian ini menggambarkan kemampuan atau keyakinan remaja untuk dapat menjalankan tugas perkembangan remaja dan berperilaku sesuai yang diinginkan, melalui aspek percaya diri, sikap optimis, obyektif, tanggung jawab, serta rasional realistik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas kepercayaan diri remaja laki laki dalam kategori tinggi. Sejumlah factor dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu diantaranya kondisi fisik, konsep diri harga diri, tingkat Pendidikan dan juga interaksi social yang menghasilkan dukungan social. Individu yang kurang mempunyai kepercayaan diri, biasanya berkembang menjadi pribadi yang kurang kreatif serta kurang produktif

Hasil analisis statistik yang telah dilaksanakan terhadap remaja laki laki di SMK Negeri Pringsurat Temanggung didapatkan adanya hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja laki laki di SMKN Pringsurat Kabupaten Temanggung. Hasil penelitian menunjukkan jika semakin tinggi body image, semakin baik pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja laki laki. Seperti dinyatakan pada penelitian Mueller (2019) menerangkan body image adalah aspek psikologis yang muncul ketika remaja memberi perhatian besar pada tubuhnya serta membentuk persepsi atau citra mengenai keadaan tubuh tersebut. Keasyikan atau fokus berlebihan pada body image sangat kuat di kalangan remaja, hal ini tampak jelas pada fase remaja awal, ketika remaja tidak merasa puas akan tubuh yang dimiliki dibanding dengan fase remaja akhir.

Pentingnya kepercayaan diri remaja dapat memberikan stimulus yang baik pada individu tersebut. Rasa percaya diri remaja tampak dari kemampuannya untuk menerima diri apa adanya. Penerimaan diri adalah kondisi dimana seseorang menunjukkan sikap tenang dalam menghadapi kenyataan tentang dirinya. Remaja yang merasa puas terhadap kualitas dirinya lebih memiliki rasa aman, tidak mudah kecewa, serta memahami kebutuhannya. Sehingga mampu bersikap mandiri serta tidak bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan. Tanggapan positif seseorang akan dirinya dapat menumbuhkan rasa puas yang kemudian dapat berdampak pada kondisi mentalnya (Hurlock dalam Fitri, Zola, dan Ildil, 2018:2)

### **Strengths and Limitations**

Keterbatasan dalam penelitian ini yakni instrumen yang digunakan dalam proses pengumpulan data berupa skala yang memiliki keterbatasan. Diberikan skala yang mencakup item-item yangmana mencerminkan penilaian individu terhadap dirinya, serta adanya kemungkinan subjek memberikan respons yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya, karena dipengaruhi oleh berbagai factor pada saat pengisian instrument. Dengan demikian, diperlukan penggunaan kombinasi metode pengumpulan data lain guna meningkatkan validitas data seperti melalui teknik wawancara serta pengamatan guna meningkatkan keakuratan data yang diperoleh. Selain itu responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki jumlah yang terbatas pada jumlah sampel dengan karakteristik yang homogen.

### **Implications for Practice**

Hasil penelitian terkait hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja laki-laki di SMKN Pringsurat memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan, khususnya dalam upaya promotive dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penampilan fisik berperan dalam pembentukan tingkat kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, perawat komunitas dan perawat sekolah diharapkan dapat melakukan pengkajian psikososial secara lebih komprehensif, termasuk penilaian terhadap body image dan kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Sekolah diharapkan dapat meningkatkan Pendidikan Kesehatan pada remaja khususnya untuk memotivasi peningkatan body image dan kepercayaan diri.

### **CONCLUSIONS**

Terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja laki laki SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung. Pihak sekolah diharapkan dapat

meningkatkan mengadakan pendidikan kesehatan pada remaja khususnya untuk memotivasi remaja untuk meningkatkan body image serta kepercayaan diri remaja.

#### **Conflict of Interest Statement**

Dalam sub-bagian ini, penulis menyampaikan bahwa penelitian dilaksanakan tanpa adanya konflik kepentingan. Hal ini menjamin transparansi dan integritas dalam proses penelitian.

#### **Funding Source**

Tidak ada sumber pendanaan khusus untuk pelaksanaan penelitian.

#### **Author Acknowledgement**

Penulis berterima kasih kepada institusi penelitian atas izin serta sarana prasarana yang diberikan. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada para responden atas partisipasinya, keluarga atas dukungan tanpa henti, dan rekan sejawat atas masukan dalam membantu penyusunan artikel ini. Semoga semua kontribusi mendapat balasan kebaikan.

#### **REFERENCES**

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Frisca. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 1202–1207.
- Hurlock. (2019). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ildil Ildil, Amandha Unzilla Denich, A. I. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Pertiwi. (2020). The influence of body image and gender in adolescent obesity. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 22–26.
- Syahsaomieta. (2020). *Pengaruh Body Image Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Sma Katholik Rajawali Kota Makassar*. <https://repository.unibos.ac.id>