

**CITRA TUBUH BERHUBUNGAN DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN PELITA  
BANGSA YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
Riska Yunia Dewi  
1910201136**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN PELITA BANGSA  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :**  
**Riska Yunia Dewi**  
**1910201136**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN PELITA BANGSA  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
Riska Yunia Dewi  
1910201136**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai syarat untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di  
Universitas' Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns. Sutejo, M,Kep.,Sp.Kep.J  
Tanggal : 4 September 2023

Tanda Tangan :



## HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN PELITA BANGSA YOGYAKARTA

Riska Yunia Dewi<sup>1\*</sup>, Sutejo<sup>2</sup>, Mamnuah<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

[✉riskayunia01012@gmail.com](mailto:riskayunia01012@gmail.com)

Submitted: xxx\_xxx

Revised: xxx\_xxx

Accepted: xxx\_xxx

### Abstrak

**Latar Belakang :** Remaja menyadari bahwa penampilan fisik memiliki peran yang cukup penting dalam interaksi sosial. Perasaan kurang percaya diri banyak dialami oleh remaja perempuan hal tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh dalam penampilan diri di kalangan mereka. Dampak dari pandangan negatif terhadap bentuk tubuh itu sendiri berkaitan dengan makan, depresi, dan tidak percaya diri. **Tujuan :** Mengetahui hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta. **Metodologi:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 61 responden. Alat yang digunakan adalah kuesioner citra tubuh dan kuesioner kepercayaan diri. Metode analisis yang digunakan uji statistik *kendall tau*. **Hasil penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta didapatkan paling banyak pada kategori baik yaitu 34 responden (55,7%). Kepercayaan diri remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta didapatkan paling banyak pada kategori sedang yaitu 41 responden (67,2%). Hasil analisis kendall tau sebesar 0,000 (*p value* <0,05). **Simpulan dan saran :** Ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta. Untuk itu diharapkan siswi yang masih memiliki citra tubuh kurang rasa kurang percaya diri disarankan agar mampu mengenal dan juga menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, dan meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan cara mencoba untuk bersikap dan berpikiran positif terhadap diri sendiri.

**Kata Kunci :** citra tubuh, kepercayaan diri, remaja putri

## THE RELATION BETWEEN BODY IMAGE AND YOUNG WOMEN SELF-CONFIDENCE AT PELITA BANGSA HEALTH VOCATIONAL SCHOOL, YOGYAKARTA

### Abstract

**Background:** Adolescents realize that physical appearance has an important role in social interaction. The lack of self-confidence feelings are experienced by many young women, this shows that young women are more concerned with physical appearance and body shape in their own appearance. The impact of negative views on body shape itself is related to eating, depression, and lack of confidence. **Objective:** The study aimed to know the relation between body image and self-confidence in young women at Pelita Bangsa Health Vocational School, Yogyakarta. **Methodology:** The research design used quantitative research with a cross sectional approach. This study used a total sampling technique. The sample taken in this study was 61 respondents. The instruments used body image questionnaires and self-confidence questionnaires. The analytical method performed was the Kendall Tau statistical test. **The results of the study:** The results of this study showed that the body image of young women at the Pelita Bangsa Health Vocational School, Yogyakarta, was found mostly in the good category, namely 34 respondents (55.7%). The self-confidence of young women at the Pelita Bangsa Yogyakarta Health Vocational School was found to be the most in the average category, namely 41 respondents (67.2%). The results of Kendall's tau analysis were 0.000 (*p value* <0.05). **Conclusions and suggestions:** There is a relation between body image and self-confidence in young women at the Pelita Bangsa Health Vocational School, Yogyakarta. Therefore, it is

*hoped that students who still have a low body image and lack of self-confidence are advised to be able to recognize and also accept their strengths and weaknesses, and increase their self-confidence by trying to think positively about themselves.*

**Keywords:** *Body Image, Self-Confidence, Female Adolescents*

## 1. Pendahuluan

Remaja (*Adolens*) adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Biasanya antara usia 13 dan 20 tahun. Istilah *adolens* menunjukkan maturasi psikologis individu, ketika pubertas menunjukkan titik dimana reproduksi mungkin terjadi. Perubahan hormonal pubertas mengakibatkan perubahan penampilan pada orang muda, dan perkembangan mental mengakibatkan kemampuan untuk menghipotesis dan berhadapan dengan abstraksi (Potter & Perry, 2005).

Pada usia itu remaja cenderung tergolong dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. Masa puber anak perempuan tergolong lebih cepat dialami daripada anak laki-laki. Potter dan Perry (2005), memaparkan semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan remaja diantaranya mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita serta menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

Menurut Papila (2011) perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diharapkan. Banyak dari remaja yang lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dalam diri mereka, dan mereka cenderung tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan mempunyai perasaan tidak suka lebih tinggi daripada anak laki-laki, mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita.

Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif yang dimiliki seorang individu yang memungkinkan dirinya mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu harus berada pada kategori sangat tinggi (Fatimah, 2006). Fakta yang terjadi saat ini adalah tidak banyak remaja yang tidak mampu melaksanakan tugas perkembangannya karena merasa kurang percaya diri. Remaja menyadari bahwa penampilan fisik memiliki peran yang cukup penting dalam interaksi sosial (Dianningrum & Satwika, 2021).

Berdasarkan data statistik dari *Dove Girls Beauty & Confidence Report* pada tahun 2018, terdapat sekitar 54% remaja di Indonesia yang merasa tidak percaya diri. Banyak orang yang tidak sadar bahwa terdapat banyak perempuan di Indonesia bahkan di dunia merasakan hal tersebut. Seseorang yang merasa tidak percaya diri akan menarik diri dari pergaulan dan tidak memaksimalkan potensi mereka (Lianita, 2018). Dampak akademik rendahnya kepercayaan diri meliputi menurunnya performa akademik. Dampak non akademik rendahnya kepercayaan diri meliputi meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara didepan umum (Prasetyawan & Saputra, 2018).

Citra tubuh atau *body image* adalah evaluasi atau sikap yang dimiliki seseorang secara partisipatif terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap dapat berupa perasaan suka, puas atau perasaan positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap keadaan tubuhnya atau dapat berupa perasaan kurang suka, merasa tidak puas atau perasaan negatif yang dimiliki seseorang (Sari dan Siregar, 2012). Citra tubuh dikategorikan menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Dikatakan citra tubuh positif adalah pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimilikinya, sementara itu citra tubuh negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk

tubuhnya dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Dampak dari pandangan negatif terhadap bentuk tubuh itu sendiri berkaitan dengan makan, depresi, dan tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta didapatkan dari hasil wawancara dengan 10 siswi bahwa 8 dari 10 siswi, merasa bentuk tubuhnya kurang ideal dan ada bagian tubuh mereka yang dirasa tidak proporsional seperti bentuk tubuh orang lain hal itu membuat kadang merasa *insecure* dan merasa kurang percaya diri dengan itu.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu 61 responden atau jumlah keseluruhan dari jumlah populasi. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan instrumen skala citra tubuh menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan R Ayu (2017) yang terdiri dari 15 item pertanyaan dan skala kepercayaan diri menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan Masda A.D (2022) yang terdiri dari 29 item pertanyaan. Penelitian ini memiliki skala data ordinal dan ordinal sehingga peneliti menggunakan uji korelasi *kendall tau* untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dari dua variabel.

## 3. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Karakteristik Usia responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
15	6	9.8
16	36	59.0
17	16	26.2
18	3	4.9
Total	61	100.0

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian mengenai karakteristik responden paling banyak berusia 16 tahun dengan frekuensi 36 (59,0 %). Kemudian usia 17 tahun dengan frekuensi 16 (26,2 %). Usia 15 tahun dengan frekuensi 6 (9,8%). Dan usia 18 tahun dengan frekuensi 3 (4,9%).

**Tabel 4.4**

**Tabulasi silang citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri Periode juni di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta (n = 61)**

Citra Tubuh	Kepercayaan Diri						P Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	19	31.1	15	24,6	0	0,0	0.000
Cukup	3	4,9	22	36,1	1	1,6	
Kurang	0	0,0	1	1,6	0	0,0	
Jumlah	22	36,1	38	62,3	1	1,6	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden memiliki citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 19 responden (31,1%). Citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan kategori sedang 15 responden (24,6%). Citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan kategori rendah 1 responden (1,6%).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri memiliki nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan *r* hitung 0,465 yang merupakan tingkat keeratan

kuat dengan korelasi positif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sulistiyowati (2019) yang berjudul "Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja" berdasarkan skor koefisien korelasi yang dihasilkan dari perhitungan didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ) sehingga dapat dikatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan semakin tinggi citra tubuh seseorang maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri seseorang.

#### 4. Simpulan

Ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Kesehatan Pelita Bangsa Yogyakarta dilihat dari nilai p- value sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sifat hubungannya positif yang berarti apabila citra tubuhnya baik maka kepercayaan diri yang dimiliki akan tinggi.

##### 1. Rujukan

- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : "Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21". *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Conceptual foundation. A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: The Guilford Press
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan". *Character*, 8(7), 194–203.
- Fatimah.E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*, Penerbitan, Bandung : CV PUSTAKA SETIA.
- Fithriana, R. (2019). "Hubungan Kejadian Acne Vulgaris Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas Xi Di Sman 2 Bangkinang Kota". *Jurnal Ners*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i1.394>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi". *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Foland, J. L. (2009). Body image and body evaluation in female participants of an outdoor education program. University of New York College.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>

- Ibrahim, B. I., & Kustiningsih. (2018). "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sman 1 Gamping Sleman Yogyakarta". *Naskah Publikasi, 1*, 37–49.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2*(3), 107–113. 107–113. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk>
- Indika, K. & Ayu, M. (2010). *Gambaran citra tubuh pada remaja*. Jakarta: EGC
- Jameel, H. T., & Shamim, F. (2019). Relationship of selfconfidence with self body image of visually impaired children. *Journal of Research in Psychology, 1*(1), 9–11. <https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517>
- Kartini, Sri. (2019). *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Keliat, B.A., Helena, N., & Farida, P. (2011) *Manajemen keperawatan psikososial & kader kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S.J (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan* (Wahyuningsih, Yuliaanti, Yuningsih & Lusyani, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Kristanti, A. J., & Savira, S. I. (2021). "Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Acne Vulgaris". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 08*(03), 12–23.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepercayaan Diri*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Lilik, M.A.; Zainuri, Imam; dan Amar, Akbar. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora, 3*(1).
- Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, & Dewi Retno Suminar. (2019). "Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya" *.Amerta Nutrition, 3*(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Mardiana, D. (2017). *Pengaruh Antara Kepercayaan Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kemandirian Siswa Kelas VIII MTs Al-Yasin*.
- Masda, A.D (2022). "Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA Annur Bululawang". Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim.
- Nisa, M. K., & Ansyah, E. H. (2022). "The Relationship Between Body Image and Confidence in Obese Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo". *KnE Social Sciences, 2022*, 596–603. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i10.11263>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Permenkes (2014). Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Pertiwi, A. Y., & Ansyah, E. H. (2021). "The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls. *Academia Open*", 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2625>
- Potter, P.A., & Perry, A.G (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses dan praktik* Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Presiden RI. (2014). Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. *Pemerintah Pusat, 1*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>
- Prasatiawan, H., & Saputra, W.N.E. (2018). "Profil Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMK Muhammadiyah Kota Yogyakarta. *Counsellia*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8il.2248>
- R, Ayu.A.P. (2017) "*Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri*". STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Ridwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (Edisi Ketu)*. Jakarta: Erlangga.
- Stuart, G.W, 2016, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa* Stuart Buku 2 : Edisi Indonesia, Elsevier, Singapore
- Siswadi, F. K. D., Has, D. F. S., & Ariestiningsih, E. S. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswi Di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*, 2(1), 10–11.
- Sukamto, M.E. (2021). Edukasi Masyarakat Hidup Bahagia dengan Citra Tubuh Yang Positif. Repository ubaya. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/40785>
- Tafdhila. (2021). "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Ma Sabilul Hasanah Banyuasin". *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 16. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.313>
- Wati, I., Wati, I., Sarinah, S., Hartini, S., & Hartini, S. (2019). "Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X Sma". *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01–12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548>

Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal PsikologiUdayana*,2(1),38–47.<https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta