

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING 2017 UNY

THE RELATION OF BODY IMAGE WITH THE SELF-CONFIDENCE ON THE GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS 2017 OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: Rachma Desy Kusuma Wardani, Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta, rachma755fip@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY sejumlah 77 orang dengan semua populasi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Validasi instrument menggunakan validitas konstruk. Skor validitas skala *body image* dari angka 0,588 sampai dengan 0,888, sedangkan uji validitas skala kepercayaan diri dari angka 0,598 sampai dengan 0,933. Realibilitas skala *body image* dan skala kepercayaan diri diukur menggunakan analisis uji reabilitas *alpha cronbach*. Nilai koefisien reabilitas alpha (α) pada skala *body image* sebesar 0,868, sedangkan pada skala kepercayaan diri sebesar 0,944. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan menggunakan rumus *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,298. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Kata kunci: *body image, kepercayaan diri, mahasiswa*

Abstract

The purpose of this research is to know about the relation of body image with the self-confidence of the guidance and counseling students 2017 of Faculty of Education Yogyakarta State University. This research is using quantitative research method which is correlation research. The subject of this research are 77 of the guidance and counseling students' 2017 of Faculty of Education Yogyakarta State University from the all population. The method of collecting data of this research are *body image* scale and self-confidence scale. The instrument validation is using konstruk validity. The score of *body image* scale validity start from 0,588 to 0,888, and the test of self-confidence scale validity start from 0,598 to 0,933. The realibility of body image scale and self-confidence scale be measured by *alphacronbach* reliability test analysis. The score of alpha (α) realibility coefficient on the *body image* scale is 0,868, while on the self-confidence scale is 0,944. This reserch is using descriptive statistical data analysis techniques with the *product moment* formula. The result of this research shown the significant positive relation between body image with the self-confidence of the guidance and counseling students 2017 of Faculty of Education Yogyakarta State University. The correlation coeficient is 0,298. The result is the more positive of *body image* of the guidance and counseling students 2017 of Faculty of Education Yogyakarta State University, then the self-convidence will increase too. Otherwise, if the body image of the guidance and counseling students 2017 of Faculty of Education Yogyakarta State University is lower, then the self-convidence will decrease.

Keywords: *body image, self-confidence, students college*

PENDAHULUAN

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus

berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman (Hurlock dalam Rita Eka Izzaty,

dkk, 2008: 1). Manusia tidak hanya bisa berkembang biak tapi juga mampu menciptakan berbagai teknologi agar di bumi ini dapat mempunyai kehidupan yang layak. Setiap manusia memiliki identitas. Identitas sebagai perempuan dan laki-laki. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, merefleksikan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik perempuan (Papalia, 2011: 539). Fisik perempuan akan lebih cepat berkembang dikarenakan perempuan lebih cepat mengalami masa pubertas daripada laki-laki. Pubertas adalah ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual (Wikipedia, 2020). Masa pubertas dalam kehidupan biasanya dimulai saat anak menginjak umur 8 sampai 10 tahun.

Salah satu perubahan yang terjadi pada seorang anak adalah *body image*. Anak yang mengalami perubahan *body image* akan merasa bahwa bentuk tubuhnya seperti bahu, lengan, pinggang akan semakin berkembang lebih besar. Perubahan bentuk tubuhnya ini akan menyebabkan kecanggungan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupannya.

Menurut Rice (dalam Andiyati, 2016) citra tubuh atau *body image* adalah suatu pengalaman individu dalam mengenal bentuk tubuh fisiknya yang didasari dengan pikiran, persepsi, perasaan

emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik dan kesadaran. Perilaku dalam mengenal bentuk tubuhnya ini dipengaruhi oleh respon masyarakat. Respon masyarakat yang bertentangan dengan *body image* setiap individu akan memberikan dampak terhadap sepanjang kehidupan individu tersebut.

Body image yang dimiliki oleh mahasiswa memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggoro Dyah Wahyu Andiyati (2016) yang menunjukkan hasil bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa.

Salah satu faktor dalam kepercayaan diri adalah faktor mental, yaitu seseorang akan merasa lebih jauh percaya diri karena ia mempunyai hal positif yang cenderung tinggi dalam dirinya, seperti bakat, penampilan, atau keahlian khusus yang dimilikinya sehingga orang lain akan menyambut positif terhadapnya (Gita dalam Sarwono, 2013: 8).

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh mahasiswa memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Loekmono (dalam Kristiasari, 2010: 16) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan

yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya (pernyataan ini diperkuat oleh Tasmin (2019)) yang berjudul Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 MEDAN. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Menurut Cash (dalam Andea, 2010) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Individu yang peduli akan penampilannya akan selalu melakukan evaluasi dengan penampilannya, dan akan memperhatikan bentuk tubuhnya. Rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Ghufroon (2014: 37) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri diantaranya konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Mangunhardjana (dalam Adiningsih, 2016) menulis bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor fisik, dimana seseorang akan lebih percaya diri bila memiliki fisik yang sempurna.

Menurut Surya (dalam Putri, 2015) bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iddil Iddil, Amandha Unzilla Denich dan Asmidir Ilyas (2017), di Universitas Negeri Padang bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori tinggi sebanyak 2 orang (3%). Temuan ini mengungkapkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Kondisi *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51%), category positif sebanyak 13 orang (17%), kategori negative sebanyak 6 orang (8%). Temuan ini mengungkapkan bahwa secara umumnya kondisi *body image* remaja putri berada pada kategori netral. Maka pada penelitian ini menghasilkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri.

Banyaknya kasus yang terjadi berhubungan dengan *body image* negatif, diantaranya banyak kalangan mahasiswa yang mengalami krisis kepercayaan diri, baik dalam diri sendiri maupun dalam lingkungan masyarakat (pernyataan ini diperkuat oleh

penelitian Frida Ayu Vebriana (2011) Kasus-kasus seperti ini tidak hanya terjadi hampir di seluruh rentang kehidupan dan kasus ini sangat meresahkan. Mahasiswa yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup. Oleh karena itu, masa remaja sering kali diasosiasikan sebagai masa yang penuh dengan rintangan, karena penyesuaian atas perubahan-perubahan fisik maupun psikis seringkali menimbulkan perasaan tidak aman, tidak tenang, frustrasi, stres, dan kurang percaya diri.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan konseling angkatan 2017, kurang lebih sekitar 60% merasa kurang percaya diri karena berjerawat, wajah kusam, badan gemuk, dan lain sebagainya yang menggambarkan seakan akan dirinya kurang ideal. Oleh karena itu, peneliti mengambil responden dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017.

Pada penelitian ini peneliti juga mewawancarai mahasiswa AN (inisial) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling 2017 melalui via whatsapp yang mengaku tidak merasa percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang tidak proposional, timbul jerawat pada wajahnya dan terlihat kusam sehingga AN merasa tidak percaya diri jika sedang berada di kelas bersama dengan teman-temannya.

Mahasiswa yang kedua adalah NK (inisial), dirinya saat ini mengaku bahwa sering bermunculan jerawat di wajah dan mempunyai kulit yang kusam. NK merasa tidak percaya diri ketika bertemu dengan temannya apalagi dengan lawan jenis. Banyak mahasiswa Bimbingan dan

Konseling yang badannya terlihat cantik, tinggi, kulitnya pun terlihat putih. Tidak hanya bentuk fisik yang bagus tapi juga terlihat pintar jika sedang diskusi dengan teman satu kelas. (data diambil melalui hasil wawancara melalui media whatsapp).

Berdasarkan pernyataan dari kedua mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu cenderung berusaha memperbaiki penampilan fisiknya. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan penilaian yang positif dari orang lain. Hal tersebut bukan menjadi faktor utama penyebab ketidakpercayaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017, namun faktor fisik mempunyai andil dalam mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY.

Kasus yang telah dipaparkan di atas, didukung oleh penelitian Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila individu memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan paparan kasus di atas, bahwa pandangan tentang citra tubuh atau *body image* seseorang memengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Penerimaan Body Image

dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wacana untuk meningkatkan kepercayaan diri dan lebih menerima keadaan fisik mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Menurut Sugiyono (2017: 15) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian bulan Desember 2020.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY yang telah mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi. Diketahui populasi bahwa jumlah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 77 mahasiswa yang terdiri dari kelas A 39 dan kelas B 38 karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100

orang, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 77 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian berupa kuesioner (skala). Jenis instrumen yang dapat digunakan dalam kuesioner yaitu angket, daftar cocok, skala, dan inventori. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah jenis skala.

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti, sehingga terdapat tiga skala, yaitu skala *body image*, dan kepercayaan diri.

a. Skala Body Image

Skala *body image* ini berdasarkan konsep teori dari Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23). Aspek-aspek tersebut secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Evaluasi Penampilan*. Aspek ini berkaitan dengan penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan.
- 2) *Orientasi Penampilan*. Aspek ini berhubungan dengan usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan.
- 3) *Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh*. Aspek ini berhubungan dengan penilaian terhadap kondisi tubuh
- 4) *Berat Badan*. Aspek ini berhubungan dengan kecemasan terhadap berat badan.
- 5) *Pengkategorian ukuran tubuh*. Aspek ini berhubungan dengan penilaian ukuran tubuh.

b. Skala Kepercayaan Diri

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun mengacu pada teori Lauster (M. Nur

Gufron dan Rini Risnawati, 2010: 36) yang dibagi menjadi enam, yaitu:

- 1) Keyakinan dalam Kemampuan Diri. Penilaian terhadap individu akan kemampuan diri.
- 2) Optimis. Usaha yang dilakukan oleh individu ketika menghadapi permasalahan.
- 3) Obyektif. Penilaian terhadap individu akan obyektif.
- 4) Bertanggung jawab. Berusaha untuk menerima segala sesuatu dengan bertanggungjawab terhadap individu.
- 5) Rasional dan realistis. Usaha yang dilakukan individu untuk berfikir rasional dan realistis.
- 6) Menerima kritikan orang lain. Usaha individu untuk menerima kritikan orang lain.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2017: 226) statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau

tidak dari distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorof Smirnov*, dengan bantuan program SPSS.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hasil perhitungan nilai F hitung kemudian nilai ini dibandingkan dengan F tabel. Jika F hitung lebih besar dari F tabel, maka hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat tidak linier (Nurdiyanto, 2012: 296)

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang akan dilakukan pengujian hipotesis asosiatif (hubungan) dengan teknik korelasi product moment. Selanjutnya, dilakukan uji signifikansi korelasi product moment untuk menguji signifikansi hubungan antar variabel. Penelitian uji hipotesis ini juga akan menggunakan teknik analisis regresi karena penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan dan besar tingkat pengaruh antar dua variabel.

Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval. Rumus yang digunakan untuk menentukan koefisien korelasi ini adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi antara gejala x dan gejala y
 $\sum xy$ = jumlah product dari x dan y. (Sugiyono, 2017: 272).

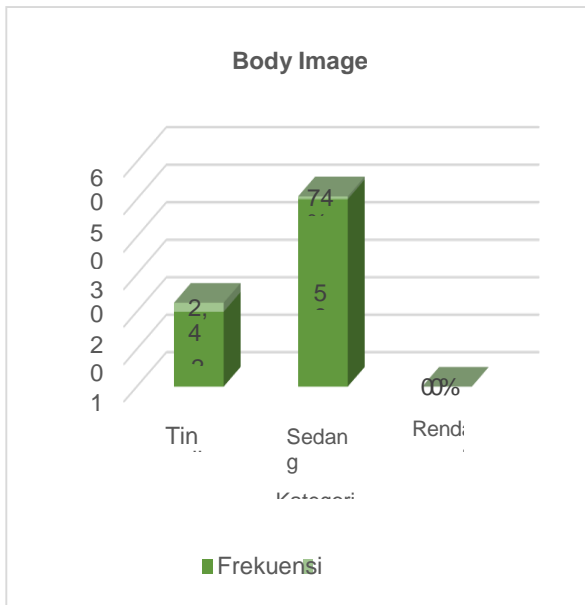
HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi data kebersyukuran

1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

a. Variabel *Body Image*

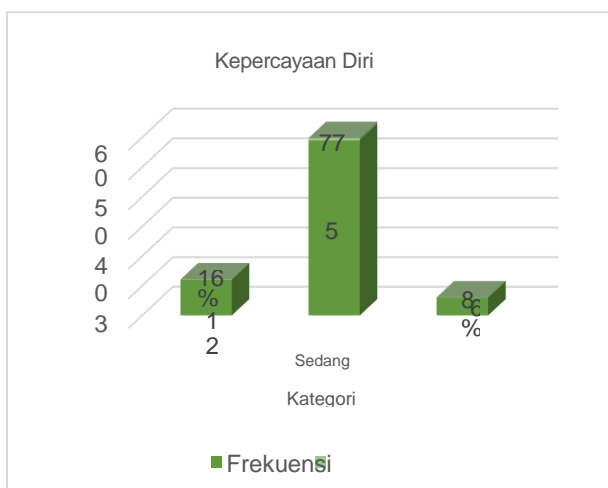
Body Image pada mahasiswa BK 2017 FIP UNY dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram Batang *Body Image*

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY memiliki body image dengan kategori rendah sebanyak 0%, kategori sedang sebanyak 74%, dan kategori tinggi sebanyak 26%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY memiliki body image dengan kategori sedang.

b. Variabel Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada mahasiswa BK 2017 FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kepercayaan Diri

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY memiliki perilaku kepercayaan diri dengan kategoris rendah sebanyak 8% kategori sedang sebanyak 77% dan kategori tinggi sebanyak 16%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY memiliki perilaku kepercayaan diri dengan kategori sedang.

2. Hasil Uji

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Rangkuman data disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	sig	Keterangan
1	Body Image	0,584	Normal
2	Kepercayaan Diri	0,885	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas, pada semua variabel didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat terbentuk linear atau tidak. Taraf yang digunakan dalam uji linearitas penelitian ini adalah taraf signifikan 0,05. Apabila hasil signifikan $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara *body image* dengan kepercayaan diri, sebaliknya jika hasil signifikan $< 0,05$ maka

tidak ada hubungan yang linear dari kedua variabel. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

<i>Sig</i>	<i>F</i>
1.153	0.327

Dari Tabel 2 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara body image dengan kepercayaan diri.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Analisis Uji F (Simultan)

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Parsial (t test)

Correlations

		X	Y
X	Pearson	1	.298**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	77	77
Y	Pearson	.298**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	77	77

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $sig < 0.05$ sehingga hipotesis di terima yaitu terdapat hubungan antara body image dengan kepercayaan diri. Nilai korelasi 0,298 yang bernilai positif artinya

semakin besar body image maka semakin tinggi kepercayaan diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa body image yang diterima oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY dalam kategori sedang dengan nilai 105. Tidak terdapat mahasiswa yang berada dalam kategori rendah dalam presentase 0%. Sebanyak 57 mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 74% dan sebanyak 20 mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan presentase 26%. Kondisi *body image* yang berada dalam kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah cukup menerima keadaan *body image*.

Body image merupakan bagian dari citra diri yang menentukan kepercayaan diri individu, karena pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif maka dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Annatasia Melliana (2006: 94-95) individu yang menilai fisiknya secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. Body image yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan akan merasa nyaman.

Body image ialah konsep multi-dimensional yang meliputi persepsi, sikap, afeksi dan juga perilaku (Muth dan Cash, 2010). Greene (2011) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental yang dimiliki dalam pikiran individu tentang ukuran, bentuk tubuh dan perasaan individu mengenai karakteristik serta bagian-bagian tubuh seseorang. Selain itu

cash dan Smolak (2011) mendefinisikan *body image* sebagai suatu fenomena kompleks yang meliputi banyak komponen seperti gender, etnis dan pengaruh sosiokultural.

Menurut Suryani (dalam Desi Bestiana, 2012: 4) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Seperti yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya, seperti yang disebutkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) bahwa remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 125. Terdapat mahasiswa yang berada dalam kategori rendah sebanyak 6 mahasiswa dengan presentase 8%. Sebanyak 59 mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 77% dan sebanyak 12 mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan presentase 16%. Kondisi kepercayaan diri yang berada dalam kategori

sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang sedang ditujukan dengan adanya keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, rasional dan realistis, bertanggungjawab, serta menerima kritikan. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut teori M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S (2014: 37), yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan.

Lautser (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 34), mendefinisikan kepercayaan diri diri diperoleh dari pengalaman hidup.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggungjawab. Lautser juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Anthony (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 34), berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap dari diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai

segala sesuatu yang diinginkan. Kumaira (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 34), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Kepercayaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY berada pada kategori sedang. Adanya kepercayaan diri yang cukup memadai, mahasiswa akan memiliki sikap positif pada diri sendiri dan sekitarnya, tidak menggantungkan pada orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tanpa percaya diri mahasiswa tidak dapat mengambil keputusan, melainkan mahasiswa akan merasa pesimis dengan apa yang dilakukannya. Sesuai pendapat Anthony (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 34), berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap dari diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Adapun pendapat dari Kumaira (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 34), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Selain itu hasil uji hipotesis menunjukkan nilai adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY. Hal ini berarti bahwa semakin positif body image mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya,

semakin negatif body image mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,298. Faktor-faktor yang mempengaruhi body image sosialisasi budaya, hubungan interpersonal, karakter dan perubahan fisik, faktor kepribadian.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Frida Ayu Vebriana (2012) yang berjudul “Hubungan Penerimaan Body Image dengan Kepercayaan Diri di SMK Negeri 4 Yogyakarta” menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh tingkat penerimaan body image. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan seluruh tubuh.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori Januar dan Putri (dalam Wulan, 2014: 3) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki body image positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku, antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 FIP UNY yang mempunyai body image positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, dan merasa nyaman.

Mahasiswa yang bisa menerima tubuhnya, akan merasa menghargai diri sendiri, lebih bisa mensyukuri apa yang sudah dimiliki, dan lebih percaya diri, sehingga yang menghargai terhadap

kepuasan tubuhnya yang dimiliki akan berusaha menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian dapat dikatakan memiliki body image yang positif. Sebaliknya, ketika mahasiswa menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka akan rendah tubuhnya sehingga akan muncul perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut tidak menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga body image menjadi negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki tingkat *body image* dengan kategori sedang. Bahwa mahasiswa dengan *body image* kategori sedang sebesar 74% dan kategori tinggi sebesar 26%, sedangkan untuk kategori rendah sebesar 0%.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang. Bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri kategori sedang sebesar 77% dan kategori tinggi sebesar 16% sedangkan untuk rendah sebesar 8%.
3. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai $sig < 0.05$ sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Nilai korelasi 0,298 yaitu

bernilai positif artinya semakin besar *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri dan sebaliknya.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling merupakan calon pendidik yang akan berkontribusi membentuk generasi bangsa menjadi lebih bertaqwa, bermoral, berpengetahuan luas dan berbudi pekerti luhur. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada para mahasiswa Bimbingan dan Konseling agar dapat menginternalisasi dan membiasakan perilaku-perilaku baik dalam dirinya sendiri sebelum nantinya akan mengajarkan kepada murid atau konselinya.

2. Bagi fakultas

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan untuk menyelenggarakan workshop mengenai internalisasi kualitas pribadi pendidik atau konselor dalam dunia pendidikan. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pribadi para mahasiswa FIP UNY sebagai calon pendidik atau konselor.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar mampu mempelajari variabel-variabel yang dimungkinkan dapat mempengaruhi

kepercayaan diri agar penelitian mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z & Musba, E. (2014). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness. *E. Journal Undip*, 3(2).
- Andiyati, A. D. W (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul Edisi Keempat. *E. Journal Bimbingan & Konseling*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta*
- Azwar & Saifuddin. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brink, dkk (2015). *Positif Body Image and Sexual Function Dutch Female University Student. The Role of Adult Romantic Attachment: Springer*.
- Cash, T. F & Smolak, L (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press.
- Diva, dkk (2014). Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan Diri dan Kerjasama Tim Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3, 237-246.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan. Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Gufron, M. N & Rini, R (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Greene, S.B (2011). *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes*. New York: Nova.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. United Kingdom: Routledge.
- Hartaji, Damar. A (2012). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi. Universitas Gunadarma*.
- Healey, J. (2014). *Positive Body Image*. Australia: The Spinney Press
- Husna, N. L (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati. *Jurnal Psikologi*, 2 (2).
- Kristanto, P. H, dkk (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 20 (1).
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Psikopedagogis*, 5 (1), 2301-6167.
- Lorraine, B & Jenny, R (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: Program for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.

- Muhsin, A (2014) Studi Kasus Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya. Body Image Negative pada Remaja Putri. *Skripsi*. UNY
- Nurgiyantoro, B. (2012). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Osumsi, M, dkk (2014). Negative Body Image Associated with Changes in the Visual Body Appearance Increases Pain Perception. *Plos one*, 9 (9).
- Papalia & Diane., et al. (2011). *Human Development. Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Utami, W. T (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Negeri Surakarta.