

## **HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN BODY IMAGE PADA WANITA REMAJA DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA**

Nimrot Manalu<sup>1</sup>, Zia Aulia Milarti Br Ritonga<sup>2</sup>, Royhan Sukri<sup>3</sup>, Gepin Martuah  
Sinaga<sup>4</sup>, Suwandira<sup>5</sup>, Andes Martua Harahap<sup>6</sup>

Universitas Negeri Medan

<sup>1</sup>[nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id), <sup>2</sup>[azia73753@gmail.com](mailto:azia73753@gmail.com), <sup>3</sup>[royhansukri758@gmail.com](mailto:royhansukri758@gmail.com),  
<sup>4</sup>[gevinsinagaa@gmail.com](mailto:gevinsinagaa@gmail.com), <sup>5</sup>[suwandira89@gmail.com](mailto:suwandira89@gmail.com),  
<sup>6</sup>[andesmartua@unimed.ac.id](mailto:andesmartua@unimed.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Adolescent girls in sports often experience social pressure that impacts their body perception and self-confidence. Objective: This study investigated the relationship between body perception and self-confidence levels in adolescent girls during sports. Methods: This qualitative research employed a literature review approach by reviewing scientific articles from 2020 to 2025. Results A positive body perception has a significant positive impact on increasing self-confidence by shifting attention from appearance to physical ability. Team sports have been shown to be effective in building self-confidence, while sports that focus on aesthetics have the potential to cause distortions in body perception. In addition, facilities that provide access for everyone and comfortable sportswear have been shown to reduce anxiety and increase engagement.*

**Keywords:** *Body Image, Self-Confidence, Sport.*

### **ABSTRAK**

Remaja wanita dalam dunia olahraga kerap mengalami tekanan dari lingkungan sosial yang berdampak pada persepsi tubuh dan rasa percaya diri mereka. Tujuan: Studi ini menyelidiki hubungan antara persepsi tubuh dengan tingkat kepercayaan diri remaja wanita saat berolahraga. Metode Penelitian kualitatif ini menerapkan pendekatan studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah dari tahun 2020 hingga 2025. Hasil: Persepsi tubuh yang baik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri dengan mengalihkan perhatian dari penampilan menuju kemampuan fisik. Olahraga tim terbukti efektif dalam membangun rasa percaya diri, sementara olahraga yang berfokus pada estetika berpotensi menyebabkan distorsi pada persepsi tubuh. Di samping itu, fasilitas yang menyediakan akses bagi semua orang dan pakaian olahraga yang nyaman terbukti mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterlibatan.

**Kata Kunci:** *Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Olahraga.*

## **A. Pendahuluan**

Aktivitas olahraga telah lama dikenal memiliki dampak positif tidak hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dalam kaitannya dengan body image, aktivitas olahraga dipercaya dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh melalui berbagai mekanisme, baik fisiologis maupun psikologis (Sabiston et al., 2019). Secara fisiologis, aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik, komposisi tubuh, dan kemampuan fungsional tubuh yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap tubuh. Secara psikologis, olahraga dapat memberikan pengalaman penguasaan (mastery experience), meningkatkan self-efficacy, dan memfasilitasi pergeseran fokus dari penampilan tubuh (appearance-based focus) menuju fungsi dan kemampuan tubuh (functionality-based focus) (Nurliani, 2025).

Perempuan dalam bidang olahraga tetap berhadapan dengan beragam tantangan yang rumit, baik dari segi struktural, budaya, maupun simbolis. Walaupun ada peningkatan

dalam partisipasi perempuan dalam berbagai jenis olahraga secara angka, namun secara substansial mereka masih sering terabaikan dalam hal pengakuan, fasilitas, dan perwakilan yang setara. Arena olahraga masih berfungsi sebagai tempat di mana dominasi maskulinitas berkuasa dan tidak objektif dalam hal gender. Di Indonesia, dunia olahraga masih memperkuat struktur sosial patriarki yang menjadikan tubuh dan identitas perempuan sebagai objek pengawasan, pembatasan, serta bahkan komoditas. Beragam studi menunjukkan bahwa para atlet perempuan tidak hanya berhadapan dengan tantangan fisik selama latihan dan kompetisi, tetapi juga dengan tekanan sosial yang mengharuskan mereka untuk menjaga citra feminin, bahkan dalam cabang olahraga yang secara tradisional dianggap maskulin (Rolijjah dkk., 2025).

Salah satu aspek terpenting dalam psikologi olahraga adalah kepercayaan diri (self-confidence). Menurut teori terbaru kepercayaan diri dalam olahraga adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk berhasil dalam situasi olahraga tertentu, yang mencakup dimensi fisik, teknis, taktis, dan

mental. Kepercayaan diri yang stabil tidak hanya dibentuk oleh pengalaman keberhasilan, tetapi juga oleh penguatan mental melalui pelatihan psikologis secara terstruktur (Ilyas., 2025).

Masa remaja adalah saat di mana perhatian terhadap penampilan fisik berada pada titik tertinggi, sehingga kegiatan olahraga sering kali dipandang lebih dari aspek estetika ketimbang sisi kesehatan. Berdasarkan penelitian yang ada, sangat penting bagi pendidik dan pelatih untuk menekankan pentingnya kemampuan fisik dibandingkan dengan penampilan fisik. Ketika remaja perempuan mulai menghargai kemampuan tubuh mereka seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan dari pada hanya fokus pada penampilan fisik, maka kepercayaan diri mereka akan meningkat dengan signifikan (Ariyanto & Lestari, 2020).

Masa dewasa awal adalah periode peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Dalam rentang waktu ini, individu perlu beradaptasi dengan cara hidup yang baru, menghadapi tuntutan sosial yang semakin rumit, serta mengembangkan peran sebagai

orang dewasa seperti membangun hubungan romantis, mencari sumber pendapatan, dan membentuk keluarga. Masa ini juga dicirikan oleh penjelajahan identitas, perubahan dalam nilai-nilai, serta tantangan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Salah satu masalah signifikan yang banyak dihadapi perempuan pada fase dewasa awal berkaitan dengan citra tubuh atau body image. Perempuan dalam tahap ini sering kali mengalami perubahan fisik yang disebabkan oleh faktor hormonal, bentuk tubuh, serta metabolisme yang berdampak pada berat badan dan kondisi kulit. Sebaiknya, perubahan ini dapat diterima dengan cara positif, tetapi kenyataannya banyak perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka karena dipengaruhi oleh standar kecantikan yang tidak realistis di platform media sosial. Situasi ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh ketika terpapar tekanan sosial mengenai penampilan. (Lathifah & Eni., 2025).

Kepercayaan diri pada seseorang juga termasuk penting dalam kehidupan bersosial karena kepercayaan diri tersebut akan

menjadikan seseorang itu tidak mudah minder, malu-malu atau sampai menjadi overthinking bahkan dari kepercayaan diri tersebut seseorang tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain karena biasanya mereka menganggap diri mereka itu berharga dan istimewa. Kepercayaan diri pada anak muda bisa dipengaruhi oleh salah satu aspek semacam penampilan semacam peningkatan berat tubuh (Pramesti dkk., 2022).

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa ia mampu bertindak sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kepercayaan diri tercermin dalam keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mewujudkan sesuatu sesuai dengan ekspektasinya. Kepercayaan diri mencerminkan kemampuan individu untuk menghargai dan menilai dirinya sendiri. Menurut Riswan Rais (2022) Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertindak. Kepercayaan diri juga dapat dikatakan suatu keyakinan yang dimiliki

seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Keyakinan ini muncul dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, ia harus berkomitmen melakukannya. Kepercayaan diri juga berasal dari tekad individu untuk terus berusaha hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Ciri-ciri individu yang percaya diri meliputi sikap mandiri, tidak egois, memiliki toleransi yang baik, ambisius, optimis, tidak pemalu, percaya pada pendapat sendiri, dan bersikap seimbang tanpa berlebihan (Anugrarista & Jack, 2024).

Seseorang yang berada pada tahapan remaja akan mengalami perubahan dan perkembangan baik secara mental maupun fisik. Perubahan seseorang dari anak-anak menjadi remaja akan tampak sekali terutama pada bentuk tubuhnya (fisiknya), sehingga remaja seringkali mempunyai perhatian khusus terhadap perubahan tersebut dan juga melakukan penilaian menilai terhadap dirinya terkait perubahan fisik tersebut. Pada remaja tengah usia 15-18 tahun mereka sedang berada pada masa dimana mereka sangat memperhatikan dan menilai

penampilan fisik mereka. Citra tubuh adalah representasi pemikiran, perasaan, dan persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Banyak remaja mengalami perubahan tidak hanya secara fisik dan psikologis, tetapi juga dalam cara mereka menyesuaikan penampilan mereka (Fajrianti dkk., 2024).

## **B. Metode Penelitian**

Penulisan artikel ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian ini merupakan sebuah metode penelitian yang mengumpulkan beberapa informasi. Adapun penelitian ini yang menggunakan pendekatan yaitu studi kepustakaan yang mengumpulkan informasi dan karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan menggabungkan studi deskriptif dan kualitatif. Sumber tulisan yang di ambil dari artikel jurnal, artikel internet, dan tulisan lainnya yang terkait dengan judul.

Artikel ini adalah sumber literatur yang dipakai dalam studi. Peneliti menerapkan kriteria artikel dari tahun 2019 hingga 2025 sebagai rujukan. Setelah menemukan referensi, penulis akan menganalisisnya dengan cara membaca abstrak, melakukan pembacaan cepat, menandai poin

penting, dan mencatat informasi relevan. Berikutnya, penulis akan menyusun tabel yang mencakup nama penulis, judul, tahun terbit, metodologi, dan temuan penelitian untuk mengelompokkannya.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dinamika citra tubuh di kalangan perempuan remaja adalah hal penting yang sangat dipengaruhi oleh paparan norma kecantikan budaya. Berdasarkan ringkasan dari berbagai penelitian, terlibat dalam kegiatan olahraga terbukti memberikan kontribusi positif dalam membentuk pandangan tubuh yang sehat. Sebuah studi yang dilakukan oleh Azzahra dan Setyawan (2022) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara partisipasi dalam aktivitas fisik dengan peningkatan citra tubuh pada wanita remaja. Saat remaja wanita terlibat dalam olahraga, perhatian mereka berpindah dari sekadar penampilan luar yang bersifat estetis menuju penghargaan terhadap fungsi, kekuatan, dan kemampuan adaptasi tubuh mereka. Hal itu didukung oleh hasil penelitian Sabiston dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki citra tubuh yang positif

karena mereka lebih mengapresiasi apa yang dapat dilakukan oleh tubuh mereka (seperti kelincahan dan stamina) daripada bagaimana penampilan mereka di mata orang lain. Perubahan fokus kognitif ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan terkait penampilan fisik, yaitu rasa cemas yang mendalam akibat penilaian negatif yang diterima dari orang lain mengenai bentuk tubuh individu saat berada di tempat umum atau fasilitas olahraga.

Di sisi yang berbeda, peningkatan citra tubuh yang positif ini memiliki hubungan yang sejalan dengan pertumbuhan kepercayaan diri remaja perempuan. Kegiatan olahraga memberi kesempatan bagi remaja untuk menguasai keterampilan baru secara bertahap atau pengalaman penguasaan. Dalam penelitian oleh Ramadhan dan Nurhidayat (2023), dijelaskan bahwa pencapaian kecil, seperti berhasil menguasai teknik pukulan dalam permainan raket atau peningkatan konsistensi waktu lari, dengan langsung mengangkat efikasi diri remaja. Efikasi diri yang terbentuk di arena olahraga ini selanjutnya dapat digeneralisasi dalam interaksi sosial sehari-hari mereka, sehingga

membentuk karakter remaja yang lebih optimis dan percaya diri. Proses ini semakin diperkuat oleh interaksi sosial yang ada dalam lingkungan olahraga tersebut. Menjadi bagian dari tim olahraga atau komunitas rekreasi menyediakan dukungan sosial dari teman yang memiliki tujuan yang sama, yang menurut Vani dkk. (2021), sangat berpengaruh dalam mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan harga diri yang lebih besar pada masa remaja yang tengah berkembang.

Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa efek dari kegiatan olahraga terhadap citra tubuh dan rasa percaya diri tidaklah seragam, melainkan dipengaruhi oleh jenis olahraga yang diikuti. Sundgot-Borgen dan rekan-rekannya (2021) memberikan analisis mendalam bahwa olahraga yang fokus pada estetika dan penilaian visual yang ketat seperti senam artistik, tari modern, atau pemandu sorak kadang-kadang justru menimbulkan risiko sebaliknya, yakni meningkatnya kerentanan terhadap distorsi citra tubuh akibat tuntutan berat badan yang tidak realistis. Di sisi lain, olahraga berbasis permainan, seperti bulu tangkis, tenis meja, dan bola

basket, lebih efektif dalam membangun kepercayaan diri karena pencapaian keberhasilan ditentukan oleh kinerja objektif dan kerja sama tim, bukan berdasarkan penampilan fisik atlet. Oleh karena itu, keterkaitan antara citra tubuh dan rasa percaya diri di dalam olahraga membentuk suatu siklus penguatan. Remaja perempuan yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mau menjelajahi kemampuan fisik mereka tanpa rasa takut akan penilaian, dan sebaliknya, kepuasan terhadap kemampuan tubuh yang diperoleh dari olahraga akan memperkuat fondasi rasa percaya diri mereka untuk menghadapi tantangan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa.

Analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pandangan terhadap citra tubuh dengan level kepercayaan diri pada perempuan remaja yang aktif dalam aktivitas olahraga. Remaja yang merasa puas dengan tubuh mereka biasanya lebih berani untuk menguji kemampuan fisik mereka tanpa merasa khawatir akan pendapat orang lain mengenai penampilan fisik mereka. Di sisi lain, remaja yang memiliki pandangan negatif tentang

tubuh cenderung mengurangi keterlibatan mereka dalam olahraga tertentu karena merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka saat menggunakan pakaian olahraga (Sari & Ramdhani, 2021).

Selain faktor psikososial dan jenis kegiatan olahraga yang dipilih, tulisan-tulisan terkini juga menunjukkan betapa pentingnya fasilitas dan lingkungan di mana para remaja wanita berolahraga. Arena olahraga, seperti lapangan luar, gedung olahraga, atau pusat kebugaran, sering kali dianggap sebagai ruang yang tidak berpihak pada jenis kelamin. Namun, penelitian menunjukkan bahwa desain ruang dan fasilitas fisik memiliki dampak besar terhadap kenyamanan mental remaja wanita, yang pada akhirnya berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri mereka. Keberadaan cermin besar yang sering ada di pusat kebugaran, misalnya, dapat menyebabkan fenomena objekifikasi diri, di mana remaja wanita lebih terfokus pada kekurangan fisik mereka daripada pada gerakan yang sedang dilakukan. Sebaliknya, ruang publik olahraga yang didominasi oleh kelompok laki-laki sering kali membuat remaja wanita merasa

kurang percaya diri dan enggan untuk ikut serta. Oleh karena itu, penciptaan lingkungan berolahraga yang lebih inklusif terhadap gender seperti area latihan lebih privat atau jadwal khusus untuk wanita telah terbukti dalam berbagai studi dapat secara signifikan mengurangi kecemasan terkait penampilan sosial, sehingga mendorong partisipasi yang lebih aktif dan perlahan-lahan meningkatkan kepercayaan diri mereka saat berlatih di lapangan.

Faktor penting lainnya yang memperluas dinamika ini adalah pemilihan dan kenyamanan pakaian olahraga. Banyak perempuan muda yang memilih untuk menghentikan partisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah atau komunitas karena merasa tidak nyaman dengan seragam olahraga yang terlalu ketat, yang dianggap menunjukkan bentuk tubuh mereka secara berlebihan di depan publik (Kerner dkk., 2019).

Sebaliknya, ketika mereka diberi kesempatan untuk memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi, rasa nyaman dengan tubuh mereka, serta prinsip keagamaan (seperti pakaian olahraga yang longgar atau jilbab sporty yang nyaman), mereka menunjukkan

tingkat partisipasi yang jauh lebih tinggi. Pakaian olahraga yang sesuai berperan sebagai "pelindung psikologis" yang menghilangkan kecemasan mereka akan penilaian dari orang lain, sehingga memungkinkan mereka untuk sepenuhnya fokus pada penampilan fisik (Slater & Tiggemann, 2020).

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan penyelidikan literatur, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri pada perempuan muda yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dapat mengalihkan perhatian kognitif remaja perempuan dari sekedar memperhatikan penampilan fisik menjadi lebih menghargai fungsi, kekuatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh mereka. Proses ini menciptakan siklus penguatan, di mana pencapaian kecil dan keterampilan baru yang diperoleh selama berolahraga berkontribusi pada peningkatan efikasi diri yang kemudian berpengaruh pada interaksi sosial sehari-hari. Namun, meski demikian, efek positif ini tidaklah bersifat universal, melainkan sangat

dipengaruhi oleh jenis olahraga yang dipilih. Olahraga yang berbasis permainan, seperti bulu tangkis atau bola basket, terbukti lebih efektif dalam membangun rasa percaya diri karena penilaian keberhasilannya bersifat objektif, berbeda dengan olahraga estetik seperti senam atau tari modern yang cenderung memicu distorsi citra tubuh akibat tuntutan visual yang ketat. Selain jenis olahraga, dukungan dari lingkungan sosial, kenyamanan fasilitas yang ramah gender, serta kebebasan dalam memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan nilai pribadi juga memiliki peran penting sebagai "pelindung psikologis" dalam mengurangi kecemasan terhadap penampilan, sehingga dapat mendorong partisipasi yang aktif serta meningkatkan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azzahra, F., & Setyawan, A. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Citra Tubuh (Body Image) pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Kesehatan dan Olahraga*, 6(2), 112-120.
- Anugrarista, E., & Jack, S. (2024). PENGARUH BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWI SAN AGUSTIN DI ERA MEDIA SOSIAL. Prosiding Seminar Nasional. Vol 1 (2), hal 395-405.
- Ariyanto, A., & Lestari, S. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri yang Melakukan Senam Aerobik. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(2), 45-56.
- Fajrianti, G., Ririn, I., & Ita, A. (2024). Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 18 (4), hal 257-264.
- Kerner, C., dkk. (2019). It's too revealing: Adolescent girls' experiences of school physical education uniforms and their influence on body image and sports participation. *Sport, Education and Society*, 24(7), 752-765.
- Nurliani. (2025). Hubungan Aktivitas Olahraga dan Body Image pada Mahasiswa Perempuan di Perguruan Tinggi. *Global Journal Sport Science*. Vol 3 (3), hal 561-567.
- Ramadhan, R., & Nurhidayat, N. (2023). Kontribusi Olahraga Permainan terhadap Peningkatan Self-Efficacy dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 11(1), 45-54.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2020). Body image, physical activity, and sport: A scoping review of literature and implications for adolescent girls. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 317-346.
- Sari, N. P., & Ramdhani, N. (2021). Peran Kepuasan Tubuh dalam

- Memediasi Hubungan antara Olahraga dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 88-102.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2020). "I'd rather watch than play": Uniform comfort, body dissatisfaction, and adolescent girls' barriers to sports. *Sex Roles*, 83(9), 612-624.
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K., & Bratland-Sanda, S. (2021). Aesthetic vs. non-aesthetic sports: The dilemma of body image and eating disorders in adolescent female athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 289-305.
- Vani, M., dkk. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Aktivitas Fisik terhadap Self-Esteem Remaja Wanita. *Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi*, 8(3), 201-211.