

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Kolombo Yogyakarta. SMA Kolombo Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di dalam Kelurahan Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, dengan bangunan di atas tanah seluas kurang lebih 7.600 m² milik YASMA (Yayasan Asrama dan Masjid). Sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler diantaranya Basket, Pramuka, Tae Kwon Do, Komputer, Internet, Kelompok Ilmiah Remaja, Baca Tulis Al Qur'an, Rohis "Al Kahfi", Vokal dan Musik/ Band, Futsal, Astronomi.

Kegiatan tersebut wajib diikuti oleh semua siswa tergantung pilihan siswa. Diharapkan dengan banyak kegiatan tersebut siswa mampu menyalurkan hobi dan bakatnya secara positif. Selain itu, di SMA Kolombo Yogyakarta terdapat jadwal khusus tiap kelas untuk bimbingan konseling (BK). Hal ini dapat memecahkan masalah yang dialami siswa selama di sekolah. Pertemuan wali murid selalu diadakan setiap akhir semester. Pertemuan tersebut mendiskusikan tentang perkembangan siswa selama proses belajar mengajar di sekolah, perilaku siswa, pelanggaran yang dilakukan selama di sekolah dan prestasi yang diraih siswa. SMA Kolombo Yogyakarta memiliki jumlah siswa sebanyak 107 siswi yang dibagi menjadi 10 kelas. Kelas X sebanyak 4 kelas berjumlah 37 siswi dan 63 siswa, kelas XI sebanyak 39 siswi dan 33 siswa, dan kelas XII sebanyak 3 kelas berjumlah 20 siswi dan 14 siswa.

2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswi SMA Kolombo Yogyakarta yang dikelompokkan berdasarkan kategori usia dan IMT (indeks massa tubuh).

Distribusi karakteristik responden pada penelitian ditampilkan data tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia SMA Kolombo Yogyakarta pada Bulan Agustus 2016

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur 15 Tahun	5	16,1
16 Tahun	20	64,5
17 Tahun	6	19,4
Jumlah	31	100,0

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas mengenai umur responden di SMA Kolombo Yogyakarta. Responden yang usianya 15 tahun sebanyak 5 siswi (16,1%), usia 16 tahun sebanyak 20 orang (64,5%) dan usia 17 tahun sebanyak 6 siswi (19,4%). Mayoritas siswi di SMA Kolombo kelas XI berusia 16 tahun (64,5%).

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghitungan IMT SMA Kolombo Yogyakarta

	Jumlah (n)	Presentase (%)
BB Ideal (18,5 - 24,9)	28	90,3
BB Lebih (25 – 29,9)	3	9,7
Total	31	100,0

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel diatas mengenai penghitungan IMT di SMA Kolombo Yogyakarta. Mayoritas siswi di SMA Kolombo Yogyakarta memiliki berat badan yang ideal dengan jumlah respondn 28 orang (90,3 %).

3. Gambaran *Body Image* dan Kepercayaan Diri

a. Gambaran *body image* siswi SMA Kolombo Yogyakarta

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi *Body Image* siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta

Variabel		Jumlah	Presentase (%)
<i>Body Image</i>	Positif	24	77,4
	Negatif	7	22,6
Jumlah		31	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 31 subyek penelitian, mayoritas memiliki *body image* yang positif sebanyak 24 (77,4% dan *bodyimage* negatif sebanyak 7 (22,6%).

b. Gambaran Kepercayaan Diri Siswi SMA Kolombo Yogyakarta

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kepercayaan diri siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta

Variabel		Jumlah (n)	Presentase (%)
<i>Kepercayaan Diri</i>	Tinggi	28	90,3
	Rendah	3	9,7
Jumlah		31	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 31 subyek penelitian, mayoritas memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 28 orang (90,3 %) dan kepercayaan diri rendah sebanyak 3 orang(9,7 %).

4. Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk menguji hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Tabel 4.5 Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta

	Kepercayaan tinggi		Kepercayaan rendah		Total		P –value	X ² hitung
	N	%	n	%	n	%		
<i>Body image</i> positif	24	77,4	0	0	24	77,4	0,001	11.388
<i>Body image</i> negatif	4	12,9	3	9,7	7	22,6		

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas kepercayaan diri tinggi berasal dari siswi yang memiliki *body image* positif sebanyak 24 (77,4%) dan sebagian besar kepercayaan diri rendah berasal dari siswi yang memiliki *body image* negatif sebanyak 3 (9,7%).

Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri dapat dilihat dari hasil perhitungan *Chi-Square* dengan nilai X² hitung = 11. 388, df = 1, p = 0,001 dengan jumlah N= 31 dan X² table = 3, 841. Analisis statistik dapat disimpulkan bahawa Ho di tolak dan Ha di terima, sehingga ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kepercayaan diri. Sebab nilai X² hitung > X² table, nilai p= 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body imge* dengan kepercayaan diri. Hasil penelitian juga memperoleh nilai r hitung 0,606 yang artinya terdapat hubungan yang berkaitan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

B. PEMBAHASAN

1. *Body Image*

Remaja merupakan tahapan seseorang diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi. Remaja dari waktu ke waktu berubah sesuai perkembangan zaman, ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapat haid pertama semakin berkurang dari 17,5 tahun menjadi 12 tahun

dan beberapa literatur yang menyebutkan 15-24 tahun. Hal terpenting adalah seseorang mengalami perubahan pesat pada hidupnya diberbagai aspek (Efendi & Makhfudli, 2009). Perkembangan psikososial menurut Erikson tahun 1902 dalam Sunaryo (2004) menyebutkan bahwa remaja umur 12 – 18 tahun akan mengalami fase “*Identity VS Role confusion*”. Fase ini ditandai dengan perubahan cepat pada fisik dan psikhis dan mencapai taraf dewasa. Anak mulai mencari orang-orang disekitarnya sebagai panutan. Peran orang tua sebagai figur identifikasi mulai luntur. Nilai-nilai yang dianutnya mulai diragukan dan mempertanyakan lagi satu-persatu.

Perjalanan mencari identitas diri seringkali terjadi konflik yang dialami pada masa kanak-kanak timbul kembali. Semuanya akhirnya harus diintegrasikan membentuk ego. Pencarian identitas diri, remaja sering bereksperimen dengan berbagai macam peran yang penting, untuk mencari peran mana yang paling cocok dengan dirinya. Namun eksperimen ini jugalah yang seringkali menjerumuskan remaja ke dalam hal yang negatif. Sebaliknya kebingungan akan peran diri bisa menimbulkan berbagai macam kelainan tingkah laku, misalnya perilaku kenakalan remaja, bahkan suatu cetusan psikopatikpun dapat terjadi.

Siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta mayoritas memiliki *body image* positif sebanyak 77,4% siswi, dan *body image* negatif sebanyak 22,6%. Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMA Kolombo Yogyakarta sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik (Longe, 2008). Hasil penelitian sesuai dengan Husna (2013) pada wanita di Sanggar Senam “RITA” Pati yang menunjukkan bahwa wanita di Sanggar Senam “RITA” Pati mempunyai gambaran *body image* positif. Gambaran *body image* pada responden di sanggar senam “Rita” Pati baik secara umum maupun spesifik (tiap dimensi) berada dalam kategori positif. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung dan atau memperlemah *body image* sendiri, salah satunya adalah persepsi para wanita sendiri terhadap kondisi tubuhnya.

Body image membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditunjukkan pada tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang persepsi, sikap dan tingkah laku. Persepsi terhadap *body image* merupakan komponen penting dalam harga diri global remaja. Hal tersebut lebih kuat terjadi selama masa remaja daripada periode lainnya. Harga diri global yaitu sejauh mana individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri secara menyeluruh. Penampilan fisik merupakan penyumbang yang kuat pada harga diri seseorang (Santrock, 2010). Dampak gangguan *body image* dari segi kesehatan bagi remaja dapat mempengaruhi diet, kekurangan kalori, *anoreksia*, suntikan pembakar lemak dan bulimia. Dampak psikologis dari *body image* adalah frustrasi, depresi, harga diri rendah, dan isolasi sosial (Dacey dan Kenney, 2007).

Pada penelitian ini, peneliti melihat gambaran *body image* siswi dari segi dimensi *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikemukakan oleh Cash (2009) dimulai dari dimensi: evaluasi penampilan fisik, orientasi penampilan fisik, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Peneliti mengukur tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi remaja.

2. Kepercayaan Diri

Siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta mayoritas memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 28 (90,3%) siswi, dan kepercayaan diri rendah sebanyak 3 (9,7%). Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMA Kolombo Yogyakarta memiliki sikap mental optimis terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi (Surya, 2007). Hasil penelitian sesuai dengan Wijaya (2014) pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang menunjukkan bahwa siswi mempunyai kepercayaan diri tinggi. SMA Negeri 7 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kota Bengkulu yang

paling difavoritkan. Bagi siswa-siswi yang menjadi anggota sekolah tersebut merupakan suatu kebanggaan tersendiri, sehingga siswa-siswi tersebut memiliki kepercayaan diri dikarenakan dapat menempuh pendidikan di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Hal ini senada dengan pendapat Rondonuvu (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja adalah pendidikan formal, di mana lingkungan sekolah mendukung terbentuknya rasa percaya diri remaja.

Khusnia, S., dan Rahayu, S.A, (2010) mengartikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Perkembangan rasa percaya diri seseorang berawal dari terbentuknya konsep diri yang positif. Begitu juga dengan kepercayaan diri pada masa pubertas awal. Masa ini kepercayaan diri anak puber ditandai dengan konsep diri yang positif (Hurlock, 2012). Kepercayaan diri itu muncul sejak masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Manfaat memilikinya kepercayaan diri yang tinggi apabila mereka yakin, berani, dan mampu melakukan tugas atau pekerjaan, mampu bersosialisasi dan dapat mengatasi masalah yang ada. Sebaliknya, saat remaja berhenti, putus asa, merasa tidak sanggup, takut melangkah, tidak dapat bersosialisasi dan tidak bisa memutuskan pilihannya sendiri maka remaja tersebut tidak percaya diri (Lina & Klara, 2010).

Perkembangan psikososial menurut Erikson tahun 1902 dalam Sunaryo (2004) menyebutkan bahwa remaja akan mengalami fase kepercayaan dasar vs ketidakpercayaan / kecurigaan dasar. Hal yang perlu dipaparkan pada fase ini yaitu:

- a. Timbulnya rasa aman pada diri anak yang terjadi akibat interaksi erat antara ibu dan anak
- b. Dasar perkembangan rasa aman adalah pengaruh kualitas hubungan ibu dan anak.
- c. Dari rasa aman, tumbuh kepercayaan terhadap dunia luar

- d. Apabila hubungan ibu dan anak tidak berkualitas akan timbul rasa tidak aman dan tidak percaya terhadap dunia luar atau pun sesama manusia sehingga timbul kecurigan dasar.
- e. Apabila tidak memperoleh kepercayaan dasar akan timbul gangguan kepribadian skizornia.
- f. Apabila tidak memperoleh kepercayaan diri terhadap dunia luar akan mengalami kepribadian *skizoid* yaitu hanya melihat diri sendiri (*introvert*) dan akan terjadi depresi apabila mendapatkan stres.

3. Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri siswi kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta

Menurut Bestiana (2012) 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 pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Hasil penelitian di SMA Kolombo Yogyakarta juga memperoleh nilai $r = 0,606$ yang artinya terdapat hubungan yang berkaitan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Artinya semakin positif *body image* maka kepercayaan diri seseorang semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah *body image* seseorang maka kepercayaan diri semakin rendah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Andayanti (2016) hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja siswa kelas SMA 2 Bantul. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* siswa semakin tinggi pula kepercayaan diri nya, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

Body image memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (2010) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan dapat mengembangkan kesadaran diri berpikir positif memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta

mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu remaja yang memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya akan menunjukkan rasa puas akan penampilanya, menghargai segala yang ada ditubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada tubuhnya. Menurut Santrock (2003) penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum.

Siswa yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga siswa yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian siswa tersebut dikatakan memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila siswa menilai penampilanya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka siswa akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut membuat siswa tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti adanya sehingga *body image* nya negatif (Andayanti, 2016).

Penelitian Ambarmini (2014) pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Toroh Kabupaten Grobogan diketahui bahwa 4,5% siswa yang mempunyai *body image* perubahan fisik positif dengan kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan faktor *body image* antara lain faktor sosial, psikologis dan biologis (Jones, 2004). Faktor kepercayaan diri antara lain kondisi fisik, harga diri, dukungan sosial, dan kesuksesan dalam mencapai tujuan (Kristiasari, 2010). Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa remaja yang mempunyai *body image* positif mereka merasa memiliki tubuh yang proposional, tetapi dalam berpakaian mereka tidak sesuai dengan *tren* saat ini, sehingga membuat mereka tidak percaya diri. Mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah biasanya tidak dapat bersosialisasi, tidak dapat memutuskan pilihannya sendiri, takut melangkah, mudah putus asa, dan sulit menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam membentuk hubungan yang baru (Indika, 2010)

C. KETERBATASAN PENELITIAN

1. Penelitian yang dilaksanakan di SMA Kolombo Yogyakarta responden yang diperbolehkan hanya siswi kelas XI jurusan IPA sehingga tidak bisa melakukan penelitian di jurusan IPS.
2. Terbatasnya waktu untuk pengisian kuesioner sehingga kurang efektif dalam pengisian karena waktu yang digunakan 10 menit seharusnya ditambah 10 menit untuk memberikan penjelasan mengenai pengaruh *bodyimage* bagi kepercayaan diri. Cara pengisian kusioner dibagikan kusioner kemudian diisi, apabila tidak mengerti ditanyakan kepada peneliti.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA