

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWI PSIKOLOGI DI STAI ACEH TAMIANG

Sriwardani

Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang

Sriwardani8971@gmail.com

Abstract (English)

This research aims to examine the extent to which Body image affects self-confidence among female students in the Islamic Psychology Study Program at STAI Aceh Tamiang. The study involved 30 participants selected using purposive sampling. A quantitative approach was applied, utilizing data analysis techniques such as normality testing, Pearson correlation, and simple linear regression. The normality test revealed that the data followed a normal distribution (Asymp. Sig = 0.200 > 0.05). Pearson correlation analysis demonstrated a significant relationship between Body image and self-confidence, with a correlation value of 0.312 and a significance level of 0.047. The regression analysis produced the equation $Y = 9.268 + 0.835X$, with a significance value of 0.000, indicating that Body image significantly contributes to self-confidence. Moreover, the findings showed that students with a positive Body image tend to exhibit higher self-confidence levels than those with a negative body image. These results suggest that Body image plays a crucial role in shaping an individual's self-confidence.

Article History

Submitted: 1 November 2025

Accepted: 14 November 2025

Published: 15 November 2025

Key Words

Body image, Self-confidence, Female students

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana *Body image* memengaruhi tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di STAI Aceh Tamiang. Penelitian ini melibatkan 30 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis data melalui uji normalitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal (Asymp. Sig = 0,200 > 0,05). Uji korelasi Pearson mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *Body image* dengan kepercayaan diri, dengan nilai korelasi sebesar 0,312 dan tingkat signifikansi 0,047. Sementara itu, hasil analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 9,268 + 0,835X$ dengan nilai signifikansi 0,000, menandakan bahwa *Body image* memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kepercayaan diri. Selain itu, ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *Body image* positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki *Body image* negatif. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap citra tubuh memiliki peranan penting dalam membentuk kepercayaan diri individu.

Sejarah Artikel

Submitted: 1 November 2025

Accepted: 14 November 2025

Published: 15 November 2025

Kata Kunci

citra tubuh, Kepercayaan diri, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada umumnya, Mahasiswa berada dalam fase dewasa awal dimana pada masa ini individu sedang mengalami proses pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, serta pengembangan potensi diri. Ada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu berkembang secara akademik, tetapi juga dituntut untuk berkembang secara psikologis. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya

sehingga mahasiswa mampu menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam kehidupan individu, terutama dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mampu untuk mengekspresikan dirinya, membuat keputusan secara mandiri, berani mengambil risiko, serta lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan seseorang untuk menerima dan menghargai diri sendiri, serta mampu berfungsi secara efektif dalam berbagai situasi.

Namun demikian, kepercayaan diri tidak tumbuh secara otomatis. Ada banyak faktor, baik internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah *Body image* atau citra tubuh. *Body image* merujuk pada bagaimana seseorang melihat, merasakan, dan bersikap terhadap tubuhnya sendiri, termasuk persepsi terhadap bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan secara keseluruhan. *Body image* tidak hanya mencakup penilaian fisik yang objektif, tetapi juga evaluasi subjektif yang seringkali dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan psikologis. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti prestasi akademik, interaksi sosial dan kesehatan mental.¹

Pada kalangan mahasiswa *body image* merupakan salah satu isu yang sangat penting dan menarik perhatian khusus terutama dikalangan mahasiswi. Hal ini dikarenakan standar kecantikan yang berkembang pesat dimasyarakat luas, pengaruh media sosial, serta perbandingan dengan orang lain, seringkali membuat mahasiswi menjadi lebih memperhatikan penampilan fisik mereka. Dalam kondisi ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh atau penampilannya secara langsung dapat menimbulkan perasaan kurang percaya diri, rasa malu, bahkan seseorang sampai menraik diri dari lingkungannya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *body image* yang positif cenderung lebih mampu menerima dirinya, merasa nyaman dengan penampilannya, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik.

Individu dengan *Body image* positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang memiliki *Body image* negatif lebih rentan mengalami rendah diri, kecemasan sosial, hingga depresi. yang menyatakan bahwa mahasiswi dengan persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa kurang layak dalam berbagai peran, baik sebagai pelajar, teman, maupun individu secara umum.²

Mahasiswa psikologi yang ada di Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang merupakan salah satu bagian dari lingkungan akademik yang juga tidak terlepas dari fenomena tersebut.

¹Afifah A Dewi H., & Irfan B. (2019). *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Mengengah Atas. Happiness. 3(1).*Agustin, R. (2008). *Body image pada Wanita Bertato. Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma, hal 1-14.*Andiyati, A. D. W. (2016). *Hubungan antara Body image dengan kepercayaan*

² Damayanti, A., & Pratama, R. (2020). Hubungan antara *Body image* dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi Insight, 3(1)*, hal 45–54.

Walaupun pada umumnya mahasiswi psikologi mempelajari berbagai teori dan pengetahuan mengenai perilaku manusia, konsep diri, kesehatan mental dan berbagai hal mengenai psikologis individu, namun dalam kehidupan sehari-hari mereka juga menghadapi berbagai tekanan sosial terkait standar penampilan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswi di lingkungan kampus seperti presentasi, pertemanan, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi yang secara langsung menuntut mahasiswa untuk memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Oleh karena itu, persepsi terhadap body image dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswi dalam menjalani berbagai aktivitas akademik dan sosial di kampus.

Oleh karena itu, fenomena mengenai body image dan kepercayaan diri pada mahasiswa merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri dan body image memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis individu. Pemahaman mengenai pengaruh body image terhadap kepercayaan diri mahasiswi jurusan psikologi yang memiliki pemahaman mendalam mengenai konsep diri dan kesehatan mental, *Body image* menjadi isu yang cukup kompleks. Di satu sisi, mereka menyadari pentingnya menerima diri sendiri dan memiliki citra tubuh yang sehat, namun di sisi lain, mereka juga menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, media, dan budaya populer yang sering kali mempromosikan standar kecantikan yang terkadang tidak realistis. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kepercayaan diri.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk meneliti sejauh mana *Body image* mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa khususnya mahasiswi Psikologi Islam di Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh body image dan kepercayaan diri hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, serta menjadi dasar untuk intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan variabel bebas body image dan variabel terikat kepercayaan diri. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi psikologi Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang sebanyak 45 orang, dengan rincian 30 orang mahasiswi dan 15 orang mahasiswa. Sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sample. Purposive sampling adalah salah satu teknik penentuan sampel non-probability yaitu: teknik penentuan sampel yang dipilih secara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian biasanya individu dengan karakteristik khusus dan relevan dengan penelitian. Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling mengetahui tentang apa yang kita harapkan sehingga memudahkan peneliti dalam memperoleh data³. Adapun sampel dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu: perempuan, dan merupakan mahasiswa aktif prodi psikologi Islam di Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang. Berdasarkan kriteria tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang mahasiswi.

³ Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D. 2016. Bandung: alfabeta

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala yaitu skala body image dan skala kepercayaan diri. Dalam pembuatan skala, peneliti berpedoman pada skala yang dikembangkan oleh likert. Skala likert yang digunakan memiliki lima jawaban alternatif yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala yang disebarkan kepada responden penelitian terdiri dari pertanyaan atau pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pertanyaan favorabel adalah pertanyaan yang memihak objek penelitian, sedangkan pertanyaan unfavorabel adalah pertanyaan yang tidak memihak objek penelitian. Respon jawaban diberikan dengan menggunakan tanda (√) pada skala yang disediakan. Adapun skor pada pertanyaan favorabel dan unfavorabel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Penskoran Alternative Jawaban body image dan kepercayaan diri

Alternative Jawaban	Skor Item	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

KERANGKA TEORI

Pengertian *Body Image*

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya, baik secara fisik maupun psikologis. *Body image* adalah pengalaman psikologis yang kompleks mengenai tubuh seseorang, terutama namun tidak terbatas pada penampilan fisik. *Body image* bukan hanya sekadar bagaimana seseorang melihat tubuhnya di cermin, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang merasa dan berpikir tentang tubuhnya. *Body image* terdiri dari dimensi persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya sendiri. *Body image* merupakan pengalaman psikologis yang kompleks, mencakup persepsi, emosi, dan sikap individu terhadap tubuhnya. Konsep ini melibatkan bagaimana seseorang memandang dan merasakan tubuhnya sendiri, serta bagaimana ia percaya orang lain melihatnya. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada kepuasan individu terhadap penampilan fisiknya.

Aspek-Aspek *Body Image*

lima aspek dalam pengukuran *Body image* yaitu:

- Afeksi Tubuh (*Affective Dimension*)
Merupakan perasaan dan emosi yang dialami seseorang terhadap tubuhnya, seperti rasa puas, bangga, malu, atau tidak nyaman dengan penampilan tubuhnya
- Evaluasi Tubuh (*Cognitive Dimension*)
Aspek ini mencakup penilaian dan keyakinan yang dimiliki individu tentang tubuhnya, seperti nilai estetika, kesehatan, dan daya tarik fisik. Evaluasi ini dapat memengaruhi sikap dan perilaku terhadap tubuh

- Perilaku Tubuh (*Behavioral Dimension*)
Terkait dengan tindakan yang dilakukan individu berhubungan dengan tubuhnya, seperti cara berpakaian, perawatan tubuh, aktivitas olahraga, atau bahkan menghindari situasi tertentu karena ketidakpuasan terhadap tubuh ⁴
- Citra Tubuh Ideal (*Ideal Body Image*)
Mengacu pada gambaran tubuh yang dianggap ideal atau diinginkan oleh individu, yang sering kali dipengaruhi oleh norma sosial, budaya, dan media massa

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Pengaruh media massa. Media seperti televisi, majalah, dan media sosial menampilkan standar kecantikan tertentu yang ideal dan sering sulit dicapai. Paparan terus-menerus terhadap citra tubuh ideal ini memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

- Lingkungan sosial dan keluarga. Keluarga dan teman dekat berperan penting dalam membentuk persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya. Dukungan atau kritik dari orang terdekat dapat meningkatkan atau menurunkan kepuasan terhadap citra tubuh.
- Pengalaman pribadi. Pengalaman masa lalu seperti pelecehan, bullying, atau pujian terkait penampilan fisik dapat memengaruhi bagaimana seseorang memandang tubuhnya.
- Faktor budaya dan sosial. Budaya dan norma sosial menentukan standar kecantikan yang berbeda di setiap komunitas. Nilai-nilai budaya tertentu bisa menekankan bentuk tubuh tertentu sebagai ideal
- Kesehatan dan kondisi fisik. Kondisi kesehatan atau perubahan fisik seperti obesitas, penyakit kronis, atau perubahan pasca-kehamilan dapat memengaruhi persepsi tubuh.⁵

Pengertian Kepercayaan diri

Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, di mana seseorang memiliki keyakinan atas kemampuan, potensi, dan penilaian diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Kepercayaan diri adalah keyakinan atas segala kelebihan yang dimiliki individu sehingga membuatnya merasa mampu dalam meraih tujuan hidup. menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap mengetahui apa yang diinginkan dan memiliki keyakinan untuk dapat meraih harapan tersebut. Kepercayaan diri bukan berarti merasa sempurna, tetapi melibatkan penerimaan diri secara realistis serta kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. menyatakan bahwa kepercayaan diri sangat berkaitan dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan demi

⁴Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). Routledge. Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent *Body Image*: "Comparing" boys and girls. *Body Image*,

⁵Cash, T. F. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.

mencapai hasil yang diinginkan. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung mudah bersosialisasi, optimis, dan berani mengambil keputusan.

Percaya diri merupakan suatu aspek penting dalam diri seseorang menyangkut keyakinan seseorang individu dalam mencapai tujuan, hal ini sesuai dengan pandangan yang menyebutkan bahwa percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri sendiri terhadap pemenuhan setiap keinginan dan harapan. Untuk tercapainya suatu keinginan maka diperlukan rasa percaya diri yang tinggi dalam diri individu tersebut. Kepercayaan diri dalam arti individu tidak begitu saja tumbuh, melainkan melalui proses latihan dan didapatkan dari pengalaman kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan secara baik dihadapan orang lain. Percaya diri yang baik akan membawa dampak yang lebih baik pula pada diri setiap individu, dengan percaya diri yang tinggi seseorang dapat dengan mudah menyelesaikan tugas yang didapatkan dengan penuh keyakinan.

Karakteristik kepercayaan diri

- **Keyakinan terhadap Kemampuan Sendiri**
Orang yang percaya diri yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan. Keyakinan ini bukan didasarkan pada kesombongan, tetapi pada pemahaman realistis atas kapasitas diri.
- **Sikap Mandiri dalam Pengambilan Keputusan**
Kepercayaan diri ditunjukkan melalui kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Individu tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial dan mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab.
- **Kemampuan Berkomunikasi secara Asertif**
Individu dengan kepercayaan diri tinggi mampu menyampaikan pendapat, kebutuhan, dan perasaannya secara terbuka namun tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Mereka tidak ragu mengungkapkan ketidaksetujuan atau menolak permintaan secara sopan.
- **Sikap Terbuka terhadap Kritik dan Kegagalan**
Orang yang percaya diri tidak menganggap kritik sebagai ancaman, melainkan sebagai masukan untuk pengembangan diri. Mereka juga mampu melihat kegagalan sebagai proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya.
- **Stabil secara Emosional**
Individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya lebih tenang dalam menghadapi tekanan atau konflik. Mereka mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah goyah oleh situasi sulit.⁶

⁶Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi ke-10). Jakarta: Erlangga.
Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Fallon, A., Harris, P., & Johnson, C. (2014). *Body image and Health: Contemporary Perspectives*. New York: Routledge.
Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd ed.)*. New York: Routledge.

Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bukan sekadar merasa mampu, tetapi juga mencerminkan keseimbangan emosional dan mental dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi antara lain:

- **Mengenal dan Menerima Diri Sendiri**
Individu yang percaya diri memiliki pemahaman yang baik mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya. Mereka mampu menerima kekurangan tanpa merasa rendah diri serta menghargai kelebihan tanpa menjadi sombong. Sikap ini menunjukkan adanya penerimaan diri yang sehat sebagai dasar dari kepercayaan diri (Lauster, 2012).
- **Mampu Mengemukakan Pendapat dan Bertindak Asertif**
Salah satu ciri dari kepercayaan diri adalah kemampuan untuk menyampaikan pendapat atau perasaan secara terbuka, jujur, dan sopan, tanpa rasa takut ditolak atau dihakimi. Individu asertif tidak bersikap agresif, namun juga tidak pasif, melainkan mampu mengekspresikan diri secara seimbang.
- **Tidak Mudah Terpengaruh oleh Tekanan Sosial**
Individu yang percaya diri memiliki pendirian yang kuat. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, terutama jika bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakininya. Hal ini menunjukkan adanya kemandirian berpikir dan keteguhan sikap.
- **Berani Menghadapi Tantangan dan Kegagalan**
Ciri lain dari kepercayaan diri adalah keberanian untuk mengambil risiko dan menghadapi tantangan. Individu yang percaya diri tidak takut gagal, karena mereka menganggap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar yang akan membawa mereka pada kemajuan.
- **Menunjukkan Bahasa Tubuh yang Positif**
Kepercayaan diri juga dapat dikenali melalui ekspresi nonverbal. Individu yang percaya diri biasanya tampil dengan postur tubuh yang tegak, kontak mata yang baik, nada suara yang jelas, serta ekspresi wajah yang menunjukkan ketenangan dan kesiapan untuk berinteraksi.
- **Stabil secara Emosional**
Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengelola emosinya dengan baik. Mereka tidak mudah panik dalam situasi tertekan dan mampu tetap berpikir jernih. Stabilitas emosi ini mendukung kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang rasional.

Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri

Pandangan seseorang terhadap tubuhnya sendiri mencerminkan dimensi penting dari penghargaan diri (self-esteem) dan kesejahteraan psikologisnya. Kepercayaan diri sendiri merupakan salah satu unsur kepribadian yang ditandai oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya tidak mudah terpengaruh oleh opini orang lain, memiliki sikap optimis, gembira, toleran, serta mampu bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.

Terdapat hubungan yang erat antara *Body image* dan kepercayaan diri. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa puas terhadap penampilan fisiknya, yang

kemudian mendukung perasaan percaya diri dalam kehidupan sosial dan pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki *Body image* negatif sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, merasa tidak menarik, dan cenderung mengalami rendah diri. Beberapa studi menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat menjadi prediktor utama rendahnya kepercayaan diri, terutama pada perempuan muda. Hal ini disebabkan oleh standar kecantikan yang dibentuk oleh media dan masyarakat, yang sering kali tidak realistis. *Body image* yang positif memungkinkan individu untuk lebih menghargai dirinya, merasa nyaman dengan penampilannya, serta lebih yakin dalam berinteraksi sosial.⁷

- Citra tubuh positif → penerimaan diri → meningkatnya kepercayaan diri.
- Citra tubuh negatif → ketidakpuasan tubuh → rasa malu dan rendah diri → turunnya kepercayaan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui distribusi pada penelitian variable body image (X) dan variable kepercayaan diri (Y) dilakukan uji normalitas apakah data tersebut telah menyebar secara normal atau tidak. Distribusi dapat dikatakan normal apabila nilai $p > 0,05$ sebaliknya apabila nilai $p < 0,05$ maka distribusi data tidak normal.⁸ Berikut adalah hasil uji normalitas dengan menggunakan colmogrove smirnov:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.2932766
		1
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.078
	Negative	-.104
Test Statistic		.104
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu $\text{asyp. sig.} > \text{sig. } \alpha$ ($0,200 > 0,05$),

⁷Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D.* (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, hal 1-44. Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M.* (2019). *Social Psychology* (10th ed.). Pearson

⁸ Sugiyono, 2016

Interpretasi:

- Kriteria pengambilan keputusan:
Jika *Asymp. Sig.* > 0,05, maka H_0 diterima (data residual berdistribusi normal).
 - Pada hasil ini, *Asymp. Sig.* = 0.200 > 0.05.
 - Artinya, data residual terdistribusi normal
- Data memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik, sehingga uji korelasi Pearson dan regresi linear dapat dilanjutkan.

Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dalam hal ini *Body image* (X) dan Kepercayaan Diri (Y). Pengujian dilakukan dengan menggunakan Pearson Product Moment Correlation, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Uji korelasi Pearson Product Moment dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswi.

Correlations			
		T.X	T.Y
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1	.312*
	Sig. (1-tailed)		.047
	N	30	30
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.312*	1
	Sig. (1-tailed)	.047	
	N	30	30

Sumber : kusioner, data diolah (2025)

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).
dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu $\text{sig.} > 0,05$

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada mahasiswi ($r = 0.312$, $p = 0.047$). Artinya, semakin positif *Body image* seseorang, maka cenderung semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Hubungan ini signifikan secara statistik karena nilai signifikansi < 0.05 .

Uji Regresi Linear

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri, dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	9.268	4.206		2.204	.036
	Body Image	.835	.134	.761	6.210	.000
a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri						

$$Y = 9,268 + 0,835X$$

Dari tabel koefisien di atas, diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 9,268 + 0,835X$$

Keterangan:

- Y = Kepercayaan Diri (variabel dependen)
- X = *Body image* (variabel independen)
- 9,268 = Konstanta (nilai kepercayaan diri saat *Body image* = 0)
- 0,835 = Koefisien regresi (setiap peningkatan 1 unit *Body image* akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,835 poin)
- Nilai sig. untuk *Body image* = 0.000 < 0.05, menunjukkan bahwa variabel *Body image* berpengaruh signifikan terhadap Kepercayaan Diri.
- Nilai Beta = 0.761, menunjukkan bahwa pengaruh *Body image* terhadap Kepercayaan Diri tergolong kuat dan positif.
- Nilai t = 6.210 menunjukkan pengaruh tersebut signifikan secara statistik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh body image terhadap kepercayaan diri mahasiswi prodi psikologi di sekolah tinggi agama islam aceh tamiang. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa *Body image* positif menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswi. Artinya, semakin positif persepsi mahasiswi terhadap *Body Image*-nya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. bahwa *Body image* mempengaruhi self-esteem, perilaku sosial, dan kesejahteraan psikologis individu. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian serta relevan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerimaan terhadap tubuh merupakan salah satu prediktor penting rasa percaya diri. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan *Body image* positif pada mahasiswi penting dilakukan dalam rangka penguatan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswi.

Ditinjau berdasarkan karakteristik mahasiswi umumnya berada dalam kategori sedang. Hal ini mengungkapkan bahwa masih ada mahasiswa yang belum mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya ini sejalan dengan lauster (2003) yang berpendapat bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan penilaian dirinya sendiri untuk mengatasi berbagai situasi dan tantangan dalam hidup, sehingga dalam bertindak tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan sesuatu sesuai keinginannya dan bertanggung jawab atas tindakannya, terdidik untuk berinteraksi dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk sukses dan dapat mengenali diri sendiri. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah dari segi fisik, maupun lingkungan. Santrock (2003), menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu: penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Dari pernyataan tersebut salah satu yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah

penampilan fisik atau body image. Pendapat yang sama juga dikemukakan melalui penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, T. & Andriani, F. (2020) Penelitian ini dilakukan terhadap 80 mahasiswi semester akhir jurusan Psikologi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya *Body Image*, lingkungan sosial, dan pengalaman pribadi. Namun, *Body image* tetap menjadi salah satu prediktor yang kuat terhadap kepercayaan diri. Metode: Mixed-methods, yaitu gabungan antara wawancara dan skala psikologis. Hasil: *Body image* berkontribusi sebesar 46% terhadap kepercayaan diri, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa body image memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswi psikologi di sekolah tinggi agama islam aceh tamiang. Selain itu dapat diasumsikan bahwa bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting pada diri seseorang. Karena tanpa adanya rasa percaya diri maka secara langsung akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang dalam menjalani kehidupannya. Mahasiswi yang memiliki pandangan positif terhadap citra dirinya maka lebih cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Dan sebaliknya apabila mahasiswa memiliki pandangan yang negatif terhadap citra dirinya maka cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Kesimpulan

Dari analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Mahasiswi yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswi dengan *Body image* negatif umumnya merasa kurang percaya diri, merasa tidak menarik, dan memiliki kecenderungan membandingkan diri dengan standar tubuh ideal yang tidak realistis.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Body image* terhadap kepercayaan diri. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) dengan koefisien regresi 0.835, yang berarti semakin tinggi *Body image* seseorang, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Persamaan regresi yang diperoleh adalah:
$$Y = 9,268 + 0,835X,$$
 yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 poin pada *Body image* akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0.835 poin.
2. Hubungan antara *Body image* dan kepercayaan diri bersifat positif dan signifikan. Berdasarkan uji korelasi Pearson, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0.312$ dengan signifikansi 0.047 (< 0.05). Artinya, terdapat hubungan yang lemah namun signifikan antara kedua variabel.
3. Distribusi data telah memenuhi syarat normalitas. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0.200 (> 0.05), sehingga data layak untuk dilakukan analisis statistik lanjutan.
4. Terdapat perbedaan kepercayaan diri antara mahasiswi dengan *Body image* positif dan negatif.
5. Kedua kelompok memiliki tingkat kepercayaan diri yang signifikan ($p = 0.000$), namun kelompok dengan *Body image* positif menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

6. Nilai rata-rata *Body image* adalah 31.03, sehingga ditetapkan bahwa mahasiswi dengan skor *Body image* di bawah 31 dikategorikan sebagai *Body image* negatif, dan yang di atas 31 sebagai *Body image* positif.

Saran

1. Bagi mahasiswa Bagi Mahasiswi Psikologi:
Diharapkan mahasiswi mampu membangun dan mempertahankan persepsi tubuh yang positif, dengan lebih fokus pada fungsi dan kesehatan tubuh, bukan hanya penampilan fisik semata. Menerima diri apa adanya dan menghindari perbandingan sosial dengan standar kecantikan ideal dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya:
Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel dan cakupan lokasi. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pengaruh media sosial, lingkungan sosial, atau faktor budaya terhadap *Body image* dan kepercayaan diri.
3. Bagi Masyarakat Umum:
Penting untuk membangun kesadaran bahwa standar kecantikan bersifat relatif. Menghargai keberagaman bentuk tubuh dan mendukung narasi positif tentang tubuh dalam lingkungan sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri perempuan, terutama pada usia remaja dan dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah A Dewi H., & Irfan B. (2019). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Mengengah Atas. *Happiness*. 3(1).Agustin, R. (2008). *Body image* pada Wanita Bertato. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. Lauster, P. (2002). *Kepribadian: Bagaimana Mengembangkan dan Mengenalnya*. Jakarta: Arcan. Nurul, F., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh *Body image* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*
- Damayanti, A., & Pratama, R. (2020). Hubungan antara *Body image* dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi Insight*
- Lautser, P. (2003). *Tes kepribadian (alih bahasa :D.H. Gulo*. Jakarta: PT.Bumi aksara
- Lautser, P. (2006). *Tes kepribadian (alih bahasa :D.H. Gulo*. Jakarta: gaya media pratama PT.
- Santrock, J.W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup edisi ketiga belas jilid 1*. Jakarta: erlangga
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. BANDUNG: ALFABETA.