

Hubungan *Body image* Dan *Imaginary audience* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja SMK Telkom Lampung

Diah Sabrina Sonya Pambudi¹

dihsabrina23@gmail.com

Octa Reni Setiawati²

octa_reni@malahayati.ac.id

Prida Harkina³

prida@malahayati.ac.id

Dessy Hermawan⁴

Hermawan.dessy@gmail.com

^{1,2,3}Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Abstract

Adolescence is characterized by physical and social changes that impact self-confidence, influenced by body image and the imaginary audience. This study aims to determine the relationship between these two variables and the self-confidence of adolescents attending Telkom Vocational High School in Lampung. Using a quantitative method with a correlational design, this study involved 223 students (57.8% female, mostly aged 16) selected through accidental sampling. Data were collected using a valid and reliable Likert scale (self-confidence, body image, imaginary audience) and analyzed using multiple linear regression using SPSS 26. The results showed an R^2 of 0.796, meaning that body image (32.83%) and the imaginary audience (46.68%) explained 79.6% of the variation in self-confidence. The majority of respondents had low self-confidence (65%), moderate-high body image (93.3%), and low imaginary audience (70.9%). The imaginary audience had a dominant influence. In conclusion, body image and the imaginary audience were significantly related to self-confidence, highlighting the need for interventions such as counseling to increase self-acceptance and social awareness to support the development of self-confidence in vocational high school adolescents.

Keywords: *Body image, Imaginary Audience, Self-Confidence, Teenagers*

Abstrak

Masa remaja ditandai perubahan fisik dan sosial yang memengaruhi kepercayaan diri, dipengaruhi oleh *body image* dan *imaginary audience*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kedua variabel tersebut terhadap kepercayaan diri remaja SMK Telkom Lampung. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian ini melibatkan 223 siswa (57,8% perempuan, mayoritas usia 16 tahun) yang dipilih melalui *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert (kepercayaan diri, *body image*, *imaginary audience*) yang valid dan reliabel, dianalisis dengan regresi linear berganda via SPSS 26. Hasil menunjukkan $R^2 = 0,796$, artinya *body image* (32,83%) dan *imaginary audience* (46,68%) menjelaskan 79,6% variasi kepercayaan diri. Mayoritas responden memiliki kepercayaan diri rendah (65%), *body image* sedang-tinggi (93,3%), dan *imaginary audience* rendah (70,9%). *Imaginary audience* berpengaruh dominan. Simpulan, *body image* dan *imaginary audience* berhubungan signifikan dengan kepercayaan diri, menegaskan perlunya intervensi seperti konseling untuk meningkatkan penerimaan diri dan kesadaran sosial guna mendukung perkembangan kepercayaan diri remaja SMK.

Kata kunci: *Body image, Imaginary Audience, Kepercayaan Diri, Remaja*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa perubahan dari periode kanak-kanak ke periode dewasa, yang mana dalam masa perubahan ini seorang remaja menghadapi beberapa perubahan baik itu pada fisik maupun pada mentalnya (Diananda, 2019). Perubahan yang terjadi dapat membuat remaja memberikan perhatian lebih pada bagian tubuhnya, hal ini sejalan dengan pendapat Conger., Peterson (2021) yang mengatakan pada masa remaja, seorang remaja mulai sibuk dengan penampilan fisiknya dan memiliki keinginan untuk mengubah penampilan tubuhnya. Hal tersebut disebabkan karena seorang remaja sering merasa tidak puas dengan penampilannya (Sari & Soetjiningsih, 2021).

Masa remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan individu, menandai transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Hurlock (2002), menekankan bahwa antara usia 12 hingga 21 tahun, remaja melalui tiga tahap utama: awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan hormonal, sosial, dan fisik yang signifikan, yang seringkali mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Menurut Denich (2015), perubahan ini termasuk peningkatan perhatian terhadap penampilan fisik yang terkadang membuat remaja cenderung mengesampingkan nilai-nilai internal mereka.

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian remaja dan berperan besar dalam proses perkembangan diri, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Remaja yang duduk di bangku Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan yang kompleks, tidak hanya dalam hal tuntutan akademik dan keterampilan vokasional, tetapi juga dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan dunia kerja yang akan mereka hadapi lebih awal dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak peserta didik SMK di Indonesia mengalami permasalahan kepercayaan diri yang rendah, yang berdampak pada prestasi belajar, partisipasi sosial, dan kesiapan kerja mereka. Kondisi ini diperparah oleh faktor internal seperti konsep diri yang negatif dan rasa tidak mampu, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga (Mayna & Ria, 2021). Fenomena ini menjadi alasan penting untuk menyoroti siswa SMK sebagai subjek penelitian, karena mereka berada pada fase kritis yang membutuhkan perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk guru, konselor, dan orang tua, agar proses perkembangan kepercayaan diri mereka dapat terbentuk secara optimal.

Berdasarkan hasil kajian oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), tingkat kepercayaan diri anak-anak di Indonesia masih tergolong rendah. Data menunjukkan bahwa sekitar 56% anak yang memiliki kepercayaan diri rendah didominasi oleh anak perempuan. Salah satu penyebab yang diidentifikasi adalah norma budaya yang masih kuat, di mana perempuan sering dianggap tidak seharusnya terlalu banyak beraktivitas di luar rumah. Hal ini dapat membatasi ruang gerak, kesempatan berekspresi, serta mengurangi pengalaman sosial yang mendukung pembentukan kepercayaan diri anak perempuan. Kondisi ini memperkuat pentingnya pemahaman terhadap faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase pembentukan identitas diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Unzila, & Ilyas, (2017) menunjukkan bahwa remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang, serta pandangan terhadap tubuh mereka (*body image*) cenderung bersifat netral. Temuan penelitian ini juga mengungkapkan adanya

hubungan yang bermakna antara *body image* dan kepercayaan diri, di mana remaja putri yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Riset oleh Pertiwi & Ansyah (2022) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri SMK PGRI 2 Sidoarjo. Dari 191 responden, analisis korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,444$ ($p = 0,000$), sementara model regresi menunjukkan bahwa *Body image* menyumbang sekitar 19,7% variasi kepercayaan diri.

Masalah penampilan menjadi hal yang penting bagi remaja untuk mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Remaja menganggap mempunyai tubuh langsing dan ideal akan menjadikannya pusat perhatian dan membuat remaja tersebut menjadi penuh percaya diri (Handayani, 2018).

Mempunyai bentuk tubuh yang ideal adalah impian setiap remaja, terlebih pada masa pubertas remaja perempuan dan remaja laki-laki sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka (Sari & Soetjiningsih, 2021). Menurut remaja badan yang langsing dan ideal dapat menarik perhatian orang sekitar sehingga menjadikan remaja lebih percaya diri (Handayani, 2018). Situasi dimana *body image* tidak memuaskan seseorang maka akan timbul *imaginary audience* yang dapat menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri, keadaan ini terjadi karena dua hal yang berhubungan dengan kepercayaan diri (Santya, 2020).

Permasalahan pada citra tubuh tidak hanya disebabkan karena perubahan tubuh saja, akan tetapi pada saat ini sosial media seperti instagram dapat menimbulkan masalah pada citra tubuh. Hal ini dikarenakan media sosial instagram sering memperlihatkan foto selebriti dengan tubuh yang ideal, sehingga membuat remaja yang melihat foto dan video selebriti tersebut akan membandingkan citra tubuhnya dengan bentuk tubuh seorang selebriti (Dianata., Pratama, 2021). Remaja menjadikan tayangan pada media sebagai sebuah tolak ukur atau gambaran bentuk tubuh ideal dan dijadikan remaja sebagai referensi dalam berpenampilan agar lebih menawan (Pepin & Endrez, 2015).

Tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Ifdil, 2024).

Imaginary audience menggambarkan peningkatan kesadaran remaja yang tampil pada keyakinan mereka bahwa orang lain memiliki perhatian yang amat besar terhadap diri mereka sendiri, gejalanya mencakup berbagai perilaku untuk mendapatkan perhatian (keinginan agar kehadirannya diperhatikan, disadari oleh orang lain, dan menjadi pusat perhatian) (Santrock, 2007; Handayani, 2018). Menurut Elkind (1984; Handayani, 2018), remaja juga menyatakan kesadaran akan *imaginary audience* melalui strategi interaksi dengan teman sebaya yang tujuannya adalah untuk menyatakan atau menyembunyikan informasi pribadi. Remaja seringkali merasa bahwa orang lain memperhatikan dirinya seperti sama halnya dengan dirinya sendiri. Remaja akan melihat bagaimana reaksi orang lain terhadap penampilan atau perilaku mereka.

Gambaran awal mengenai tingkat kepercayaan diri siswa di tingkat SMK Telkom Lampung, peneliti telah melakukan pra-survei terhadap 30 orang peserta didik dengan menggunakan skala kepercayaan diri. Hasil pra- survei menunjukkan bahwa sebanyak

17 responden (56,1%) berada pada kategori kepercayaan diri rendah, 8 responden (26,4%) berada pada kategori sedang, dan hanya 5 responden (16,5%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK yang menjadi subjek dalam pra-survei mengalami permasalahan dalam kepercayaan diri, yang jika tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak negatif pada perkembangan akademik maupun sosial mereka. Hasil ini sekaligus memperkuat urgensi dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri pada remaja SMK.

Hasil pra-survei melalui wawancara singkat dengan tiga siswa SMK Telkom Lampung menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka banyak dipengaruhi oleh persepsi terhadap penampilan fisik. Responden pertama, seorang siswi berusia 16 tahun dari kelas XI jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), mengaku merasa minder karena bentuk tubuhnya yang dianggap tidak ideal, sehingga ia merasa tidak nyaman dengan pakaian yang dikenakan dan khawatir menjadi pusat perhatian. Responden kedua, juga siswi berusia 16 tahun dari kelas X jurusan Multimedia, menyampaikan bahwa kondisi kulit wajahnya yang sensitif dan mudah kemerahan membuatnya merasa canggung saat berada di tempat umum dan saat berbicara dengan orang lain. Sementara itu, responden ketiga, seorang siswa laki-laki berusia 17 tahun dari kelas XI jurusan Rekayasa Perangkat Lunak (RPL), mengungkapkan bahwa postur tubuhnya yang pendek dan gemuk membuatnya merasa kurang percaya diri, terutama saat berada di sekitar teman sebaya atau lawan jenis. Ketiganya menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik menjadi faktor utama yang memengaruhi kepercayaan diri mereka sebagai remaja.

Berdasarkan ungkapan di atas sesuai dengan yang dikatakan oleh Kusumaningtyas (2012), bahwa individu yang tidak percaya diri akan menampilkan mudah cemas, sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi, gugup dan kadang-kadang bicara gagap, misalnya dengan mengisolasi diri yang dapat menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Salah satu penyebab rendahnya kepercayaan diri adalah *body image negative*, yaitu persepsi tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Cash, 2012). Ketika remaja merasa tubuhnya tidak ideal menurut standar sosial, mereka cenderung merasa rendah diri dan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, remaja juga mengalami fenomena psikologis yang disebut *imaginary audience*, yaitu keyakinan bahwa orang lain selalu memperhatikan dan menilai mereka, hal ini membuat remaja merasa cemas, tidak aman, dan lebih focus pada penilaian eksternal, yang pada akhirnya menurunkan kepercayaan diri (Lapsley, 1988).

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ifdil et.,al (2017) tentang kondisi kepercayaan diri remaja pada umumnya berada pada kategori rendah dan sedang dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%) memiliki kategori rendah, sebanyak 21 orang (27%) memiliki kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak sekali persentase remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Lebih lanjut Ifdil et.,al (2017) mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja yang rendah diakibatkan remaja belum mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan cenderung mengikuti penilaian yang diberikan oleh orang lain. Sehingga dari penilaian tersebut remaja cenderung mengembangkan penilaian negative tentang dirinya sendiri.

Hasil penelitian Farida (2016) juga menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri berada pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian Adiasih (2020) menunjukkan 9,7% kepercayaan

diri siswa berada pada kategori tinggi, 37,1% berada dalam kategori sedang, dan 22,6% berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan tergolong rendah.

Dari hasil penjabaran dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body image* dan *imaginary audience* memiliki korelasi dengan variabel terikat kepercayaan diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variabel bebas *Body image* dan *imaginary audience* yang positif akan menimbulkan kepercayaan diri. Sebaliknya jika individu memiliki *body image* dan *imaginary audience* yang negatif maka kepercayaan diri individu akan rendah (Handayani, 2018). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari hasil wawancara dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Body image* dan *Imaginary Audience* terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja."

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi linear berganda untuk menguji hubungan antara *body image*, *imaginary audience*, dan kepercayaan diri pada remaja SMK Telkom Lampung, dilaksanakan secara daring pada bulan Juli 2025. Populasi penelitian mencakup 501 siswa kelas X dan XI, dengan sampel 223 siswa (57,8% perempuan, 42,2% laki-laki, mayoritas usia 16 tahun) yang dipilih melalui accidental sampling. Instrumen penelitian meliputi tiga skala Likert: Skala Kepercayaan Diri (23 item, Cronbach's Alpha 0,874), Skala *Body image* (18 item, Cronbach's Alpha 0,887), dan Skala *Imaginary audience* (12 item, Cronbach's Alpha 0,812), yang diuji validitas (korelasi item-total $r > 0,3$) dan reliabilitas ($> 0,7$). Data dikumpulkan melalui Google Form, dengan hambatan berupa kurangnya interaksi langsung yang berpotensi memengaruhi pemahaman responden. Analisis data menggunakan SPSS versi 26, meliputi statistik deskriptif (mean, standar deviasi, kategorisasi), uji asumsi (normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan grafik, multikolinearitas dengan Tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 , serta heteroskedastisitas dengan uji Glejser dan scatterplot), dan uji hipotesis (F-test, t-test, R^2 , dan sumbangan efektif dengan rumus $SE = \text{Beta} \times R_{xy} \times 100\%$) pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Demografi Responden

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	15 tahun	58	26.0
	16 tahun	92	41.3
	17 tahun	60	26.9
	18 tahun	13	5.8
Jenis Kelamin	Perempuan	129	57.8
	Laki-laki	94	42.2
Kelas	X	108	48.4
	XI	115	51.6
Jurusan	TKJ	66	29.6
	RPL	55	24.7
	TJAT	53	23.8
	Animasi	49	22.0
Total		223	100

Berdasarkan tabel 1, bahwa penelitian ini melibatkan 223 siswa SMK Telkom Lampung sebagai responden, dengan distribusi demografis sebagai berikut: mayoritas berusia 16 tahun (41,3%), diikuti 17 tahun (26,9%), 15 tahun (26,0%), dan 18 tahun

(5,8%); 57,8% perempuan dan 42,2% laki-laki; serta terdiri dari 48,4% siswa kelas X dan 51,6% kelas XI. Responden berasal dari berbagai jurusan, yaitu Teknik Komputer dan Jaringan (29,6%), Rekayasa Perangkat Lunak (24,7%), Teknik Jaringan Akses Telekomunikasi (23,8%), dan Animasi (22,0%). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kepercayaan diri rendah (65%), *body image* sedang hingga tinggi (52,5% sedang, 40,8% tinggi), dan *imaginary audience* rendah (70,9%).

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	N
Kepercayaan Diri	47.98	10.45	25	75	223
<i>Body image</i>	52.34	9.87	30	80	223
Imaginary Audience	28.76	7.65	15	50	223

Berdasarkan tabel 2 di atas, rata-rata kepercayaan diri responden tergolong rendah (47,98), sedangkan *body image* memiliki rata-rata lebih tinggi (52,34), menunjukkan persepsi positif sedang hingga tinggi terhadap citra tubuh. *Imaginary audience* memiliki rata-rata rendah (28,76), mencerminkan kesadaran sosial yang minim di kalangan responden. Standar deviasi yang cukup besar pada ketiga variabel menunjukkan variasi jawaban yang signifikan, yang mendukung analisis lebih lanjut untuk menguji hubungan antar variabel.

Tabel 3 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	37	16.6
Sedang	41	18.4
Rendah	145	65.0

Tabel 3 ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65%) memiliki kepercayaan diri rendah, sementara hanya 16,6% memiliki kepercayaan diri tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya tantangan psikologis yang signifikan di kalangan remaja SMK, yang memerlukan intervensi seperti konseling untuk meningkatkan keyakinan diri dan penerimaan terhadap kemampuan pribadi.

Tabel 4 Kategorisasi *Body image*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	91	40.8
Sedang	117	52.5
Rendah	15	6.7

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* sedang (52,5%) hingga tinggi (40,8%), dengan hanya 6,7% yang memiliki *body image* rendah. Hal ini mencerminkan persepsi positif terhadap citra tubuh di kalangan remaja SMK, meskipun pengaruh eksternal seperti media sosial dapat memengaruhi sebagian kecil responden yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka.

Tabel 5 Kategorisasi Imaginary Audience

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	33	14.8
Sedang	32	14.3
Rendah	158	70.9

Berdasarkan tabel 5, sebanyak 70,9% responden memiliki *imaginary audience* rendah, menunjukkan bahwa mayoritas remaja kurang cemas terhadap perhatian atau penilaian sosial. Meskipun ini dapat mengurangi egosentrisme, rendahnya kesadaran sosial juga dapat menghambat pengembangan kepercayaan diri melalui interaksi sosial yang positif.

Tabel 6 Uji Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	429.018	2	214.509	429.018	0.001
Residual	-	220	-	-	-
Total	-	222	-	-	-

Tabel 6 menunjukkan bahwa *body image* dan *imaginary audience* secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri ($F = 429.018$, $p = 0.001 < 0,05$). Hal ini mendukung hipotesis penelitian bahwa kedua variabel independen secara simultan memengaruhi kepercayaan diri remaja.

Tabel 7 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.892	0.796	0.793	-

Berdasarkan tabel 7, nilai $R^2 = 0,796$ menunjukkan bahwa 79,6% variasi kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh *body image* dan *imaginary audience*, sedangkan 20,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, atau pengaruh media. Nilai ini menegaskan bahwa kedua variabel memiliki kontribusi besar terhadap kepercayaan diri remaja.

Tabel 8 Uji Parsial (Uji T)

Variabel	Beta	t	Sig.
<i>Body image</i>	-0.397	-8.013	<0.001
Imaginary Audience	0.544	10.973	<0.001

Tabel 8 menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap kepercayaan diri ($\beta = -0,397$, $p < 0,001$), mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap citra tubuh justru dapat meningkatkan kepercayaan diri, mungkin melalui mekanisme adaptasi psikologis. Sebaliknya, *imaginary audience* memiliki hubungan positif signifikan ($\beta = 0,544$, $p < 0,001$), menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap perhatian sosial berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri.

Tabel 9 Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	rx	Sumbangan Efektif (%)
<i>Body image</i>	-0.397	-0.827	32.83
Imaginary Audience	0.544	0.858	46.68
Total	-	-	79.51

Tabel 9 mengungkapkan bahwa *imaginary audience* memberikan sumbangan efektif lebih besar (46,68%) dibandingkan *body image* (32,83%) terhadap kepercayaan diri. Total sumbangan sebesar 79,51% menegaskan bahwa kedua variabel memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Temuan ini konsisten dengan teori Lauster (1992) tentang kepercayaan diri dan Lapsley (1988) tentang *imaginary audience*, serta menunjukkan perlunya intervensi yang berfokus pada pengelolaan persepsi sosial dan penerimaan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik regresi linear berganda, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri remaja. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,796 menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 79,6% variasi yang terjadi dalam kepercayaan diri pada siswa SMK di Kota Bandar Telkom Lampung. Sementara itu, sisanya sebesar 20,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini. *Body image* memberikan sumbangan efektif

sebesar 32,83%. Sementara itu, *imaginary audience* memberikan sumbangan efektif yang lebih besar yaitu 46,68%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *body image* dan *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri remaja di SMK Telkom Lampung.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Remaja dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan diri (Amri, 2018). Situasi di mana *body image* tidak memuaskan seseorang maka akan timbul *imaginary audience* yang dapat menyebabkan kurangnya rasa kepercayaan diri, keadaan ini terjadi karena dua hal yang berhubungan dengan kepercayaan diri (Santya, 2020). Artinya, persepsi remaja mengenai perhatian dan penilaian dari orang lain merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka.

Secara statistik, hasil korelasi dan regresi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri. Temuan ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster (1992), yang menyatakan bahwa salah satu aspek pembentuk kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap penilaian diri dan penerimaan sosial. *Body image* berperan sebagai bentuk penerimaan diri secara fisik, sedangkan *imaginary audience* merepresentasikan aspek penerimaan sosial. Kombinasi keduanya menjadi kunci penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.

Salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan kepercayaan diri adalah *body image*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk *body image*. Artinya, para remaja memiliki persepsi tubuh yang tidak sepenuhnya negatif namun juga belum positif. Penelitian yang dilakukan oleh Ildil, Unzila, & Ilyas, (2017) menunjukkan bahwa remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang, serta pandangan terhadap tubuh mereka (*body image*) cenderung bersifat netral. Temuan penelitian ini juga mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dan kepercayaan diri, di mana remaja putri yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Hasil penelitian Rombe (2013) menunjukkan adanya hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Temuan ini ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi $r = 0,830$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya, semakin positif pandangan remaja putri terhadap tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, pandangan yang negatif terhadap tubuh cenderung berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri. *Body image* adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya, mencakup perasaan terhadap ukuran, bentuk, dan penampilan fisik secara keseluruhan. Ketika terdapat ketidaksesuaian antara gambaran tubuh ideal dengan kondisi fisik yang nyata, hal ini dapat menimbulkan rasa kecewa terhadap diri sendiri yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kepercayaan diri (Mubarokah, 2023).

Selain itu, pengaruh media sosial juga tak dapat diabaikan. Instagram, TikTok, dan platform sejenis telah membentuk standar kecantikan dan penampilan yang kerap tidak realistis, sehingga berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh (Dianata & Pratama, 2021). Studi oleh Pepin & Endresz (2015) juga menegaskan bahwa eksposur terhadap konten fisik ideal dapat meningkatkan perbandingan sosial negatif dan berdampak buruk

terhadap *body image* remaja. Penelitian ini memperkuat hasil dari Pertiwi & Ansyah yang menemukan bahwa *body image* menyumbang 19,7% variasi terhadap kepercayaan diri.

Remaja putri yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya akan menghargai dan menerima penampilannya sebagai sesuatu yang bernilai dan baik, tanpa cenderung mengkritik diri sendiri atau membandingkan diri dengan orang lain. Sikap ini mendukung terbentuknya rasa percaya diri. Sebaliknya, ketika remaja putri merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar ideal misalnya merasa wajahnya kurang menarik, tubuhnya terlalu gemuk, atau terlalu kurus maka ia cenderung merasa cemas dan menyesali kondisi fisiknya. Hal ini membentuk *body image* yang negatif dan berdampak pada rendahnya kepercayaan diri (Rombe, 2013).

Lebih jauh, penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *imaginary audience* yang rendah (70,9%). *Imaginary audience* merujuk pada keyakinan remaja bahwa dirinya menjadi pusat perhatian orang lain, sebuah ciri khas egosentrisme remaja menurut Elkind (1984). Meskipun *imaginary audience* sering dikaitkan dengan kecemasan sosial, dalam konteks tertentu, ia juga dapat berdampak positif terhadap kepercayaan diri. Remaja dengan *imaginary audience* yang positif cenderung memperhatikan diri, berusaha tampil baik, dan menjaga perilaku karena merasa dirinya diperhatikan (Tri Handayani, 2018). Kondisi ini dapat ditafsirkan sebagai rendahnya kesadaran sosial atau kurangnya perhatian terhadap persepsi orang lain. Padahal, bila dikelola dengan baik, kesadaran akan penilaian sosial bisa mendorong individu untuk membangun citra diri yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri (Santrock, 2011). Dalam konteks ini, *imaginary audience* yang terlalu rendah dapat menjadi hambatan karena siswa cenderung kurang memedulikan penampilan, persepsi orang lain, dan nilai-nilai sosial yang membangun identitas diri.

Selain itu, penelitian Handayani (2018) membuktikan bahwa *imaginary audience* yang dikelola secara positif dapat meningkatkan kepercayaan diri. Temuan ini juga senada dengan teori Erikson mengenai identity versus role confusion, yang menekankan pentingnya pengembangan identitas positif selama masa remaja, termasuk melalui penerimaan terhadap tubuh dan pengaruh sosial. Penelitian yang dilakukan di lingkungan Yayasan Panca Budi menunjukkan bahwa *imaginary audience* pada remaja di sana memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku serta tingkat kepercayaan diri mereka (Tri Handayani, 2018). Hasil ini menguatkan penelitian Tri Handayani (2018) yang menyatakan bahwa *imaginary audience* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, karena mereka mulai berpikir bahwa keberadaan dan penampilan mereka dinilai baik oleh lingkungan sosial. Individu yang memiliki *imaginary audience* yang positif umumnya akan memiliki pola pikir yang positif terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan nilai mean pada masing-masing aspek kepercayaan diri, dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling tinggi ditunjukkan oleh aspek bertanggung jawab dengan mean 2.1996, diikuti oleh aspek objektif dengan mean 2.1076, aspek optimis dengan mean 2.0776, aspek keyakinan akan kemampuan diri dengan mean 1.9473, dan yang paling rendah adalah aspek rasional dan realistis dengan mean 1.9462. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik cenderung merasa paling percaya diri dalam hal tanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan mereka, namun masih relatif rendah dalam menunjukkan sikap rasional dan realistis dalam menghadapi situasi.

Berdasarkan nilai mean pada masing-masing aspek *body image*, aspek yang paling tinggi adalah orientasi penampilan dengan mean 3,0258, yang mengindikasikan bahwa peserta didik cenderung sangat memperhatikan bagaimana penampilan mereka. Selanjutnya, aspek kecemasan menjadi gemuk memiliki mean 2,7399, menunjukkan

adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan kenaikan berat badan. Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh memiliki mean 2,9148, sementara pengkategorian berat badan menunjukkan mean 2,6876. Aspek dengan nilai mean terendah adalah evaluasi penampilan sebesar 2,7197, yang menunjukkan bahwa peserta didik kurang puas atau lebih kritis dalam menilai penampilan mereka secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun peserta didik cukup memperhatikan penampilan dan memiliki kecemasan terkait berat badan, masih terdapat ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan nilai mean pada masing-masing aspek *imaginary audience*, aspek yang paling tinggi ditunjukkan oleh pandangan mengenai diri sendiri dengan mean 2.8386, diikuti oleh gagasan yang berelasi dengan mean 1.9942, dan yang paling rendah adalah fantasi interpersonal dengan mean 1.8386. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik cenderung lebih fokus pada bagaimana mereka memandang diri sendiri dibandingkan dengan fantasi atau asumsi tentang bagaimana orang lain memperhatikan atau merespons mereka.

Menurut Rombe (2013) remaja seharusnya memiliki pandangan positif terhadap kondisi fisiknya, mengingat perubahan bentuk tubuh merupakan bagian alami dari masa pertumbuhan. Mereka juga diimbau agar tidak terlalu terpengaruh oleh standar penampilan ideal yang ditampilkan media massa serta mengurangi sikap gengsi, agar tidak menghabiskan uang saku secara berlebihan demi memenuhi keinginan tampil sesuai standar tersebut.

Dengan mempertimbangkan data dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa *body image* dan *imaginary audience* memiliki hubungan signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Maka dari itu, diperlukan upaya pembinaan dari pihak sekolah, keluarga, serta konselor agar siswa mampu mengenali, menerima, dan mengelola persepsi dirinya dengan sehat. Kegiatan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta edukasi mengenai literasi media dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan *body image* dan kepercayaan diri siswa.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *body image* dan *imaginary audience* secara signifikan memengaruhi kepercayaan diri remaja SMK Telkom Lampung, dengan kontribusi sebesar 79,6% ($R^2 = 0,796$), di mana *imaginary audience* memberikan sumbangan efektif lebih besar (46,68%) dibandingkan *body image* (32,83%). Mayoritas responden menunjukkan kepercayaan diri rendah (65%), *body image* sedang hingga tinggi (93,3%), dan *imaginary audience* rendah (70,9%), yang mengindikasikan perlunya intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri dan kesadaran sosial. Diharapkan upaya pembinaan seperti konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan edukasi literasi media direkomendasikan untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasih, P. (2020). Kepercayaan diri siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 45-56.
- Amri, S. (2018). Hubungan kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 3(1), 23-30.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body image and Human Appearance*. Elsevier.
- Conger, J. J., & Peterson, A. C. (2021). *Adolescence and Youth: Psychological Development in a Changing World* (7th ed.). Harper & Row.
- Denich, A. (2015). Perkembangan fisik dan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 2(1), 15-22.
- Diananda, A. (2019). Perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 89-97.

- Dianata, R., & Pratama, A. (2021). Pengaruh media sosial terhadap *body image* remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(3), 112-120.
- Elkind, D. (1984). *All Grown Up and No Place to Go: Teenagers in Crisis*. Addison-Wesley.
- Farida, N. (2016). Tingkat kepercayaan diri remaja di sekolah menengah. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4(2), 33-40.
- Handayani, T. (2018). *Imaginary audience* dan kepercayaan diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(1), 56-65.
- Hurlock, E. B. (2002). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Ifdil, I., Unzilla, R., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 78-85.
- Ifdil, I. (2024). Pengaruh sosial budaya terhadap *body image* remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 34-42.
- Kusumaningtyas, D. (2012). Ketidakpercayaan diri dan dampaknya pada interaksi sosial remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 2(1), 12-19.
- Lapsley, D. K. (1988). The *imaginary audience* and personal fable in adolescence. *Developmental Review*, 8(4), 356-375.
- Mayna, R., & Ria, F. (2021). Tantangan kepercayaan diri siswa SMK di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 9(3), 101-110.
- Mubarokah, S. (2023). Dampak ketidaksesuaian *body image* terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 45-53.
- Pepin, G., & Endresz, N. (2015). The influence of media on *body image* and self-esteem in adolescents. *Journal of Youth Studies*, 18(7), 896-913.
- Pertiwi, A., & Ansyah, E. (2022). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMK PGRI 2 Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 23-31.
- Rombe, M. (2013). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 67-74.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Santi, P. D., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Persepsi tubuh ideal pada remaja: Dampak terhadap kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 88-96.
- Santya, I. (2020). Interaksi *body image* dan *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 55-63.