

Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (Man) Insan Cendekia Paser

Hikmah¹, Mahfuzah Hidayati²

¹MAN Insan Cendekia Paser, Indonesia

²MAN Insan Cendekia Paser, Indonesia

nhikmahh154@gmail.com

Info Artikel: Abstrak

Dikirim:
13 Januari 2025
Revisi:
21 Maret 2025
Diterima:
25 Juni 2024

Key Word:

Indeks massa
tubuh,
kepercayaan diri,
remaja

Banyaknya perubahan yang terjadi pada tubuh manusia di fase remaja tentu akan membuat perubahan pada indeks massa tubuh. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat karena dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Beragam aktivitas yang membutuhkan kepercayaan diri menjadi masalah bagi remaja. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh berat badan dan tinggi badan terhadap tingkat kepercayaan diri pada kehidupan siswa MAN Insan Cendekia Paser. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif untuk menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 59 orang dari 234 siswa MAN Insan Cendekia Paser. Hasil dari berbagai uji yang telah dilakukan, didapatkan bahwa jika terjadi penambahan 1% nilai IMT, maka nilai kepercayaan diri berkurang sebesar 0,026. Dari 4 hasil yang ada pada uji simultan dan uji parsial terdapat 1 nilai yang memiliki arti bahwa tidak ada pengaruh antara IMT dengan kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser dan ada 3 nilai yang memiliki arti bahwa ada pengaruh antara IMT dengan kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser. IMT berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri sebesar 14,6%.

© 2025 MAN Insan Cendekia Paser

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Kay (dalam Astuti dan Suwanto 2017) berpendapat bahwa tugas-tugas yang dilalui remaja dalam perkembangannya yaitu menerima fisiknya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap

kemampuannya sendiri, memperkuat kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup, serta mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri dari perilaku kekanak-kanakan.

Menurut Santrock (dalam Sifat dan Savira, 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya adalah penampilan fisik dan penampilan fisik berkaitan erat dengan body image, salah satu hal yang terkait dengan body image beberapa faktornya adalah berat badan dan tinggi badan.

Pada perkembangan remaja terjadi dalam 3 fase dimana pada fase pertengahan

remaja yaitu rentang usia 14-17 tahun. Pada anak laki-laki tubuhnya akan semakin tinggi dan berat, otot semakin besar, dada dan bahu semakin lebar, alat vital semakin besar, suara menjadi lebih pecah, muncul jerawat, kumis, hingga jambang dan pada anak perempuan yaitu, pinggang, panggul, dan bokong akan mulai membesar, alat reproduksi yang berkembang, bertambahnya produksi keringat, hingga menstruasi yang teratur (Dina, 2021). Hal ini menyebabkan berubahnya indeks massa tubuh.

Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu penampilan mereka menakutkan. Seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri maupun rendah kepercayaan dirinya merupakan suatu umpan balik dari konsep diri negatif. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat karena dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Seperti di MAN Insan Cendekia Paser sendiri, banyak sekali teman saya yang sering mengeluh tentang berat badan dan tinggi badan mereka yang kurang ideal.

Banyaknya aktivitas siswa di MAN Insan Cendekia Paser yang membutuhkan kepercayaan diri seperti muhadhoroh, conversation, muhadrasah, presentasi kelas, dan lain sebagainya. Hal ini membuat kepercayaan diri sangat wajib dimiliki oleh para siswa. Oleh karena itu, bisa saja indeks massa tubuh dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian tindakan ini adalah, "Apakah IMT dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berat badan dan tinggi badan terhadap tingkat kepercayaan diri pada

kehidupan siswa MAN Insan Cendekia Paser.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif untuk menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data peneliti akan membuat angket. Dengan ini, analisis data akan dilakukan secara deskriptif sehingga mendapatkan objek yang apa adanya tanpa manipulasi. Sementara itu dalam metode pengambilan data melalui angket, peneliti akan mengetahui bagaimana pengaruh IMT dapat memengaruhi kepercayaan diri dengan segala pertanyaan yang akan diberikan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Paser yang terletak di Jl. Negara Km 08, Desa Sempulang, Kecamatan Tanah Grogot, Kabupaten Paser. Populasi dalam penelitian kali ini adalah siswa MAN Insan Cendekia Paser angkatan 7 dan 8 tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 234 orang. Peneliti mengambil 20-25% dari 234 siswa MAN IC Paser, yaitu 59 orang sebagai fokus subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik simple random sampling. Survei dilakukan dengan menyebarkan angket kuisisioner melalui google form kepada siswa MAN Insan Cendekia Paser. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan angket tertutup yang kemudian disebar melalui google form. Angket tertutup merupakan penyajian pertanyaan dan pilihan jawaban yang terbatas berupa SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, dan STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk poin pernyataan positif maka poin SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4 dan untuk pernyataan negatif maka poin SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Kualitas Data

Uji Kualitas Data terdiri dari beberapa uji yaitu Uji Validitas dan Uji Reabilitas. Adapun Uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subjek penelitian (Sugiyono, 2018 : 197). Teknik pengujian yang sering digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson). Instrumen dikatakan valid apabila nilai item pernyataan dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (Taherdoost, 2018).

Tabel 1. Uji Validitas

Nomor pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	-0,174	0,256	Tidak Valid
2	0,631	0,256	Valid
3	0,446	0,256	Valid
4	0,695	0,256	Valid
5	0,617	0,256	Valid
6	0,579	0,256	Valid
7	0,592	0,256	Valid
8	0,675	0,256	Valid
9	0,715	0,256	Valid
10	0,733	0,256	Valid

r hitung = nilai yang ada pada kolom "*Pearson Correlation*"

r tabel = nilai dari tabel berisi angka yang digunakan untuk menguji berbagai kemungkinan hasil validitas data penelitian yang bergantung pada jumlah sampel.

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa 9 dari 10 pernyataan dalam kuisioner ini telah valid.

Selanjutnya Uji Reabilitas menurut Notoatmodjo (dalam Widi R, 2011), reliabilitas adalah indeks yang

menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Sehingga uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Jika suatu variabel menunjukkan nilai Cronbach's Alpha $>$ 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur (Taherdoost, 2018). Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Uji Reabilitas

Cronbach's Alpha	Standar Reabilitas	Keterangan
0,752	0,60	Reliabel

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa dari uji reabilitas yang dihasilkan nilai Cronbach's Alpha yang dihasilkan lebih dari 0,60 sehingga item-item pernyataan termasuk dalam kategori konsisten dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Uji Estimasi Model Regresi

Uji Estimasi Model Regresi digunakan untuk mengetahui persamaan regresi pada penelitian yang kemudian mengestimasi nilai variabel terikat (Y).

Tabel 3. Uji Estimasi Model Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	27.807	2.054		13.540	
IMT	-.026	.009	-.381	3.116	

Persamaan regresi sederhana :

$$Y = a + bX$$

Y = Subjek dalam variabel dependen yang diprediksi.

X = Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

a = Nilai Y bila X bernilai 0 (konstan).
 b = Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen.

Berdasarkan analisis data menggunakan program SPSS 22 for windows, diperoleh hasil $Y = 27,807 - 0,026X$. Persamaan regresi tersebut memperlihatkan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen secara parsial, didapatkan nilai konstanta (a) = 27,807 dan nilai koefisien regresi IMT (b) = -0,026.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis terdiri dari Uji Simultan (uji F), Uji Parsial (uji t), dan Uji Koefisien Determinasi (R^2). Adapun Uji Simultan digunakan untuk melihat apakah terjadi kelayakan atau terjadinya pengaruh secara simultan antara variabel independen dengan variabel dependen yang digunakan dalam suatu penelitian. Jika nilai $F > F$ tabel maka persamaan garis regresi dapat digunakan untuk prediksi dan jika nilai signifikansi dapat digunakan untuk prediksi apabila nilai signifikansi $< 0,05$. (Maxsi Ary, 2014). Berdasarkan uji F yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji Simultan (uji F)

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	174.861	1	174.861	9.708	.003 ^b
Residual	1026.665	57	18.012		
Total	1201.525	58			

Berdasarkan tabel 4.5 hasil pengujian di atas dapat dilihat pada nilai F sebesar 9,708 dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,003.

Lalu, Uji Parsial digunakan untuk menguji pengaruh individu masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan jika nilai t hitung $> t$ tabel maka ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (S. Raharjo, 2014).

Tabel 5. Uji Simultan (uji F)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	27.807	2.054		13.540	.000
IMT	-.026	.009	-.381	-3.116	.003

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa variabel IMT memiliki T hitung sebesar -3,116 dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,003.

Selanjutnya, Uji Koefisien Determinasi bermakna sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas atau variabel independen (X) terhadap variabel terikat atau variabel dependen (Y) atau dengan kata lain nilai koefisien determinasi ini berguna untuk memprediksi dan melihat seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel X secara simultan terhadap variabel Y (Sahid Raharjo, 2017). Berikut tabel dari hasil uji koefisien determinasi :

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.381 ^a	.146	.131	4.24402

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa R square memiliki nilai 0,146.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang diterima mengenai hasil pengisian kuisioner oleh responden, setelah dilakukan uji kualitas data menggunakan uji validitas dan uji reabilitas. Dari uji validitas didapatkan bahwa 1 pernyataan tidak valid dan 9 pernyataan valid sehingga poin yang diperoleh dari pernyataan yang tidak valid tidak diikutsertakan dalam uji regresi linear sederhana dilanjutkan dengan uji reabilitas yang menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,752 berarti lebih besar dari 0,60 sehingga item-item pernyataan dapat disimpulkan termasuk dalam kategori reliabel atau konsisten dan dapat digunakan sebagai alat pengukur dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji estimasi model regresi didapatkan nilai konstanta (a) =

27,807 yang memiliki arti nilai konsisten variabel kepercayaan diri (Y) adalah sebesar 27,807 dan nilai koefisien regresi (b) = -0,026 yang berarti setiap ada penambahan 1% nilai indeks massa tubuh (IMT), maka nilai kepercayaan diri berkurang sebesar 0,026 serta dari uji ini didapatkan persamaan regresi, yaitu $Y = 27,807 - 0,026X$.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji simultan (uji F), uji parsial (uji t), dan uji koefisien determinasi (R^2). Dari uji simultan (uji F) didapatkan nilai F sebesar 9,708 lalu dilakukan perhitungan F tabel dengan bantuan *Microsoft Excel* menggunakan formula FINV didapatkan nilai F tabel yaitu 4,009 yang berarti nilai F lebih besar dari nilai F tabel ($9,708 > 4,009$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel IMT terhadap variabel kepercayaan diri ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak dan nilai signifikansi sebesar 0,003 yang kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa IMT berpengaruh terhadap kepercayaan diri ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari uji parsial (uji t) didapatkan bahwa nilai t hitung sebesar -3,116 lalu dilakukan perhitungan t tabel dengan bantuan *Microsoft Excel* menggunakan formula TINV didapatkan nilai t tabel yaitu 2,002 yang berarti nilai t hitung kurang dari nilai t tabel ($-3,116 < 2,002$) sehingga dapat disimpulkan bahwa IMT tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri ini berarti H_a ditolak dan H_0 diterima dan nilai signifikansi sebesar 0,003 yang kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa IMT berpengaruh terhadap kepercayaan diri ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari uji koefisien determinasi (R^2) didapatkan bahwa nilai R^2 atau R kuadrat memiliki nilai 0,146 yang jika dipersentasekan menjadi 14,6% ini berarti variabel IMT berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri sebesar 14,6% sedangkan sisanya ($100\% - 14,6\% = 85,4\%$)

dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jika terjadi penambahan 1% nilai IMT, maka nilai kepercayaan diri berkurang sebesar 0,026. Dari 4 hasil yang ada pada uji simultan dan uji parsial terdapat 1 nilai yang memiliki arti bahwa tidak ada pengaruh antara IMT dengan kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser dan ada 3 nilai yang memiliki arti bahwa ada pengaruh antara IMT dengan kepercayaan diri siswa MAN Insan Cendekia Paser. IMT berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri sebesar 14,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti dan Suwanto (2017). *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas*. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/mutakallimin/article/view/3410>
- Raharjo, Sahid (2017). *Makna Koefisien Determinasi (R Square) dalam Analisis Regresi Linear Berganda*. <https://www.spssindonesia.com/2017/04/makna-koefisien-determinasi-r-square.html>. (Diakses pada tanggal 22 Juni 2023)
- Rahmawati, Dina (2021). *Memahami Pengertian Remaja dan Tahap Perkembangannya*. <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-pengertian-remaja-dan-tahap-perkembangannya> (Diakses pada tanggal 26 Oktober 2022)
- Sifatut dan Savira (2021). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.p>

[hp/character/article/view/41122/35466](http://character/article/view/41122/35466)

Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Taherdoost (2018). *Validity and Reliability of Research Instrument: How to Test Validation of a Questionnaire/Survey in a Research SSRN Electronic Journal*.

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3205040

Widi R. *Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian epidemiologi kedokteran gigi*. J.K.G Unej. 2011; 8 (1): 27-34