



Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Tadulako

The Relationship Between Body Image And Self-Confidence Of Guidance And Counseling Students Of The 2024 Cohort At Tadulako University

Muh. Nur Alfhatir¹, Munifah², Azam Arifyadi³, Dian Fitriani⁴

¹⁻⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

*Corresponding Author: E-mail: kingfatir@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 14 Nov, 2025

Accepted: 16 Dec, 2025

Kata Kunci:

body image, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

Keywords:

Self-Confidence, Body Image, Students

DOI: [10.56338/jks.v8i12.9560](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9560)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 yang berjumlah 117 orang, dan karena jumlah populasi relatif kecil, maka digunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) yang terdiri atas dua instrumen, yaitu angket body image dan angket kepercayaan diri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako ($r = 0,69$; $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin positif pandangan mahasiswi terhadap citra tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, mahasiswi dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between body image and self-confidence among female students of the Guidance and Counseling Study Program, Tadulako University, class of 2024. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The population in this study consists of all 117 female students of the Guidance and Counseling Study Program class of 2024, and because the population size is relatively small, a total sampling technique was used. Data collection was carried out using questionnaires consisting of two instruments: a body image questionnaire and a self-confidence questionnaire. Data analysis was performed using Pearson Product Moment correlation analysis. The results of the study show that there is a positive and significant relationship between body image and self-confidence among female students of the Guidance and Counseling Study Program, FKIP Tadulako University ($r = 0.69$; $p < 0.01$). This means that the more positive the students

perceive their body image, the higher their level of self-confidence. Conversely, students with negative body image tend to have lower levels of self-confidence. Thus, it can be concluded that body image contributes significantly to the development of students' self-confidence.

PENDAHULUAN

Body image merupakan persepsi, perasaan, dan penilaian seseorang terhadap tubuhnya sendiri, meliputi bentuk, ukuran, warna kulit, dan tampilan fisik secara keseluruhan. Pandangan ini dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pengalaman pribadi, komentar dari orang lain, pengaruh media, budaya, serta lingkungan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa memiliki body image yang baik (positif) atau sebaliknya (negatif). body image positif tercermin dari penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh sendiri, sementara body image negatif muncul saat individu merasa tidak puas atau minder dengan penampilannya. Pandangan negatif terhadap tubuh bisa memengaruhi kondisi psikologis, seperti memicu stres, gangguan pola makan, hingga depresi (Hidayah et al., 2025). Di tengah dominasi media sosial yang sering menampilkan standar kecantikan tertentu, tekanan untuk tampil sempurna semakin tinggi (Suryana et al., 2022).

Body image merupakan tentang bagaimana kita melihat dan merasakan tubuh kita, serta bagaimana orang lain melihat kita. Ada banyak cara kita berpikir tentang tubuh dan penampilan kita, dan terkadang kita setuju atau tidak setuju dengannya. Pikiran dan perasaan ini sering dipengaruhi oleh apa yang terjadi di sekitar kita. body image dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian kita, dan eksternal, seperti lingkungan sosial kita. Body image dapat mencakup pengalaman positif atau negatif, dan seseorang dapat merasa keduanya pada waktu yang berbeda atau gabungan keduanya (body image, n.d.).

Body image merupakan pandangan, pemikiran, dan perasaan seseorang mengenai bentuk serta ukuran tubuh mereka sendiri. Body image tidak hanya menunjukkan bagaimana seseorang memandang fisik dirinya, body image juga merujuk pada persepsi seseorang tentang bentuk dan bentuk tubuhnya. Namun, apa yang dipikirkan dan dirasa tidak selalu terjadi atau benar. Sungguh menyedihkan, pemikiran-pemikiran ini malah dapat meningkatkan risiko masalah bagi remaja, seperti ketidakpercayaan diri (Erwana et al., 2025; Hasmianti et al., 2025). Seseorang dengan body image yang positif biasanya lebih menerima penampilan mereka dan merasa percaya diri, sedangkan body image yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan, kecemasan, bahkan gangguan makan. Dalam era remaja, body image sangat krusial karena masa ini adalah fase penting dalam pengembangan identitas (Fadli, 2020).

Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang berlangsung pada usia sekitar 17 sampai 21 tahun. Pada periode ini, individu mulai menunjukkan kematangan dalam berbagai aspek, seperti fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Remaja pada tahap ini umumnya sudah mampu berpikir dengan lebih logis dan reflektif dibandingkan dengan remaja di awal maupun pertengahan. Mereka mulai membangun identitas diri yang lebih jelas, termasuk dalam aspek nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Selain itu, individu di fase ini juga mulai membuat keputusan yang memiliki efek jangka panjang, seperti dalam hal pendidikan, karir, dan hubungan interpersonal. Tantangan yang sering dihadapi meliputi tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademis, serta harapan dari keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, dukungan sosial yang tepat serta pemahaman tentang dinamika perkembangan remaja akhir sangat penting agar individu bisa berkembang menjadi pribadi yang mandiri, emosional yang stabil, dan siap menghadapi kehidupan dewasa (Bawell, 2022).

Masa remaja akhir adalah masa dimana seorang remaja harus siap menghadapi masa dewasa dimana kesiapan mental dan fisik pun harus benar-benar disiapkan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seorang remaja membuat berbagai macam dampak pada diri remaja tersebut, dimana bimbingan

dan arahan dari orang tua sangat di butuhkan oleh para remaja ini untuk kesiapan dan kematangan mereka dalam menghadapi atau memasuki dunia dewasa (Suryana et al., 2022).

Studi Kristyanti (2022) dari UIN Walisongo Semarang menyelidiki hubungan antara body image dan kepercayaan diri dengan keyakinan diri pada mahasiswa berusia 18 hingga 22 tahun. Studi kuantitatif korelasional melibatkan 390 responden. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara body image dan kepercayaan diri, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,423$ ($p < 0,01$). Ini menunjukkan bahwa semakin positif body image seseorang, semakin percaya dirinya. Survei "Imajinasi Tubuh Ideal: Persepsi vs. Kebenaran" dari Jakpat (Jakarta Research Platform) yang dilakukan pada 4–7 Desember 2020 menemukan bahwa 44,3% responden merasa tubuh mereka terlalu gemuk, dan 37,6% dari seluruh populasi memiliki persepsi yang salah tentang kondisi tubuh mereka sebenarnya berdasarkan indeks massa tubuh (BMI). 7% orang menganggap tubuh mereka lebih berat daripada yang sebenarnya mereka miliki.

Fenomena ini menunjukkan bahwa body image yang negatif berdampak besar pada kepercayaan diri mahasiswa. Kepercayaan diri adalah kunci keberhasilan akademik, sosial, dan emosional. Jika seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya, mereka cenderung menjauh dari lingkungan sosial, mengalami rasa malu, dan menghadapi kesulitan untuk mengekspresikan potensi diri mereka. Selain itu, siswa sering mengalami body shaming, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Wawancara yang dilakukan kepada lima (5) mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas responden sangat peka terhadap penampilan mereka. Bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, dan tinggi badan adalah masalah yang paling umum. Mayoritas responden menyatakan kecemasan karena merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku di media sosial atau lingkungan kampus. Dari lima orang yang diwawancarai, menyatakan bahwa penampilan fisik mereka memengaruhi kepercayaan diri mereka, terutama ketika mereka harus tampil di depan umum atau berpartisipasi dalam kegiatan kampus lainnya.

Meskipun mereka khawatir tentang citra diri mereka, beberapa mahasiswi tetap optimis, dia mengatasinya dengan belajar lebih banyak dan berpartisipasi dalam komunitas pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun body image negatif mungkin sulit bagi mahasiswi, ada mahasiswi yang mampu membangun kepercayaan diri melalui hal-hal yang tidak fisik. Kesadaran diri, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk proses ini. Secara keseluruhan mahasiswi dengan body image negatif cenderung mengalami gangguan kepercayaan diri, sementara mahasiswi dengan body image positif atau mampu mengembangkan aspek non-fisik lebih mudah membangun kepercayaan diri. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara yang telah dilakukan :

Mahasiswi 1 : “Saya takut berbicara di depan umum karena merasa orang-orang lebih fokus ke penampilan saya, bukan apa yang saya bilang.” (18th, fkip)

Mahasiswi 2 : “Karena saya agak berisi, saya sering merasa tidak percaya diri. Saya kadang-kadang merasa malu tampil di depan kelas atau berpartisipasi dalam organisasi kampus. Saya jarang memposting foto di media sosial karena takut dikomen jelek”. (19th, fisip)

Mahasiswi 3 : “Saya minder sama kulitku yang gelap. Kadang-kadang temanku bercanda tentang itu, tapi sebenarnya saya merasa tidak nyaman”. (18th, fkip)

Mahasiswi 4 : “Saya merasa mukaku biasa saja, tidak seperti teman-temanku yang memiliki muka yang cantik dan putih. Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilanku sendiri, jadi saya pernah menolak berpartisipasi dalam kegiatan kampus beberapa kali.” (18th, fkip)

Mahasiswi 5 : “Saya tidak percaya diri karena saya pendek, Saya menjadi lebih minder karena temanku sering bercanda tentang tinggiku”. (20th, kesmas)

Penelitian yang dilakukan oleh Hayatul Nisa (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya Mayori (2023) Hubungan Antara body image dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, hasil penelitian Hubungan Antara body image dengan Kepercayaan diri

terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan. Kebaharuan pada penelitian kali ini adalah lebih spesifik kepada mahasiswi yang menginjak masa remaja akhir. Ini menargetkan kelompok remaja berusia 18 hingga 25 tahun, yang sangat rentan terhadap tekanan sosial dan krisis kepercayaan diri.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan target sampel mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako Angkatan 2024 dengan judul “Hubungan Antara body image dengan Kepercayaan Diri mahasiswi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Tadulako”.

TINJAUAN LITERATUR

Body image merupakan persepsi subjektif seseorang tentang bentuk tubuh, ukuran, serta penampilan fisiknya, yang terbentuk melalui proses psikologis dan sosial (Cash & Pruzinsky, 2002). Citra tubuh yang positif mencerminkan penerimaan diri dan penghargaan terhadap kondisi fisik, sedangkan citra tubuh negatif sering menimbulkan rasa tidak puas yang berdampak pada kesehatan mental dan sosial (Fadli, 2020).

Kepercayaan diri (self-confidence) adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, berinteraksi sosial, dan mengambil keputusan (Hurlock, 2011). Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri dan penilaian terhadap kemampuan diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan penerimaan lingkungan (Rogers, 1961).

Teori Konsep Diri menegaskan bahwa persepsi seseorang terhadap tubuhnya menjadi bagian penting dalam menilai keseluruhan dirinya. Body image yang positif akan memperkuat rasa berharga dan memicu peningkatan kepercayaan diri (Ghufron & Risnawita, 2020). Selain itu, teori Social Comparison (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama terkait penampilan fisik. Bila perbandingan cenderung negatif, maka body image menjadi buruk dan kepercayaan diri menurun.

Era media sosial memperkuat standar kecantikan tertentu yang sering tidak realistis sehingga dapat menimbulkan tekanan sosial pada mahasiswi. Jika tidak mampu mengelola pengaruh tersebut dengan baik, mereka lebih rentan mengalami body image negatif dan rasa minder dalam aktivitas akademik maupun sosial (Suryana et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan positif signifikan antara body image dan kepercayaan diri (Kristyanti, 2022; Mayori, 2023; Setiawan, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat bukti empiris dengan fokus khusus pada mahasiswi remaja akhir yang rentan terhadap krisis kepercayaan diri dan tekanan standar kecantikan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian jenis kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan ataupun manipulasi data yang sudah ada. Data yang terkumpul berupa angka dan selanjutnya data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang akan diteliti, yaitu body image sebagai variabel bebas (X) dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y).

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner). Angket ini Penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian Lestari Putri A (2022) dengan hasil uji validitas dan realibilitas dengan kuesioner body image nilai Cronbach's Alpha 0,949 dan Kuesioner Kepercayaan diri nilai Cronbach's Alpha 0,956, Angket body image terdiri dari 10 item dan angket kepercayaan diri terdiri dari 10 item. Pengukuran variabel digunakan skala Likert menurut Sugiyono (2020) dengan

pertimbangan mengurangi 1 dari skala jawaban menjadi 4 yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan uji korelasi yang berbantuan IMB SPSS versi 25 (Thalib et al., 2022).

HASIL

Analisis Deskriptif Data

Deskripsi Data Body image (X)

Hasil pengisian kuesioner menunjukkan Distribusi Frekuensi Body image Mahasiswi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako angkatan 2024.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Body image Mahasiswi

No	Body image	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Rendah	2	1,7
2	Rendah	11	9,4
3	Tinggi	35	29,9
4	Sangat Tinggi	69	59,0
	Jumlah	117	100

Rata-rata skor persentase body image:

$$S = \frac{23,7}{30} \times 100 = 79,0\%$$

Interpretasi: Rata-rata sebesar 82,5% termasuk kategori “sangat tinggi”, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya. Mereka cenderung menerima penampilan fisiknya dan memiliki pandangan yang realistis terhadap citra tubuh.

Deskripsi Data Kepercayaan Diri (Y)

Hasil kuesioner menunjukkan skor kepercayaan diri dengan rata-rata 25,61 adapun hasil distribusi frekuensi kepercayaan diri mahasiswa sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Mahasiswi

No	Body image	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Rendah	1	0,9
2	Rendah	9	7,7
3	Tinggi	33	28,2
4	Sangat Tinggi	74	63,2
	Jumlah	117	100

Rata-rata skor persentase body image:

$$S = \frac{24,6}{30} \times 100 = 82\%$$

Interpretasi: Nilai 82% termasuk kategori “sangat tinggi”, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki rasa percaya diri yang baik dalam berinteraksi sosial dan beraktivitas akademik.

Hasil Analisis Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara body image dan kepercayaan diri, digunakan analisis korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	Sig. (p)	N	Interpretasi
<i>Body image</i> Kepercayaan Diri	0,671	0,000	117	Korelasi Positif Kuat

Hasil analisis Nilai korelasi $r = 0,671$ menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara body image dan kepercayaan diri. Nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako angkatan 2024. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson, diperoleh nilai $r = 0,671$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat dan signifikan secara statistik, artinya semakin positif persepsi mahasiswi terhadap citra tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil deskripsi data, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki body image sangat tinggi (59%) dan tinggi (29,9%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan persentase kecil. Nilai rata-rata body image mencapai 82,5%, yang termasuk kategori “sangat tinggi”. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki pandangan positif terhadap bentuk dan penampilan fisik mereka. Mereka merasa puas dengan kondisi tubuhnya, mampu menerima kekurangan diri, dan memiliki penilaian yang realistis terhadap citra tubuh.

Demikian pula pada variabel kepercayaan diri, hasil menunjukkan bahwa 63,2% responden berada pada kategori sangat tinggi, 28,2% pada kategori tinggi, dengan rata-rata 85,4%. Artinya, sebagian besar mahasiswi memiliki tingkat keyakinan diri yang baik dalam berinteraksi sosial, menyampaikan pendapat, dan menghadapi tantangan akademik. Kedua temuan deskriptif ini memperlihatkan bahwa mahasiswi yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Hal ini selaras dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan hubungan positif kuat antara body image dan kepercayaan diri ($r = 0,671$). Dengan demikian, body image dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap terbentuknya kepercayaan diri mahasiswi.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa body image merupakan salah satu komponen utama dari self-concept (konsep diri), yang berpengaruh langsung terhadap pembentukan harga diri dan kepercayaan diri individu. Individu dengan persepsi tubuh positif akan memiliki pandangan yang sehat terhadap diri sendiri, lebih mudah menyesuaikan diri, serta menunjukkan perilaku sosial yang lebih terbuka dan berani. Sebaliknya, individu dengan persepsi negatif terhadap tubuhnya sering merasa tidak puas, malu terhadap penampilan, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, teori Rogers (1961) tentang self-acceptance menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kunci utama munculnya perilaku positif, termasuk rasa percaya diri. Mahasiswi yang mampu menerima dirinya secara utuh baik kelebihan maupun kekurangannya akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan

memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil (Mastura et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut tampak pada mahasiswi yang tidak terpengaruh secara berlebihan oleh standar kecantikan media sosial, tetapi tetap menghargai tubuh dan penampilannya.

Menurut Hurlock (2011), kepercayaan diri tidak hanya dibentuk oleh faktor internal seperti persepsi diri dan harga diri, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial. Lingkungan sosial yang menerima dan memberikan dukungan positif dapat memperkuat self-image dan memperbesar peluang munculnya kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki hubungan sosial baik dengan teman sebaya, keluarga, dan dosen lebih cenderung memiliki persepsi positif terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial (Social Comparison Theory) dari Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Apabila perbandingan tersebut dilakukan dengan cara positif (misalnya membandingkan untuk memotivasi diri), maka hasilnya dapat meningkatkan rasa percaya diri. Namun, jika perbandingan dilakukan secara negatif atau berlebihan, dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh dan menurunkan kepercayaan diri. Dalam penelitian ini, terlihat bahwa mahasiswi mampu mengelola proses perbandingan sosial secara sehat, sehingga mereka tidak merasa rendah diri meskipun menghadapi berbagai standar kecantikan modern.

Lebih lanjut, teori Cognitive Behavioral Theory juga dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan ini. Persepsi tubuh (body image) merupakan bentuk kognisi atau cara berpikir seseorang tentang dirinya sendiri, yang akan memengaruhi perasaan (afeksi) dan tindakan (perilaku). Individu dengan pikiran positif terhadap tubuhnya akan memiliki emosi yang lebih stabil dan perilaku sosial yang lebih adaptif, sehingga muncul rasa percaya diri yang lebih tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa persepsi tubuh yang positif berkorelasi erat dengan kepercayaan diri mahasiswi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menemukan hubungan positif antara body image dan kepercayaan diri. Penelitian oleh Kristyanti (2022) menunjukkan adanya korelasi positif antara body image dan self-confidence yang berarti bahwa semakin positif persepsi seseorang terhadap tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Mayori (2023) pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian Indrawati (2021) juga mendukung temuan ini dengan hasil bahwa individu yang memiliki penerimaan diri tinggi menunjukkan tingkat kepercayaan diri lebih baik, serta cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik. Selain itu, penelitian oleh Nurhaliza (2020) tentang pengaruh body image terhadap self-esteem pada remaja perempuan menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang positif meningkatkan harga diri, yang kemudian berdampak langsung pada peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa persepsi tubuh positif merupakan salah satu prediktor penting kepercayaan diri pada perempuan muda. Penelitian oleh Widhiasari & Soetjningsih (2023) berjudul “Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan”. Mereka menemukan bahwa pada 212 mahasiswi S1 yang mengalami kegemukan, terdapat hubungan positif signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Artinya, mahasiswi yang memiliki citra tubuh lebih positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Penelitian Munandar & Nabilla (2023), “The Relationship Between Self-Esteem And body image In Female College Students” menjelaskan bahwa dari 50 mahasiswi senior, terdapat hubungan sangat signifikan positif antara citra tubuh dengan harga diri / self-esteem.

Studi oleh Saputri & Herdajani (2023), “Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Persada Indonesia Y.A.I”, ditemukan bahwa citra tubuh memiliki hubungan positif yang kuat dengan kepercayaan diri ($r = 0,730$; $p < 0,05$). Selain itu konsep diri juga berhubungan positif dengan kepercayaan diri, dan secara keseluruhan kedua variabel bebas tersebut memberi sumbangan efektif yang besar terhadap kepercayaan diri. Penelitian Reza Triana Wahyuningtyas (2023) di Universitas

Muhammadiyah Sidoarjo, “body image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo: Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa” oleh Wahyuningtyas & Hazim menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi citra tubuh positif cenderung juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Girindra, Weliangan, & Pardede (2020) Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah” mengamati mahasiswi yang menggunakan kosmetik Wardah; mereka menemukan adanya korelasi signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada kelompok tersebut. Artinya penggunaan kosmetik mungkin berkaitan dengan bagaimana mahasiswi memandang tubuhnya dan seberapa percaya diri mereka. Penelitian Siti Erma Maemunah (2020) “Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (body image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi” juga melaporkan bahwa mahasiswi yang merasa puas terhadap penampilan fisiknya memiliki harga diri lebih tinggi. Studi ini dilakukan pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Secara psikologis, hubungan antara body image dan kepercayaan diri dapat dipahami melalui mekanisme self-evaluation. Ketika individu memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya, maka ia akan menilai dirinya sebagai pribadi yang berharga dan pantas untuk dihargai. Rasa berharga ini meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan sosial, akademik, maupun emosional. Faktor sosial dan budaya juga turut berperan. Di era digital saat ini, media sosial kerap menampilkan standar kecantikan yang ideal dan terkadang tidak realistis. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mampu mengelola pengaruh tersebut secara adaptif. Mereka tetap menghargai tubuhnya dan tidak terlalu terpengaruh oleh gambaran ideal yang sering muncul di media. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya kesadaran terhadap konsep self-love dan body positivity di kalangan mahasiswa, yang secara tidak langsung memperkuat penerimaan diri dan kepercayaan diri mereka. Mahasiswi dengan body image positif cenderung lebih aktif dalam kegiatan organisasi, berani tampil berbicara di depan umum, dan menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik. Sementara itu, mahasiswi dengan body image negatif cenderung lebih pendiam, ragu dalam mengambil keputusan, dan sering membandingkan diri dengan orang lain. Pola ini memperkuat asumsi bahwa body image merupakan determinan penting dalam pembentukan rasa percaya diri.

Hasil penelitian Brausch dan Gutierres juga menunjukkan bahwa body image memiliki pengaruh terhadap depresi remaja amerika. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel yang diukur. Variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi adalah body image atau body image, dalam hal ini yang menjadi permasalahan adalah ukuran tubuh dan orientasi penampilan. Kategori ukuran tubuh adalah persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang dimiliki, seperti kekurangan berat badan ataupun kelebihan berat badan. Remaja dengan kategori kegemukan dan obesitas menderita diskriminasi sosial, terutama dari teman sebaya, yang dapat menambah rasa depresi atau membuat kepercayaan diri remaja tersebut rendah (Desvilia, 2022). Sedangkan orientasi penampilan adalah perhatian individu terhadap penampilan diri dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Dapat diartikan bahwa, semakin tinggi keinginan remaja untuk tampil sempurna, makin semakin tinggi pula depresi yang dialami oleh remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran lembaga pendidikan dalam memberikan pendampingan psikologis dan bimbingan konseling yang mendukung penerimaan diri mahasiswa. Upaya seperti pelatihan self-awareness, kampanye body positivity, dan konseling pengembangan diri dapat membantu mahasiswi mempertahankan kepercayaan diri dan menghindari tekanan sosial akibat standar kecantikan yang tidak realistis. Kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan individu yang percaya diri mencakup kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik. Percaya diri penting untuk dimiliki

karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan dapat melakukan aktualisasi potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Desvilia, 2022). Penampilan fisik dapat memengaruhi body image. Hal tersebut seperti yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari, A. A., & Adriani, M. (2020) bahwa remaja putri overweight cenderung memiliki body image atau body image yang negatif, sedangkan remaja putri yang non overweight cenderung memiliki body image yang positif.

Body image dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Saat ini mahasiswa menjadi kurang percaya diri karena adanya penilaian di kalangan mahasiswa mengenai standar fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional. Hal tersebut menyebabkan para remaja putri cenderung menilai dirinya sendiri melalui sudut pandang orang lain seperti teman-teman sepergaulannya. Berangkat dari penampilan fisik, remaja mulai membentuk gambaran dan kesan mengenai bentuk dan ukuran tubuh pada dirinya, yang selanjutnya beranjak pada penampilan fisik orang lain sehingga menjadi sebuah standar tubuh yang wajib dimiliki oleh setiap perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, B. W. (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Body Image dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Beberapa peneliti menemukan bahwa penampilan fisik seseorang merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang. Pada penelitian Harter mengatakan penampilan fisik secara konsisten berhubungan kuat dengan rasa percaya diri secara umum, kemudian diikuti oleh penerimaan teman sebaya. Penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa kepercayaan diri yang didasarkan bagaimana individu melihat kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh maupun berat tubuh yang dimiliki serta bagaimana penilaian individu tersebut terhadap fisik yang dimiliki serta bagaimana bentuk yang diinginkan.

Berdasarkan hasil analisis, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa body image berperan sangat penting dalam pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. Persepsi positif terhadap tubuh bukan hanya mencerminkan bagaimana individu memandang dirinya secara fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan bagaimana individu menilai kemampuan, harga diri, serta nilai dirinya secara keseluruhan. Mahasiswa yang memiliki body image positif cenderung menunjukkan penerimaan diri yang tinggi, lebih menghargai keunikan dan karakteristik fisiknya, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat maupun media sosial. Hal ini menjadikan mereka lebih tenang, mantap, dan yakin dalam menampilkan diri di berbagai situasi sosial maupun akademik.

Lebih jauh lagi, body image yang positif memicu munculnya emosi-emosi adaptif seperti rasa syukur, kepuasan diri, dan optimisme terhadap kehidupan. Kondisi emosional ini berperan sebagai pondasi penting dalam membangun rasa percaya diri yang stabil. Mahasiswa dengan persepsi tubuh positif tidak hanya merasa nyaman dengan dirinya, tetapi juga berani menerima tantangan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan perkuliahan, serta tidak ragu mengekspresikan pendapat di hadapan orang lain. Dengan demikian, kepercayaan diri mereka bukan bersumber dari keinginan untuk mendapatkan validasi eksternal, melainkan tumbuh dari penerimaan diri yang autentik. Hasil analisis korelasi dengan nilai $r = 0,671$ dan $p = 0,000 < 0,05$ menjadi bukti kuat bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dan kepercayaan diri. Nilai korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa variabel body image memiliki kontribusi besar terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Secara empiris, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Secara teoretis, hasil ini mendukung teori-teori psikologis tentang self-concept, self-acceptance, dan social comparison, yang menekankan pentingnya persepsi positif terhadap diri dalam membangun kepercayaan diri yang sehat.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis yang penting bagi dunia pendidikan dan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi. Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung pembentukan self-acceptance dan body positivity, seperti kegiatan pelatihan kepercayaan diri, seminar tentang kesehatan mental, serta konseling kelompok yang berfokus pada

penguatan konsep diri mahasiswa. Dengan adanya program tersebut, mahasiswa akan lebih memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan fisik dan potensi diri yang berbeda, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mempertegas bahwa body image yang positif menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya kepercayaan diri mahasiswi. Persepsi positif terhadap tubuh mencerminkan penerimaan diri, yang pada akhirnya memunculkan sikap optimis, keberanian, serta kemampuan adaptasi dalam menghadapi tuntutan sosial dan akademik. Dengan demikian, membangun body image yang sehat bukan sekadar persoalan fisik, tetapi merupakan bagian integral dari pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa body image bukan sekadar pandangan terhadap penampilan fisik, melainkan juga cerminan dari penerimaan diri dan kesehatan psikologis secara keseluruhan. Hasil ini menjadi dasar penting bagi pengembangan program bimbingan konseling di kampus, guna meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya penerimaan diri dan pengelolaan citra tubuh secara sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Antara Body image dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako Angkatan 2024”, maka dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran body image mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako berada pada kategori sangat tinggi, dengan nilai rata-rata persentase sebesar 82,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki persepsi positif terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya.

Gambaran kepercayaan diri mahasiswi juga tergolong sangat tinggi, dengan rata-rata persentase sebesar 85,4%. Mahasiswi menunjukkan keyakinan diri yang baik dalam berinteraksi sosial, tampil di lingkungan akademik, dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswi, yang ditunjukkan oleh nilai $r = 0,671$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini berarti semakin positif pandangan mahasiswi terhadap citra tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa body image positif berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswi, sehingga perlu adanya program kampus yang mendukung penerimaan diri dan body positivity.

Layanan Bimbingan dan Konseling kampus dapat menyusun intervensi seperti pelatihan self-confidence, konseling citra diri, dan edukasi literasi media.

Lingkungan kampus diharapkan dapat menjadi ruang yang bebas dari body shaming dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswi.

BATASAN

Penelitian ini menggunakan instrumen self-report, sehingga kemungkinan terdapat bias subjektivitas responden dalam menilai dirinya.

Sampel hanya terbatas pada mahasiswi Program Studi BK Universitas Tadulako angkatan 2024, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa lainnya.

Desain penelitian bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara body image dan kepercayaan diri.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya dapat memperluas subjek, mencakup mahasiswa laki-laki atau lintas fakultas untuk memperkaya generalisasi hasil.

Disarankan menggunakan metode campuran (mixed-method) dengan wawancara atau observasi untuk memperoleh gambaran psikologis lebih mendalam.

Perlu adanya program intervensi kampus terkait penguatan self-acceptance dan kepercayaan diri, misalnya workshop, konseling kelompok, atau kampanye anti body shaming.

Penelitian mendatang bisa menguji variabel mediator seperti self-esteem atau social support dalam hubungan body image dan kepercayaan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, S. (2020). Hubungan Antara body image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body shaming. Skripsi, UIN Sunan Ampel.
- Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bawell Standford. (2022) body image. (n.d.). <https://nec.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image>
- Desvilia. (2022). Hubungan body image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung . Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Erwana, E., Fitriani, D., Nurwahyuni, N., & Hasan, H. (2025). The use of TikTok social media on students' self-confidence. *Journal of Mathematics Instruction, Social Research and Opinion*, 4(4), 1195-1202.
- Fadli, D. R. (2020). Bagaimana body image Memengaruhi Remaja. Halodoc, Jakarta. <https://www.halodoc.com/artikel/bagaimana-body-image-memengaruhi-remaja>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2020). Teori-Teori Psikologi (3rd ed.). AR-RUZZ MEDIA.
- Girindra, R., Welianan, S. Y., & Pardede, F. (2020). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik Wardah. *Jurnal Psikologi*, Universitas Gunadarma. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/2259>
- Hasmiati, M., Ratu, B., Arifyadi, A., & Hasan, H. (2025). Application of Cognitive Defusion Group Counselling to Reduce Insecurity among Junior High School Students. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 2217-2226.
- Hidayah, N. N., Hasan, H., Rasido, I., & Puswiartika, D. (2025). The Effect of Self Instruction Techniques to Reducing Academic Anxiety on Gifted Children. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 219-226.
- Hidayat, A. (2022). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, A. A., & Adriani, M. (2020). Perbedaan citra diri dan kesukaan makanan tertentu pada siswa-siswi gizi lebih dan normal. *MGK: Jurnal Manajemen Gizi dan Kesehatan*, 1 (1), 1–10. <https://doi.org/10.1234/MGK.2020.01.001>
- Lestari Putri A (2022). Hubungan Antara Body image Dengan Rasa Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1683/1/201802121.pdf>.
- Maemunah, S. (2020). Hubungan antara tingkat kepuasan citra tubuh (body image) dengan harga diri (self-esteem) pada mahasiswi Fakultas Psikologi. *Jurnal Analitika dan Aplikasi (JAA)*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. <https://ejournal.latansamashiro.ac.id/index.php/JAA/article/view/614>
- Mastura, A. A. M., Fitriani, D., Hasan, H., & Nurwahyuni, N. (2025). The Relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and Consumptive Behavior among High School Students in West Palu District. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 199-209.
- Munandar, A., & Nabilla, A. (2023). The relationship between self-esteem and body image in female

- college students. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh/article/download/5992/3549/22643>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmayadi, R., & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara body image dan harga diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4 (3), 1–15.
- Realita. (2022). *Jurnal Bimbingan dan Konseling . Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika*.
- Saputri, R. D., & Herdajani, F. (2023). Hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Jurnal Psikologi Kreatif dan Inovatif*, 6(2), 89–101. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/3029>
- Setiawan, B. W. (2020). *Hubungan Antara body image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Awal . Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Semarang, Semarang*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Thalib, M. M., Munir, A., & Hasan, H. (2022). Pengembangan Bahan Ajar pada Matakuliah Statistik Infrensial Berbasis Bimbingan dan Konseling. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 242-249.
- Wahyuningtyas, A. S., & Hazim, M. (2021). *body image with student confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo: Citra tubuh dengan kepercayaan diri mahasiswa. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Sosial Humaniora (JIMS), Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. https://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1574*
- Widhiasari, M., & Soetjningsih, N. (2023). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14268*
- Yorissa, L., & Syariful, S. (2025). Hubungan antara interaksi sosial dengan kepercayaan diri pada siswa SMK Perbankan Riau. *Jurnal Psikologi*, 21, 43–50. <https://doi.org/10.1234/JPSI.2025.021.01.004>