

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI SMA
SWASTA HARAPAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi*

TASNIM

15.860.0037



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2019

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, dan Penulisan Karya Ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UMA

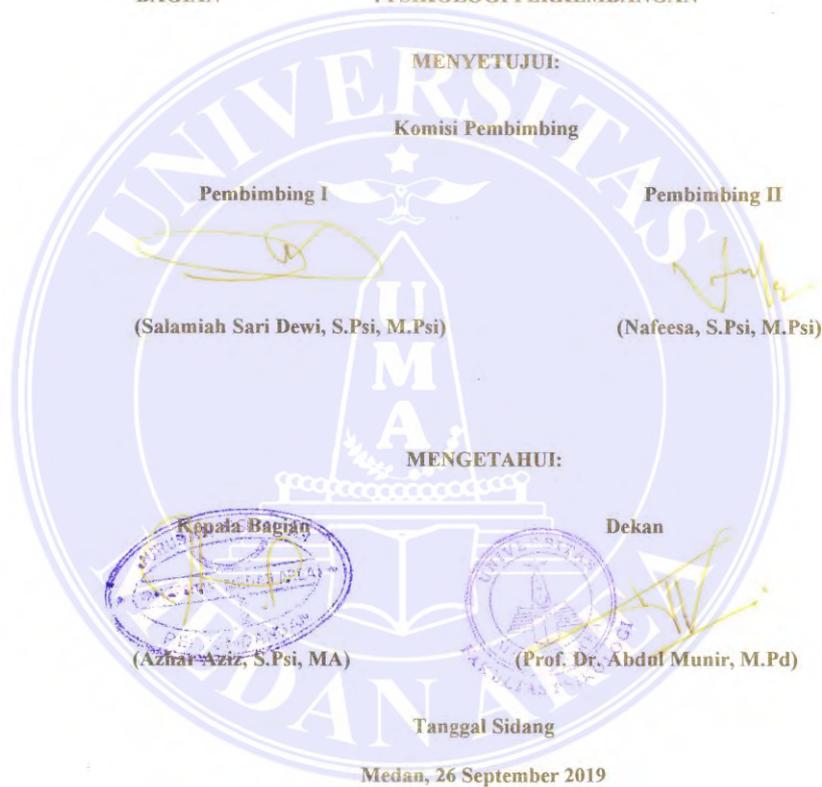
17/10/19

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA PUTRI SMA SWASTA HARAPAN 1
MEDAN

NAMA MAHASISWA : TASNIM

STAMBUK/NPM : 2015/15.860.0037

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN



DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERJAT SARJANA (SI) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

Medan, 26 September 2019



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 26 September 2019



TASNIM

NPM: 15.860.0037

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI SMA SWASTA HARAPAN 1 MEDAN

TASNIM
15.860.0037

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswi kelas XII di SMA Swasta Harapan 1 Medan dengan sample penelitian sejumlah 38 siswi yang memiliki berat badan berlebih dari berat badan ideal berdasarkan rumusan bentuk tubuh ideal dan pengambilan sample *Purposive Sampling*. Metode analisis data melalui *r Product Moment*. Penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Pengumpulan data digunakan skala likert untuk *body image* dan kepercayaan diri. Hipotesis penelitian ini ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan, dengan asumsi remaja yang mempunyai *body image* yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, melalui perhitungan analisis korelasi *r Product Moment* diperoleh nilai koefisien $r_{xy} = 0,465$ dan koefisien determinan (r^2) = 0,216 dengan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan kepercayaan diri pada remaja putri dengan kontribusi sebesar 21,6%. Selanjutnya dilihat dari perhitungan mean hipotetik = 72,5 dan mean empirik = 92,29 serta standart deviasi = 10,672 diketahui bahwa *body image* dalam kategori tinggi begitu juga kepercayaan diri dari perhitungan mean hipotetik = 70 dan mean empirik = 87,18 serta standart deviasi = 12,696 diketahui bahwa kepercayaan diri dalam kategori tinggi. Dengan demikian maka hipotesis diterima.

Kata kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja Putri

THE RELATIONS BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE OF FEMALE TEENAGER AT PRIVATE HIGH SCHOOL OF HARAPAN 1 MEDAN

TASNIM
15.860.0037

ABSTRACT

This study aims to find out the relationship between body image and self-confidence of female teenagers at Private High School Harapan 1 Medan. The approach in this research is quantitative correlational. The subjects of this study are the students of grade XII at private high school Harapan 1 Medan with the sample of the research is 38 female students whose weight of bodies are more than ideal weight based on the formulation of ideal weight and taken sample by purposive sampling. Data analysis method through Product Moment. This research uses body image scale and self confidence scale. Data collection uses a Likert scale for body image and self confidence. The hypothesis of this study is there is relation of body image and self confidence in female teenager students of Private High School Harapan 1 Medan, assuming that adolescents who have a positive body image will have high self-confidence in girls at Private High School Harapan 1 Medan. Based on the results of data analysis, through the calculation of the Product Moment r correlation analysis the coefficient value $r_{xy} = 0.465$ and the determinant coefficient (r^2) = 0.216 with $p = 0.000$. This shows that body image is related to self-confidence in young women with a contribution of 21.6%. Furthermore, seen from the calculation of hypothetical mean = 72.5 and empirical mean = 92.29 and standard deviation = 10.672 it is known that body image in the high category as well as confidence from the calculation of hypothetical mean = 70 and empirical mean = 87.18 and standard deviation = 12,696 it is known that confidence in the high category. Thus the hypothesis is accepted.

Keywords: Body Image, Self Confidence, Teenage Girl

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan nikmat, rahmat dan hidayahnya, sehingga saya sebagai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak luput pula dalam hal ini saya selaku peneliti sudah banyak menerima bimbingan serta bantuan. Maka pada kesempatan ini perkenankanlah saya mengucapkan banyak terimah kasih kepada :

1. Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah, karunia dan perlindungan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng.Msc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
4. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi sebagai dosen pembimbing pertama yang telah memberikan banyak masukan bagi saya selaku peneliti, yang sangat membantu saya, yang sabar menghadapi saya, banyak memberi masukan pada saya, yang selalu meluangkan waktunya untuk saya, menjadi penenang disaat saya selaku peneliti mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan merangkul saya untuk terus semangat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

6. Ibu Nafeesa, S.Psi , M.Psi selaku dosen pembimbing kedua yang memberikan semangat kepada saya, yang selalu membagi waktunya buat saya, dan memberikan banyak masukan pada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ketua sidang yang sudah meluangkan waktunya untuk hadir dalam sidang meja hijau.
8. Sekretaris yang berkenan untuk menjadi notulen dalam sidang meja hijau.
9. Terimakasih untuk kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Ahmad Yani dan Endang Susanty Waningsih yang selalu memberikan saya doa, dukungan, semangat, cinta dan kasih sayang serta nasihat untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Dan Terimakasih untuk semua pengorbanan yang Mama dan Ayah berikan untuk saya sehingga saya mendapatkan ilmu pengetahuan sampai saat ini.
10. Terimakasih untuk abang dan adik saya Basharruddin dan M.H.Habiburrahman Hatta yang sudah banyak membantu dan memberikan doa dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Terimakasih untuk sahabat saya, Arista Dwi Aprillia, Dinda Permatasari Yohanna, Nurul Ariesta Putri, Satrio Hibaturrahman, Muhammad Fadhil dan Mar'i Ahmad Madhy yang selalu memberikan saya support, perhatian, doa, dan merangkul saya ketika kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dan selalu membuat saya semangat sampai pada akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan saya dan seluruh pihak yang membantu angkatan 2015 yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu. Makasih ya empat tahun kebersamaan yang tidak akan pernah saya lupakan. SEMANGAT...!!!

Saya selaku peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan pada skripsi ini baik tata tulis maupun isi yang ada. Maka dari itu saya selaku peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk membantu saya menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT Aamiin. Demikian sebagai penutup saya selaku peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna untuk perkembangan ilmu Psikologi.

Medan, 26 September 2019

Peneliti

TASNIM

NPM: 15.860.0037

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN MOTTO | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| I. BAB I : PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| II. BAB II : TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. Remaja | 10 |
| 1. Pengertian Remaja | 10 |
| 2. Batasan Usia Remaja | 12 |
| 3. Ciri-ciri Masa Remaja | 13 |
| 4. Tugas-tugas Perkembangan Massa Remaja | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Perubahan Fisik Selama Masa Remaja | 17 |
| B. Kepercayaan Diri | 20 |
| 1. Pengertian Kepercayaan Diri | 20 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri | 22 |
| 3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri | 27 |
| 4. Ciri-ciri orang yang Memiliki Kepercayaan Diri | 29 |
| 5. Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri | 30 |
| 6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri | 32 |
| C. <i>Body Image</i> | 33 |
| 1. Pengertian <i>Body Image</i> | 33 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> | 35 |
| 3. Aspek-aspek <i>Body Image</i> | 40 |
| 4. <i>Body Image</i> Positif | 42 |
| 5. <i>Body Image</i> Negatif | 44 |
| 6. Cara Menghitung Berat Badan Ideal | 46 |
| D. Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri | 47 |
| E. Kerangka Konseptual | 48 |
| F. Hipotesis | 49 |
| III. BAB III : METODOLOGI PENELITIAN | 50 |
| A. Tipe Penelitian | 50 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 50 |
| C. Defenisi Operasional | 51 |
| D. Populasi dan Sampel | 52 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 53 |

| | |
|---|-----------|
| F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 54 |
| G. Analisis Data | 56 |
| IV. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 58 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian | 58 |
| 1. Sejarah Singkat SMA Swasta Harapan 1 Medan | 58 |
| 2. VISI dan MISI SMA Swasta Harapan 1 Medan | 59 |
| B. Persiapan Penelitian | 60 |
| 1. Persiapan Administrasi | 60 |
| 2. Persiapan Alat Ukur Penelitian | 61 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 65 |
| D. Analisis Data dan Hasil Penelitian | 70 |
| E. Pembahasan | 77 |
| V. BAB V : PENUTUP | 84 |
| A. Simpulan | 84 |
| B. Saran | 85 |
| DAFTAR PUSTAKA | 87 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 4.1. Rentang Skor Skala Variabel Kepercayaan Diri | 62 |
| Tabe 4.2. Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba | 63 |
| Tabel 4.3. Rentang Skor Skala Variabel <i>Body Image</i> | 64 |
| Tabe 4.4. Skala <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba | 65 |
| Tabe 4.5. Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba | 67 |
| Tabe 4.6. Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba | 69 |
| Tabe 4.7. Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Sebaran | 70 |
| Tabe 4.8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran | 71 |
| Tabe 4.9. Hasil Perhitungan Uji Linieritas Sebaran | 72 |
| Tabe 4.10. Hasil Perhitungan Korelasi <i>r Product Moment</i> | 72 |
| Tabe 4.11. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 4.1. Tingkat Kepercayaan Diri | 76 |
| Gambar 4.2. Tingkat <i>Body Image</i> | 76 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Pada fase perkembangan, remaja putri lebih cepat mengalami masa pubertas dibandingkan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri lebih cepat matang dibandingkan remaja laki-laki, akibat dari perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Kay (dalam Jahja, 2011), yaitu: menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, 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, menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup, dan mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan. Remaja yang pada awalnya yakin dengan dirinya sendiri kini akan berkurang rasa percaya dirinya dan takut pada kegagalan dikarenakan daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang terus-menerus datang dari orangtua dan temannya. Setelah masa pubertas banyak

remaja yang mempunyai rasa rendah diri. Rendahnya diri pada masa remaja mempengaruhi kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Selain itu kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mempunyai dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil hati, tidak berharga, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Orang seperti ini biasanya takut melakukan kesalahan dan juga takut ditertawakan orang lain.

Para remaja yang mengalami ketidakpercayaan diri maupun rendah kepercayaan dirinya merupakan suatu umpan balik dari konsep diri negatif. Konsep diri negatif adalah awal terjadinya, kepercayaan diri yang rendah. 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. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang harus untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua secara individual maupun kelompok.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut body image. Cash (dalam Andea, 2010) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran body image, yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Individu yang peduli akan penampilannya akan selalu melakukan evaluasi dengan penampilannya, dan akan memperhatikan bentuk tubuhnya.

Para remaja putri akan merasa puas melihat bentuk tubuhnya yang ideal, maka body image yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga body image yang terbentuk menjadi negatif. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Sebagian besar remaja lebih memilih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan aspek lain yang ada didalam dirinya, banyak dari mereka yang tidak suka melihat dirinya di cermin. Remaja putri memiliki perasaan tidak suka yang lebih besar daripada remaja laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik perempuan.

Munculnya penilaian dikalangan remaja, khususnya remaja putri mengenai standar tubuh saat ini yang lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri saat ini menilai dirinya melalui kaca mata oranglain yaitu teman-teman sepergaulannya. Berawal dari

penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak dari penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang dimiliki setiap perempuan.

Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya biasanya muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal didalam pemikirannya sendiri, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal yang ada didalam pemikirannya. Pada umumnya setiap perempuan memiliki standar tertentu tentang sosok ideal yang mereka dambakan misalnya, standar cantik seseorang adalah memiliki postur tubuh yang tinggi, langsing dan memiliki kulit berwarna putih. Citra tubuh yang ideal tidak terlepas dari adanya provokasi media, baik itu media cetak maupun media elektronik. Sebagian besar media seperti majalah-majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi menyajikan model-model yang memiliki postur tubuh tinggi, langsing dan memiliki warna kulit yang putih sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan para remaja putri merasa tidak puas dengan body image mereka. Ketika individu puas dengan keadaan fisiknya, maka individu tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

Fenomena body image dengan kepercayaan diri pada remaja diatas sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu pelajar di SMA Swasta Harapan 1 Medan:

“Saya suka minder karena saya memiliki badan yang terlalu gendut dan pendek dibanding teman saya yang lain, selain itu saya memiliki payudara yang besar sehingga beberapa orang sering mengatai tentang payudara saya. Saat saya hangout dengan teman-teman di mall, saya merasa orang-orang memperhatikan bentuk tubuh saya dan membicarakannya dengan temannya. Terkadang saya memilih

jalan dibelakang atau didepan teman-teman saya dikarenakan saya merasa tidak percaya diri karena teman-teman saya memiliki bentuk tubuh yang ideal menurut saya”

(komunikasi personal, Senin, 3 Desember 2018)

“Saya gak percaya diri kak, walaupun saya memiliki tinggi badan yang bisa dibilang cukup tinggi tapi saya memiliki berat badan yang tidak ideal (gemuk). Terkadang teman-teman suka bercanda ke saya kalau kami lagi jalan, mereka selalu bilang berasa jalan sama ibu-ibu dikarenakan saya memiliki bentuk badan yang gemuk”

(komunikasi personal, Senin, 3 Desember 2018)

Fenomena kurang percaya diri banyak terjadi pada remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja adalah *body image*. Ketidakpuasan terhadap perubahan yang terjadi pada fisik atau tubuh remaja lebih banyak terjadi pada remaja putri. Remaja putri cenderung merasa tidak puas bukan hanya dengan tinggi badan dan berat badannya, melainkan juga bentuk tubuhnya yakni pada ukuran lingkar tubuh (dada, pinggang, dan panggul), kulit, dan juga wajah mereka. Gangguan akan perasaan kurang puas terhadap diri remaja putri tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan psikologis para remaja.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bahwa remaja berada pada masa dimana mereka merasa sensitif akan perubahan yang terjadi pada fisik mereka sehingga mereka merasa tidak percaya diri. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melihat apakah ada terdapat “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Dalam pergaulan, setiap remaja ingin diterima dan diakui. Menurut pandangan remaja, penampilan merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian remaja dan menciptakan kesan awal bagi remaja lain, karena itu mereka berpendapat keadaan fisik menjadi modal yang penting. Para remaja akan merasa senang dan percaya diri bila remaja lain memuji penampilan fisiknya dan akan merasa cemas dan tidak percaya diri bila dikatakan buruk. Pada masa ini remaja memiliki dorongan yang kuat untuk disenangi orang lain, remaja akan menganggap penolakan tersebut dikarenakan keadaan fisik mereka dan akan memandang bagian tubuh yang menjadi penyebab penolakan itu. Bagaimana individu memandang bagian tubuhnya ini disebut *body image*.

Body image merupakan hal yang penting bagi remaja. Remaja yang memiliki *body image* positif akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya serta keunikannya dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya, sebaliknya individu yang memiliki *body image* negatif tidak menerima keadaan tubuhnya, merasa tubuhnya tidak menarik, merasakan ketidaknyamanan dan keanehan mengenai tubuhnya. Orang dengan tubuh kurang ideal selalu dipersepsikan dengan malas dan mudah puas dengan dirinya dan banyak dari mereka yang berharap agar berat badannya turun dengan sendirinya. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk tubuh yang ideal. Se jauh ini remaja lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan. Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan

mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengidentifikasi hal sebagai berikut:
“Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan”

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar sebuah penelitian menjadi lebih terfokus dan diharapkan dapat menjawab permasalahan dengan lebih efektif dan efisien. Pada penelitian ini, fokus permasalahan yang ingin diteliti mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan, berfokus pada remaja putri yang sedang duduk dibangku sekolah kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan dan remaja putri yang memiliki berat badan yang berlebih dari berat badan ideal berdasarkan rumusan bentuk tubuh yang ideal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka pada rumusan masalah yang ingin diteliti pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka pada tujuan penelitian pada penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan

antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk Fakultas Psikologi khususnya Psikologi Perkembangan agar dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi mengenai *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Remaja dapat berupaya lebih mencintai fisiknya yang positif, agar selalu percaya diri dalam kehidupannya serta memberikan informasi mengenai cara menurunkan berat badan yang tidak ideal dengan mengatur pola makan dan olahraga yang teratur.

b. Bagi Sekolah

Guru BK dapat membantu meningkatkan *body image* remaja dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai *body image* dan kepercayaan diri untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Diharapkan dengan hal itu dapat membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan dan perkembangannya.

c. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk selalu memperhatikan perkembangan anak, memberi dukungan, dan memberikan penilaian yang positif terhadap perkembangan anaknya.

d. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu menjadi sumber informasi dan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adloscence* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang tumbuh atau menjadi dewasa. Istilah *adolescence* yang dipergunakan dewasa ini mempunyai arti yang luas dan mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2003).

Menurut (L, 2009) Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitif demikian pula orang-orang yang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan; anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa

perkembangan lainnya. Masa remaja disebut pula sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Kartini dan Kartono, 2005).

Masa remaja dipandang sebagai suatu masa dimana mereka dalam masa pertumbuhan (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Periode ini menunjukkan suatu masa kehidupan, dimana kita sulit memandang remaja itu sebagai anak-anak tapi tidak juga sebagai orang dewasa. Mereka tidak dapat dan tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak. Sementara itu mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan tidak dapat dimasukkan dalam kategori orang dewasa. Dengan kata lain periode ini merupakan masa transisi atau masa peralihan dari kehidupan masa anak-anak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*).

Menurut Hurlock (2003) pada umumnya masa remaja dianggap secara seksual menjadi matang dan berakhir pada saat mencapai usia matang secara hukum. Ada perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan pada awal masa remaja dan akhir masa remaja.

Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2003) bahwa secara psikologis remaja merupakan dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang dewasa melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa remaja. Termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk

mencapai integrasi dalam hubungan sosialnya dengan orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Dari berbagai defenisi diatas dapat disimpulkan remaja adalah peralihan atau pertumbuhan dari masa kanak-kanak yang mempunyai arti luas dan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

2. Batasan Usia Remaja

Remaja menurut Hurlock (2003) dibagi atas 3 kelompok usia berdasarkan tahap perkembangannya, yaitu :

a. Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada fase ini individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. Remaja mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada tahun ini merupakan fase penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangannya.

b. Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Pada fase ini remaja menginginkan sesuatu atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu merasa sunyi dan merasa tidak dapat mengerti dan tidak dimengerti oleh orang lain.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini individu mulai stabil mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Menurut Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Hal ini juga

sejalan dengan pendapat Santrock (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) bahwa usia remaja dimulai sekitar usia 10 tahun dan berakhir pada usia 22 tahun.

Steinberg (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) mengemukakan bahwa remaja usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya.

Berdasarkan uraian diatas batasan usia remaja dimulai dari usia 10 tahun dan berakhir pada usia 22 tahun, selain itu batasan usia remaja terbagi menjadi 3 yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun)

3. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan fase sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003), antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Pada masa remaja perkembangan fisik yang cepat dan penting di sertai dengan cepatnya perkembangan mental.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan bukan berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan terlebih dari suatu peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap selanjutnya. Pada masa ini remaja bukan lagi

seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Masa remaja sebagai periode perubahan

c. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Pada periode remaja dengan berjalannya waktu mereka mulai menginginkan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti pada fase sebelumnya. Sehingga adanya keinginan untuk menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap fase memiliki masalahnya sendiri-sendiri dalam kehidupan, tetapi masalah remaja menjadi suatu masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan yaitu :

- 1) Sepanjang masa kanak-kanak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru. Sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah
- 2) Remaja menganggap dirinya mandiri, mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan

Pada fase ini *stereotype* budaya menganggap remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat diepercayaan dan cenderung merusak

dan berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harus mengawasi dan membimbing kehidupan remaja.

f. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat dari perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Terdapat lima perubahan yang sama yang bersifat universal.

g. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sesuai dengan yang ia inginkan dan bukan sesuai dengan apa adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistic akan menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari masa remaja. Remaja akan menjadi marah, sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotype* belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra atau penampilan yang mereka inginkan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai masa mencari identitas diri, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa yang tidak realistis, masa remaja sebagai masa dewasa.

4. Tugas-Tugas Perkembangan Massa Remaja

Menurut Hurlock (1999), tugas-tugas perkembangan remaja ialah:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Kay (dalam Jahja, 2011) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Berdasarkan urian diatas tugas perkembangan remaja diantaranya adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang, mencapai peran sosial, menerima dirinya sendiri dan keadaan fisik, mencapai kemandirian sosial dan emosional, mempersiapkan karier ekonomi, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta memperkuat *self control*.

5. Perubahan Fisik Selama Masa Remaja

Hurlock (2003) berpendapat bahwa pertumbuhan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa puber terakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada perkembangan eksternal. Hal ini tidak mudah diamati dan diketahui

sebagaimana halnya pertumbuhan tinggi dan berat tubuh atau seperti perkembangan ciri-ciri sekunder.

Hurlock (2003) menyatakan perubahan tubuh selama masa remaja dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Perubahan Eksternal

a) Tinggi

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia 17-18 tahun, dan rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun sesudahnya.

b) Berat

Pertumbuhan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

c) Proporsi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

d) Organ Seks

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

e) Ciri-ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

b. Perubahan Internal

a) Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak terlampaui berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

b) Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 atau 18 tahun, beratnya dua belas kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

c) Sistem Pernapasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

d) Sistem Endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidak seimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

e) Jaringan Tubuh

perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang, khususnya bagi perkembangan jaringan otot.

Berdasarkan uraian diatas, perubahan fisik selama masa remaja dibedakan menjadi dua yaitu perubahan eksternal yang meliputi tinggi, berat, proporsi tubuh, organ seks serta ciri-ciri seks sekunder dan perubahan internal yang meliputi sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin serta jaringan tubuh.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dan percaya diri memiliki arti yang sama yaitu keyakinan. Kepercayaan diri menurut Willis (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Lautser (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lautser (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Anggapan

seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kumara (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini sependapat dengan pendapat Alfatin dan Andayani (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Davias (dalam Hidayat dan Bashori 2016) percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri, keyakinan akan adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan, dan harapkan dengan menggunakan akal budi. Hakim (dalam Hidayat dan Bashori 2016) menjelaskan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang

dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Menurut Angelis (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Utomo dan Harmiyanto (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah merasa yakin akan kemampuan diri sendiri untuk menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor kepercayaan diri menurut Ghufron dan Risnawati (2016):

a. Konsep Diri

Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Ghufron dan Risnawati (2016) berpendapat konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (dalam Ghufron dan Risnawati,

2016) berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Ghufron dan Risnawati (2016) berpendapat bahwa pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) meyakini bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Ghufron dan Risnawati (2016) menyatakan tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Ancok dan Suroso (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pembentukan kepercayaan diri:

a. Faktor-faktor internal

a) Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam

suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa depan dengan optimis.

- b) Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional. Selain itu, Individu ini mudah membina hubungan dengan orang lain.
- c) Kondisi fisik (*body image*), perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.
- d) Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

b. Faktor-faktor eksternal

- a) Pendidikan, tingkan dan jenis pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan dirinya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.

- b) Pekerjaan, bekerja penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.
- c) Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.

Menurut Tasmara (dalam Mahmudha, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut:

a. Konsep diri

Konsep diri merupakan keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang kita yakini. Konsep ini berarti seluruh gambaran, pandangan atau seluruh persepsi tentang siapakah diri kita sebenarnya.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri, sejauh mana perasaan terhadap dirinya sendiri, bagaimana penilaian terhadap orang lain, peran dan kesan apa yang ingin ia ciptakan atau dia harapkan dari orang lain. Harga diri mempengaruhi kreativitasnya dan bahkan apakah ia menjadi pengikut atau pemimpin.

c. Rasa aman

Rasa aman mempengaruhi masa depan seseorang, kebutuhan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Rasa aman pertama kali diperoleh individu dari rumah dan orang-orang sekitarnya. Dengan demikian, jika individu memiliki rasa aman didalam rumah, maka individu akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri.

d. Orang tua

Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat untuk membina dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak akan perkembangannya. Orang tua tidak hanya memiliki hubungan yang kuat dalam hubungan keluarga, tetapi juga sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya.

Menurut Santrock (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, rasa aman, penampilan fisik dan orangtua selain itu ada faktor internal yang meliputi perkembangan konsep yang diperoleh dari pergaulannya dalam kelompok, harga diri, kondisi fisik (*body image*) dan pengalaman hidup yang mengecewakan serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2006), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya
- e. Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Kumara (dalam Hidayat dan Bashori 2016) terdapat empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

- a. Kemampuan menghadapi masalah, suatu aktivitas intelektual untuk mencari penyelesaian permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan pengetahuan yang sudah dimiliki.
- b. Bertanggung jawab, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, menerima keputusan, dan melaksanakan tindakan yang telah menjadi keputusan dengan penuh tanggung jawab.

- c. Kemampuan dalam bergaul, suatu proses kemampuan dalam interaksi sosial yang terjalin antarindividu dalam lingkungan sosialnya.
- d. Kemampuan menerima kritik, kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah dan menyikapi kritikan pihak lain dengan lapang dada.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2016), individu yang memiliki aspek kepercayaan diri yang positif, yaitu :

- a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

- c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri.

- d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri meliputi keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realitis, kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, dan kemampuan menerima kritik.

4. Ciri-ciri orang yang Memiliki Kepercayaan Diri

Kumara (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan.

Menurut Mardatillah (dalam Syam dan Amri, 2017) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yakni:

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya
- e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya
- f. Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya
- g. Berpikir positif
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Sedangkan Dariyo (dalam Syam dan Amri, 2017) mengatakan bahwa orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Menurut Lie (dalam Hidayat dan Bashori 2016) ciri pribadi yang percaya diri adalah yakin pada diri sendiri, tidak bergantung kepada orang lain, tidak ragu-ragu, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, dan memiliki keberanian untuk bertindak.

Berdasarkan uraian diatas terdapat banyak ciri-ciri kepercayaan diri, diantaranya selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, inisiatif, kreatif, tidak mementingkan diri sendiri, mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, membuat standart pencapaian hidup, tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan sendiri, mampu mengatasi perasaan tertekan dan cemas, berfikir positif dan tidak berlebihan.

5. Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Menurut Rintyastini dan Charlotte (2005) orang yang kurang percaya diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

a. Minder

Individu yang kurang percaya diri selalu merasa kurang dari orang lain karena ia merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan menganggap orang lain lebih baik darinya.

b. Kesepian

Individu yang kurang percaya diri seringkali menolak beraktivitas bersama orang lain oleh karena itu ia sering merasa kesepian, ia lebih memilih untuk tetap tinggal dirumah dengan aktivitasnya sendiri.

c. Terasing

Individu yang kurang percaya diri memiliki berbagai sikap dan anggapan bahwa dirinya berbeda, lebih rendah dari orang lain, atau sulit untuk melakukan hal seperti yang dilakukan orang lain sehingga membuat orang yang kurang percaya diri merasa terasing dari orang di sekitarnya.

d. Stres

Individu yang kurang percaya diri merasa dirinya selalu memiliki kekurangan dan memandang orang lain penuh dengan kelebihan sehingga penilaian tersebut membuatnya sering merasa tertekan.

e. Gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan.

Individu yang kurang percaya diri memiliki berbagai anggapan dan penilaian pribadi yang keliru seringkali membuat individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menjadi salah dalam bertingkah atau mengambil keputusan.

Menurut Iswidharmanjaya dan Enterprise (2013). ciri-ciri orang yang kurang percaya diri antara lain:

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri.
- b. Kurang berprestasi dalam studi.
- c. Malu-malu, canggung.

- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide.
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan.
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan.
- g. Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman.
- h. Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain.

Berdasarkan uraian diatas terdapat banyak ciri-ciri orang yang tidak percaya diri sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang memiliki kepercayaan diri, antara lain minder, kesepian, terasing, stres, gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan serta tidak bisa menunjukkan kemampuan diri, kurang berprestasi dalam studi, malu-malu dan canggung, tidak berani mengungkapkan ide-ide, hanya melihat dan menunggu kepastian, membuang-buang waktu dalam membuat keputusan, rendah diri dan merasa tidak aman, apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain, dan suka mencari pengakuan dari orang lain.

6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Santrock (dalam Ghufro dan Risnawati, 2016) menyebutkan ada empat cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu:

- a. Mengidentifikasi penyebab kurangnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting. Oleh karena itu, remaja harus mendapatkan dukungan untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi yang dimiliki.

- b. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial. Dukungan emosional dan penerimaan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain memiliki pengaruh besar bagi rasa percaya diri individu. Dukungan tersebut dapat diberikan oleh orang tua, guru, dan teman sebaya.
- c. Prestasi, prestasi yang diraih individu melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang akan membuat kepercayaan diri individu meningkat. Meraih suatu prestasi memberikan semacam perasaan mampu dan berharga dihadapan orang lain.
- d. Mengatasi masalah, menghadapi masalah adalah hal biasa, tetapi yang lebih penting sebetulnya adalah upaya untuk selalu berusaha mengatasinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan dan dapat mendorong terjadinya penerimaan terhadap diri sendiri. Penerimaan terhadap diri sendiri akan meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang adalah dengan cara mengidentifikasi penyebab kurangnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting, memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial, prestasi dan mengatasi masalah.

C. *Body Image*

1. *Pengertian Body Image*

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2006) citra tubuh adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang (bagi) orang lain, kadang kala di dalam pemikiran tersebut dimasukkan

konsep mengenai fungsi tubuhnya. Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini meliputi persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berangsur dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu.

Menurut Altabe dan Thomson (dalam Fristy, 2012) citra tubuh adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Menurut Arthur (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) *body image* adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi.

Body image menurut Hyot (dalam Na'imah dan Rahardjo, 2008) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Sunaryo (2002) menyebut *body image* dengan gambaran diri adalah sikap individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi tentang ukuran dan bentuk tubuh. *Body image* merupakan bagian dari konsep diri.

Honigam (dalam Januar dan Putri, 2007) citra tubuh atau *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Amalia (2007) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidak sesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seoranganak mampu mengungkapkan fikiran-fikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat.

Body image dapat diartikan sebagai sikap atau persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Menurut Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) *body image* terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image*

seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Cash (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketikamempertimbangkan *body image* mereka. Umumnya *body image* yang buruk dapat menyebabkan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, *obesity*, dan gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional.

b. Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan lakilaki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menyatakan media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya social. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya

dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan 83% majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan.

Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus , dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata. Menurut Longe (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televise, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata , untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Levine dan Smolak (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menyimpulkan dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka, beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif. Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negative secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif ,dan penurunan persepsi daya tarik diri.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan koleganya (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menyatakan *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Dunn dan Gooke (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menerima *feedback* mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan social yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image*. Sejalan dengan itu, Thompson (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah:

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

b. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan normanorma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

c. Siklus hidup

Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti asalalu.

d. Masa kehamilan

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

f. Konsep diri

Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

g. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor perkembangan *body image* sangat dipengaruhi oleh jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

3. Aspek-aspek *Body Image*

Davision dan McCabe (dalam Fadhillah, Lilik dan Karyanta, 2014) mengemukakan tujuh aspek dari *body image*, yaitu:

- a. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagaian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) apakah menarik atau tidak.
- b. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
- c. *Body image importance* penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- d. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) yang kurang menarik

dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.

- e. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya sekarang.
- f. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
- g. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

Body image terbagi dalam beberapa aspek. Menurut Cash dan Puzinsky (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation*, yaitu:

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada,

bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan

e. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Aspek-aspek dari *body image* adalah *physical attractiveness*, *body image satisfaction*, *body image importance*, *body concealment*, *body improvement*, *social physique anxiety*, dan *appearance comparison* selain itu ada aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh).

4. *Body Image* Positif

Kebanyakan individu peka terhadap segala perubahan tubuh yang terjadi pada dirinya. Perubahan tubuh yang dialami berpengaruh terhadap emosinya, ketika individu mempunyai gambaran mental yang benar mengenai tubuhnya, beserta perasaan, pengukuran, dan hubungan dengan tubuh sendiri secara positif, percaya diri, dan peduli terhadap tubuh, individu akan memiliki *body image* yang positif. Menurut Priyatna (2009) mempunyai citra tubuh yang positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini,

menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya.

Menurut Januar dan Putri (dalam Utami, 2014) individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. *Body Image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

Menurut Utami (2014) *body image* yang positif ditunjukkan dengan rasa percaya diri, percaya diri merupakan sebuah keyakinan bahwa akan kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak akan merasa cemas untuk melakukan tindakan-tindakan yang tidak irasional, sehingga keputusan yang dilakukan sudah dipikirkan secara rasional.

Menurut Melliana (2006) individu yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. Percaya diri dapat mempengaruhi kebahagiaan batin individu.

Body image yang merupakan bagian dari citra diri menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya, dan kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Jadi berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang

memiliki *body image* yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman, dan percaya diri.

5. *Body Image* Negatif

Ketidakpuasan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya, apabila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya maka individu akan menilai rendah tubuhnya. Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara *body image* yang ideal dengan *body image* yang nyata menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap *body image* menyebabkan individu mempunyai keinginan untuk melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilannya.

Menurut Husna (2013) gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subyektif, apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan yang seperti itu yang membuat individu tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* negatif.

Semua kekurangan yang individu rasakan mengenai tubuhnya sebenarnya adalah cerminan dari ketidakpercayaan diri. Perasaan yang tidak puas terhadap tubuhnya menyebabkan individu memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya. Arkoff (dalam Melliana, 2006) menjelaskan bahwa persepsi terhadap tubuh sering kali terdistorsi atau menyimpang, yang

disebabkan karena kurang percaya diri, rasa tidak puas dengan keadaan fisiknya dan mempunyai persepsi yang salah terhadap tubuhnya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat masalah ketidakpuasan terhadap *body image* yang dapat menimbulkan masalah-masalah yang serius. Menurut Attie dan Brooks (dalam Mukhlis, 2013) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan individu yang sudah puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan dalam *body image* dapat meningkatkan perilaku merokok dikalangan remaja, karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja masa kini (Berg, dalam Mukhlis, 2013).

Menurut Rodin (dalam Mukhlis, 2013) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut American Association of University Woman (dalam Mukhlis, 2013) ketidakpuasan pada *body image* berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja. Paparan diatas menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image*.

Beberapa ahli *body image* percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Individu yang memiliki *body image* negatif memiliki penghargaan diri yang rendah. Semakin negatif

persepsi individu tentang tubuh sendiri, semakin negatif perasaan individu tentang diri sendiri (Melliana, 2006).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila terjadi kesenjangan antara gambaran tubuh yang nyata dengan gambaran tubuh ideal yang dipegang oleh individu akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Penilaian tersebut dapat membuat individu tidak menerima kondisi tubuhnya apa adanya, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

6. Cara Menghitung Berat Badan Ideal

Menurut Ayu (2015) cara mengetahui berat badan yang ideal bagi seseorang adalah melalui pengukuran berat badan ideal yang mengacu ke berat badan tubuh, atau BMI (Body Mass Index). BMI ini diperoleh dari hasil membagi berat badan dengan tinggi badan kuadrat, seperti rumus berikut:

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kemudian untuk menentukan apakah berat badan seseorang termasuk ideal atau tidak, dapat dilihat melalui nilai BMI berikut ini:

Tabel 2.1.

Tabel *Body Mass Index*

| Keterangan | BMI |
|------------|-------------|
| Kurus | < 18,5 |
| Normal | 18,5 – 22,9 |
| Overweight | 23 – 24,9 |
| Obesitas | ≥ 25 |

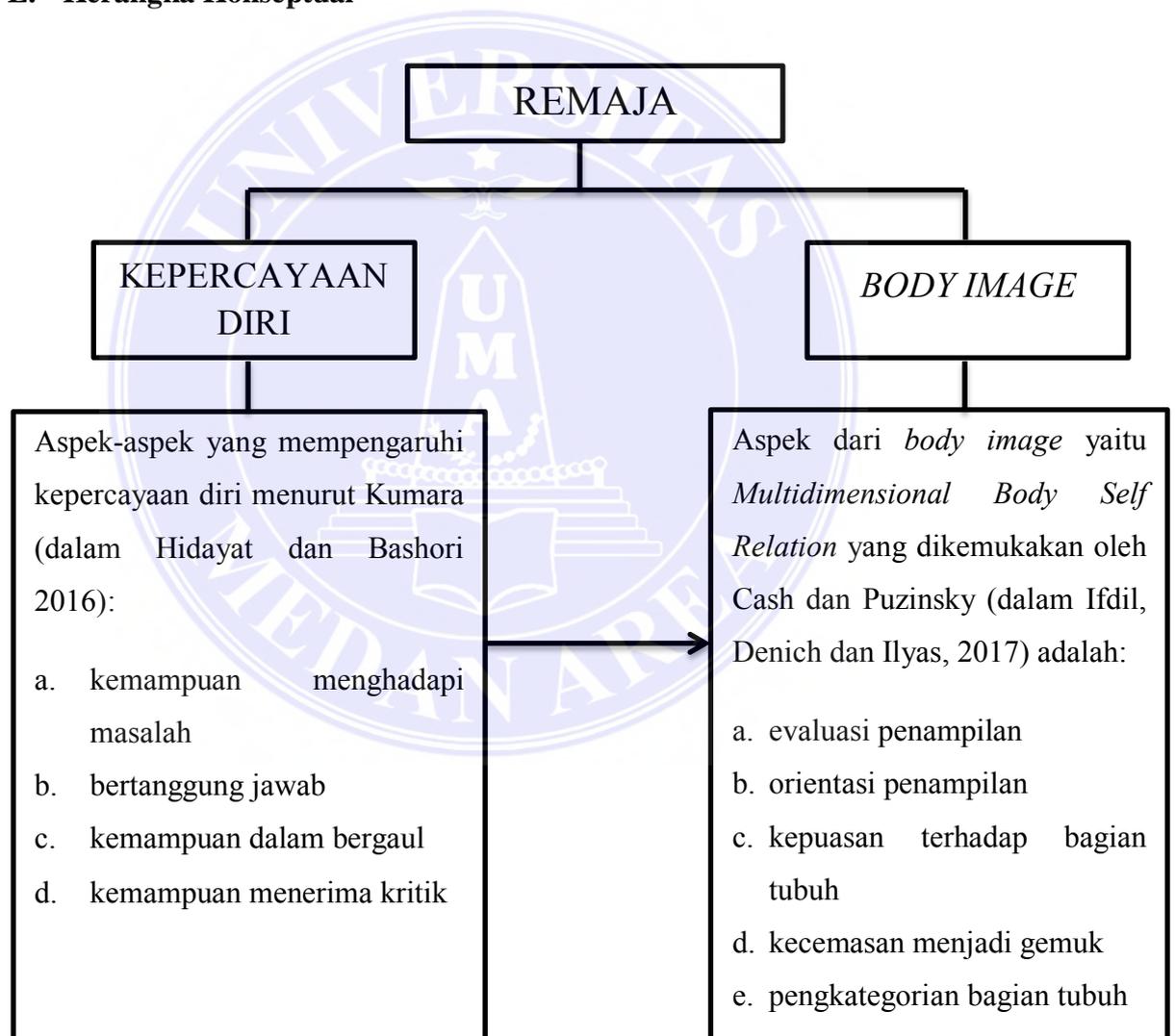
D. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri

Body image adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya. *Body image* harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga kepercayaan dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya. Konsep diri positif menunjukkan harapan diri orang tersebut untuk sukses dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dari diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Pada penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) mengenai “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri” penelitian tersebut mendapatkan hasil kepercayaan diri berada pada kategori sedang dengan frekuensi 28 orang, kategori rendah sebanyak 21 orang, kategori tinggi sebanyak 20 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang. Temuan ini mengungkapkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Kondisi *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang, kategori positif sebesar 13 orang, kategori negatif sebesar 12 orang, kategori sangat positif sebesar 7 orang, dan kategori sangat negatif sebesar 6 orang. Temuan ini mengungkapkan secara umum kondisi *body image* remaja putri berada pada kategori netral.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich dan Ilyas, kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Ini mengungkapkan masih adanya remaja putri yang belum mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja.

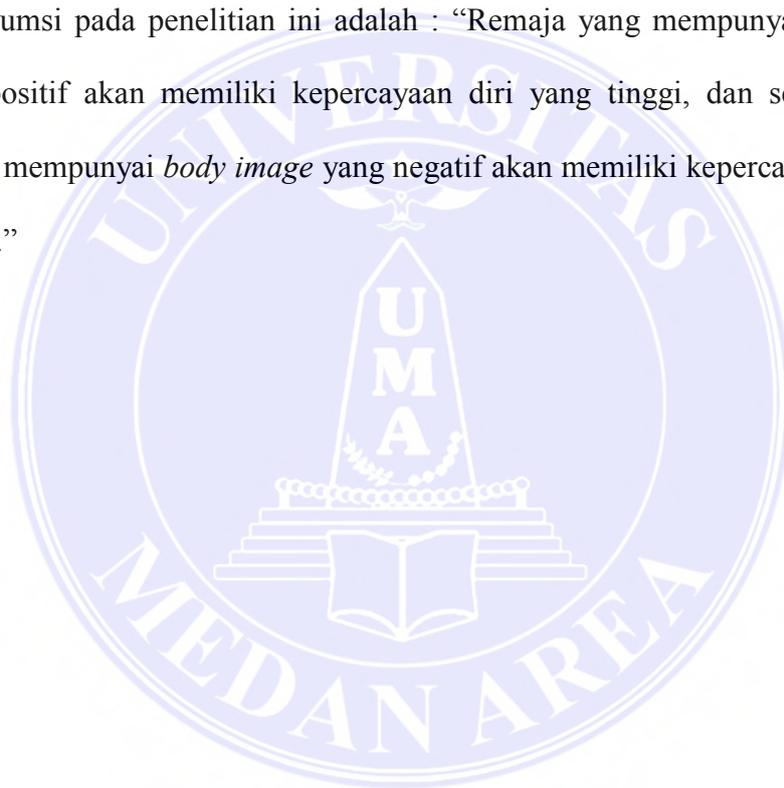
E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang masih harus diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan teori sebelumnya, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah “Ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri” atau “Ada hubungan negatif antara *body image* dengan kepercayaan diri”

Asumsi pada penelitian ini adalah : “Remaja yang mempunyai *body image* yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan sebaliknya jika remaja mempunyai *body image* yang negatif akan memiliki kepercayaan diri yang rendah.”



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Tipe penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Dikatakan kuantitatif sebab pendekatan yang digunakan di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisa data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi : (1) Variabel independen (bebas), yaitu variabel yang menjelaskan dan mempengaruhi variabel lain dan, (2) variabel dependen (terikat), yaitu variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel independen.

- a. Variabel bebas : *body image* (X).
- b. Variabel tergantung : kepercayaan diri (Y).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam kerangka konseptual yang sesuai dengan hasil perumusan masalah. Teori ini dipergunakan sebagai landasan atau alasan mengapa suatu yang bersangkutan memang bisa memengaruhi variabel tidak bebas. Definisi operasional dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. *Body Image*

Body image adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya. *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang dimiliki.

Body image diukur menggunakan aspek-aspek *Multidimensional Body Self Relation* yang dikemukakan oleh Cash dan Puzinsky (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017), yaitu: *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self-classified weight* (pengkategorian bagian tubuh).

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian

yang berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri diukur menggunakan aspek-aspek yang telah diklasifikasikan menurut Kumara (dalam Hidayat dan Bashori 2016), yaitu: kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMA Swasta Harapan 1 Medan kelas XII yang memiliki berat badan berlebih dari berat badan ideal berdasarkan rumus bentuk tubuh ideal yang berjumlah 38 orang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 38 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Arikunto (2010) merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Penelitian ini menggunakan metode skala psikologi. Skala psikologi menurut Azwar (2010) merupakan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan jenis skala sikap model Likert. Skala sikap disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Pernyataan skala sikap terbagi atas dua macam, yaitu *favourable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek sikap). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri.

1. Skala *Body Image*

Skala *body image* diukur menggunakan dimensi *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash dan Puzinsky (dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian bagian tubuh

Penilaian skala *body image* berdasarkan format Skala Likert. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap setiap pernyataan dalam empatkategori jawaban, yakni “Sangat Sesuai (SS)”,

“ Sesuai (S)”, “ Tidak Sesuai (TS)”, “Sangat Tidak Sesuai (STS)”.
 Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S”, 2 untuk jawaban “TS”, nilai 1 untuk jawaban “STS”.

Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari nilai 1 untuk “SS”, 2 untuk jawaban “S”, nilai 3 untuk jawaban “TS”, nilai 4 untuk jawaban “STS”.

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri diukur menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Kumara (dalam Hidayat dan Bashori 2016) yaitu : kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik

Penilaian skala kepercayaan diri berdasarkan format Skala Likert. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni “Sangat Sesuai (SS)”, “ Sesuai (S)”, “ Tidak Sesuai (TS)”, “Sangat Tidak Sesuai (STS)”.
 Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S”, 2 untuk jawaban “TS”, nilai 1 untuk jawaban “STS”.

Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari nilai 1 untuk “SS”, 2 untuk jawaban “S”, nilai 3 untuk jawaban “TS”, nilai 4 untuk jawaban “STS”.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Pada setiap penelitian haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reliabilitas).

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2011) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Menurut Arikunto (2013) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap dari data variabel yang diteliti secara tepat.

Rumus yang digunakan dalam mencari validitas tersebut menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

- r : koefisien korelasi antar variabel bebas dengan variabel terikat
- $\sum xy$: jumlah hasil kali antar skor variabel bebas dengan skor variabel terikat
- $\sum x$: jumlah skor variabel x
- $\sum y$: jumlah skor variabel Y
- $\sum x^2$: jumlah kuadrat skor variabel x
- $\sum y^2$: jumlah kuadrat skor variabel
- n : jumlah subjek

2. Reliabilitas

Sebuah instrumen dikatakan memiliki nilai realibilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil konsistensi dalam mengukur yang hendak diukur (Azwar, 2013). Pendapat lain dikemukakan oleh Arikunto (2013), instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat mengungkap data dan dapat dipercaya dan cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini mencari reliabilitas alat ukur mengenai *body image* dan kepercayaan diri yang diukur dengan rumus *Alpha Cronbach*. Reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen pernyataan yang jawabannya berskala. Berikut adalah rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*.

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen
 K : banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma$: jumlah varian butir
 $\Sigma 12$: varian total

G. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dengan menggunakan metode kuantitatif. Diharapkan dengan menggunakan metode kuantitatif akan didapatkan hasil pengukuran yang akurat tentang respon yang diberikan responden. Sehingga data yang berbentuk angka dapat diolah dengan metode statistik.

Analisis data menggunakan program komputer SPSS 21.0. Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio. Digunakannya korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, maka dipakai perhitungan dengan menggunakan metode analisa *Product Moment Correlation*. Metode yang paling dasar digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu korelasi linear sederhana atau korelasi *Pearson product moment*. Korelasi linear sederhana merupakan metode korelasi yang digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan 2 variabel. Memiliki nilai antara -1 dan 1, maka akan diuji dengan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r : Koefisien Korelasi
 n : Jumlah responden
 x : Skor variabel X
 y : Skor variabel Y

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berpedoman pada hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan *body image*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,465$; $\text{Sig} < 0,000$. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin positif *body image* yang dirasakan siswi kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin negatif *body image* yang dirasakan siswi kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima
2. Kepercayaan diri yang dimiliki siswi memberikan pengaruh 21,6% terhadap tinggi rendahnya *body image*. Hal ini dilihat dari koefisien determinan (r^2) = 0,216. Berdasarkan hasil ini, maka diketahui bahwa masih terdapat 78,4% pengaruh dari faktor-faktor lain terhadap *body image* para siswi kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan, dimana faktor-faktor lain tersebut diantaranya konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan.
3. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh para siswi kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari perbandingan antara mean/ nilai rata-rata hipotetik yang lebih besar daripada mean/ nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya keduanya tidak melebihi bilangan SD. Kemudian

para siswi kelas XII SMA Swasta Harapan 1 Medan dinyatakan memiliki *body image* yang tergolong tinggi, dimana diketahui bahwa mean/ nilai rata-rata tidak lebih besar daripada mean/ nilai rata-rata hipotetik, namun selisih kedua nilai rata-rata tersebut tidak melebihi bilangan SD.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswi SMA Swasta Harapan 1 Medan

Para siswi SMA Swasta Harapan 1 Medan yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi diharapkan mampu mempertahankannya dan terus bersikap positif terhadap diri sendiri.

2. Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan dan program yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa. Seperti mengadakan kegiatan pelatihan maupun pembelajaran mengenai pengembangan dalam berperilaku positif sehingga diharapkan dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan *body image* dan kepercayaan diri. Bimbingan dan arahan tersebut dapat melalui bimbingan klasikal, sosiodrama, konseling, dan lain sebagainya.

4. Bagi peneliti lain

Seperti yang telah dipaparkan dalam pembahasan, bahwa peneliti masih memiliki beberapa keterbatasan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian. Misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel yang lain yang belum disertakan dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). *Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan*. Jurnal Musawa, Vol 5, No.4, Oktober 2007. STAIN Ponorogo. Ponorogo
- Anastasi, A & Urbina., (2007). *Tes Psikologi*: Terjemahan. Jakarta: PT Indeks.
- Andea, R., (2010). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, M., & Asrori, M., (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: PT Bumi Aksara.
- Ayu, R., (2015). *Rahasia Tubuh Langsing Ideal Petunjuk Lengkap Melangsingkan Tubuh Secara Alami Melalui Diet Tepat, Terapi Jus dan Jamu, Senam dan Yoga pelangsing*, PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Azwar, Saifuddin., (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. Saifuddin., (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D., (2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiawi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Penelitian, vol.1 no. 1.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fadhilla, J.F., Lilik, S., & Karyanta, N.A., (2014) Hubungan Antara Body Image Dengan Kecerdasan Interpersonal Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lawan Jenis Pada Siswa Kelas VIII Reguler SMP Negeri 9 Surakarta.
- Fristy. (2012). *Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan Body dismorphic*. Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Ghufroon, M. N. & Risnawati, R. S., (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y. S. D., (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hidayat. K., & Bashori. K., (2016). *Psikologi Sosial Aku, Kami dan Kita*, Erlangga.

- Hurlock, E. B., (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B., (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Husna, N, L., (2013). Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, vol 2 no 2.
- Ifdil, I., Denich, A.U., Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 2017, 107–113
- Iswidharmanjaya, D & Enterprise, J., (2013). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia
- Jahja. Y., (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Januar, V., & Putri, D.E., (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kartini, & Kartono., (2005). *Teori Kepribadian*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- L, Z., (2009). *Psikologi Perkembangan. Cetakan VII.*. Bandung: Rosdakarya.
- Lauster, P., (2006). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mahmudha, I., (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Komunitas Cosplay Medan (COSMED).
- Melliana, A., (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LkiS.
- Mukhlis, A., (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, vol 10 no 1. Malang.

- Na'imah, T., & Rahardjo, P., (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*.
- Priyatna, A., (2009). *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Jakarta: Gramedia.
- Rintyastini, Y & Charlotte, S, Y., (2005). *Bimbingan dan Konseling SMP Untuk Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rombe, S., (2014). *Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda*, *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 2, No. 1. Hal. 76-91.
- Santrock, J, W., (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif & RND*, Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Supangat, A., (2010). *Statistik Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametrik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek*.
- Utami, W, T., (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi. *Naskah Publikasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta*.



LAMPIRAN A

DATA BERAT BADAN

DAN

TINGGI BADAN

**DATA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN REMAJA PUTRI SMA
SWASTA HARAPAN 1 MEDAN**

| NO | NAMA | BB | TB | Indeks Massa Tubuh | HASIL |
|----|------|------|-----|--------------------|------------|
| 1 | MMK | 81 | 157 | 32,86137369 | OBESITAS |
| 2 | A | 68 | 155 | 28,30385016 | OBESITAS |
| 3 | HM | 45 | 158 | 18,02595738 | KURUS |
| 4 | A | 40 | 158 | 16,02307323 | KURUS |
| 5 | M | 40 | 159 | 15,82215893 | KURUS |
| 6 | ZS | 54 | 153 | 23,06805075 | OVERWEIGHT |
| 7 | DM | 65 | 164 | 24,1671624 | OVERWEIGHT |
| 8 | SHY | 59 | 163 | 22,20633069 | NORMAL |
| 9 | AAN | 60 | 168 | 21,2585034 | NORMAL |
| 10 | NA | 48 | 166 | 17,41907389 | KURUS |
| 11 | TI | 42 | 155 | 17,4817898 | KURUS |
| 12 | ID | 45 | 166 | 16,33038177 | KURUS |
| 13 | AF | 52 | 156 | 21,36752137 | NORMAL |
| 14 | TI | 56 | 155 | 23,30905307 | OVERWEIGHT |
| 15 | CSR | 57 | 155 | 23,72528616 | OVERWEIGHT |
| 16 | NSAB | 49 | 155 | 20,39542144 | NORMAL |
| 17 | NZ | 60 | 166 | 21,77384236 | NORMAL |
| 18 | SM | 67 | 160 | 26,171875 | OBESITAS |
| 19 | ND | 73 | 156 | 29,99671269 | OBESITAS |
| 20 | NAY | 40 | 155 | 16,64932362 | KURUS |
| 21 | YRH | 40 | 150 | 17,77777778 | KURUS |
| 22 | H | 53 | 160 | 20,703125 | NORMAL |
| 23 | S | 46 | 155 | 19,14672216 | NORMAL |
| 24 | SRN | 78 | 164 | 29,00059488 | OBESITAS |
| 25 | L | 47 | 164 | 17,47471743 | KURUS |
| 26 | R | 46 | 165 | 16,89623508 | KURUS |
| 27 | BF | 50 | 153 | 21,35930625 | NORMAL |
| 28 | F | 62 | 152 | 26,83518006 | OBESITAS |
| 29 | ZN | 53 | 159 | 20,96436059 | NORMAL |
| 30 | AZS | 54 | 162 | 20,57613169 | NORMAL |
| 31 | CL | 45 | 153 | 19,22337562 | NORMAL |
| 32 | NCN | 47 | 154 | 19,81784449 | NORMAL |
| 33 | AYH | 59 | 164 | 21,93634741 | NORMAL |
| 34 | NLA | 57 | 162 | 21,71925011 | NORMAL |
| 35 | AF | 47 | 165 | 17,26354454 | KURUS |
| 36 | SA | 49,6 | 163 | 18,66837292 | NORMAL |
| 37 | NAP | 45 | 167 | 16,13539388 | KURUS |
| 38 | C | 65 | 166 | 23,58832922 | OVERWEIGHT |
| 39 | Z | 70 | 155 | 29,13631634 | OBESITAS |
| 41 | SH | 70 | 165 | 25,71166208 | OBESITAS |
| 42 | SSYS | 63 | 163 | 23,71184463 | OVERWEIGHT |
| 43 | KAP | 61 | 158 | 24,43518667 | OVERWEIGHT |
| 44 | HARP | 50 | 165 | 18,36547291 | KURUS |

| | | | | | |
|----|------|------|-----|-------------|------------|
| 45 | AN | 53 | 160 | 20,703125 | NORMAL |
| 46 | TI | 94 | 170 | 32,52595156 | OBESITAS |
| 47 | ZQ | 53 | 160 | 20,703125 | NORMAL |
| 48 | TAF | 43 | 165 | 15,7943067 | KURUS |
| 49 | UZA | 43 | 158 | 17,22480372 | KURUS |
| 50 | ALA | 59,5 | 157 | 24,1389103 | OVERWEIGHT |
| 51 | NA | 57,5 | 159 | 22,74435347 | NORMAL |
| 52 | S | 47 | 165 | 17,26354454 | KURUS |
| 53 | NO | 52 | 169 | 18,20664543 | KURUS |
| 54 | JHR | 44 | 160 | 17,1875 | KURUS |
| 55 | AL | 48 | 156 | 19,72386588 | NORMAL |
| 56 | AFS | 68 | 162 | 25,91068435 | OBESITAS |
| 57 | R | 45 | 169 | 15,75575085 | KURUS |
| 58 | RMCS | 70 | 160 | 27,34375 | OBESITAS |
| 59 | 0 | 75 | 158 | 30,0432623 | OBESITAS |
| 60 | SS | 45 | 150 | 20 | NORMAL |
| 61 | SSF | 43 | 158 | 17,22480372 | KURUS |
| 62 | STE | 53 | 150 | 23,55555556 | OVERWEIGHT |
| 63 | DA | 40 | 149 | 18,01720643 | KURUS |
| 64 | MAA | 53 | 160 | 20,703125 | NORMAL |
| 65 | MF | 49 | 167 | 17,56965112 | KURUS |
| 66 | SA | 57 | 162 | 21,71925011 | NORMAL |
| 67 | T | 50 | 167 | 17,92821543 | KURUS |
| 68 | SNM | 50 | 165 | 18,36547291 | KURUS |
| 69 | AN | 53 | 158 | 21,23057202 | NORMAL |
| 70 | RAN | 52 | 160 | 20,3125 | NORMAL |
| 71 | N | 57 | 156 | 23,42209073 | OVERWEIGHT |
| 72 | LKI | 53 | 165 | 19,46740129 | NORMAL |
| 73 | AW | 57 | 161 | 21,98989237 | NORMAL |
| 74 | TC | 56 | 168 | 19,84126984 | NORMAL |
| 75 | AR | 48 | 155 | 19,97918835 | NORMAL |
| 76 | PRS | 62 | 169 | 21,70792339 | NORMAL |
| 77 | AAA | 46 | 155 | 19,14672216 | NORMAL |
| 78 | U | 53 | 168 | 18,77834467 | NORMAL |
| 79 | NFK | 50 | 157 | 20,28479857 | NORMAL |
| 80 | TNT | 56 | 156 | 23,01117686 | OVERWEIGHT |
| 81 | F | 47 | 153 | 20,07774787 | NORMAL |
| 82 | APC | 51 | 157 | 20,69049454 | NORMAL |
| 83 | NA | 48 | 151 | 21,05170826 | NORMAL |
| 84 | AH | 61 | 157 | 24,74745426 | OVERWEIGHT |
| 85 | SN | 43,5 | 155 | 18,10613944 | KURUS |
| 86 | F | 50 | 168 | 17,7154195 | KURUS |
| 87 | TM | 70 | 151 | 30,70040788 | OBESITAS |
| 88 | NC | 48 | 155 | 19,97918835 | NORMAL |
| 89 | MTNT | 40 | 157 | 16,22783886 | KURUS |
| 90 | K | 48 | 153 | 20,504934 | NORMAL |

| | | | | | |
|-----|------|------|-----|-------------|------------|
| 91 | NPA | 60 | 153 | 25,6311675 | OBESITAS |
| 92 | S | 45 | 155 | 18,73048907 | NORMAL |
| 93 | DA | 52 | 158 | 20,82999519 | NORMAL |
| 94 | GMP | 52 | 156 | 21,36752137 | NORMAL |
| 95 | D | 40 | 157 | 16,22783886 | KURUS |
| 96 | AL | 53 | 157 | 21,50188649 | NORMAL |
| 97 | SAN | 42 | 150 | 18,66666667 | NORMAL |
| 98 | LT | 73 | 168 | 25,86451247 | OBESITAS |
| 99 | CNH | 61 | 170 | 21,10726644 | NORMAL |
| 100 | UT | 55 | 177 | 17,55561939 | KURUS |
| 101 | MS | 58 | 157 | 23,53036634 | OVERWEIGHT |
| 102 | AP | 50 | 155 | 20,81165453 | NORMAL |
| 103 | SRD | 65 | 157 | 26,37023814 | OBESITAS |
| 104 | AN | 50 | 160 | 19,53125 | NORMAL |
| 105 | RAP | 58 | 165 | 21,30394858 | NORMAL |
| 106 | NKN | 58 | 163 | 21,8299522 | NORMAL |
| 107 | INN | 45 | 163 | 16,93703188 | KURUS |
| 108 | CRAZ | 60 | 161 | 23,14725512 | OVERWEIGHT |
| 109 | SS | 44 | 150 | 19,55555556 | NORMAL |
| 110 | AS | 48,9 | 170 | 16,92041522 | KURUS |
| 111 | L | 52,5 | 167 | 18,8246262 | NORMAL |
| 112 | H | 50 | 169 | 17,50638983 | KURUS |
| 113 | AAA | 70 | 166 | 25,40281608 | OBESITAS |
| 114 | KN | 56 | 168 | 19,84126984 | NORMAL |
| 115 | SSR | 56 | 169 | 19,60715661 | NORMAL |
| 116 | ANKS | 52 | 162 | 19,81405274 | NORMAL |
| 117 | NML | 47 | 154 | 19,81784449 | NORMAL |
| 118 | PS | 48,1 | 162 | 18,32799878 | KURUS |
| 119 | GAI | 50 | 160 | 19,53125 | NORMAL |
| 120 | SI | 57,5 | 158 | 23,03316776 | OVERWEIGHT |
| 121 | D | 42 | 157 | 17,0392308 | KURUS |
| 122 | S | 59 | 159 | 23,33768443 | OVERWEIGHT |
| 123 | NA | 49 | 145 | 23,30558859 | OVERWEIGHT |
| 124 | N | 79 | 160 | 30,859375 | OBESITAS |
| 125 | SMI | 53 | 165 | 19,46740129 | NORMAL |
| 126 | H | 58 | 165 | 21,30394858 | NORMAL |
| 127 | G | 45 | 153 | 19,22337562 | NORMAL |
| 128 | D | 70 | 163 | 26,34649403 | OBESITAS |
| 129 | H | 53 | 168 | 18,77834467 | NORMAL |
| 130 | A | 49 | 170 | 16,9550173 | KURUS |
| 131 | F | 50 | 155 | 20,81165453 | NORMAL |
| 132 | NAA | 45 | 160 | 17,578125 | KURUS |
| 133 | MT | 42 | 153 | 17,94181725 | KURUS |
| 134 | AY | 51 | 155 | 21,22788762 | NORMAL |
| 135 | N | 58 | 169 | 20,30741221 | NORMAL |
| 136 | TSL | 47 | 157 | 19,06771066 | NORMAL |

| | | | | | |
|-----|-----|----|-----|-------------|------------|
| 137 | AO | 49 | 157 | 19,8791026 | NORMAL |
| 138 | SWH | 45 | 158 | 18,02595738 | KURUS |
| 139 | SK | 46 | 154 | 19,39618823 | NORMAL |
| 140 | GN | 95 | 169 | 33,26214068 | OBESITAS |
| 141 | RA | 59 | 160 | 23,046875 | OVERWEIGHT |

| KETERANGAN | |
|------------|-------------|
| KURUS | <18,5 |
| NORMAL | 18,5 - 22,9 |
| OVERWEIGHT | 23 - 24,9 |
| OBESITAS | >25 |

| KETERANGAN | JUMLAH |
|------------|--------|
| KURUS | 38 |
| NORMAL | 69 |
| OVERWEIGHT | 18 |
| OBESITAS | 20 |



**DATA BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN REMAJA PUTRI SMA
SWASTA HARAPAN 1 MEDAN**

| NO | NAMA | BB | TB | Indeks Massa Tubuh | HASIL |
|----|------|------|-----|--------------------|------------|
| 1 | MMK | 81 | 157 | 32,86137369 | OBESITAS |
| 2 | A | 68 | 155 | 28,30385016 | OBESITAS |
| 3 | ZS | 54 | 153 | 23,06805075 | OVERWEIGHT |
| 4 | DM | 65 | 164 | 24,1671624 | OVERWEIGHT |
| 5 | TI | 56 | 155 | 23,30905307 | OVERWEIGHT |
| 6 | CSR | 57 | 155 | 23,72528616 | OVERWEIGHT |
| 7 | SM | 67 | 160 | 26,171875 | OBESITAS |
| 8 | ND | 73 | 156 | 29,99671269 | OBESITAS |
| 9 | SRN | 78 | 164 | 29,00059488 | OBESITAS |
| 10 | F | 62 | 152 | 26,83518006 | OBESITAS |
| 11 | C | 65 | 166 | 23,58832922 | OVERWEIGHT |
| 12 | Z | 70 | 155 | 29,13631634 | OBESITAS |
| 13 | SH | 70 | 165 | 25,71166208 | OBESITAS |
| 14 | SSYS | 63 | 163 | 23,71184463 | OVERWEIGHT |
| 15 | KAP | 61 | 158 | 24,43518667 | OVERWEIGHT |
| 16 | TI | 94 | 170 | 32,52595156 | OBESITAS |
| 17 | ALA | 59,5 | 157 | 24,1389103 | OVERWEIGHT |
| 18 | AFS | 68 | 162 | 25,91068435 | OBESITAS |
| 19 | RMCS | 70 | 160 | 27,34375 | OBESITAS |
| 20 | 0 | 75 | 158 | 30,0432623 | OBESITAS |
| 21 | STE | 53 | 150 | 23,55555556 | OVERWEIGHT |
| 22 | N | 57 | 156 | 23,42209073 | OVERWEIGHT |
| 23 | TNT | 56 | 156 | 23,01117686 | OVERWEIGHT |
| 24 | AH | 61 | 157 | 24,74745426 | OVERWEIGHT |
| 25 | TM | 70 | 151 | 30,70040788 | OBESITAS |
| 26 | NPA | 60 | 153 | 25,6311675 | OBESITAS |
| 27 | LT | 73 | 168 | 25,86451247 | OBESITAS |
| 28 | MS | 58 | 157 | 23,53036634 | OVERWEIGHT |
| 29 | SRD | 65 | 157 | 26,37023814 | OBESITAS |
| 30 | CRAZ | 60 | 161 | 23,14725512 | OVERWEIGHT |
| 31 | AAA | 70 | 166 | 25,40281608 | OBESITAS |
| 32 | SI | 57,5 | 158 | 23,03316776 | OVERWEIGHT |
| 33 | S | 59 | 159 | 23,33768443 | OVERWEIGHT |
| 34 | NA | 49 | 145 | 23,30558859 | OVERWEIGHT |
| 35 | N | 79 | 160 | 30,859375 | OBESITAS |
| 36 | D | 70 | 163 | 26,34649403 | OBESITAS |
| 37 | GN | 95 | 169 | 33,26214068 | OBESITAS |
| 38 | RA | 59 | 160 | 23,046875 | OVERWEIGHT |



LAMPIRAN B
DATA SKALA KEPERCAYAAN DIRI
DAN
DATA SKALA *BODY IMAGE*

DATA SKALA KEPERCAYAAN DIRI

| no | nama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | JLH |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | A | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 102 |
| 2 | B | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 106 |
| 3 | C | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 82 |
| 4 | D | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 101 |
| 5 | E | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 101 |
| 6 | F | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 70 |
| 7 | G | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 94 |
| 8 | H | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 108 |
| 9 | I | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 114 |
| 10 | J | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 105 |
| 11 | K | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 113 |
| 12 | L | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 107 |
| 13 | M | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 110 |
| 14 | N | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 92 |
| 15 | O | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 89 |
| 16 | P | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 105 |
| 17 | Q | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 117 |
| 18 | R | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 70 |
| 19 | S | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 111 |
| 20 | T | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 97 |
| 21 | U | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 86 |
| 22 | V | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 98 |
| 23 | W | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 89 |

DATA SKALA BODY IMAGE

| no | nama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | JLH | |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 1 | A | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 88 |
| 2 | B | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 86 | |
| 3 | C | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 117 | |
| 4 | D | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 115 | |
| 5 | E | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 94 | |
| 6 | F | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 | |
| 7 | G | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 123 | |
| 8 | H | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 94 | |
| 9 | I | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 111 | |
| 10 | J | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 111 | |
| 11 | K | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 111 | |
| 12 | L | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 111 | |
| 13 | M | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 97 | |
| 14 | N | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 100 | |
| 15 | O | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 118 | |
| 16 | P | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 113 | |
| 17 | Q | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 123 | |
| 18 | R | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 117 | |
| 19 | S | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 94 | |
| 20 | T | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 120 | |
| 21 | U | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 107 | |
| 22 | V | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 118 | |
| 23 | W | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 111 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 24 | X | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 103 | |
| 25 | Y | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 94 | |
| 26 | Z | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 109 | |
| 27 | AA | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 108 | |
| 28 | AB | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 101 |
| 29 | AC | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 121 |
| 30 | AD | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 122 |
| 31 | AE | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 108 | |
| 32 | AF | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 123 |
| 33 | AG | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 120 |
| 34 | AH | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 115 | |
| 35 | AI | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 116 | |
| 36 | AJ | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 120 | |
| 37 | AK | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 105 | |
| 38 | AL | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 107 | |





LAMPIRAN C

ALAT UKUR PENELITIAN

Data Identitas

Nama/Inisial :

Usia :

Kelas :

BB/TB : /

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukan sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban antara SS, S, TS, STS. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu:

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|----|-------------------------------|----|---|----|-----|
| 1. | Saya menyukai penampilan saya | | X | | |

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri anda dan usahakan agar tidak ada suatu pernyataan yang terlewatkan.

Selamat Mengerjakan

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya menganggap masalah berat badan sebagai hal yang biasa | | | | |
| 2. | Saya cenderung lebih bersemangat dalam melakukan keputusan yang saya ambil untuk menurunkan berat badan | | | | |
| 3. | Saya merasa khawatir bila suatu saat ditunjuk menjadi pemimpin dalam suatu diskusi | | | | |
| 4. | Saya senang bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain | | | | |
| 5. | Saya tidak mampu mengolah kritik orang lain mengenai berat badan saya | | | | |
| 6. | Saya tidak mampu menghadapi segala tantangan mengenai berat badan | | | | |
| 7. | Saya ingin melaksanakan diet menjaga pola makan sehat | | | | |
| 8. | Saya merasa sebagai orang yang pandai bergaul | | | | |
| 9. | Saya tidak mampu bersosialisasi dalam lingkungan baru dikarenakan berat badan saya | | | | |
| 10. | Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil untuk melakukan diet | | | | |
| 11. | Saya menerima masukan dari teman mengenai berat badan | | | | |
| 12. | Saya measa marah saat orang lain menyindir saya mengenai berat badan | | | | |
| 13. | Saya tidak bisa melakukan apa yang diharapkan orang lain mengenai berat badan | | | | |
| 14. | Saya dapat menyelesaikan masalah berat badan saya sendiri | | | | |
| 15. | Saya menyelesaikan masalah berat badan sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki orang lain | | | | |
| 16. | Saya menganggap masalah berat badan sebagai bencana | | | | |
| 17. | Saya mengabaikan keputusan yang saya ambil untuk menurunkan berat | | | | |
| 18. | Saya mampu menyesuaikan diri dengan orang baru dengan penampilan saya yang apa adanya | | | | |
| 19. | Saya menyelesaikan masalah berat badan sesuai dengan buku panduan menurunkan berat badan yang pernah saya baca | | | | |
| 20. | Saya tidak percaya diri dengan keputusan yang saya ambil untuk melakukan diet | | | | |
| 21. | Saya suka mencari penyelesaian masalah berat badan yang menuntut saya berpikir kreatif | | | | |
| 22. | Saya tidak peduli telah mengambil keputusan yang salah untuk menurunkan berat badan | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 23. | Saya berani berekspresi dihadapan orang-orang yang tidak saya kenal | | | | |
| 24. | Saya tidak akan marah bila orang lain menyindir saya mengenai berat badan | | | | |
| 25. | Saya merasa malu bila bicara dengan banyak orang | | | | |
| 26. | Apabila dihadapkan dengan persoalan yang sulit, saya tidak mampu menyelesaikannya | | | | |
| 27. | Saya merasa malu untuk menampilkan diri saya sebagaimana adanya | | | | |
| 28. | Saya salah satu orang yang tidak dapat menerima kritik dari orang lain mengenai berat badan | | | | |
| 29. | Saya bisa melakukan apa yang diharapkan orang lain mengenai berat badan | | | | |
| 30. | Saya menganggap kritik dari orang lain mengenai berat badan saya sebagai motivasi agar diri saya menjadi lebih baik lagi | | | | |



| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya merasa puas dengan tubuh saya | | | | |
| 2. | Menurut saya penampilan saya tidak menarik | | | | |
| 3. | Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh saya | | | | |
| 4. | Saya merasa malu memiliki perut yang memiliki lipatan | | | | |
| 5. | Saya tidak perlu melakukan diet | | | | |
| 6. | Saya memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan berat badan | | | | |
| 7. | Dibandingkan dengan teman-teman, penampilan saya jauh lebih menarik | | | | |
| 8. | Saya merasa kulit wajah saya berminyak dan kusam | | | | |
| 9. | Saya merasa cemas jika berat badan saya naik | | | | |
| 10. | Saya selalu membatasi pola makan | | | | |
| 11. | Saya tidak terlalu mempermasalahkan jika badan saya terlihat gemuk | | | | |
| 12. | Saya selalu memperhatikan penampilan saya dari ujung kepala hingga ujung kaki | | | | |
| 13. | Saya merasa puas dengan ukuran lengan yang saya miliki | | | | |
| 14. | Mempunyai paha yang besar membuat saya tidak percaya diri dengan penampilan | | | | |
| 15. | Berat badan saya termasuk kategori normal | | | | |
| 16. | Saya tidak mau menghabiskan banyak uang untuk penampilan saya | | | | |
| 17. | Saya tidak pernah membatasi makanan yang saya makan | | | | |
| 18. | Usaha yang saya lakukan untuk menjaga berat badan adalah dengan melakukan diet | | | | |
| 19. | Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan saya | | | | |
| 20. | Saya merasa berada dalam kategori kelebihan berat badan | | | | |
| 21. | Saya merasa senang dengan bentuk perut saya saat ini | | | | |
| 22. | Saya menyukai bagian pinggul saya | | | | |
| 23. | Saya menggunakan riasan wajah untuk meningkatkan penampilan | | | | |
| 24. | Saya tidak pernah merasa khawatir berat badan saya naik | | | | |
| 25. | Saya belum puas dengan bentuk badan saya | | | | |
| 26. | Saya memiliki bentuk wajah yang cantik | | | | |
| 27. | Saya jarang merawat tubuh saya | | | | |
| 28. | Saya merasa tidak ada yang salah terhadap penampilan saya | | | | |
| 29. | Saya merasa cemas jika tubuh saya terlihat semakin gemuk | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 30. | Saya memiliki tinggi badan yang sesuai dengan berat badan | | | | |
| 31. | Dibandingkan dengan teman-teman, penampilan saya tidak menarik | | | | |
| 32. | Saya merasa malu dengan ukuran lengan saya saat ini | | | | |





LAMPIRAN D
HASIL UJI VALIDITAS
DAN
HASIL UJI RELIABILITAS

Reliability

Scale: Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

| | N | % |
|-----------------------------|----|-------|
| Valid | 38 | 100,0 |
| Cases Excluded ^a | 0 | ,0 |
| Total | 38 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,957 | 30 |

Item Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|-----|------|----------------|----|
| kd1 | 3,42 | ,793 | 38 |
| kd2 | 3,32 | ,702 | 38 |
| kd3 | 3,03 | ,753 | 38 |
| kd4 | 3,24 | ,786 | 38 |
| kd5 | 3,29 | ,611 | 38 |
| kd6 | 3,16 | ,370 | 38 |
| kd7 | 3,39 | ,638 | 38 |
| kd8 | 3,29 | ,768 | 38 |
| kd9 | 3,68 | ,525 | 38 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| kd10 | 3,58 | ,642 | 38 |
| kd11 | 3,42 | ,599 | 38 |
| kd12 | 3,55 | ,555 | 38 |
| kd13 | 2,11 | ,311 | 38 |
| kd14 | 3,45 | ,645 | 38 |
| kd15 | 3,47 | ,762 | 38 |
| kd16 | 3,55 | ,645 | 38 |
| kd17 | 3,55 | ,645 | 38 |
| kd18 | 3,16 | ,370 | 38 |
| kd19 | 3,45 | ,645 | 38 |
| kd20 | 3,58 | ,642 | 38 |
| kd21 | 3,18 | ,766 | 38 |
| kd22 | 3,55 | ,645 | 38 |
| kd23 | 3,45 | ,645 | 38 |
| kd24 | 2,24 | ,431 | 38 |
| kd25 | 3,24 | ,490 | 38 |
| kd26 | 3,58 | ,642 | 38 |
| kd27 | 2,95 | ,733 | 38 |
| kd28 | 3,39 | ,679 | 38 |
| kd29 | 3,50 | ,647 | 38 |
| kd30 | 3,66 | ,582 | 38 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| kd1 | 96,00 | 146,432 | ,727 | ,955 |
| kd2 | 96,11 | 150,799 | ,564 | ,956 |
| kd3 | 96,39 | 147,759 | ,693 | ,955 |
| kd4 | 96,18 | 149,560 | ,563 | ,956 |
| kd5 | 96,13 | 151,577 | ,602 | ,956 |
| kd6 | 96,26 | 156,848 | ,435 | ,957 |
| kd7 | 96,03 | 150,891 | ,619 | ,956 |
| kd8 | 96,13 | 147,685 | ,682 | ,955 |
| kd9 | 95,74 | 152,902 | ,603 | ,956 |
| kd10 | 95,84 | 146,407 | ,913 | ,953 |
| kd11 | 96,00 | 152,486 | ,552 | ,956 |
| kd12 | 95,87 | 150,820 | ,725 | ,955 |
| kd13 | 97,32 | 160,600 | ,039 | ,958 |
| kd14 | 95,97 | 147,486 | ,836 | ,954 |
| kd15 | 95,95 | 147,186 | ,716 | ,955 |
| kd16 | 95,87 | 151,198 | ,592 | ,956 |
| kd17 | 95,87 | 151,198 | ,592 | ,956 |
| kd18 | 96,26 | 156,848 | ,435 | ,957 |
| kd19 | 95,97 | 147,486 | ,836 | ,954 |
| kd20 | 95,84 | 146,407 | ,913 | ,953 |
| kd21 | 96,24 | 150,132 | ,548 | ,956 |
| kd22 | 95,87 | 151,198 | ,592 | ,956 |
| kd23 | 95,97 | 148,026 | ,801 | ,954 |
| kd24 | 97,18 | 161,181 | -,033 | ,959 |

| | | | | |
|------|-------|---------|------|------|
| kd25 | 96,18 | 155,668 | ,417 | ,957 |
| kd26 | 95,84 | 146,407 | ,913 | ,953 |
| kd27 | 96,47 | 149,716 | ,599 | ,956 |
| kd28 | 96,03 | 146,459 | ,857 | ,954 |
| kd29 | 95,92 | 148,507 | ,766 | ,954 |
| kd30 | 95,76 | 150,402 | ,719 | ,955 |



Reliability

Scale: Skala Body Image

Case Processing Summary

| | N | % |
|-----------------------------|----|-------|
| Valid | 38 | 100,0 |
| Cases Excluded ^a | 0 | ,0 |
| Total | 38 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,953 | 32 |

Item Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|-----|------|----------------|----|
| bi1 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi2 | 3,63 | ,541 | 38 |
| bi3 | 3,16 | ,370 | 38 |
| bi4 | 1,95 | ,462 | 38 |
| bi5 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi6 | 3,16 | ,370 | 38 |
| bi7 | 3,61 | ,595 | 38 |
| bi8 | 3,63 | ,541 | 38 |
| bi9 | 3,63 | ,541 | 38 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| bi10 | 3,63 | ,541 | 38 |
| bi11 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi12 | 3,55 | ,555 | 38 |
| bi13 | 3,61 | ,595 | 38 |
| bi14 | 3,63 | ,541 | 38 |
| bi15 | 3,55 | ,555 | 38 |
| bi16 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi17 | 3,42 | ,599 | 38 |
| bi18 | 3,16 | ,370 | 38 |
| bi19 | 3,63 | ,541 | 38 |
| bi20 | 3,47 | ,557 | 38 |
| bi21 | 3,45 | ,602 | 38 |
| bi22 | 3,55 | ,555 | 38 |
| bi23 | 3,61 | ,495 | 38 |
| bi24 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi25 | 2,00 | ,329 | 38 |
| bi26 | 3,45 | ,602 | 38 |
| bi27 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi28 | 3,55 | ,504 | 38 |
| bi29 | 3,58 | ,500 | 38 |
| bi30 | 3,55 | ,555 | 38 |
| bi31 | 3,61 | ,595 | 38 |
| bi32 | 2,87 | ,343 | 38 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| bi1 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |
| bi2 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi3 | 105,95 | 108,538 | ,374 | ,953 |
| bi4 | 107,16 | 111,704 | -,037 | ,956 |
| bi5 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |
| bi6 | 105,95 | 108,538 | ,374 | ,953 |
| bi7 | 105,50 | 102,581 | ,716 | ,951 |
| bi8 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi9 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi10 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi11 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |
| bi12 | 105,55 | 103,389 | ,696 | ,951 |
| bi13 | 105,50 | 102,581 | ,716 | ,951 |
| bi14 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi15 | 105,55 | 103,389 | ,696 | ,951 |
| bi16 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |
| bi17 | 105,68 | 104,817 | ,521 | ,953 |
| bi18 | 105,95 | 108,538 | ,374 | ,953 |
| bi19 | 105,47 | 102,364 | ,812 | ,950 |
| bi20 | 105,63 | 104,834 | ,562 | ,952 |
| bi21 | 105,66 | 104,069 | ,580 | ,952 |
| bi22 | 105,55 | 103,389 | ,696 | ,951 |
| bi23 | 105,50 | 104,365 | ,686 | ,951 |
| bi24 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |

| | | | | |
|------|--------|---------|-------|------|
| bi25 | 107,11 | 112,475 | -,147 | ,956 |
| bi26 | 105,66 | 104,069 | ,580 | ,952 |
| bi27 | 105,53 | 104,040 | ,712 | ,951 |
| bi28 | 105,55 | 105,011 | ,609 | ,952 |
| bi29 | 105,53 | 105,770 | ,538 | ,952 |
| bi30 | 105,55 | 103,389 | ,696 | ,951 |
| bi31 | 105,50 | 102,581 | ,716 | ,951 |
| bi32 | 106,24 | 112,780 | -,184 | ,956 |





One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | BodyImage | KepercayaanDiri |
|----------------------------------|----------------|-----------|-----------------|
| N | | 38 | 38 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 92,29 | 87,18 |
| | Std. Deviation | 10,672 | 12,696 |
| | Absolute | ,116 | ,150 |
| Most Extreme Differences | Positive | ,108 | ,093 |
| | Negative | -,116 | -,150 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,717 | ,926 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,683 | ,358 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

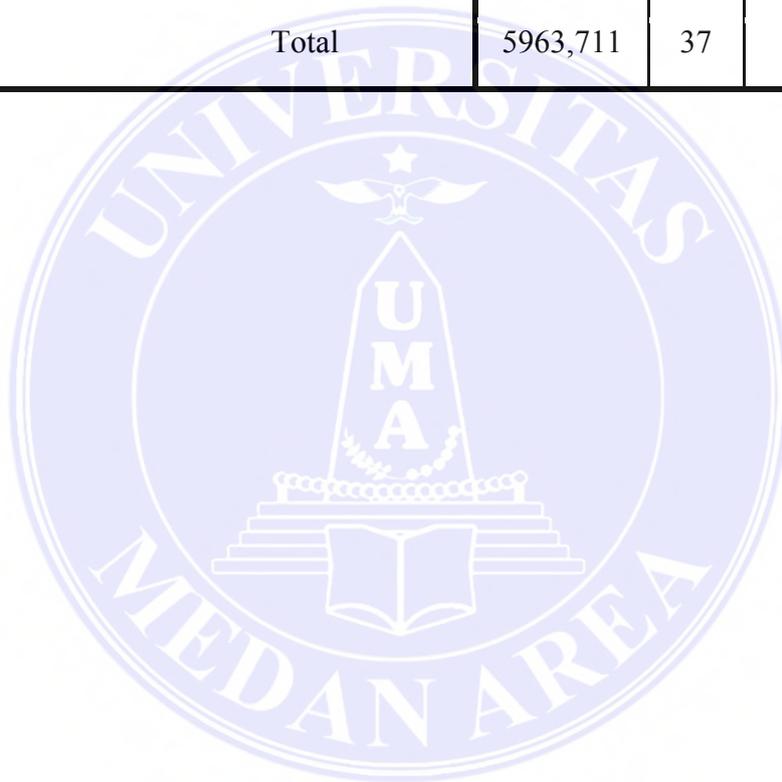


LAMPIRAN F

HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA TABLE

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| KepercayaanDiri * BodyImage | (Combined) | | 3791,377 | 22 | 172,335 | 1,190 | ,371 |
| | Between Groups | Linearity | 161,512 | 1 | 161,512 | 1,115 | ,001 |
| | | Deviation from Linearity | 3629,865 | 21 | 172,851 | 1,194 | ,368 |
| | Within Groups | | 2172,333 | 15 | 144,822 | | |
| | Total | | 5963,711 | 37 | | | |



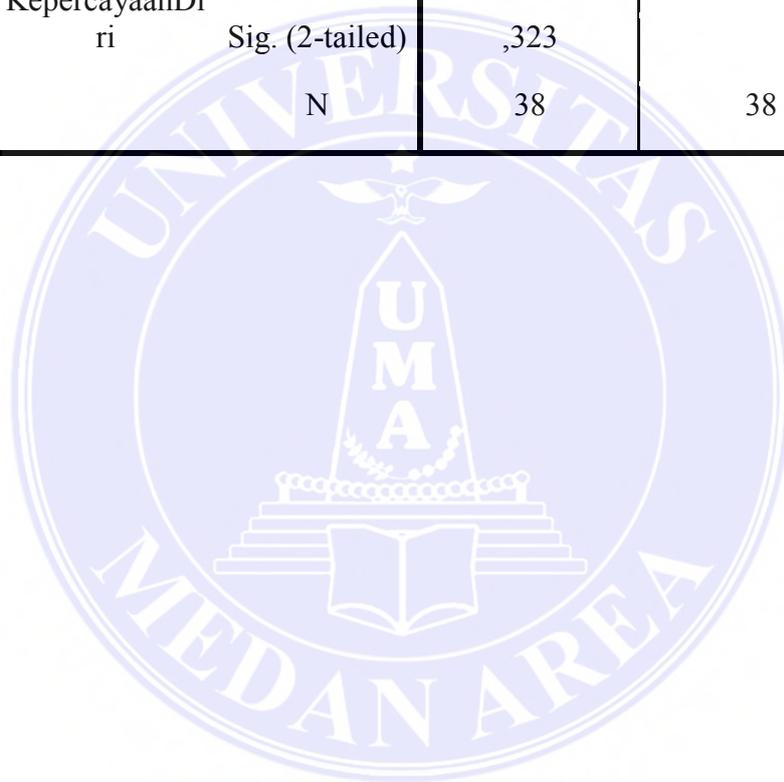


LAMPIRAN G

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

| | | Body Image | Kepercayaan Diri |
|-----------------|---------------------|------------|------------------|
| BodyImage | Pearson Correlation | 1 | ,465 |
| | Sig. (2-tailed) | | ,001 |
| | N | 38 | 38 |
| KepercayaanDiri | Pearson Correlation | ,001 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,323 | |
| | N | 38 | 38 |





LAMPIRAN H

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : (55)FPSP/01.10/VII/2019
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 2 Juli 2019

Yth, Kepala Sekolah SMA Swasta Harapan 1 Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Tasnim
NPM : 15 860 0037
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Harapan 1 Medan Jl. Imam Bonjol No. 35 Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,


Hanu Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





YAYASAN PENDIDIKAN HARAPAN
SMA HARAPAN
PERINGKAT AKREDITASI: A (AMAT BAIK)

Jln. Imam Bonjol No. 35 Kelurahan Jati, Kecamatan Medan Maimun - Medan 20152
Telp. 4515 661 Fax (061) 4573 932. Uri : <http://www.harapan.ac.id> E-mail : smaharapan1@harapan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 455/F/SMA.YP - Har/VII/2019

Yang bertandatangan di bawah ini, *Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Harapan Medan*, Jalan. Imam Bonjol. No. 35. Medan Maimun, menerangkan bahwa :

Nama : Tasnim
NIM : 15 860 0037
Fakultas : Psikologi

Telah melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Harapan Medan, untuk penyusunan Skripsi yang berjudul " *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan* ". dilaksanakan pada tanggal 3 s.d 17 Juli 2019.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 19 Juli 2019

Yayasan Pendidikan Swasta Harapan Medan
Kepala Sekolah,

