

Hubungan *Body Image* dan Kondisi Fisik dengan Tingkat Percaya Diri Atlet Olahraga *Fighting* SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

Moch. Rafi Ramadhani^{1✉}, Setiyo Hartoto¹, Irmantara Subagio²

¹Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: mochrafi.23021@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet Remaja; Citra Tubuh;
Kondisi Fisik; Pembinaan
Holistik; Percaya Diri

Keywords:

Adolescent Athletes; Body
Image; Holistic Development;
Physical Condition; Self-
Confidence

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *body image* dan kondisi fisik dengan tingkat percaya diri atlet olahraga *fighting* SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Latar belakang penelitian didasari fenomena bahwa meskipun banyak atlet meraih prestasi di berbagai tingkat, rasa percaya diri mereka tidak selalu sejalan dengan citra tubuh maupun kondisi fisik yang dimiliki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri atas 38 atlet cabang olahraga *fighting*. Instrumen yang digunakan meliputi *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B), kuesioner kepercayaan diri, serta tes kondisi fisik yang mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* dan kondisi fisik secara simultan maupun parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri atlet. Nilai R^2 sebesar 0,046 menunjukkan bahwa hanya 4,6% variasi kepercayaan diri dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri atlet lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman bertanding, dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, serta pola hidup. Penelitian ini menegaskan pentingnya pembinaan holistik di sekolah olahraga yang memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Abstract

This study aims to analyze the relationship between *body image* and physical condition with the level of self-confidence of high school athletes in fighting sports in East Java. The background of this study is based on the phenomenon that even though many athletes achieve success at various levels, their self-confidence does not always correspond with their *body image* or physical condition. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 38 athletes in fighting sports. The instruments used included the *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B), a self-confidence questionnaire, and a physical condition test covering strength, speed, endurance, and agility. Data analysis was performed using multiple regression tests using SPSS 26. The results showed that *body image* and physical condition, both simultaneously and partially, did not have a significant effect on the athletes' self-confidence. The R^2 value of 0.046 indicates that only 4.6% of the variation in self-confidence is explained by these two variables. These findings

indicate that athletes' self-confidence is more influenced by other factors such as competition experience, social support, coaching leadership, and lifestyle. This study emphasizes the importance of holistic coaching in sports schools that pay attention to physical, psychological, and social aspects.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri menjadi aspek psikologis krusial yang memengaruhi performa atlet, baik saat berlatih maupun ketika bertanding. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi umumnya lebih berani menghadapi tantangan, mengambil keputusan berisiko, serta mampu mempertahankan konsistensi performa meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah sering menghadapi kecemasan dan kesulitan mengontrol performanya. Penelitian Ashary & Suratman, (2025) dan Hapsari & Sakti, (2016) menegaskan bahwa kepercayaan diri berhubungan kuat dengan kesiapan mental serta motivasi bertanding. Kondisi tersebut selaras dengan temuan Novian & Noors, (2020) yang menyebutkan gaya kepemimpinan pelatih serta dukungan sosial terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kepercayaan diri atlet. Oleh sebab itu, pemahaman tentang komponen-komponen yang membentuk kepercayaan diri menjadi hal krusial untuk pembinaan atlet muda Indonesia.

Faktor internal seperti kondisi fisik dan persepsi terhadap tubuh (*body image*) merupakan komponen penting yang dapat menentukan keyakinan seorang atlet terhadap kemampuannya. Menurut Nopiyanto et al., (2022), kepercayaan diri tumbuh dari pengalaman keberhasilan, kondisi fisiologis yang baik, serta keyakinan atas kesiapan diri dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, kondisi fisik yang prima mendukung munculnya efikasi diri dan meminimalkan rasa ragu ketika berkompetisi (Lianasari et al., 2023; Wulandari & Jannah, 2018). Nugroho et al., (2021) juga menekankan aspek fisik dan citra tubuh tidak hanya berhubungan dengan performa, tetapi juga dengan aspek psikologis atlet, termasuk kepercayaan diri dan kestabilan emosi.

Citra tubuh atau *body image* menjadi perhatian utama selama periode remaja, sebab tahap perkembangan ini ditandai oleh pertumbuhan fisik serta sosial yang pesat. Atlet remaja sering kali menilai penampilan fisiknya berdasarkan standar tertentu yang mereka yakini ideal. Ketika persepsi terhadap tubuh bersifat positif, maka individu lebih mudah

merasa percaya diri dan termotivasi untuk berprestasi, sebaliknya, citra tubuh negatif dapat memunculkan rasa cemas, rendah diri, dan stres (Zahra & Shanti, 2021). Hasil penelitian Dianningrum & Satwika, (2021) menunjukkan bahwa citra tubuh positif mendorong kemantapan psikologis atlet, sedangkan persepsi negatif dapat menurunkan motivasi dan rasa percaya diri. Lilishanty & Maryatmi, (2019) menambahkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan penurunan konsentrasi latihan serta gangguan psikologis ringan pada atlet muda.

Selain citra tubuh, kondisi fisik merupakan determinan penting dalam pengembangan rasa percaya diri. Atlet yang memiliki kekuatan, daya tahan, dan kelincahan yang optimal biasanya mempunyai kepercayaan diri lebih tinggi karena merasa siap menghadapi kompetisi (Ilyas & Awal, 2025). Namun, hasil penelitian Athira & Merdiaty, (2024) menunjukkan bahwa pengalaman bertanding dan dukungan sosial justru lebih dominan memengaruhi kepercayaan diri dibandingkan kondisi fisik semata. Hal tersebut menandakan bahwa faktor psikologis dan sosial turut memperkuat hubungan antara kebugaran jasmani dan kepercayaan diri. Nabillah et al., (2025) menegaskan bahwa kondisi fisik yang baik hanya memberikan efek positif jika diimbangi dengan kesiapan mental dan dukungan lingkungan yang memadai.

Temuan yang beragam mengenai korelasi citra tubuh, kondisi fisik, serta kepercayaan diri menunjukkan bahwa interaksi antara ketiganya bersifat kompleks. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari, (2025) serta Handayani et al., (2025) membuktikan terdapat keterkaitan citra tubuh dengan kepercayaan diri atlet sekolah olahraga. Namun, penelitian lain seperti dikemukakan Grova et al., (2024) tidak menemukan hubungan yang signifikan, karena kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh pengalaman bertanding serta faktor non-fisik seperti motivasi intrinsik. Perbedaan hasil ini memperlihatkan bahwa karakteristik populasi atlet, jenis olahraga, serta sistem pembinaan di

sekolah dapat menjadi faktor pembeda yang penting.

SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR Jatim) sebagai sekolah pembinaan atlet pelajar menuntut keseimbangan antara latihan fisik, teknis, dan psikologis. Namun, dalam praktiknya, perhatian terhadap aspek psikologis sering kali masih lebih rendah dibandingkan fokus pada kebugaran dan teknik (Putra et al., 2023). Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua atlet dengan kondisi fisik baik memiliki kepercayaan diri tinggi, dan sebaliknya, beberapa atlet dengan kondisi fisik sedang justru tampil percaya diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri bukan semata-mata dipengaruhi faktor fisik atau *body image*, tetapi juga oleh variabel psikososial seperti dukungan pelatih dan pengalaman bertanding (Devi & Indardi, 2023).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas peran citra tubuh dan kondisi fisik terhadap kepercayaan diri atlet, temuan yang tersedia masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Penelitian dari Lestari & Wulandari, (2025) serta Handayani et al., (2025) melaporkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri atlet remaja, serta peran penting kondisi fisik dalam membangun kesiapan mental. Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan ketidakberartian hubungan tersebut karena kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh faktor non-fisik seperti pengalaman bertanding dan motivasi intrinsik (Grova et al., 2024). Selain itu, kajian yang menguji citra tubuh dan kondisi fisik secara simultan pada populasi atlet remaja masih terbatas, khususnya pada lingkungan sekolah olahraga yang memiliki karakteristik pembinaan berbeda dari sekolah reguler. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih mendalam untuk memahami bagaimana kedua faktor tersebut berperan dalam membentuk kepercayaan diri atlet pelajar, terutama pada institusi pembinaan seperti SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan guna menganalisa pengaruh citra tubuh serta kondisi fisik terhadap tingkat kepercayaan diri atlet di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi olahraga di Indonesia dengan memberikan bukti empiris mengenai faktor-faktor pembentuk kepercayaan diri atlet remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam perancangan strategi pembinaan atlet yang lebih holistik, yaitu mengintegrasikan aspek fisik dan

psikologis dalam program latihan untuk mengembangkan atlet muda berkarakter, tangguh, serta berprestasi.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional dipilih guna mengukur tingkat hubungan dan memprediksi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek. Secara spesifik, penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisa pengaruh persepsi citra tubuh serta kondisi fisik dengan tingkat kepercayaan diri atlet.

Partisipan

Populasi penelitian yakni seluruh atlet cabang olahraga *fighting* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: (1) siswa aktif SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, (2) terdaftar sebagai atlet cabang olahraga bela diri (*fighting sport*), dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 38 atlet sebagai sampel penelitian.

Instrumen

Terdapat 2 variabel bebas pada penelitian ini yaitu: Citra Tubuh (*Body Image*) serta Kondisi Fisik. *Body Image* diukur dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B) dari Evans & Dolan, (1993) dan Kondisi Fisik yang diukur menggunakan panduan pelaksanaan tes & pengukuran olahraga milik Wirawan, (2017). Selain variabel bebas terdapat 1 variabel terikat yaitu Kepercayaan diri yang diukur menggunakan kuesioner dari Muthiarani, (2020).

Prosedur

Penelitian diawali dengan tahap perizinan kepada pihak sekolah dan pelatih cabang olahraga *fighting* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Setelah izin diperoleh, peneliti memberikan penjelasan kepada atlet mengenai tujuan, manfaat, serta tata cara penelitian. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu di lingkungan sekolah dengan jadwal yang disesuaikan dengan waktu latihan para atlet.

Tahap pertama adalah pengukuran citra tubuh (*body image*) menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B) yang telah diadaptasi ke

konteks atlet remaja Indonesia. Pengisian dilakukan secara mandiri melalui google form di bawah pengawasan peneliti dan guru PJOK. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Muthiarani (2020) untuk mengukur tingkat keyakinan atlet terhadap kemampuan diri dalam kompetisi olahraga.

Tahap kedua adalah pengukuran kondisi fisik yang dilakukan di lapangan sekolah menggunakan prosedur tes kebugaran dari Wiriawan (2017). Setiap atlet menjalani pemanasan selama ± 15 menit sebelum tes dimulai. Seluruh hasil pengukuran dicatat oleh peneliti guna menjamin akurasi dan objektivitas.

Tahap akhir meliputi pemeriksaan kelengkapan kuesioner, verifikasi hasil tes fisik, dan pengkodean data.

Analisis Data

Data diolah dengan perangkat lunak SPSS versi 26. Langkah pertama diawali uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan regresi linear berganda guna mengetahui kontribusi *body image* dan kondisi fisik terhadap kepercayaan diri atlet, dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Data penelitian dikumpulkan dari 38 responden atlet cabang olahraga *fighting* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama: (1) analisis deskriptif, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan guna memberikan deskripsi umum data mengenai nilai rata-rata, deviasi standar, nilai terendah, serta tertinggi dari setiap variabel

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Percaya Diri	38	122,92	21,81	67	148
<i>Body Image</i>	38	32,58	9,89	16	59
Kondisi Fisik	38	18,00	5,41	6	27

Tabel 1 menunjukkan tingkat percaya diri atlet memiliki rata-rata 122,92 dengan variasi cukup tinggi (SD = 21,81). Variabel *body image* memiliki rata-rata 32,58, sedangkan

kondisi fisik rata-ratanya 18,00. Rentang skor yang cukup lebar pada ketiga variabel menunjukkan adanya perbedaan karakteristik responden, yang menjadi dasar penting dalam pengujian hubungan antar variabel.

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dilaksanakan guna memastikan model regresi yang digunakan layak dan lolos asumsi klasik:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan guna menentukan sebaran data memiliki pola distribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.
Percaya Diri	0,139
<i>Body Image</i>	0,200
Kondisi Fisik	0,200

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua variabel menunjukkan signifikansi melebihi 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa data mempunyai distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna memastikan hubungan antara variabel independen (*Body Image* serta Kondisi Fisik) dengan variabel dependen (Percaya Diri) berbentuk linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel		Sig.	
		Linearity F	Dev. From Lienarity F
<i>Body Image</i>	–	0,337	0,616
Percaya Diri			
Kondisi Fisik	–	0,516	0,768
Tingkat Percaya Diri			

Tabel 3 menunjukkan, kedua variabel independen menunjukkan signifikansi $> 0,05$, baik dalam komponen Linearity serta Deviation from Linearity. Hal ini berarti korelasi *Body Image* dengan Tingkat Percaya Diri dan antara Kondisi Fisik dengan Tingkat Percaya Diri keduanya bersifat linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan guna mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan korelatif variabel independen yang dapat

mengganggu estimasi model regresi. Indikator yang digunakan adalah nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

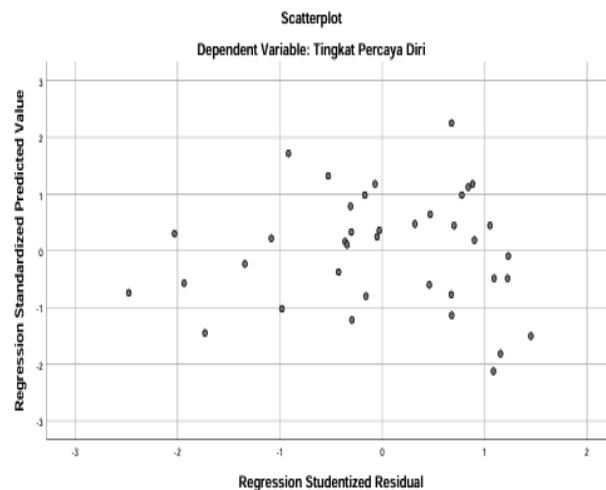
Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Body Image	0,994	1,006
Kondisi Fisik	0,994	1,006

Tabel 4 menemukan nilai tolerance seluruh variabel berada di atas 0,10 dan VIF kurang dari 10. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas, sehingga model regresi yang digunakan dinyatakan layak untuk analisis lebih lanjut.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan guna melihat apakah terdapat ketidaksamaan varians residual nilai prediksi.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Gambar 1 tersebut, teramati bahwa sebaran titik residual berada secara acak di atas maupun di bawah sumbu horizontal tanpa membentuk pola yang jelas. Kondisi ini menandakan tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga asumsi regresi terpenuhi.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dijalankan dengan menerapkan Analisis Regresi Linear Berganda (Uji F dan Uji t) pada tingkat signifikansi 0,05.

a. Uji F (Simultan)

Uji F bertujuan guna melihat apakah variabel *Body Image* (X1) serta Kondisi Fisik (X2) secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh terhadap Tingkat Percaya Diri (Y).

Tabel 5. Hasil Uji F Simultan

Model	df	Mean Square	F	Sig
Regression	2	406,261	0,847	0,437
Residual	35	479,721		
Total	37			

Tabel 5 menunjukkan signifikansi (Sig.) 0,437. Sebab Sig. (0,437) lebih besar dari batas

signifikansi 0,05, maka dikatakan *Body Image* (X1) serta Kondisi Fisik (X2) secara simultan (bersama-sama) tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Percaya Diri (Y) atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi dimanfaatkan untuk mengukur sejauh mana variabel independen memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen

Tabel 6. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,215	0,046	-0,008	21,90254

Nilai R^2 sebesar 0,046. Mengindikasikan hanya 4,6% variasi Tingkat Percaya Diri atlet yang dapat dijelaskan oleh *Body Image* dan Kondisi Fisik. Sisanya, 95,4% variasi Tingkat Percaya Diri disebabkan faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti (misalnya

pengalaman bertanding, dukungan sosial, dan regulasi gaya hidup).

c. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan guna melihat pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel terikat secara terpisah (parsial)

Hasil 7. Uji t Parsial

Variabel	Std. Error	Beta	T	Sig
(Constant)	16,641	-	7,590	0,000
Body Image	0,365	-0,180	-1,087	0,284
Kondisi Fisik	0,667	0,131	0,794	0,432

Pengaruh Body Image (X1) terhadap Percaya Diri (Y): Diperoleh nilai Sig. 0,284 > 0,05, sehingga dikatakan *Body Image* tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Percaya Diri atlet.

Pengaruh Kondisi Fisik (X2) terhadap Percaya Diri (Y): Didapati Sig. 0,432 > 0,05, maka disimpulkan Kondisi Fisik juga tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Percaya Diri atlet

PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan pada bagian hasil, utamanya mengenai temuan variabel *Body Image* serta Kondisi Fisik tidak mempunyai kontribusi signifikan secara statistik terhadap Tingkat Percaya Diri atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Hasil analisis regresi secara simultan menunjukkan bahwa *Body Image* dan Kondisi Fisik, ketika ditinjau bersama-sama, tidak signifikan memprediksi Tingkat Percaya Diri atlet ($R^2 = 4.6\%$; Sig. > 0.05). Koefisien determinasi (R^2) yang sangat rendah (4.6%) mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil variasi Tingkat Percaya Diri atlet dipengaruhi oleh kedua variabel ini. Hal ini secara implisit menunjuk pada dominasi aspek-aspek lain yang memiliki peranan lebih dominan untuk membentuk kepercayaan diri pada atlet di tingkat elit remaja, terutama mereka yang berada di sekolah olahraga. Temuan ini bertentangan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa persepsi positif terhadap tubuh dan kondisi fisik yang prima merupakan landasan penting bagi kepercayaan diri dalam bidang olahraga (Abdillah & Masykur, 2021; Dianningrum & Satwika, 2021).

Namun, sampel pada penelitian ini yakni atlet yang sudah tersaring serta terpusat di institusi olahraga, memunculkan diferensiasi. Pada tingkat atlet elit remaja, tuntutan psikologis dan sosial seperti tekanan kompetisi, dukungan pelatih, dan pengalaman bertanding, dapat menjadi prediktor yang lebih kuat dibandingkan faktor fisik dan citra tubuh yang bersifat mendasar (Dai & Cahyaningrum, 2023; Swastiratu & Izzaty, 2022). Oleh karena itu, Tingkat Percaya Diri atlet di SMA Negeri Olahraga lebih dipengaruhi oleh kesiapan mental dan pengalaman daripada faktor fisik dan estetika.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *Body Image* (X1) tidak signifikan memengaruhi Tingkat Percaya Diri atlet (Sig. > 0.05). Ketidaksignifikanan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan antara *Body Image* Fungsional dan *Body Image* Estetika. Meskipun kuesioner yang digunakan yaitu BSQ-16B yang cenderung berfokus pada kekhawatiran berat badan dan bentuk tubuh mengukur aspek estetika, atlet elit cenderung mengembangkan *Body Image* Fungsional, yaitu kepercayaan terhadap kemampuan tubuh mereka untuk berkinerja (kekuatan, kecepatan, ketahanan) (Jalali-Farahani et al., 2022; Li et al., 2024; Puspasari, 2019). Mereka tidak terlalu mengkhawatirkan standar estetika umum, yang utama adalah apakah tubuh mereka mampu memenangkan pertandingan. Ketika tubuh dianggap sebagai alat fungsional yang efisien, kekhawatiran estetika (*Body Image* Estetika) meredup dan tidak lagi menjadi penentu utama Tingkat Percaya Diri. Atlet di institusi olahraga telah menerima bentuk tubuh mereka sebagai *functional tool* untuk mencapai prestasi, bukan sebagai objek penilaian sosial.

Hasil uji parsial juga menunjukkan bahwa Kondisi Fisik (X2) tidak signifikan memengaruhi Tingkat Percaya Diri atlet (Sig. > 0.05). Temuan ini mengarah pada konsep Efek Batas (*Ceiling Effect*) dalam populasi homogen. Atlet yang bersekolah di SMA Negeri Olahraga telah melalui proses seleksi ketat dan menjalani pelatihan terstruktur yang intensif. Kondisi fisik mereka, secara umum, sudah berada pada level "sangat baik" (homogen di rata-rata tinggi) sebagai prasyarat wajib seorang atlet. Dalam hal ini, Kondisi Fisik menjadi variabel dasar yang harus dipenuhi oleh semua anggota kelompok, bukan lagi faktor pembeda utama yang signifikan memicu atau menurunkan kepercayaan diri. Percaya diri pada atlet elite tidak lagi ditentukan oleh variabel yang sudah standar, melainkan oleh hasil spesifik dari penggunaan kondisi fisik tersebut, yaitu

pengalaman kemenangan dan kesiapan mental (Alifia et al., 2025; Setiawan et al., 2020). Kondisi fisik yang prima hanya menyediakan platform, sementara mentalitas yang kuat dan sejarah keberhasilan kompetitiflah yang mendorong peningkatan kepercayaan diri secara signifikan.

Secara teoritis, temuan ini menyarankan bahwa model prediktif *Body Image* dan Kondisi Fisik perlu direvisi atau ditambahkan dengan variabel psikologis dan kontekstual yang lebih spesifik ketika diterapkan pada populasi atlet elit remaja yang sudah terpusat. Untuk populasi ini, fokus penelitian harus bergeser ke dukungan sosial, gaya kepelatihan demokratis, regulasi emosi, atau pengalaman kompetitif.

Secara praktis, bagi manajemen dan pelatih di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, hasil ini mempertegas pentingnya pelatihan mental sebagai komponen yang sejajar dengan pelatihan fisik. Program pembinaan harus lebih mengintegrasikan sesi *sport psychology* untuk meningkatkan *self-efficacy*, kemampuan mengatasi kecemasan kompetisi, dan ketahanan mental, karena faktor-faktor inilah yang terbukti lebih dominan dalam menentukan Tingkat Percaya Diri pada atlet yang kondisi fisiknya sudah terjamin.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap atlet SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, *body image* dan kondisi fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri atlet lebih dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, dukungan sosial, prestasi yang dicapai, serta lingkungan pembinaan, sehingga citra tubuh dan kondisi fisik saja tidak cukup untuk membentuk rasa percaya diri.

REFERENSI

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas Xi Sman 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 300–304. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>
- Alifia, W. T., Wibowo, D. S., & Widyarin, N. (2025). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Peak Performance Atlet Karateka INKAI Kelas Junior Di Kabupaten Jember. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(3), 1–19. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3>
- Ashary, G. S., & Suratman. (2025). Persepsi Atlet PB Gatra Semarang terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(2), 189–196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5912>
- Athira, N. R., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(2), 181–188. <https://doi.org/10.31599/b5pn7583>
- Dai, M., & Cahyaningrum, V. D. (2023). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Rugby Unugiri. *Jurnal Nusantara Of Research*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i1.19295>
- Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *Journal of Sport Science and Education*, 7(2), 92–97. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p92-97>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42611>
- Evans & Dolan. (1993). *Body Shape Questionnaire (BSQ- -16B)*.
- Grova, ryan salviany, Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Performa Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 132–138. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Handayani, E. W., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Tingkat Kepercayaan Diri (Self-Confidence) pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13409–13418. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48809>
- Hapsari, R., & Sakti, H. (2016). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Efikasi Diri Pada Atlet Taekwondo Kota Semarang. *Empati*, 5(2), 373–377. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15225>
- Ilyas, M. Bin, & Awal, A. (2025). Literatur Review: Kebugaran dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2466–2478.

- <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4093>
- Jalali-Farahani, S., Amiri, P., Zarani, F., Zayeri, F., & Azizi, F. (2022). Development and validation of the body image scale for youth (BISY). *Journal of Eating Disorders*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00657-z>
- Lestari, N. K. N., & Wulandari, N. P. D. (2025). Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri Tabanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2359–2364. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1969>
- Li, Q., Li, H., Zhang, G., Cao, Y., & Li, Y. (2024). Athlete Body Image and Eating Disorders: A Systematic Review of Their Association and Influencing Factors. *Nutrients*, 16(16), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu16162686>
- Lianasari, D., Ria, N., & Kurniati, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v7i1.1655>
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri dengan Psychological Well Being pada Remaja Kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 1–8.
- Muthiarani, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nabillah, A. A., Sabar, S., Ramadhani, A., Tarigan, B. S., Hufadz, M. I., Shodiq, B., & Lestari, E. A. (2025). Pelatihan Mental Sebagai Tahap Persiapan Atlet Lampung Berjaya Menuju Pon Xxi Aceh Sumut Tahun 2024. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 401–405. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.40514>
- Nopiyo, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet The Effect of Imagery Training on Athletes' Confidence. *Patriot*, 4, 1–10.
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 165–175.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Putra, M. F. P., Muhdiarto, U., Sinaga, E., Sutoro, S., Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, F. C., Irab, S. P., Jembise, T. L., Wanena, T., Wandik, Y., Rahayu, A. S., Gultom, M., Yektingtyas, W., Numberi, J. J., Kmurawak, R. M. B., Mawena, A., Kadir, A., Hidayat, R. R., & Nurhidayah, D. (2023). Mental Toughness Atlet Remaja: Sebuah Penguatan Dukungan Implementasi Kebijakan dalam Olahraga Prestasi. *Jurnal Gema Ngabdi*, 5(3), 293–298. <https://doi.org/10.29303/jgn.v5i3.369>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.
- Wulandari, Y. A., & Jannah, M. (2018). Pengaruh PETTLEP Imagery terhadap Efikasi Diri Atlet Lari 100 Meter Perorangan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.26740/jptt.v8n2.p154-164>
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 8–21.