

BODY IMAGE DAN PEMBENTUKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMP: ANALISIS PENGALAMAN SUBJEKTIF

Dyah Ayu Ratna Angely^{1*}, Elisabeth Christiana²
Universitas Negeri Surabaya^{1*,2}

) Corresponding author, e-mail : Dyah.22029@mhs.unesa.ac.id^{1}, elisabethchristiana@unesa.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of *body image* in shaping self-confidence among junior high school students. The study employed a qualitative approach using a case study method. The participants consisted of four students at SMP Negeri 35 Surabaya who were identified as having low self-confidence due to perceptions of physical appearance. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques. Data validity was strengthened through source triangulation involving guidance and counseling teachers and homeroom teachers. The findings indicate that students' *body image* lies on a spectrum between self-acceptance and dissatisfaction with certain body parts, influenced by internal and external factors. Students with positive *body image* tend to have better self-confidence, while negative *body image* is associated with feelings of shame, anxiety, and a tendency to withdraw. This study concludes that *body image* plays an important role in shaping junior high school students' self-confidence.

Keywords

body image, self-confidence, junior high school students, adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *body image* dalam membentuk rasa percaya diri siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari empat siswa SMP Negeri 35 Surabaya yang terindikasi memiliki rasa percaya diri rendah akibat pandangan terhadap kondisi fisik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan melibatkan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* siswa berada pada spektrum antara penerimaan diri dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Siswa dengan *body image* positif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, sedangkan *body image* negatif berkaitan dengan rasa malu, kecemasan, dan kecenderungan menarik diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* berperan penting dalam pembentukan rasa percaya diri siswa SMP.

Kata Kunci

body image, percaya diri, siswa SMP, remaja

Cara mengutip: Angely, D. A. R., & Christiana, E. (2026). Body Image Dan Pembentukan Rasa Percaya Diri Siswa SMP: Analisis Pengalaman Subjektif. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(1), 29-41. <https://doi.org/10.29407/nor.v13i1.28410>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam melakukan berbagai aktivitas pertumbuhan. Menurut Izzani et al., (2024), masa remaja disebut penting karena memiliki pengaruh jangka panjang baik sikap, perilaku, fisik maupun psikologis. Pertumbuhan yang optimal dapat terlihat dari aspek fisik, emosional dan psikologis seseorang jika dimanfaatkan dengan baik.

Dalam pendidikan, rasa percaya diri menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial dan akademik siswa. Percaya diri merupakan sikap positif dalam diri seseorang yang meyakini bahwa seseorang mampu mengembangkan bakat serta minatnya, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan (Yuningsih & Rahmasari, 2024). Aspek ini sangat penting bagi psikologis remaja SMP yang sedang beralih ke fase dewasa, ketika siswa mulai membentuk pemahaman diri mereka terkait kemampuan potensi maupun nilai diri. Sejalan dengan proses pembentukan pemahaman diri tersebut, salah satu aspek yang turut memengaruhi rasa percaya diri siswa adalah penilaian terhadap kondisi fisik, atau *body image*

Menurut Cash & Pruzinsky dalam Rengga & Soetjningsih, (2022) *Body image* melibatkan persepsi subjektif, yaitu bagaimana cara individu memberi makna pada tubuhnya melalui pandangan, pikiran serta perasaan terhadap diri sendiri. Sikap terhadap tubuh muncul dari gabungan presepsi, pemikiran, dan emosi yang dimiliki setiap orang. Wati et al., (2023) menyebutkan bahwa *body image* sebagai pengalaman pribadi yang mencakup pandangan seseorang mengenai bentuk, berat badan serta perilaku yang muncul akibat penilaian terhadap penampilan fisiknya. Cash dan Pruzinsky dalam Rurky & Rahmasari, (2024) menjelaskan *body image* sebagai proses penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri, berupa penilaian positif maupun negatif berdasarkan evaluasi fisik. Siswa dengan *body image* positif lebih bisa tampil percaya diri, aktif berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, serta mampu berinteraksi sosial dengan sehat. Sebaliknya, siswa dengan *body image* negatif lebih sering merasa minder, menghindari situasi publik, enggan tampil di depan kelas, serta kehilangan rasa percaya diri. Contohnya, standar kecantikan wanita berasal dari berbagai iklan kecantikan yang mengidentifikasi kecantikan berdasarkan warna kulit, jenis rambut, bentuk wajah, atau bentuk tubuh. Begitu pula standar ketampanan pria yang berasal dari beberapa produk perawatan kulit pria dan mengidentifikasi berdasarkan tinggi, bentuk tubuh, warna kulit, dan jenis rambut.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilaksanakan di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa tampak beberapa ciri yang muncul pada siswa seperti menjauh dari pergaulan, enggan tampil di depan kelas, dan ragu untuk menyampaikan pendapat, yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik mereka. Sebagai tindak lanjut dan data pendukung hasil observasi, dilakukannya wawancara kepada 3 siswa yang mana pemilihan siswa sebagai subjek wawancara juga berdasarkan arahan dari guru BK. Dari hasil wawancara siswa tersebut dapat diketahui bahwa beberapa siswa menunjukkan kecenderungan kurang percaya diri, seperti menghindari kamera karena merasa tidak percaya diri saat berfoto, lebih sering menggunakan masker di sekolah karena memiliki gigi yang terlalu maju, serta lebih memilih memakai hijab besar karena merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Untuk memperkuat data peneliti juga menganalisis berdasarkan hasil data AKPD, dari populasi

kelas 7 di SMP Negeri 35 Surabaya terdapat 47 dari 85 siswa merasa rendah diri dan 30 dari 85 siswa merasa malu dengan kondisi fisiknya. Perilaku yang ditunjukkan para siswa menggambarkan bahwa pandangan mereka terhadap tubuh sendiri dipengaruhi oleh penilaian negatif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut merupakan indikator *body image* negatif, yang kemudian tercermin dalam sikap menarik diri, rasa malu, dan usaha menyembunyikan bagian tubuh tertentu.

Temuan ini menunjukkan bahwa munculnya rasa kurang percaya diri berkaitan dengan penilaian negatif terhadap tubuh. Remaja mengalami perubahan fisik dan emosional yang cepat sehingga membuat mereka lebih sensitif terhadap penampilan sehingga persepsi tubuh menjadi faktor penting dalam mempengaruhi penilaian kompetensi dan nilai dirinya. Dengan demikian, *body image* negatif tidak hanya membentuk cara pandang siswa terhadap tubuhnya, namun juga berdampak langsung pada rasa percaya diri mereka. Siswa yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal cenderung mengalami rasa malu, ragu tampil di depan umum, hingga menghindari situasi sosial tertentu. *Body image* adalah komponen penting dalam membentuk rasa percaya diri siswa SMP, karena perasaan ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang tubuhnya membentuk dan mempengaruhi rasa percaya diri mereka.

Fenomena tersebut juga didukung oleh penelitian Wati et al., (2023) dengan sampel penelitian 125 siswi kelas X SMA bahwa *body image* positif yang diberikan terhadap bentuk tubuh dan penampilan cenderung menimbulkan rasa percaya diri yang lebih baik. Begitu juga sebaliknya, *body image* yang negatif berpotensi menurunkan rasa percaya diri. Penelitian lainnya yang dilakukan Salsabila et al., (2024) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik maupun sosial, dimana persepsi tubuh dan tingkat percaya diri menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologisnya. Dari kedua contoh penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa fokus dari penelitian tersebut sama-sama menyoroti adanya hubungan dan pengaruh antara *body image* dan rasa percaya diri pada remaja.

Mengingat betapa pentingnya hubungan antara *body image* dan rasa percaya diri, dibutuhkan analisis lebih mendalam untuk memahami bagaimana *body image* berperan dalam membentuk rasa percaya diri siswa SMP. Jika fenomena ini tidak diteliti lebih lanjut akan menimbulkan pemahaman yang kurang mendalam dan dampaknya dapat menimbulkan rasa minder berlebihan, penurunan percaya diri, bahkan gangguan makan karena takut berat badan berlebihan yang beresiko membahayakan perkembangan fisik remaja. Risiko ini telah dibuktikan pada penelitian Andini et al., (2025) menemukan bahwa responden dengan tingkat *body image* yang rendah mengalami gangguan makan sebanyak 71,40%. Kondisi tersebut menggambarkan risiko gangguan makan yang meningkat akibat *body image* yang rendah. Perilaku menyimpang seperti diet ekstrem atau melewatkan makan yang dapat berpotensi menyebabkan malnutrisi yang dipicu oleh persepsi negatif terhadap tubuh. Berbeda dari studi sebelumnya, penelitian ini berfokus pada Analisis *Body Image* Dalam Membentuk Rasa Percaya Diri Siswa SMP yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam

tentang bagaimana siswa SMP memaknai dan menilai tubuh mereka, bagaimana persepsi tersebut mempengaruhi rasa percaya diri, serta faktor apa saja yang mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Selain itu, dari pengaruh yang ditimbulkan body image terhadap rasa percaya diri peneliti perlu menganalisis lebih dalam dampak yang dialami siswa dari aspek psikologis maupun sosial.

Dengan menggunakan pendekatan pengalaman subjektif penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam tentang body image dalam membentuk rasa percaya diri siswa SMP. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendapat pemahaman tentang bagaimana siswa menilai kondisi fisik mereka, mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi terbentuknya body image, dan mengetahui dampaknya pada aspek perilaku, sosial dan emosional siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus ganda (*multiple case study*) dengan melibatkan 4 subjek untuk memahami seberapa dalam *body image* berperan dalam membentuk rasa percaya diri siswa. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas memahami, menafsirkan, dan menggali makna dari setiap fenomena, gejala, maupun konteks sosial yang diteliti Waruwu, (2024).

Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 4 siswa yang terindikasi mengalami masalah rasa percaya diri akibat persepsi terhadap *body image* yang telah diidentifikasi melalui hasil data AKPD siswa dan juga pengamatan perilaku selama di sekolah. Kriteria tersebut meliputi: (1) siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah (2) kurang dalam penerimaan diri serta (3) menarik diri dari lingkungan. Pemilihan subjek dengan kriteria ini bertujuan agar data yang dikumpulkan kredibel dan dapat menjawab rumusan masalah serta tetap relevan terhadap fokus studi untuk menghindari bias pada penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang memungkinkan peneliti mengajukan pertanyaan tambahan di luar pedoman wawancara untuk menyesuaikan dengan jawaban partisipan, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan komprehensif.

Tahap selanjutnya adalah analisis data kualitatif mengikuti tiga tahapan, yaitu reduksi, penyajian data serta rangkuman hasil dari penelitian (Sugiyono, 2023). Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek kembali data dari partisipan dengan sumber yang lain yaitu guru BK dan wali kelas.

HASIL

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 4 siswa (NR, NA, RA, AO) di SMP Negeri 35 mengenai *body image* dan pengaruhnya terhadap pembentukan kepercayaan diri. Temuan-temuan yang dipaparkan mencerminkan berbagai pandangan, pengalaman, serta respons siswa dalam memaknai penampilan diri mereka, sekaligus menggambarkan bagaimana persepsi tersebut berkontribusi terhadap tingkat kepercayaan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu subjek, NA dalam keterangannya saat wawancara menyatakan bahwa “saya pernah melakukan hal ekstrim yaitu makan sehari sekali untuk menjaga berat badan karena dimarahi mama kalau kegemukan soalnya saya masih remaja, jadi harus mengatur berat badan. Saya juga ingin cantik, dan memiliki kulit putih tapi sekarang merasa belum cukup mencapai ekspektasi yang saya inginkan”.

Subjek lainnya, AO juga memberikan keterangan yang hampir sama mengenai ketidakpuasan terhadap fisiknya “merasa gemuk, terutama bagian perut dan dada yang terlihat besar”. Dari pernyataan di atas memberikan gambaran bahwa terdapat indikator kurangnya penerimaan diri pada subjek dengan latar belakang berbeda yang perlu dipahami lebih dalam, maka berikut adalah rangkuman hasil wawancara yang telah dilakukan bersama 4 subjek.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Wawancara Siswa

Subjek	Body Image	Rasa Percaya Diri	Indikasi Dampak
NR	Cukup positif, masih merasa tubuh gemuk dan pernah melakukan diet ekstrim	Cukup baik, karena memiliki sifat acuh pada komentar orang lain namun terkadang kurang berani tampil	Cenderung pasif, membatasi diri dalam pergaulan
NA	Negatif, tidak puas pada warna kulit dan berat badan sehingga melakukan perawatan dokter dan didukung oleh ibu	Rendah, mudah grogi dan sensitif, merasa <i>insecure</i> karena kulit kurang putih dan rawan muncul jerawat pada wajah	Mudah cemas, kesulitan berinteraksi sosial dan ketergantungan <i>skincare</i>
RA	Cukup positif, menerima kondisi tubuh meskipun pernah memiliki riwayat obesitas saat SD	Baik, percaya diri dan terbuka terhadap lingkungan sosial	Aktif bergaul, mampu menyesuaikan diri
AO	Cukup positif, tidak nyaman pada aspek fisik perut, ketiak dan telapak tangan karena mudah berkeringat	Cukup baik, namun ragu pada situasi tertentu karena takut keringatnya membuat orang lain tidak nyaman	Tetap aktif bersosialisasi dan menjaga pergerakan tubuh agar tidak mudah berkeringat

Pada keterangan tabel 1.1 memaparkan hasil yang beragam pada pemahaman body image dan tingkat kepercayaan diri siswa. Pada aspek body image NR, RA, dan AO menunjukkan kategori yang cukup positif, sedangkan NA menunjukkan kategori yang negatif. Pada aspek rasa percaya diri RA menunjukkan hasil yang paling baik dengan kategori baik, NR dan AO menunjukkan kategori cukup baik dan NA menunjukkan kategori rendah. Hasil wawancara dilandasi latar belakang kehidupan masing-masing siswa yang mempengaruhi dan menjadi faktor dalam masa pertumbuhan mereka.

Gambaran Body Image Siswa

Siswa menunjukkan tingkat penerimaan diri yang cukup positif terhadap penampilan fisik secara keseluruhan, meskipun mereka masih merasa tidak puas dengan beberapa bagian tubuh spesifik, seperti warna kulit, berat badan, dan area perut. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang menggambarkan bahwa mereka cukup percaya diri, namun tetap berharap adanya perubahan pada aspek-aspek fisik tertentu.

Ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, termasuk interaksi dengan teman sebaya, pengaruh media sosial, dan dampak dari keluarga.

Namun, mayoritas siswa merespon situasi ini dengan pendekatan adaptif, seperti meningkatkan motivasi diri, fokus pada diri yang mereka miliki, serta memilih secara bijak kritik yang diterima dari lingkungan sekitar. Pola ini terlihat dalam kolom kondisi percaya diri dan indikasi dampak yang menunjukkan bahwa siswa terus berusaha menjaga rasa percaya diri mereka meskipun menyadari adanya kekurangan dalam penampilan fisik yang mereka miliki.

Kondisi Percaya Diri Siswa

Kondisi percaya diri siswa berada pada kategori yang beragam, berdasarkan dari hasil wawancara tabel 1.1, sebagian siswa menunjukkan rasa percaya diri yang cukup baik, yang tercermin dalam kemampuan berinteraksi sosial, keberanian mengemukakan pendapat, serta keaktifan dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan sekolah. Siswa dengan kriteria ini pada umumnya mampu menerima kondisi dirinya dan tidak terlalu terpengaruh oleh penilaian orang lain terhadap penampilan fisik.

Sebaliknya, data hasil wawancara siswa juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami keraguan terhadap diri sendiri, terutama yang berkaitan dengan penampilan fisik, penerimaan komentar negatif, serta tekanan dari lingkungan terdekat, seperti teman sebaya maupun keluarga. Pada kondisi ini siswa cenderung merasa malu, grogi saat tampil di depan umum, dan lebih sensitif terhadap penilaian orang lain.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil triangulasi dari guru BK dan wali kelas yang mencatat bahwa siswa dengan penerimaan diri yang lebih baik cenderung mudah beradaptasi dan aktif dalam pergaulan di lingkungan sekolah dan siswa dengan rasa percaya diri rendah cenderung menunjukkan perilaku mudah merasa malu, ragu tampil di depan kelas, serta lebih sensitif terhadap komentar dari teman sebaya. Guru juga mencatat bahwa keraguan dalam diri sendiri dapat mempengaruhi kestabilan emosi siswa dan cara mereka membangun hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Pengaruh *Body Image* Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa

Body image memiliki peran penting dalam membentuk rasa percaya diri siswa. Pandangan siswa mengenai kondisi fisik mereka mempengaruhi bagaimana mereka menilai diri sendiri, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungan. Data dari wawancara menunjukkan bahwa siswa dengan pandangan negatif terhadap tubuh seperti berat badan, warna kulit, atau aspek fisik lainnya cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih rendah. Hal ini terlihat dari munculnya perasaan minder, keraguan, kecemasan saat menjadi pusat perhatian, serta kurang nyaman dalam situasi sosial.

Hasil triangulasi dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas menunjukkan bahwa siswa yang tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung lebih sensitif terhadap komentar orang lain, mudah tersinggung, dan memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang stabil. Tekanan dari keluarga, khususnya tuntutan orang tua terkait berat badan, penampilan, dan perawatan diri, turut mempengaruhi cara siswa memandang tubuhnya dan kemudian berdampak pada rasa percaya diri mereka. Beberapa siswa bahkan pernah melakukan diet ekstrem atau perubahan pola makan yang tidak sehat karena ingin memenuhi

standar tubuh ideal yang mereka bayangkan atau yang ditanamkan lingkungan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *body image* negatif tidak hanya berhubungan dengan rasa tidak puas terhadap tubuh, tetapi juga dapat memunculkan tekanan psikologis dan ketegangan dalam relasi sosial.

Di sisi lain, hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *body image* lebih positif cenderung memperlihatkan kepercayaan diri yang lebih kuat. Penerimaan terhadap kondisi tubuh memungkinkan siswa merasa lebih nyaman dengan diri sendiri, sehingga mereka dapat berinteraksi lebih terbuka, berani menyampaikan pendapat, dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan. Hasil triangulasi dari guru bimbingan dan konseling serta wali kelas mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa siswa yang menerima diri mereka cenderung lebih aktif, adaptif, dan percaya diri dalam kegiatan pembelajaran serta kegiatan sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menemukan pemahaman bahwa pembentukan *body image* dapat dipengaruhi dari berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Setiap siswa mencerminkan tingkat penerimaan diri yang berbeda baik yang tinggi maupun rendah terhadap penampilan fisik yang dianggap kurang ideal, perbedaan warna kulit dan berat badan sehingga membuat risiko timbulnya kurang percaya diri pada setiap bagian tubuh yang dianggap kurang. Cash & Pruzinsky dalam Febriana, (2024) menyatakan bahwa *body image* yang telah terbentuk tidak terbatas pada ranah pikiran atau perasaan, melainkan berdampak pada aspek kehidupan lainnya, khususnya rasa percaya diri, yang berkaitan dengan tingkat penerimaan diri individu. Jika dilihat dalam penelitian ini, *body image* memiliki peran penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa, dan seiring masa pertumbuhan siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang nantinya dapat menumbuhkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi maupun rendah. Siswa dengan penerimaan diri yang rendah terhadap fisiknya seperti perut, berat badan, atau kondisi kulit sering menunjukkan gejala keraguan diri dan rasa malu saat berinteraksi sosial atau saat tampil di depan umum.

Dalam proses pembentukan rasa percaya diri siswa yang dipengaruhi oleh *body image* terdapat macam-macam faktor yang ikut mempengaruhi proses perkembangan. Peneliti menggolongkan faktor tersebut ke dalam 2 kelompok, internal dan juga eksternal. Menurut Pradnyani & Wilani, (2025) faktor internal meliputi faktor yang berasal dari dalam diri individu (penerimaan diri, rasa syukur dan jenis kelamin) sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri seseorang yang dapat membentuk gambaran tentang standar tubuh ideal, dan hal tersebut bisa mempengaruhi cara individu menilai tubuhnya sendiri, baik secara langsung maupun secara tidak langsung (teman sebaya, keluarga, media sosial). Berikut peneliti akan mengulas dari berbagai faktor internal maupun eksternal.

Faktor Internal

Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian, subjek memiliki berbagai permasalahan tentang penerimaan diri terutama pada fisik. Faktor ini menjadi pemicu rendahnya rasa percaya diri siswa karena adanya bagian tubuh yang tidak disukai dan tidak ingin diperlihatkan di depan umum. Kriteria ini umumnya dimiliki oleh siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah, sedangkan siswa yang memiliki penerimaan diri cukup baik dapat lebih bisa menerima dan tidak berlebihan dalam mengkritik kekurangan fisik yang dimilikinya.

Penerimaan diri yang baik menunjukkan bahwa siswa cenderung tidak menjadikan kekurangan fisik sebagai pusat penilaian terhadap nilai dirinya. Kondisi tersebut memungkinkan siswa untuk tetap merasa percaya diri meskipun menyadari adanya bagian tubuh yang dianggap kurang ideal. Hal ini sejalan dengan pandangan Karinda, (2020) dan Nef dalam Anggraheni & Rahmandani, (2019) yang menjelaskan bahwa *Self-compassion* adalah sikap untuk memperlakukan diri dengan kebaikan saat menghadapi masalah, serta menerima dengan lapang segala bentuk penderitaan, kekurangan, dan kegagalan, karena hal tersebut merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Dengan demikian, penerimaan diri menjadi salah satu faktor internal yang dapat membentuk penerimaan diri dan rasa percaya diri yang lebih baik.

Gratitude

Bakan & Hapsari, (2022) menjelaskan bahwa *gratitude*/rasa syukur merupakan bentuk emosi positif yang disalurkan melalui apresiasi dan rasa terima kasih terhadap segala sesuatu yang dimiliki seseorang. Dalam penelitian ini yang dimaksud segala sesuatu adalah penerimaan diri yang baik yang mana individu dapat menerima segala yang ada pada dirinya seperti bentuk tubuh, warna kulit, berat badan dan anggota fisik lainnya. Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi lebih menerima dan mengelola apa yang ada pada tubuhnya baik secara perilaku maupun psikologis, sedangkan tingkat *gratitude* yang rendah berkaitan dengan *body image* negatif karena cenderung merasa kurang dengan apa yang ada pada dirinya. Namun demikian, *gratitude* tidak selalu secara langsung meningkatkan *body image*. Bakan & Hapsari, (2022) menunjukkan bahwa kontribusi *gratitude* terhadap *body image* hanya sebesar 18,7%, yang mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang turut berperan dalam pembentukan *body image*. Meskipun dalam penelitian Bakan & Hapsari faktor *gratitude* tidak memiliki kontribusi yang besar, dalam penelitian ini *gratitude* merupakan faktor yang perlu dipelajari lebih dalam karena proses ini juga mempengaruhi proses penerimaan diri yang baik sampai terbentuknya rasa percaya diri pada siswa.

Penelitian ini sejalan dengan wawancara terhadap subjek AR dan AO, yang menunjukkan upaya mereka menerapkan rasa syukur (*gratitude*) terhadap kondisi tubuh. Namun, sikap tersebut belum langsung mengubah pandangan *body image* atau meningkatkan rasa percaya diri. Perubahan cara pandang terhadap diri sendiri mulai muncul ketika diiringi dengan Tindakan yang konkret seperti rutin berolahraga dan menjaga pola makan. Dengan demikian *gratitude* berfungsi sebagai pendukung untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Jenis Kelamin

Secara umum, remaja perempuan memiliki kasus ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak daripada laki-laki. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Alidia, (2018) dan Annaya et al., (2022) yang menjelaskan bahwa perempuan remaja terus menerus menunjukkan tingkat self-objectification yang lebih tinggi dibanding laki-laki yang mana penilaian orang lain terhadap penampilannya menjadi tolak ukur utama dalam menentukan nilai dirinya sehingga mengakibatkan perempuan sering mengalami body image negatif akibat perhatian yang berlebihan pada fisik contohnya badan langsing dan kulit putih sementara laki-laki cenderung lebih berfokus pada masa otot dan proporsi tubuh.

Temuan dalam penelitian Annaya et al., jelas menggambarkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh yang besar dalam penerimaan diri dan pembentukan rasa percaya diri remaja. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, khususnya pada subjek NA yang menunjukkan permasalahan *body image* disertai dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini terlihat dari pernyataan NA yang mengungkapkan rasa kurang percaya diri terhadap kondisi tubuhnya serta adanya ekspektasi tertentu terhadap fisiknya sehingga memunculkan perilaku diet ekstrem. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan terhadap standar kecantikan pada remaja perempuan lebih besar dalam pembentukan *body image* negatif dan berdampak pada penurunan rasa percaya diri.

Faktor Eksternal

Teman Sebaya

Interaksi antar teman sebaya memiliki peran dalam membentuk *body image* siswa, bisa menimbulkan hasil yang positif maupun negatif contohnya tidak sedikit terjadi perundungan antar teman yang membuat siswa menjadi kurang percaya diri karena perilaku tersebut namun banyak juga teman sebaya yang sukarela memberikan dukungan sosial seperti perhatian dan ajakan untuk berkegiatan positif. Menurut Sarafino dan Smith dalam Pradnyani & Wilani, (2025), dukungan sosial meliputi bantuan yang bersifat langsung, seperti pemberian sumber bacaan mengenai *body image* yang sehat, serta dukungan informasi berupa nasihat yang membantu individu membangun pandangan tubuh yang lebih positif. Selain itu, dukungan emosional berupa rasa diterima dan ditemani membuat siswa merasa diakui dan lebih percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.

Keluarga

Keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam penerimaan diri pembentukan rasa percaya diri pada anak. Karakter serta pemahaman anak mulai terbentuk sejak kecil dalam lingkungan keluarga, karena keluarga adalah lingkungan pertama yang paling berpengaruh dalam membentuk karakter serta perkembangan diri individu (Sengkey, 2020). Jika dihubungkan pada latar belakang subjek NA dan AO, keduanya mengalami keterbatasan dukungan keluarga dalam proses perkembangan diri mereka, yang berdampak pada tingkat rasa percaya diri. AO cenderung kurang mendapatkan apresiasi dan dukungan emosional dari keluarga. Sementara itu, NA menghadapi aturan keluarga yang ketat terkait aspek fisik,

sehingga menimbulkan perasaan adanya tuntutan yang harus dipenuhi. Kondisi tersebut membuat NA lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi *body image* serta menurunkan rasa percaya diri.

Oleh karena itu perlu adanya dukungan positif dari keluarga untuk membantu meningkatkan penerimaan diri serta membangun kepercayaan diri yang lebih baik sejak kecil melalui keluarga. Semakin besar dukungan keluarga yang diterima, semakin positif pula *body image* yang dimiliki individu, dan sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat berkontribusi pada terbentuknya *body image* negatif.

Media Sosial

Media sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi bagaimana individu menilai penampilan fisiknya. Representasi tubuh yang sempurna baik dari sisi bentuk, ukuran, maupun proporsi tubuh seringkali ditampilkan melalui berbagai saluran media seperti televisi, majalah, dan platform media sosial (Nariswari & Satiningsih, 2023). Pengaruh terhadap standar tubuh ideal tersebut dapat mempengaruhi cara pandang remaja terhadap dirinya terutama karena remaja cenderung membandingkan dirinya dengan figur publik, selebritas, atau tokoh yang sering muncul di media. Situasi ini dapat membentuk ekspektasi tidak wajar mengenai tubuh dan berperan penting dalam timbulnya *body image* negatif di kalangan remaja.

Berbagai faktor internal maupun eksternal yang membentuk *body image* siswa mulai dari kepribadian, *gratitude*, jenis kelamin, dukungan keluarga, teman sebaya dan media sosial pada akhirnya menghasilkan konsekuensi yang nyata dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor tersebut tidak hanya mempengaruhi bagaimana siswa memandang tubuhnya, tetapi juga berdampak pada aspek emosional, perilaku, dan sosial. *Body Image* memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa percaya diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan serta nilai dirinya sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana konstruksi *body image* yang dialami siswa ini kemudian berpengaruh terhadap perasaan, rasa percaya diri, dan interaksi mereka dalam lingkungan sekolah maupun keseharian.

Dampak

Dampak Emosional

Dampak emosional yang dirasakan siswa menimbulkan rasa cemas, krisis kepercayaan diri serta dapat memunculkan resiko depresi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dampak emosional terbentuk dari cara siswa menilai tubuhnya serta bagaimana lingkungan merespons penampilannya seperti ketidakpuasan terhadap fisik tertentu akan memicu rasa malu, grogi, dan takut tampil di depan orang lain. Seperti latar belakang NR, yang merasa malu berbicara di depan teman kelas karena pernah ditertawakan, sehingga muncul ketakutan untuk dinilai. Berbagai pengalaman tersebut tidak hanya memunculkan tekanan emosional, namun dapat menurunkan rasa percaya diri dalam berinteraksi di lingkungan sekolah.

Dampak Perilaku

Dampak perilaku dapat dilihat secara langsung, terlihat dari bagaimana siswa merespons ketidakpuasan terhadap tubuh mereka melalui berbagai tindakan. *Body image*

negatif memicu adanya dampak buruk pada siswa seperti gangguan makan dan mencoba produk kecantikan dengan dosis yang berlebihan. Selain itu, siswa mampu mengubah penampilan akibat komentar orang lain, padahal jika dilakukan dengan benar perilaku tersebut akan memberikan dampak yang lebih baik. Beragam perilaku ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa dapat terancam menurun karena kurangnya rasa penerimaan diri sehingga menimbulkan perilaku yang menyimpang.

Dampak Sosial

Dalam penelitian ini, dampak sosial menjadi pemicu munculnya rasa ketidakpuasan terhadap diri siswa akibat standar kecantikan/ketampanan di media sosial yang terkadang tidak sama dengan realitanya di lingkungan sosial. Banyak siswa yang menjalani diet namun salah dalam pengaplikasiannya, banyak juga siswa yang berlomba-lomba ingin memenuhi standar media sosial seperti tiktok, Instagram dan media sosial lainnya dengan selalu berpakaian bagus, terlihat cantik dan memiliki badan yang bagus. Begitu juga dengan dampak sosial yang terjadi di lingkungan sekolah memicu terjadinya perundungan verbal tentang fisik sehingga membuat siswa menarik diri dari lingkungan sekolah.

Namun dari berbagai dampak yang dirasakan, setiap siswa memiliki cara tersendiri untuk menyesuaikan diri dan menjaga kesejahteraan psikologisnya agar tetap merasa nyaman di lingkungan sekolah, salah satu strategi yang digunakan adalah selalu berupaya memperbaiki diri dan berusaha memotivasi dirinya untuk menjadi lebih baik. Terkadang siswa juga dapat mengesampingkan komentar negatif yang tidak membangun dan beresiko menyerang psikologis mereka. Strategi tersebut tidak hanya mencerminkan upaya mereka dalam mengatasi rasa tidak nyaman terhadap penampilan fisik, tetapi juga menjadi bentuk respons adaptif terhadap tuntutan sosial, penilaian lingkungan sosial, serta harapan keluarga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body image* berperan signifikan dalam membentuk rasa percaya diri siswa SMP. *Body image* yang negatif menimbulkan berbagai dampak emosional, perilaku, dan sosial, seperti rasa malu, kecemasan, penghindaran situasi publik, pola diet ekstrem, serta penyesuaian penampilan untuk memenuhi standar lingkungan. Beberapa siswa juga mengalami hambatan dalam pergaulan dan merasa khawatir dinilai oleh orang lain, sehingga muncul ketidaknyamanan dalam berinteraksi.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, siswa menerapkan sejumlah strategi seperti berolahraga, mengatur makan, melakukan perawatan diri, menyesuaikan gaya berpakaian, membangun penerimaan diri, menggunakan *self-talk* positif, serta mengabaikan komentar negatif. Strategi ini membantu mereka menyeimbangkan pandangan tubuh dengan kebutuhan untuk mempertahankan rasa percaya diri dan menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal. Secara keseluruhan, *body image* terbukti menjadi faktor penting yang mempengaruhi rasa percaya diri dan proses penyesuaian diri siswa di lingkungan sosial dan akademik.

Bagi bidang Bimbingan dan Konseling (BK), temuan dalam penelitian ini dapat menggabungkan pencegahan *body image* negatif dengan cara melalui bimbingan kelompok

seperti self-talk positif untuk membangun ketahanan dan pemahaman siswa sejak kecil. Temuan dalam penelitian ini juga dapat menjadi pengembangan kurikulum BK yang berfokus pada literasi tubuh serta media sehingga hal ini dapat membantu siswa melawan standar kesempurnaan yang tidak realistis pada media sosial.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan dapat menjadi dasar pengembangan pada penelitian selanjutnya. Pertama jumlah subjek masih sedikit dan belum menggambarkan kondisi *body image* secara umum di lingkungan sekolah tersebut. Kedua, peneliti belum mendalami strategi apa yang dilakukan guru BK terkait permasalahan tersebut dan hanya mendalami strategi dari subjek. Ketiga, validasi data masih menggunakan triangulasi sumber saja dan belum didukung oleh dokumentasi dan teori lebih dalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggambarkan kondisi *body image* siswa lebih luas dan mempelajari lebih dalam strategi apa yang dilakukan siswa maupun guru BK untuk mengatasi permasalahan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Andini, A., Mutiara, E., Ingtyas, F. T., Sandy, Y. D., & Rukmana, E. (2025). Hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri: studi pendekatan cross sectional. *Nitriologi: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 6(1), 1–10.
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara self-compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program s-1 manajemen universitas katolik soegijapranata semarang. *Jurnal Empati*, 8, 166–172.
- Annaya, T., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2022). Hubungan jenis kelamin dengan body image siswa sekolah menengah. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).
- Bakan, L. N., & Hapsari, E. W. (2022). Hubungan antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja putri di kabupaten alor. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 46–60. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3749>
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369–381.
- Ilzzani, T., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Nariswari, S. D., & Satiningsih. (2023). Perbedaan body image ditinjau dari jenis kelamin pada fase perkembangan remaja awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 364–374.
- Pradnyani, N., & Wilani, N. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan citra tubuh. *Jurnal Inovasi Global*, 3(6).

- Rengga, O. L., & Soetjijingsih, C. H. (2022). Body image ditinjau dari jenis kelamin pada masa dewasa awal. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 757–771.
- Salsabila, T., Harnanda, V., Kuswanto, H., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Hubungan antara kepercayaan diri dengan body image pada remaja. *Jurnal of Social and Economics Research*, 6(1), 1445–1453
- Sengkey, M. M. (2020). Pengaruh dukungan orangtua terhadap pembentukan body image pada remaja putri di kota manado. *Psikopedia*, 1(1).
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Sustainability (Switzerland)* (5th ed.).
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif : konsep , prosedur , kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 198–211.
- Wati, I., Sarinah, & Hartini, S. (2023). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 1-12
- Yuningsih, S., & Rahmasari, G. (2024). Analisis kepercayaan diri remaja melalui pola komunikasi orang tua tunggal. *Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 11(1), 155–164.