



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA

Jurnal KOPASTA, 1 (12), (2025) 16 - 26



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN : 2599 0071

Received : Januari 2025

Revision : Maret 2025

Accepted : Mei 2025

Published : Juni 2025

PENGARUH BODY IMAGE DAN RASA AMAN TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

THE INFLUENCE OF BODY IMAGE AND SENSE OF SECURITY ON THE SELF-CONFIDENCE OF STUDENTS AT SMPN 31 BATAM AND ITS IMPLICATIONS FOR GUIDANCE AND COUNSELING SERVICES

Nadia Dwi Putri¹, Junierissa Marpaung², Ramdani Ramdani³, Ahmad Yanizon⁴

¹²³⁴ Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Kepulauan, Indonesia

[¹nadiadwiputri0511@gmail.com](mailto:nadiadwiputri0511@gmail.com), [²junierissa_marpaung@yahoo.com](mailto:junierissa_marpaung@yahoo.com), [³ramdanidani146@gmail.com](mailto:ramdanidani146@gmail.com),

[⁴konselornizon@gmail.com](mailto:konselornizon@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini dipelopori oleh hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII C SMPN 31 Batam memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Hasil wawancara mendalam memperlihatkan bahwa rendahnya kepercayaan diri tersebut dipengaruhi oleh body image negatif serta perasaan kurang aman pada diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh body image terhadap kepercayaan diri, pengaruh rasa aman pada kepercayaan diri, serta pengaruh body image dan rasa aman secara simultan pada kepercayaan diri siswa. Metode penelitian yang diterapkan berupa pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional melalui analisis regresi berganda. Subjek penelitian meliputi 34 siswa kelas VII C SMPN 31 Batam yang dipilih secara total sampling. Instrumen penelitian berupa skala body image, skala rasa aman, serta skala kepercayaan diri yang disusun mengacu pada aspek teoritis masing-masing variabel. Hasil analisis data memperlihatkan body image dan rasa aman berpengaruh signifikan pada kepercayaan diri baik secara parsial ataupun simultan. Hal ini terbukti dari nilai signifikansi analisis regresi berganda yaitu $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin positif body image dan semakin tinggi rasa aman siswa, menjadikan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mereka.

Kata kunci: body image, rasa aman, kepercayaan diri, bimbingan konseling.

Abstract

This research was motivated by the results of Students' Needs Assessment (AKPD) which indicated that several students of class VII C at SMPN 31 Batam showed a low level of self-confidence. Further interviews revealed that this condition was influenced by negative body image and lack of a sense of security experienced by some students. The purpose of this study was to determine the effect of body image on self-confidence, the effect of a sense of security on self-confidence, and the simultaneous effect of body image and a sense of security on students' self-confidence. The research employed a quantitative approach with correlational design using multiple regression analysis. The subjects of this study were 34 students of class VII C at SMPN 31 Batam, selected through total sampling. The instruments used were body image scale, sense of security scale, and self-confidence scale, which were developed based on theoretical aspects of each variable. The results of data analysis showed that body image and a sense of security had a significant influence on self-confidence, both partially and simultaneously. This was proven by the multiple regression

analysis significance value of 0.000 < 0.05. Therefore, it can be concluded that the more positive the body image and the stronger the sense of security, the higher the students' self-confidence.

Keywords: *body image, sense of security, self-confidence, counseling guidance.*

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu tahap beralihnya perkembangan dari anak-anak menuju masa dewasa awal, sekitar umur 10 sampai 12 tahun. Masa remaja diawali dengan fisik yang berubah cepat, tinggi serta berat badan bertambah secara dramatis, pertumbuhan kontur tubuh serta karakteristik seksual yang berkembang misalnya payudara membesar, rambut pada wajah mulai tumbuh serta suara yang membesar. Pencarian jadi diri serta keinginan untuk bebas merupakan ciri utama periode ini (Santrock, 2007). Hurlock (2004) mengungkapkan masa remaja yaitu tahapan peralihan antara masa anak-anak serta dewasa. Di masa ini anak-anak mengalami pertumbuhan serta perkembangan fisik ataupun psikis. Remaja dihadapi oleh fase di mana ia akan mengalami kebingungan serta mencari jati diri. Salah satu dampak dari perubahan ini yaitu hilangnya kepercayaan diri.

Di Indonesia, banyak siswa masih menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, terutama saat harus tampil di depan kelas atau menyampaikan pendapat. Fenomena ini diperparah oleh tekanan dari media sosial yang menciptakan standar kesempurnaan tertentu, menyebabkan siswa sering membandingkan diri dan merasa kurang berharga (Rahmawati, 2021). Dari hasil penelitian yang dilakukan di Kota Batam menunjukkan berbagai permasalahan yang patut diperhatikan, terutama dalam konteks proses pembelajaran di sekolah. Beberapa hasil temuan Asiyah, (2020) mengungkap masih banyak siswa merasa ragu, malu, bahkan takut untuk berbicara di depan kelas pada siswa kelas XI IPS MAN Batam, yang mengalami kepercayaan diri. Kepercayaan diri menjadi aspek penting pada perkembangan psikologis individu, khususnya masa remaja yang rawan terhadap pengaruh sosial dan tekanan lingkungan. Di antara faktor yang memberi pengaruh bagi kepercayaan diri yaitu *body image* atau citra tubuh, yakni persepsi dan evaluasi seseorang terhadap penampilan fisiknya.

Berdasarkan hasil wawancara di lokasi penelitian terkait *body image*, terdapat beberapa siswa yang memiliki persepsi rendah terhadap dirinya sendiri, terutama terkait penampilan fisik. Siswa merasa kurang percaya diri karena tubuhnya dianggap terlalu gemuk dibandingkan dengan teman-temannya, serta berpikir bahwa orang lain akan menertawakan atau merendahkannya. Hal tersebut membuat siswa cenderung minder setiap kali mengikuti kerja kelompok atau diminta maju ke depan kelas.

Selain itu, rasa aman baik secara fisik, emosional, maupun sosial juga menjadi

faktor penting dalam mendukung tumbuhnya kepercayaan diri. Rasa aman memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut, berani mengambil keputusan, serta mampu menghadapi tantangan secara positif. Dalam konteks pendidikan, siswa yang merasa aman di lingkungan sekolah cenderung lebih aktif, percaya diri, dan berani berpartisipasi dalam berbagai kegiatan.

Yuliana dan Astuti (2018) menemukan bahwa penerimaan sosial dan lingkungan yang bebas dari diskriminasi sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa. Dari hasil wawancara di lokasi penelitian, terdapat beberapa jawaban dari siswa yang menyatakan bahwa beberapa siswa tampak selalu menghindari tampil di depan kelas. Saat diwawancara, beberapa siswa mengaku merasa tidak percaya diri karena merasa tubuhnya lebih pendek dibanding teman-temannya. Meskipun tidak ada teman yang mengejek atau mempermasalahkan penampilannya, ia tetap merasa tidak nyaman dan terus berpikir bahwa orang lain memperhatikannya dengan pandangan aneh.

Kebutuhan rasa aman yaitu kebutuhan Yang hendaknya dipenuhi sesudah kebutuhan fisiologis, yang berwujud keinginan mendapat keamanan agar terhindar dari bahaya yang mengancam keselamatan. Ancaman fisik misalnya terhindar dari teror, kriminalisasi, dan binatang buas. Sementara ancaman psikis berupa tidak adanya pembullyan tidak dimarahi, direndahkan dan sebagainya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rasa aman di lingkungan sekolah memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

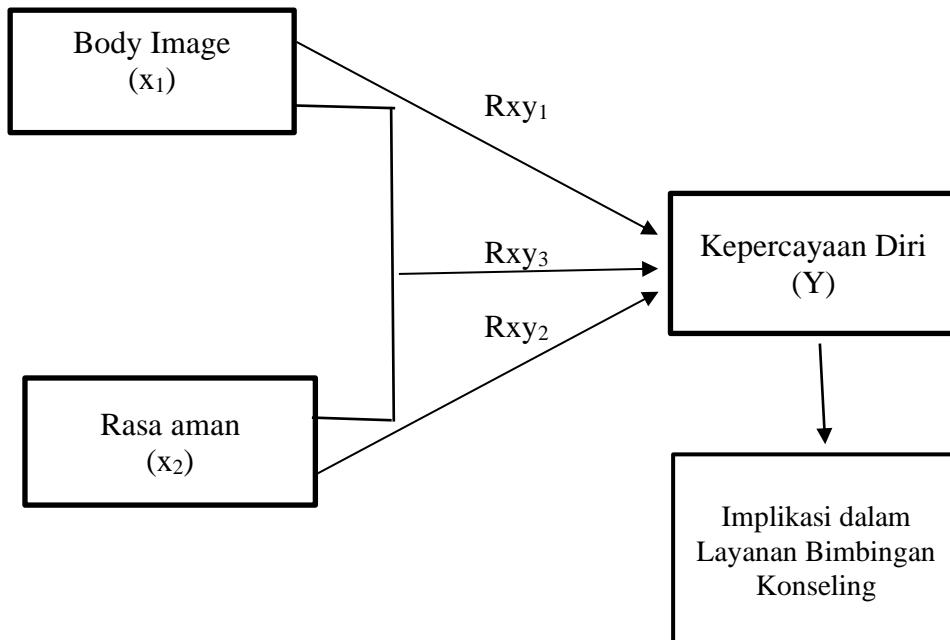
Penelitian bertujuan melihat pengaruh body image serta rasa aman bagi kepercayaan diri siswa.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan melihat bagaimana kepercayaan diri siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, agar dapat megetahui pengaruh *body image* siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, untuk mengetahui pengaruh rasa aman pada siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh rasa aman terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *body image* dan rasa aman pada kepercayaan diri siswa kelas VII C SMP Negeri 31 Batam, serta untuk mengetahui bagaimana implikasi Layanan bimbingan konseling siswa VII C di SMP 31 Batam.

Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1, kerangka berpikir

Hipotesis penelitian

Ha1: Terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam

Batam

Ho1: Tidak terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam

Ha2: Terdapat pengaruh rasa aman terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam

Batam

Ho2: Tidak terdapat pengaruh rasa aman terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam

Ha3: Terdapat pengaruh *body image* dan rasa aman terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam

Ho3: Tidak terdapat pengaruh *body image* dan rasa aman terhadap kepercayaan diri siswa VII C di SMPN 31 Batam.

METODOLOGI (Metode dan hasil penelitian)

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Metode ini merupakan penelitian yang dilandasi oleh filsafat positivisme yang dimanfaatkan guna meneliti populasi maupun sampel tertentu yang pengumpulan datanya bersifat kualitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang ditentukan (Sugiyono, 2017). Metode pada penelitian ini menerapkan metode koresisional yang merupakan cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2016).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh *body image* dan rasa aman pada kepercayaan diri siswa di kelas SMPN 31 Kota Batam dengan sampel berjumlah 34 siswa.

Tabel 4.1 kategorisasi skor responden kepercayaan diri

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	≥ 100
Tinggi	$88 < 100$
Sedang	$76 < 88$
Rendah	$64 < 76$
Sangat Rendah	≤ 64

Tabel 4.3 Interval Persentase Kepercayaan Diri

<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
a) Sangat Tinggi	7	21%
b) Tinggi	1	3%
c) Sedang	1	3%
d) Rendah	2	6%
e) Sangat rendah	23	68%
Total	34	100 %



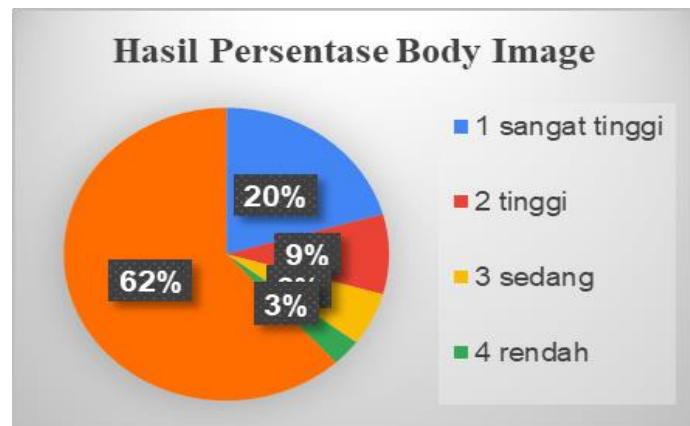
Gambar 2, Pie Chart Hasil Angket Kepercayaan Diri

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Responden Body Image

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	≥ 94
Tinggi	$81 < 94$
Sedang	$68 < 81$
Rendah	$55 < 68$
Sangat Rendah	≤ 55

Tabel 4.6 Interval Persentase Body Image

<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
a) Sangat Tinggi	7	21%
b) Tinggi	3	9%
c) Sedang	2	6%
d) Rendah	1	3%
e) Sangat rendah	21	62%
Total	34	100 %



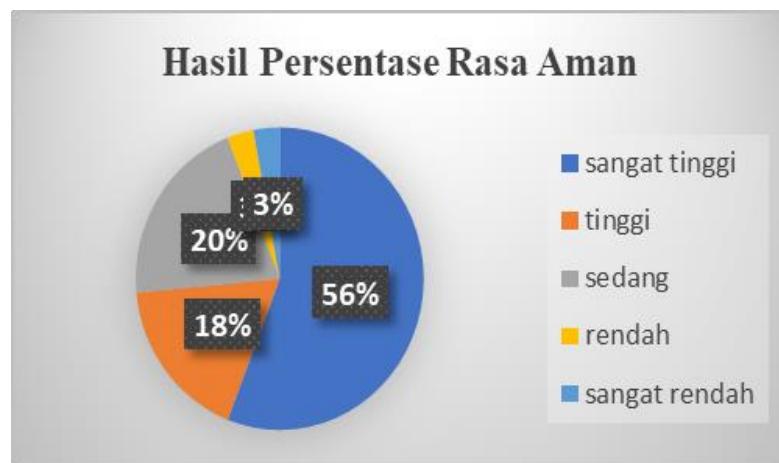
Gambar 3, Diagram persentase body image

Tabel 4.7 kategorisasi skor responden rasa aman

Kategori	Frekuensi
Sangat Tinggi	≥ 79
Tinggi	$73 < 79$
Sedang	$67 < 73$
Rendah	$61 < 67$
Sangat Rendah	< 61

Tabel 4.9 Interval Persentase Rasa Aman

Kategori	Frekuensi	Persentase
a. Sangat Tinggi	19	56%
b. Tinggi	6	18%
c. Sedang	7	21%
d. Rendah	1	3%
e. Sangat rendah	1	3%
Total	34	100 %



Gambar 4.3 Pie Chart Angket Rasa Aman

Hasil Data pengaruh kepercayaan diri

Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri dengan kategori sangat tinggi yaitu (21%), kategori tinggi yaitu (3%), kategori sedang sebanyak (3%), kategori rendah yaitu (6%) dan kategori sangat rendah yaitu (68%).

Hasil Data pengaruh *body image*

Mengacu pada table di atas, terlihat *body image* dengan kategori sangat tinggi yaitu (21%), kategori tinggi yaitu (9%), kategori sedang yaitu (6%), kategori rendah yaitu (3%) dan kategori sangat rendah yaitu (62%).

Hasil Data Rasa Aman

Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa rasa aman dengan kategori sangat tinggi yaitu (56%), kategori tinggi yaitu (18%), kategori sedang yaitu (21%), kategori rendah yaitu (3%) dan kategori sangat rendah yaitu (3%).

PEMBAHASAN

1. Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri.

Dari data yang diperoleh memperlihatkan sebagian besar siswa VII C SMPN 31 Batam memiliki rentang *body image* sangat rendah. Sejalan dengan data kepercayaan diri sebagian besar juga sangat rendah. Merujuk pada hasil uji koefisien variabel *body image* sebesar 0,727, yang berarti variabel *body image* memberi pengaruh efektif sebesar 72,7% secara positif. Dengan pengaruh yang positif memberikan perubahan yang searah terhadap variabel dependen, yaitu apabila variabel *body image* meningkat maka kepercayaan diri juga akan meningkat. Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa VII C SMPN 31 Batam bersifat signifikan dan positif. Hal ini menunjukkan *body image* dapat dinyatakan sebagai salah satu faktor penting yang menunjang kepercayaan diri secara berlawanan pada siswa VII C SMPN 31 Batam. Maka hipotesis pada penelitian ini terbukti.

2. Pengaruh Rasa Aman Terhadap Kepercayaan Diri.

Melihat dari data yang dikumpulkan, rasa aman pada siswa SMPN 31 Batam berada pada kategori sangat tinggi. Sesuai dengan hasil hipotesis dimana rasa aman memberi pengaruh bagi kepercayaan diri, dimana pada penelitian ini kepercayaan diri pada siswa SMPN 31 Batam berada pada kategori sangat rendah. Variabel rasa aman

memberikan pengaruh secara negative dengan pengaruh yaitu sebesar -1,238 atau -123,8% secara negatif. Maksud dari secara negatif, menunjukkan adanya perubahan yang berlawanan arah, dimana bahwa jika variabel rasa aman menurun maka variabel kepercayaan diri juga akan menurun, begitu juga sebaliknya, apabila variabel rasa aman meningkat maka variabel kepercayaan diri juga akan meningkat. Dari hasil yang sudah dipaparkan, ditarik kesimpulan yaitu kepercayaan diri dipengaruhi secara signifikan oleh *body image* dan rasa aman pada siswa VII C SMPN 31 Batam. Adapun besaran pengaruhnya sebesar 87,6% dan sisanya dipicu faktor lain. Kemudian, untuk menjaga kepercayaan diri pada siswa tetap baik maka perlu dilakukan kontrol pada *body image* dan rasa aman siswa. Dalam ilmu Bimbingan Konseling, ada banyak layanan yang dapat membantu hal tersebut.

3. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling

Implikasi layanan bimbingan konseling yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 31 Batam dengan memberikan beberapa layanan. Berikut adalah beberapa layanan yang dapat diberi, berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan penguasaan konten, dan layanan konseling kelompok.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMPN 31 Batam. Mengacu pada hasil analisis data yang sudah dikumpulkan pada penelitian ini, maka disimpulkan: Kepercayaan Diri pada siswa SMPN 31 Batam dibuktikan berdasarkan tabel kategorisasi sangat rendah sebanyak 23 orang dan sangat tinggi sebanyak 7 orang. *Body Image* pada siswa kelas VII C SMPN 31 Batam dibuktikan berdasarkan tabel kategorisasi sangat rendah sebanyak 21 orang. Rasa Aman pada pada siswa kelas VII C SMPN 31 Batam dibuktikan berdasarkan tabel kategorisasi sangat tinggi sebanyak 19 orang. *Body Image* berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang memberikan pengaruh secara positif. Dengan pengaruh yang positif memberikan perubahan yang searah terhadap variabel dependen, yaitu apabila variabel *body image* meningkat maka kepercayaan diri juga akan meningkat. Rasa Aman

berpengaruh terhadap kepercayaan diri dengan pengaruh secara negatif. Maksud dari secara negatif, menunjukkan adanya perubahan yang berlawanan arah, dimana bahwa jika variabel rasa aman menurun maka variabel kepercayaan diri juga akan menurun, begitu juga sebaliknya, apabila variabel rasa aman meningkat maka variabel kepercayaan diri juga akan meningkat. *Body Image* dan Rasa aman memiliki pengaruh bagi kepercayaan diri pada siswa VII C SMPN 31 Batam yang dapat dilihat dari uji hipotesis. Implikasi layanan bimbingan konseling di SMPN 31 Batam yaitu dengan memberikan beberapa layanan meliputi layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, serta layanan penguasaan konten.

REFERENSI

- Amalia, N., Ramdani, R., Yanizon, A., Marpaung, J., & Zulfikar, R. (2024). Pendekatan bimbingan dan konseling kolaboratif dalam pencegahan bullying di sekolah menengah atas. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 11(2), 103-112.
- Asiyah, R. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN Batam.
- Hurlock, E. B. (2007). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima). Erlangga.
- R. Ramdani, A. Afdal, R. Sinaga, and R. Zulfikar, Manajemen Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah : Strategi Kolaboratif Berbasis Deep Learning - Rayaz Media. 2025.
- Rahmawati, I. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 9(2), 113-122
- Ramdani, R., & Safitri, E. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia di panti jompo anissa ummul khairat. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(2).
- Ramdani, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Lasan, B. B., & Afdal, A. (2021). Development and Validation of Indonesian Academic Resilience Scale Using Rasch Models. *International Journal of Instruction*, 14(1), 105-120.
- Ramdani, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Lasan, B. B., & Afdal, A. (2021). Development and Validation of Indonesian Academic Resilience Scale Using Rasch Models. *International Journal of Instruction*, 14(1), 105-120.
- Ramdani, R., Nasution, A. P., Ramanda, P., Sagita, D. D., & Yanizon, A. (2020). Strategi kolaborasi dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1), 1-7.

- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Perkembangan. In M.. Wibi Hardani (Ed.), Child Development, eleventh edition (John W. Sa, p. 20).
- Yuliana, D., & Astuti, E. P. (2018). Penerimaan Sosial dan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 85-92.
- Zulfikar, R., & Ardi, Z. (2024). Analysis and mastery of reality counseling: william glasser's approach to guidance and counseling. In proceeding of international conference on multidisciplinary study (Vol. 2, No. 1, pp. 44-52).