

PENGARUH BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWI SAN AGUSTIN DI ERA MEDIA SOSIAL

Ella Anugrarista, Jack Suman Rulis Manurung
Universitas Negeri Semarang, Universitas Katolik Santo Agustinus
Hippo
ellaanugrarista@gmail.com,

Abstract

This study aims to analyze the influence of body image on self-confidence among female students of the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Program at Santo Agustinus Hippo Catholic University. The research method employed is quantitative, using simple linear regression analysis. The study sample consisted of 110 female students aged 18–21, selected from the even-semester student population. Data collection instruments included the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) to measure body image and a self-confidence scale developed based on Coopersmith's theory. The results showed that body image has a significant influence on self-confidence, with a coefficient of determination (R^2) of 35.7%. This means that body image contributes 35.7% to the variation in self-confidence levels, while the remaining percentage is influenced by other factors. The data analysis yielded the regression equation $Y=30.465+0.304 X$ $Y=30.465+0.304X$, indicating that every 1% increase in body image results in a 0.304 increase in self-confidence. This study highlights the importance of a positive body image in fostering self-confidence development. Regular physical activity was identified as a contributing factor to improved body image and self-confidence through enhanced physical fitness, stress management, and the release of endorphins. The study recommends implementing structured exercise programs to promote a healthy body image and boost self-confidence, particularly in mitigating the negative effects of social media.

Keywords: body image, self-confidence, regular exercise, youth, social media

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswi Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 110 mahasiswi berusia 18–21 tahun, yang dipilih dari populasi mahasiswa semester genap. Instrumen pengumpulan data mencakup skala *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image* dan skala kepercayaan diri yang dikembangkan berdasarkan teori Coopersmith. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 35,7%. Artinya, *body image* berkontribusi sebesar 35,7% terhadap variasi tingkat kepercayaan diri, sedangkan

sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Analisis data menghasilkan persamaan regresi $(Y = 30,465 + 0,304X)$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan *body image* sebesar 1% akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,304. Penelitian ini menegaskan pentingnya *body image* yang positif dalam mendukung pengembangan kepercayaan diri. Olahraga teratur diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan *body image* dan kepercayaan diri melalui peningkatan kebugaran fisik, pengelolaan stres, dan pelepasan hormon endorfin. Penelitian ini merekomendasikan implementasi program olahraga terarah untuk membantu membangun *body image* yang sehat dan meningkatkan kepercayaan diri, terutama dalam menghadapi dampak negatif media sosial.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri, olahraga teratur, remaja, media sosial.

PENDAHULUAN

Olahraga teratur memainkan peran penting dalam meningkatkan *body image* dan kepercayaan diri seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi persepsi individu tentang tubuh mereka dan kesejahteraan mental secara positif. Kegiatan yang melibatkan fisik dapat meningkatkan *body image* dan self-esteem, di mana peserta yang mengikuti program olahraga melaporkan penurunan kecemasan terhadap penampilan fisik mereka.

Olahraga teratur dapat membangun *body image* yang lebih positif dengan meningkatkan kebugaran fisik, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri individu. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas fisik, mereka sering merasa lebih percaya diri tentang penampilan mereka, terutama ketika mereka melihat peningkatan dalam kekuatan, kebugaran, atau kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, olahraga membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering memperburuk *body image* negatif.

Selain itu, keterlibatan dalam program olahraga juga dikaitkan dengan peningkatan *self-efficacy* dan kesadaran tubuh, seperti yang terlihat dalam sebuah studi yang menemukan bahwa aktivitas fisik reguler meningkatkan self-esteem remaja dewasa muda dengan mendorong pemahaman yang lebih baik tentang kemampuan fisik mereka. Dengan demikian, olahraga teratur tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk *body image* positif dan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa ia mampu bertindak sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kepercayaan diri tercermin dalam keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mewujudkan sesuatu sesuai dengan ekspektasinya. Kepercayaan diri mencerminkan kemampuan individu untuk menghargai dan menilai dirinya sendiri. Menurut Riswan Rais (2022) Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku. Kepercayaan diri juga dapat dikatakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Purnamaningsih & Mada, 2003). Keyakinan ini muncul dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, ia harus berkomitmen melakukannya. Kepercayaan diri juga berasal dari tekad individu untuk terus berusaha hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Ciri-ciri individu yang percaya diri meliputi sikap mandiri, tidak egois, memiliki toleransi yang baik, ambisius, optimis, tidak pemalu, percaya pada pendapat sendiri, dan bersikap seimbang tanpa berlebihan. Sementara itu Taylor

mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri.(Purnamaningsih & Mada, 2003).

Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri beberapa ahli mengemukakan aspek-aspek sebagai berikut: 1) keyakinan dan kemampuan diri, 2) optimis, 3) obyektif, 4) bertanggung jawab, 5) rasional dan realistis. Menurut Daradjat (2020) aspek-aspek kepercayaan diri yaitu, 1) rasa aman 2) ambisi normal, 3) mandiri, 4) toleransi. Menurut Hurlock menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu 1) pola asuh, 2) kematangan usia, 3) jenis kelamin, 4) penampilan fisik. Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawita faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu 1) harga diri, 2) pengalaman, 3) pendidikan, 4) konsep diri. Menurut Lauster ciri-ciri remaja yang percaya diri yaitu 1) percaya pada kemampuan sendiri, 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, 3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, 4) berani mengungkapkan pendapat (Nurika & Asyanti, 2016).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak secara efektif guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghargai, menilai, dan mempercayai dirinya sendiri. Kepercayaan diri berperan penting dalam perkembangan kepribadian seseorang, memengaruhi cara individu bersikap dan berperilaku. Keyakinan ini didukung oleh komitmen dan tekad untuk terus berusaha hingga mencapai hasil yang diharapkan. Individu yang percaya diri memiliki ciri-ciri seperti mandiri, tidak egois, toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, percaya pada pendapat sendiri, serta bersikap seimbang. Selain itu, orang yang percaya diri menunjukkan pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak hanya menjadi fondasi untuk mencapai keberhasilan tetapi juga faktor utama dalam membangun kepribadian yang kuat dan seimbangan.

Body image adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama terkait dengan bagaimana tubuhnya dinilai oleh orang lain dan sejauh mana ia merasa tubuhnya sesuai dengan persepsi tersebut. Denich & Ifdil (2015) mendefinisikan *body image* sebagai persepsi yang muncul di kalangan remaja mengenai standar penilaian terhadap tubuh, di mana mereka lebih fokus pada penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proporsional. Hal ini menciptakan pandangan tentang bentuk tubuh yang dimiliki individu, yang kemudian berkembang menjadi keinginan untuk memiliki tubuh seperti yang dianggap ideal oleh orang lain, sehingga tubuh tersebut menjadi tujuan yang ingin dicapai. Tingkat body image seseorang tercermin dari sejauh mana individu merasa puas dengan bagian tubuhnya serta penampilan fisiknya secara keseluruhan.

Tingkat penerimaan terhadap citra tubuh ini sangat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, yang meliputi empat aspek utama: reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran yang diambil individu, dan identifikasi terhadap orang lain. You dan Shin (2016) menyebutkan salah satu aspek *body image* adalah faktor ketidakpuasan seseorang terhadap bagian-bagian tertentu pada tubuh mereka. Idealnya, individu seharusnya memiliki body image yang positif agar mampu menerima dirinya apa adanya tanpa terpengaruh oleh standar tubuh yang umum di masyarakat. Namun, kenyataannya masih banyak siswa, terutama remaja putri, yang memiliki body image negatif, baik dalam kategori rendah maupun sedang. Menurut Saptarini (2019), body image adalah persepsi di mana seseorang mengevaluasi penampilan fisiknya sendiri. Persepsi terhadap penampilan fisik ini dikenal sebagai citra diri, yang merupakan bagian dari konsep diri. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pemikiran yang realistis, karena semakin seseorang dapat menerima dan mencintai tubuhnya, semakin mereka merasa bebas dan aman dari kecemasan berlebihan, yang pada gilirannya akan meningkatkan harga dirinya (self-esteem). Gambaran diri tentang tubuh menunjukkan aspek penting dalam

kepribadian individu. Konsep diri yang positif mencerminkan harapan besar terhadap masa depan dan kemampuan untuk menerima baik aspek positif maupun negatif dari diri sendiri.

Faktor lain yang mempengaruhi mempengaruhi *body image* seseorang Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (1994) adalah sebagai berikut

1. Jenis Kelamin

Mengungkapkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi *body image*, di mana wanita lebih cenderung tidak puas dengan tubuh mereka dibandingkan pria. Wanita sering fokus pada bagian tubuh seperti pinggul, perut, dan paha, sementara pria lebih memperhatikan massa otot. *Body image* negatif dapat menyebabkan gangguan makan, diet berlebihan, dan masalah psikologis seperti depresi. Penelitian menunjukkan bahwa banyak gadis remaja yang tidak puas dengan tubuh mereka, dengan sebagian besar ingin menjadi lebih langsing (Cash, 1994; Mansfield, 2011).

2. Media Massa

Media massa memiliki pengaruh besar dalam membentuk gambaran tubuh seseorang, terutama melalui representasi standar kecantikan yang sering digambarkan dalam iklan dan media. Menurut Tiggeman (Cash, 1994), konsumsi media yang tinggi dapat memengaruhi persepsi tubuh, dengan banyak tayangan yang menampilkan tubuh perempuan kurus dan laki-laki berotot sebagai ideal. Penelitian menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap gambaran tersebut dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh, perasaan negatif terhadap diri sendiri, dan fokus berlebihan pada berat badan (Levine & Smolak, dalam Cash, 1994). Model tubuh langsing yang sering muncul dalam majalah mode, misalnya, seringkali berdampak negatif pada gadis dan wanita, memperburuk citra tubuh mereka.

3. Hubungan Interpersona

Hubungan interpersonal berperan penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Ketika seseorang menerima umpan balik dari orang lain mengenai penampilannya, hal ini dapat mempengaruhi konsep diri dan perasaan mereka terhadap tubuh. Perbandingan sosial sering terjadi dalam proses ini, di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat menyebabkan kecemasan terkait penampilan. Menurut Rossen dan koleganya (Cash, 1994), feedback yang diterima mengenai penampilan fisik mengarah pada pembentukan persepsi diri, yang pada gilirannya mempengaruhi hubungan interpersonal dan karakteristik psikologis. Dalam konteks perkembangan, *body image* dipengaruhi oleh interaksi sosial, dengan teman sebaya dan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk pandangan seseorang tentang tubuhnya.

Menurut Hoyt (Naimah, 2008), *body image* adalah pandangan seseorang terhadap tubuhnya, baik dari segi ukuran, bentuk, maupun estetika, yang didasarkan pada evaluasi pribadi dan pengalaman individu mengenai atribut fisiknya. *Body image* bukanlah konsep yang tetap, melainkan selalu berubah, dan pembentukannya dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, serta pengalaman fisik. Dengan demikian, proses perbandingan sosial turut berperan dalam membentuk *body image*, terutama pada remaja. Hardisuryabrata (1997) juga mengemukakan bahwa *body image* bersifat subjektif karena lebih banyak didasarkan pada interpretasi pribadi, tanpa mempertimbangkan atau menguji kenyataan yang ada.

Pada studi lain, terdapat indikasi mayoritas variasi dari *body image* dan gangguan pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menarik (Thompson, 2000). Media massa menjadi faktor yang penting dalam membentuk nilai-nilai yang dianut di masyarakat (Wei, R., & Pan, Z.

1999). Melalui media massa, tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat. Di Indonesia sendiri dapat dilihat peran media massa mulai mempunyai pengaruh dalam membentuk pikiran tentang penampilan dan *body image*, pada iklan-iklan kosmetik sering digunakan model wanita dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing, secara tidak sadar masyarakat menganggap tubuh ideal seorang wanita adalah yang memiliki kulit putih dan bertubuh langsing.

Dari pendapat diatas, maka dapat disimpulkan *body image* tidak hanya dipengaruhi oleh penilaian pribadi, tetapi juga oleh norma sosial yang ada dalam masyarakat. Untuk itu, penting untuk memahami peran media dalam membentuk standar tubuh dan berusaha mengembangkan persepsi tubuh yang sehat dan realistis.

Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur memiliki manfaat signifikan terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi depresi, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati. Sebuah meta-analisis dari *JAMA Psychiatry* (2019) mengungkapkan bahwa berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk aerobik, yoga, dan latihan kekuatan, efektif dalam mengurangi gejala depresi, bahkan sebanding dengan terapi psikologis pada beberapa individu. Selain itu, menurut Emily Harris (2024) olahraga membantu pelepasan endorfin yang meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi membutuhkan detail lebih lanjut, saya dapat mencarikan sumber tambahan.

Media sosial telah menjadi salah satu alat komunikasi yang sangat populer. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), hampir semua anak muda di Indonesia memiliki akun media sosial. Berdasarkan keterangan dari Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi (IKP), Selamatta Sembing menyatakan bahwa Facebook dan Twitter adalah situs jejaring sosial yang paling banyak dikunjungi. Indonesia bahkan tercatat sebagai pengguna Facebook terbesar keempat setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India.

Penggunaan media sosial sudah menjadi kehidupan remaja dalam saat ini. Kegiatan mengakses media sosial dapat berdampak pada *body image* remaja. Dampak dari media sosial bagi kesehatan remaja terkhusus pengguna aktif, mengalami kecemasan, kualitas tidur, depresi hingga gangguan makan. Remaja perempuan juga merasa penampilan kurang menarik jika dibandingkan dengan orang lain yang dilihat di media sosial. Dalam Fida Roainina(2023) Media sosial menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya *body image*, yang selanjutnya mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, memandang, dan memperlakukan diri mereka sendiri. Namun, media sosial juga dapat membentuk *body image* yang bersifat positif maupun negatif.

Media sosial telah menjadi pengaruh besar terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri, khususnya di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap cara individu memandang penampilan fisik mereka. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh akibat perbandingan dengan gambar ideal yang sering diperlihatkan, serta penilaian dari teman sebaya (Tiggemann & Slater, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap media sosial meningkatkan kekhawatiran mengenai citra tubuh, terutama ketika individu membandingkan diri mereka dengan konten yang seringkali mencerminkan standar kecantikan yang tidak realistis (Vandenbosch & Eggermont, 2016).

Namun, media sosial juga memiliki potensi untuk membentuk citra tubuh positif dengan menyediakan komunitas pendukung, panutan, dan platform untuk keberagaman tubuh dan penerimaan diri (Burnette, Kwitowski, & Mazzeo, 2017). Misalnya, beberapa pengguna media sosial aktif mempromosikan *body positivity*, yang dapat menjadi penyeimbang terhadap tekanan negatif yang biasanya terkait dengan platform sosial (Salomon & Brown, 2019). Media sosial sering kali menjadi faktor utama yang mempengaruhi persepsi tubuh (*body image*) seseorang,

yang pada gilirannya memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, memandang, dan memperlakukan diri mereka. Namun, media sosial dapat berperan dalam membentuk body image yang baik maupun buruk. Body image negatif, jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan gangguan emosional serius, termasuk depresi, dan bahkan berpotensi mengarah pada masalah yang lebih berat, seperti kematian. Untuk menghindari dan mengatasi dampak negatif tersebut, hal yang perlu dilakukan adalah dengan membangun dan memperkuat body image positif. Dengan melakukannya, seseorang akan merasa lebih percaya diri dan bersyukur, serta mampu menerima bentuk tubuh mereka apa adanya.

Kesimpulannya, meskipun media sosial berperan besar dalam membentuk citra tubuh, dampaknya sangat bergantung pada cara penggunaannya dan jenis konten yang dikonsumsi. Remaja yang terpapar media sosial perlu diberikan pendidikan tentang dampak negatifnya, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk mempromosikan standar kecantikan yang sehat dan inklusif. Untuk informasi lebih lanjut, lihat studi terbaru tentang peran media sosial dalam citra tubuh dari sumber seperti Burnette et al. (2017) dan Tiggemann & Slater (2013).

Seorang remaja yang memandang serta menilai tubuhnya sendiri sesuai dengan apa yang dia inginkan maupun dengan ideal yang ada, maka jelas akan memberikan keuntungan positif bagi diri remaja itu sendiri. *Body image* yang positif atau yang sehat, seorang remaja akan mempunyai penilaian atau pandangan yang baik terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka dan mereka merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya itu yang akan diwujudkan dalam sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat. Contohnya saja seorang remaja yang berperilaku positif terhadap dirinya sendiri adalah seorang remaja yang mampu menerima bagian dari tubuh mereka, sebagaimana yang telah dianugerahi oleh Tuhan terhadap dirinya. Seperti, mereka menghargai tubuh mereka sendiri, ia akan merasa bangga dan menerima tubuh mereka dan menolak yang tidak masuk akal untuk merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuhnya (fauzana alidia)

Wawancara singkat yang dilakukan kepada mahasiswi San Agustin berjumlah 10 orang, dengan ini menunjukkan rata-rata remaja mengakses media social hamper setiap saat. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya remaja aktif dalam menggunakan media sosial. Laporan Firmansyah (2018) tentang penelitian yang dilakukan di *University of South Wales*, penelitian ini dilakukan pada 100 mahasiswi yang dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan durasi menggunakan media sosial. Hasilnya menunjukkan semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial, maka seseorang akan memiliki *body image* yang tidak baik. Para perempuan akan membandingkan diri mereka dengan orang lain dan berpikir orang yang langsing lebih menarik dan percaya diri, sehingga mereka termotivasi untuk memperbaiki tubuh mereka. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian efek dari olahraga teratur terhadap body image dan kepercayaan diri mahasiswa Prodi PJKR.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2013), metode kuantitatif adalah penelitian berupa angka-angka dan analisis yang menggunakan statistik. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Sampel penelitian ini adalah 110 remaja yang berumur 18 tahun -21 tahun. Sampel ini diambil dengan semua mahasiswi perempuan di semester genap prodi Penjaskesrek.

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk *self-esteem* dengan skala yang dikembangkan oleh Kurniawan (2017) dari teori Coopersmith yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberanian), *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi). Jumlah item terdiri dari 48 dan berbentuk skala *likert*. Sedangkan untuk mengukur *body image* digunakan skala MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale*) yang berbentuk skala *likert*, skala ini dikembangkan oleh Cash dan telah diadaptasi oleh Putri (2017) kedalam bahasa Indonesia yang terdiri atas 34 item, terdiri atas beberapa aspek yaitu: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji signifikansi atau tidaknya hubungan dua variabel melalui koefisien regresinya (Misbahuddin, 2013).

HASIL

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester genap prodi PJKR Universitas katolik santo agustinus Hippo yaitu berjumlah 184 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan dihitung menggunakan SPSS. Hasil uji regresi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,598 dengan tingkat signifikansi 0,000, sebagaimana tercantum pada tabel 1. Hal ini membuktikan adanya pengaruh antara variabel *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa prodi PJKR. Berdasarkan tabel model summary, nilai R Square berada pada rentang 0 hingga 1, yang menggambarkan sejauh mana variabel independen secara bersama-sama memengaruhi variabel dependen, yaitu sebesar 0,357. Nilai ini mengindikasikan bahwa kontribusi variabel *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri mencapai 35,7%. Sementara itu, sisanya sebesar 64,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat diteliti lebih lanjut. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Uji Regresi Linear *Body Image*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std Error of The Estimate
1	.598 ^a	0,357	0,354	3,97344

Sedangkan untuk hasil kepercayaan diri mahasiswa prodi PJKR dapat dijelaskan dengan Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 30,465, sedangkan koefisien regresi variabel *body image* (X) adalah 0,304. Persamaan regresinya adalah $Y=30,465+0,304X$ $Y = 30,465 + 0,304X$. Hal ini berarti : Konstanta 30,465 menunjukkan nilai awal variabel kepercayaan diri ketika *body image* bernilai nol, Koefisien regresi 0,304 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% pada *body image* akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,304.

Berdasarkan tabel Coefficients, nilai signifikansi adalah 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body image* (X) berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri (Y). kemudian Nilai t-hitung sebesar 19,965 yang lebih besar daripada t-tabel menguatkan kesimpulan bahwa *body image* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Prodi pkr. Pengujian hipotesis menunjukkan: **H₀** (tidak ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri) ditolak. **H_a** (ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri) diterima, karena nilai signifikansi uji $t < 0,05$. Hal ini dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 2. Uji Regresi Linear Kepercayaan Diri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig
1 (Constant)	30,465	1,526		19,965	0,000
Body image	0,304	0,030	0,598	10,062	0,000

Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *body image* (X) dan kepercayaan diri (Y), yang dihitung menggunakan SPSS v25 pada 184 siswa.

Berdasarkan table diatas, dapat dilihat kategori *body image* dengan subjek penelitian secara umum dengan tingkat yang tinggi, yang berarti subjek penelitian memiliki persepsi, kepercayaan, perasaan yang lebih terhadap tubuh mereka. Berdasarkan tabel diatas model summary, nilai R square sebesar 0,357 menunjukkan bahwa *body image* memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa sebesar 35,7%. Selain itu, hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai Fhitung (19,965) lebih besar daripada Ftabel (1,97), yang menyebabkan H_0 ditolak. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 35,7% mengartikan bahwa 35,7% kepercayaan diri remaja putri dipengaruhi oleh *body image*, sementara 64,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi efektif sebesar 35,7% terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai thitung sebesar 19,965 yang lebih besar daripada ttabel sebesar 1,97. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *body image* (X) memiliki pengaruh

terhadap variabel kepercayaan diri (Y). Hasil tersebut juga menegaskan adanya pengaruh yang signifikan dari body image terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Genny, Welly, dan Andella, yang menyebutkan bahwa penampilan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Permasalahan terkait penampilan, terutama bentuk tubuh, sering kali berdampak pada konsep diri, khususnya pada perempuan muda. Dorongan untuk meningkatkan kualitas penampilan, yang diperkuat oleh tekanan untuk terlihat sempurna, menjadi salah satu cara utama bagi perempuan muda untuk menunjukkan eksistensi diri. Dengan demikian, penelitian ini secara tidak langsung juga menguatkan bahwa *body image* memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang.

Body image memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja, sebagaimana diperkuat oleh pendapat Dwi Putri, yang menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam tahap perkembangan remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri memungkinkan remaja untuk mampu menilai diri sendiri secara objektif dan menjalankan tugas-tugas dalam kehidupan dengan lebih efektif.

Perubahan-perubahan fisik selama masa pubertas ini sangat erat kaitannya dengan citra tubuh (*body image*), yang merupakan aspek psikologis penting dalam perkembangan fisik remaja. Remaja sering kali terobsesi dengan penampilan tubuh mereka, membentuk persepsi ideal terhadap tubuh, dan merasa tertekan ketika tubuh mereka tidak sesuai dengan harapan. Ketidaksesuaian ini dapat menyebabkan rasa rendah diri, yang berujung pada kurangnya kepercayaan diri, terutama pada remaja yang menghadapi hambatan dalam pertumbuhan fisik.

Salah satu cara untuk meningkatkan *body image* dan kepercayaan diri remaja adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan postur tubuh, kebugaran, dan penampilan fisik secara keseluruhan, yang pada akhirnya berdampak positif pada citra tubuh. Selain itu, aktivitas fisik dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati, membantu mengurangi stres, dan membangun kepercayaan diri. Dengan kata lain, olahraga teratur dapat menjadi sarana efektif untuk mengatasi kecemasan terkait *body image* dan mendukung pengembangan kepercayaan diri yang sehat pada remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswi Prodi PJKR Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai R^2 sebesar 35,7%, yang menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 35,7% terhadap tingkat kepercayaan diri, sementara sisanya sebesar 64,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Mahasiswi dengan *body image* yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, ditunjukkan melalui hubungan linear antara peningkatan persepsi tubuh dan kepercayaan diri. Penelitian ini mendukung teori bahwa olahraga teratur dapat

memperbaiki *body image* melalui peningkatan kebugaran fisik, penampilan tubuh, dan pelepasan hormon endorfin, yang pada akhirnya membantu mengurangi stres dan membangun kepercayaan diri.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* yang positif dapat menjadi faktor penting dalam mengembangkan kepribadian yang percaya diri. Program olahraga yang terarah dapat dijadikan intervensi untuk mendukung pengembangan *body image* yang sehat dan kepercayaan diri, terutama di era media sosial yang kerap memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aptarini, V. A., Azizah, L. M., Rahmawati, I. 2019. Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Tingkat I STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "Body image and social media use: An exploration of potential positive effects in a college sample." *Eating and Weight Disorders*, 22(5), 733-739.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61
- Fauzana Alidia, "Body Image Siswa di Tinjau Dari Gender", *Jurnal Tarbawai: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 14, No. 02 (2018).
- Fida Roainina(2021) PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP BODY IMAGE. *Jurnal Mercuri Buana*. 60-63
- Firmansyah, I. (2018). Media social pengaruhi citra tubuh perempuan. Dikutip pada desember 2018 dari http://koran-sindo.com/page/news/2018-07/4/14/Media_Sosial_Pengaruhi_Citra_Tubuh_Perempuan 05
- Muhammad riswan Rais(2022) Kepercayaan diri (self Confidence) dan perkembangannya pada remaja, jurnal AL-IRSYAD <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Na'imah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap *Body Image*
- Nurika, B., & Asyanti, S. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Sel1ie Di Instagram (Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia)
- Purnamaningsih, E. H., & Mada, U. G. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan, (2), 67-71 Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*. 9(2). Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Hardisuryabrata, MS. (1997). *Mengembangkan Citra Diri yang Positif*. Jakarta: Obor offset
- Salomon, L., & Brown, A. (2019). "Social media and body image: The role of body positivity in mitigating social comparison." *Journal of Media Psychology*, 31(1), 18-29.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). "netgirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls." *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-643.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2016). "The influence of social media on adolescents' body image: A review of the literature." *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(4), 300-322

- Wei, R., & Pan, Z. (1999). Mass media and consumerist values in the People's Republic of China. *International Journal of Public Opinion Research*, 11(1), 75-96.
- You, S., & You, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college Students. *Psychological Reports*, 18(3): 714 -724