

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN  
DIRI REMAJA PUTRI  
DI MA ANNUR BULULAWANG**

**S K R I P S I**



oleh

**Dzihan Asnafil Masda  
NIM. 18410164**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN  
DIRI REMAJA PUTRI  
DI MA ANNUR BULULAWANG**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Dzihan Asnafil Masda  
NIM. 18410164**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN  
DIRI REMAJA PUTRI  
DI MA ANNUR BULULAWANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Dzihan Asnafil Masda  
NIM. 18410164**

Telah Disetujui Oleh  
Dosen Pembimbing



**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**  
**NIP. 199004102020122004**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**  
**NIP. 0711282002122001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN  
DIRI REMAJA PUTRI  
DI MA ANNUR BULULAWANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal, 20 Juni 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing



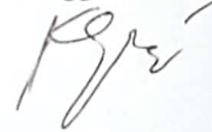
**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**  
NIP. 199004102020122004

Anggota Penguji Lain  
Penguji Utama



**Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**  
NIP. 195507171982031005

Anggota



**Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199005012019032017

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Tanggal, 20 Juni 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**H. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzihan Asnafil Masda  
NIM : 18410164  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA ANNUR Bululawang”** adalah hasil karya sendiri baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, maka hal itu sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 April 2022  
Penulis



Dzihan Asnafil Masda  
NIM. 18410164

## MOTTO

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ  
فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَلَمِينَ ﴿٢٢﴾ (الرّوم: ٢٢)

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah penciptaan langit dan bumi, perbedaan bahasamu, dan warna kulitmu. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui.”

(Q.S. Ar-Rūm: 22)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang senantiasa sabar, ikhlas, membimbing, dan mendoakan, serta tidak menuntut apa-apa kecuali menginginkan agar saya menjadi seseorang yang selalu lebih baik. Untuk Saudara dan seluruh keluarga yang selalu memberi motivasi bagi saya agar mampu menyelesaikan skripsi ini. Kepada seluruh dosen yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu bagi saya. Untuk teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu tetapi selalu mendukung dan memberikan bantuan kepada saya. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan dan kelancaran dalam segala urusan. Terakhir untuk diri saya sendiri, terima kasih karena sudah bertahan dan berjuang sampai di titik ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA ANNUR Bululawang”** yang merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Shalawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad Saw. yang senantiasa kita nantikan syafa’at-Nya kelak di hari kiamat.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku ketua prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Fuji Astutik, M.Psi selaku dosen wali yang telah menjadi orang tua kedua selama menempuh pendidikan sarjana S1.
5. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan masukan, serta telah meluangkan waktu selama bimbingan pada penelitian ini.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama kepada seluruh dosen atas segala ilmu dan bimbingannya.
7. Ayah Abdus Salam, Ibu Marits Maksyalina, saudara, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis hingga saat ini.

8. Seluruh responden, remaja putri MA ANNUR Bululawang, serta guru-guru yang selalu memberikan doa dan semangat dengan tulus.
9. Teman-temanku yang tidak bisa disebutkan satu-satu, khususnya Sherly dan Venna yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa dengan tulus sampai saat ini.
10. Seluruh pihak yang ikut berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini baik moral maupun material.
11. *Last, but not least*, Saya ingin berterima kasih kepada diri saya karena telah melakukan semua kerja keras ini dan tidak pernah berhenti untuk melakukan yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan penulis. Oleh sebab itu, penulis senantiasa mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun. Penulis berharap semoga karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Malang, 25 April 2022  
Penulis

Dzihan Asnafil Masda  
NIM. 18410164

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
ملخص البحث .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kepercayaan Diri .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	9
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	10
4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam.....	12
B. Citra Tubuh .....	13
1. Pengertian Citra Tubuh .....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	14
3. Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	15

4. Citra Tubuh dalam Perspektif Islam.....	17
C. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri .....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	22
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Validitas dan Reliabilitas .....	30
G. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	34
B. Hasil Penelitian .....	35
C. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 3. 3 Skor Validitas Skala Kepercayaan Diri .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 3. 4 Skor Validitas Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 4. 1 Hasil Validitas Skala Kepercayaan Diri.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4. 2 Hasil Validitas Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4. 3 Hasil Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4. 4 Hasil Reliabilitas Skala Citra Tubuh .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4. 5 Rumus Kategori Kepercayaan Diri .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4. 6 Hasil Frekuensi Skala Kepercayaan Diri.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4. 7 Rumus Kategori Citra Tubuh .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4. 8 Hasil Frekuensi Skala Citra Tubuh.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 3. 1 Skema Variabel Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Kepercayaan Diri .....</b>	<b>40</b>
<b>Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Citra Tubuh.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN 2 TABULASI DATA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN 3 UJI VALIDITAS .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN 4 UJI RELIABILITAS .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN 6 UJI LINEARITAS .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN 7 UJI HIPOTESIS.....</b>	<b>70</b>

## ABSTRAK

Dzihan Asnafil Masda. 2022. *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA ANNUR Bululawang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

---

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Kenyataan yang dialami oleh remaja khususnya remaja putri saat ini terkait masalah tidak percaya diri masih sering dialami. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin seseorang atas kemampuan yang dimilikinya sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan. Citra tubuh atau gambaran citra diri merupakan salah satu komponen konsep diri di mana citra tubuh mencakup sikap individu terhadap tubuhnya sendiri. Sikap individu tersebut juga meliputi penampilan fisik, ukuran tubuh, dan bentuk tubuh. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena saat ini angka atau perilaku seseorang yang tidak percaya diri menunjukkan kecenderungan yang tinggi dan salah satu penyebabnya yaitu karena faktor citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif jenis korelasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri di MA ANNUR Bululawang yang masih aktif di sekolah dan merupakan santriwati yang tinggal di pondok pesantren. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif data dan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri dan citra tubuh yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai  $R_{square}$  sebesar 0,616 dan nilai signifikansi ( $F_{hitung} = 60,841$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 61,6%. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima.

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

## ABSTRACT

Dzihan Asnafil Masda. 2022. The Effect of Body Image on Adolescent Women's Confidence in MA ANNUR Bululawang. Essay. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

---

Self-confidence is something that is very important for everyone. The reality experienced by teenagers, especially young women today, related to the problem of insecurity is still often experienced. Self-confidence is an attitude or feeling that someone believes in their abilities so that the individual concerned is not too anxious in every action taken. Body image or self-image is one component of self-concept where body image includes the individual's attitude towards his own body. The individual's attitude also includes physical appearance, body size, and body shape. This research is important to do because currently the number or behavior of someone who is not confident shows a high tendency and one of the reasons is because of the body image factor. This study aims to determine the effect of body image on the self-confidence of adolescent girls at MA ANNUR Bululawang.

The method used in this research is a quantitative approach to the type of correlation. The sampling technique used is purposive sampling technique. The subjects in this study were young women at MA ANNUR Bululawang who are still active in school and are female students who live in Islamic boarding schools. The data analysis technique used in this research is descriptive data analysis technique and simple linear regression analysis.

The results of this study indicate that the majority of young women have a high level of self-confidence and body image. Based on the research results, it is known that the Rsquare value is 0,616 and the significance value ( $F_{count} = 60,841$  and  $p = 0,000 < 0,05$ ). This means that the effect of body image on self-confidence is 61,6%. So, it can be concluded that the research hypothesis can be accepted.

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

## ملخص البحث

ذهان أنثى في المسدى. ٢٠٢٢. تأثير صورة الجسد على ثقة الفتيات المراهقات في المدرسة العليا النور بولولوانج. مقال. كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: أفريليا ميكيا روسديانا، الماجستير في العلوم

الثقة بالنفس شيء مهم جدًا للجميع. لا يزال الواقع الذي يعاني منه المراهقون، ولا سيما الشباب اليوم، فيما يتعلق بمشكلة انعدام الأمن، غالبًا ما يواجههم. الثقة بالنفس هي موقف أو شعور بأن شخصًا ما يؤمن بقدراته حتى لا يكون الفرد المعني قلقًا جدًا في كل إجراء يتم اتخاذه. صورة الجسد أو الصورة الذاتية هي أحد مكونات مفهوم الذات حيث تتضمن صورة الجسد موقف الفرد تجاه جسده. يشمل موقف الفرد أيضًا المظهر الجسدي وحجم الجسم وشكل الجسم. هذا البحث مهم للقيام به لأن عدد أو سلوك شخص غير واثق يظهر ميلاً كبيرًا حاليًا وأحد الأسباب هو عامل صورة الجسد. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير صورة الجسد على الثقة بالنفس للفتيات المراهقات في المدرسة العليا النور بولولوانج.

الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي منهج كمي لنوع الارتباط. تقنية أخذ العينات المستخدمة هي تقنية أخذ العينات هادفة. كانت المواد في هذه الدراسة شباب في المدرسة العليا النور بولولوانج اللائي ما زلن ناشطات في المدرسة وطالبات يعشن في مدارس داخلية إسلامية. تقنية تحليل البيانات المستخدمة في هذا البحث هي تقنية تحليل البيانات الوصفية وتحليل الانحدار الخطي البسيط.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن غالبية الشباب يتمتعن بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس وصورة الجسم. بناءً على نتائج البحث، من المعروف أن قيمة  $R_{square}$  هي 0,616 وقيمة المعنوية ( $F_{hitung} = 60,841$ ) و  $p = 0,000 < 0,05$ . أي أن تأثير صورة الجسم على الثقة بالنفس هو 61.6%. لذلك، يمكن استنتاج أنه يمكن قبول فرضية البحث.

**الكلمات المفتاحية :** الثقة بالنفس، صورة الجسد

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Santrock (2003) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan ini 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 pada remaja.

Berdasarkan data statistik dari *Dove Girls Beauty & Confidence Report* pada tahun 2018, terdapat sekitar 54% remaja di Indonesia yang merasa tidak percaya diri. Orang-orang tidak sadar bahwa terdapat banyak perempuan di Indonesia bahkan di dunia merasakan hal tersebut. Seseorang yang merasa tidak percaya diri akan menarik diri dari pergaulan dan tidak memaksimalkan potensi mereka. Oleh sebab itu, *Dove* mempercayai bahwa sikap kepercayaan diri harus ditumbuhkan sejak dini. Seorang remaja perempuan yang memiliki sikap tersebut akan dapat tumbuh dan berkembang menjadi perempuan yang percaya diri dengan seluruh potensi yang ada dalam dirinya (Lianita, 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmi pada tahun (2021) mengenai Studi Komparasi Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Siswa yang Mengalami *Verbal Bullying* dan Yang Tidak Mengalami *Verbal Bullying* di Sekolah Dasar menunjukkan bahwa terdapat 10 dari 30 responden mengalami tindakan *verbal bullying* dan memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan analisis statistik deskriptif yang memperoleh skor >60%, sedangkan untuk kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami tindakan *verbal bullying* memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri siswa yang mengalami *verbal bullying* dengan

kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami *verbal bullying* terdapat perbedaan hal ini dibuktikan dengan perhitungan uji *man whitney* yang memperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,000 sehingga dapat diketahui bahwa  $0,000 < 0,05$  maka  $h_0$  ditolak sedangkan  $h_1$  diterima. Sehingga ada perbedaan antara kepercayaan diri siswa yang mengalami *verbal bullying* dengan kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami *verbal bullying*.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Namun, fenomena terkait masalah kepercayaan diri masih sering dialami terutama oleh kalangan remaja. Seorang remaja yang merasa tidak percaya diri akan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga cenderung berpendapat buruk terhadap dirinya. Selain itu, seseorang yang tidak percaya diri memiliki perasaan takut ditolak oleh lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman sebaya. Begitu pula di MA ANNUR Bululawang, informasi yang diberikan oleh salah seorang remaja putri menunjukkan fenomena yang sama. Beliau mengatakan:

*“Aku sekarang itu suka bingung mbak sama diri aku sendiri, kayak dikit-dikit insecure gitu lihat teman-teman yang lain. Jadi aku minder gitu loh kalo misal mau main sama mereka takut gaada yang suka juga sama kehadiran aku. Aku sebenarnya takut sih kalo aku kayak gitu terus malah lama-lama aku yang gak punya teman. Sebenarnya aku gitu ya karena dengar gosip-gosip yang gaenak aja tentang aku. Walaupun aku tau sih kalau gosip itu harusnya gausah didengerin, ya tapi mau gimana lagi mbak. Pernah sih aku coba buat ngikutin gaya anak-anak lain biar kelihatan bagus gitu, tapi malah akunya capek dan rugi sendiri soalnya sampai harus beli baju atau skincare yang mahal biar sama kayak mereka. Uang tabunganku sampe habis juga sih mbak. Aku juga pernah tiba-tiba marah gitu sama mereka gara-gara aku sering diledekin, tapi bukannya mereka sadar malah akunya yang dijauhin. Jadi sekarang aku lebih memilih untuk menyendiri dan memperkecil lingkup pertemanan.”*  
(Wawancara, 12 Maret 2022, MA ANNUR Bululawang).

Dari wawancara di atas dapat diketahui bahwa terdapat remaja putri yang rasa percaya dirinya masih rendah dan sangat merugikan diri sendiri. Remaja yang sering mengalami *insecure* akan dirinya menjadi tidak memiliki

teman dan hal itu membuat dia pesimis akan dirinya sendiri. Ia berpikir bahwa berita tentang dirinya yang didengar dari orang lain itu adalah hal yang buruk. Keputusan yang akhirnya diambil yaitu dengan mencoba mengikuti gaya hidup orang lain yang justru membuatnya semakin rugi. Akhirnya remaja tersebut memilih untuk menghindari pergaulan dengan teman sebayanya dikarenakan mereka tidak percaya diri.

Salah satu faktor kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Ghufron dan S. Rini (2014) adalah lingkungan keluarga dan masyarakat pada umumnya. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat, semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri seseorang untuk berkembang. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa *insecure* sebagai bentuk rasa tidak percaya diri dan perilaku marah ketika diejek oleh orang lain dapat merugikan remaja putri itu sendiri. Jika hal ini terus terjadi dan tidak ada evaluasi yang baik, maka akan menimbulkan rasa takut untuk berteman dengan orang di sekitar, sehingga berdampak buruk bagi remaja putri.

Ghufron dan S. Rini (2014) mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri adalah kondisi fisik. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Munculnya penilaian di kalangan remaja, khususnya remaja putri mengenai standar tubuh saat ini yang lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri menilai dirinya melalui kaca mata orang lain, 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. 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.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah seorang remaja putri di MA ANNUR Bululawang. Beliau mengatakan:

*“Menurut aku teman-teman aku itu cantik-cantik dan badannya ideal gitu kak, seimbang tinggi sama berat badannya. Sedangkan aku ngerasa kalo aku ga ideal si kak. Iyasih aku emang lumayan tinggi, tapi aku kan gendut jadi ya kayak ga seimbang gitu kan ya. Makanya walaupun aku lumayan tinggi tapi ya tetep aja sering diejek dan sering diomongin gitu kalo misal aku pas lewat sampe akhirnya aku suka ga percaya diri kalo mau keluar dan sering diem di kamar jadinya. Ya intinya aku ngerasa ga cantik aja kalo dibandingin sama teman-teman aku yang lain kak. Kalo aku mau keluar pake baju yang modis atau pake make up biar kelihatan cantik juga takut ga pantes dan malah tambah jelek.”* (Wawancara, 12 Maret 2022, MA ANNUR Bululawang).

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa ketidakpuasan seseorang terhadap fisiknya biasa muncul akibat orang tersebut memiliki keyakinan bahwa tubuh yang dimilikinya saat ini tidak sesuai dengan standar atau citra tubuh yang ideal. Hal ini menjadikan seseorang tidak bertanggung jawab dan tidak berpikir secara rasional dalam setiap tindakannya. Fenomena di atas sesuai dengan informasi yang diberikan oleh salah seorang guru BK di MA ANNUR Bululawang. Beliau mengatakan:

*“Anak-anak zaman sekarang itukan banyak yang suka membanding-bandingkan fisik ataupun penampilan mereka dengan suatu hal yang mereka anggap sempurna ya mbak. Mereka itu sering merasa takut apabila berat badannya naik dan kurang bersyukur dengan tubuhnya, seperti merasa bahwa dirinya itu gemuk dan lain sebagainya. Murid di sini juga ada yang sampai kehabisan uang saku bahkan sampai mengalami sakit lambung akibat melakukan diet ekstrim yang tidak berhasil. Hal ini ya karena mereka sering diejek oleh teman-temannya yang mengatakan bahwa mereka gendut, jelek, dan tidak pantas bergaul dengan anak yang memiliki penampilan serta tubuh yang bagus, ideal, dan juga cantik. Jadi, beberapa murid itu sampai akhirnya menyendiri*

*tidak punya teman akibat sering diejek itu.*” (Wawancara, 13 Maret 2022, MA ANNUR Bululawang).

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa apabila seseorang memiliki tingkat citra tubuh yang rendah, maka tidak hanya merugikan kondisi psikologis mereka, melainkan juga kondisi fisiknya. Terdapat remaja putri yang bahkan sampai melakukan diet ekstrim, namun tidak membuahkan hasil yang baik. Seseorang yang melakukannya tidak berpikir panjang terlebih dahulu mengenai akibat apa yang akan diperolehnya. Remaja putri tersebut hanya melihat dari satu sisi positif yang mungkin dapat diperolehnya tanpa menghiraukan sisi lain yang dapat merugikannya. Hasil dari diet yang dilakukan oleh remaja putri ini negatif, yaitu mengalami sakit lambung.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2019) mengenai Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image* Pada Siswi Kelas X SMA. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $r = 0,365$ , dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan ( $r^2$ ) yang diberikan variabel *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 13,3%, selebihnya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal pada tahun (2020) mengenai Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,0225 dan  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ). Remaja *overweight* yang mengalami *body shaming* memiliki *body image* yang negatif dan *self confidence* yang tinggi.

Salah satu faktor citra tubuh yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) adalah hubungan interpersonal. Hubungan ini dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Selain itu, umpan balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisiknya. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa diet ekstrim sebagai bentuk

kecemasan apabila berat badan naik dapat merugikan bagi remaja putri itu sendiri. Jika hal ini sampai terulang secara terus-menerus, maka ada kemungkinan bahwa remaja ini akan mengalami sakit yang lebih parah, sehingga akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh adalah media massa. Media selalu menampilkan seseorang yang dianggap ideal dengan kriteria yang telah ditentukan. Para remaja putri akan merasa senang dan puas apabila mereka memiliki tubuh yang ideal. Jika mereka memilikinya, maka citra tubuh yang terbentuk juga menjadi positif. Oleh karena itu, remaja putri yang memiliki postur tubuh ideal seringkali menilai orang lain melalui perspektifnya bahwa dengan tubuh ideal seseorang akan terlihat lebih cantik tanpa memikirkan dampak bagi orang lain di sekitarnya.

Dari beberapa teori dan penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri. Namun, dalam kenyataannya masih terdapat fenomena seseorang yang memiliki rasa kurang atau bahkan tidak percaya diri akan citra tubuh khususnya pada remaja putri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis ingin meneliti mengenai bagaimanakah pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang. Peneliti mengambil lokasi penelitian di MA ANNUR Bululawang karena merupakan lingkungan tempat tinggal dan sekolah peneliti. Oleh karena itu, peneliti memahami lokasi tersebut dan yakin mampu memberikan solusi yang tepat untuk permasalahan yang diteliti.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang?
2. Bagaimana tingkat citra tubuh remaja putri di MA ANNUR Bululawang?

3. Bagaimana pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang.
2. Mengetahui tingkat citra tubuh remaja putri di MA ANNUR Bululawang.
3. Mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta pengembangan keilmuan khususnya ilmu psikologi mengenai kepercayaan diri remaja putri ditinjau dari citra tubuh.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Remaja, dengan adanya penelitian ini diharapkan remaja dapat berusaha lebih berpikir positif, yakni optimis dan rasional dalam memandang tubuhnya maupun dalam berpenampilan agar selalu percaya diri dalam kehidupannya.
- b. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kepercayaan diri khususnya akan citra tubuh remaja putri di MA ANNUR Bululawang.
- c. Bagi Peneliti Lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, pertimbangan, serta pengembangan pada penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kepercayaan Diri**

##### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin seseorang atas kemampuan yang dimilikinya sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai, dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan kepercayaan diri, seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun beberapa kelompok (Yudithia dan Mahadiansar, 2019).

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa apabila memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa dirinya memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai (Angelis, 2005). Menurut Kumara menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis (Ghufroon & S. Rini, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan atau suatu sikap yang dimiliki

individu untuk melakukan sesuatu pada dirinya sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & S. Rini, 2014).

### **a. Faktor Internal**

- 1) Konsep diri, terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang yang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan 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 akan memiliki konsep diri positif.
- 2) Harga diri, yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi, orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri, dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial, serta pesimis dalam pergaulan.
- 3) Kondisi fisik, perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Menurut Anthony (dalam Ghufron & S. Rini, 2014) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.
- 4) Pengalaman hidup, kepercayaan diri yang diperoleh dari berbagai pengalaman mengecewakan adalah yang paling sering menjadi sumber

timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

#### **b. Faktor eksternal**

- 1) Pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, secara tingkat pendidikan yang rendah akan lebih cenderung membuat individu merasa berada di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- 2) Pekerjaan, dengan bekerja bisa mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa akan percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan selain hanya memperoleh materi. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
- 3) Lingkungan, di sini yang dimaksud yaitu lingkungan keluarga dan masyarakat pada umumnya. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat, semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor internal (konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup) dan faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan keluarga maupun masyarakat).

### **3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (2012) terdapat beberapa aspek atau ciri dari kepercayaan diri, yaitu:

- 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. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang seharusnya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu 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 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 antar individu dalam lingkungan sosialnya.
- d. Kemampuan menerima kritik, kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah, dan menyikapi kritikan pihak lain dengan lapang dada.

Dalam penelitian ini, aspek yang dijadikan dasar pembuatan aitem adalah berdasarkan aspek kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Lauster (2012), yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

#### 4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Islam sangatlah menganjurkan bagi seseorang agar memiliki sikap percaya diri. Hal itu karena sama saja dengan kita melakukan prasangka baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila seorang individu memiliki sikap percaya diri, maka ia menjadi tidak mudah minder dengan kelebihan yang dimiliki oleh orang lain serta percaya akan kemampuannya. Kepercayaan diri menunjukkan bahwa seorang individu mensyukuri nikmat Allah Swt. dan percaya dengan segala kekuasaan-Nya. Mereka juga tidak akan mudah tertekan dengan penilaian orang lain karena merasa bahwa dirinya yang paling mengerti kelebihanannya sendiri.

Rasulullah Saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ (رواه مسلم)

Artinya:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah.” (H.R. Muslim)

Hadits tersebut mempunyai makna bahwa seseorang yang kuat maka akan memiliki rasa percaya diri. Kekuatan yang harus dimiliki, antara lain kuat iman, kuat ilmu, kuat ekonomi, kuat semangat, dan kuat fisik. Seorang mukmin yang memiliki kekuatan tersebut, maka sikap percaya diri pasti akan tertanam dalam dirinya. Allah Swt. juga berfirman dalam Al-Qur’an Surah Āli ‘Imrān ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾ (آل عمران: ١٣٩)

Artinya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.” (Q.S. Āli ‘Imrān: 139)

Dalam Q.S. Āli ‘Imrān ayat 139 di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki sikap percaya diri disebut sebagai manusia yang tidak memiliki rasa takut terhadap apapun kecuali takut kepada-Nya. Selain itu, seseorang yang mempunyai sikap percaya diri juga tidak memiliki rasa sedih. Ayat ini dapat memberikan semangat bagi orang yang sedang mengalami rasa kurang percaya diri. Makna kata *أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ*, ditunjukkan kepada orang-orang yang mampu bertakwa kepada Allah Swt. Hal ini karena bagi mereka (orang yang bertakwa) Allah Swt. akan mengisikan kebahagiaan dan keberhasilan dalam hatinya. Orang yang bertakwa adalah orang yang mengikuti sunnah Rasulullah Saw. sehingga rasa bahagia, percaya diri, dan rasa tenang akan ada pada diri orang tersebut (Ridha, 1948).

## **B. Citra Tubuh**

### **1. Pengertian Citra Tubuh**

Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu dan orang lain terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Penilaian terhadap bentuk dan ukuran tubuh tersebut berdasarkan persepsi pemikiran dan perasaan dari individu yang dapat menimbulkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh. Citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. Menurut Audrey Berman dan Shirlee Snyder (dalam Zaini, 2019) citra tubuh merupakan integrasi persepsi, pikiran, dan perasaan individu tentang bentuk, ukuran, berat tubuh, dan fungsi tubuh, serta bagian-bagiannya yang digambarkan dalam bentuk penampilan fisik. Citra tubuh juga diartikan sebagai kumpulan dari sikap individu baik yang disadari maupun yang tidak disadari terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh.

Citra tubuh atau gambaran citra diri adalah salah satu komponen konsep diri di mana citra tubuh mencakup sikap individu terhadap tubuhnya sendiri.

Sikap individu tersebut juga meliputi penampilan fisik, struktur, dan fungsinya. Perasaan mengenai citra tubuh meliputi hal-hal yang terkait dengan seksualitas, feminitas, maskulinitas, keremajaan, kesehatan, dan kekuatan. Citra tubuh adalah kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Hal ini juga termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh seseorang (Imelisa et al., 2021).

Dalam kamus psikologi citra tubuh adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan 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, serta potensi tubuh saat ini dan juga masa lalu yang secara bertahap dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru pada setiap individu (Chaplin, 1989).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan suatu gambaran mental seseorang terhadap penampilan atau persepsi dirinya tentang penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya berdasarkan persepsi pemikiran dan perasaan dari individu yang dapat menimbulkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh**

Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

- a. Jenis kelamin, merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Pria cenderung memandang tubuhnya secara fungsional dan aktif agar dapat menunjang aktivitasnya. Sedangkan, wanita lebih memandang tubuhnya dari segi estetika. Sehingga, wanita memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan kaum pria.

- b. Orang tua, mereka dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh anaknya dengan cara memilih dan mengomentari pakaian juga penampilan anak, atau menganjurkan anak untuk berpenampilan dengan cara tertentu dan menghindari makanan tertentu.
- c. Hubungan interpersonal, dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.
- d. Media massa, juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pembentukan persepsi seseorang akan citra tubuhnya. Media selalu menampilkan seseorang yang dianggap ideal dengan kriteria yang telah ditentukan. Hal tersebut disetujui oleh pengguna media, sehingga media semakin memainkan perannya dalam membentuk persepsi seseorang terhadap gambaran tubuh dan penampilan yang ideal.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu jenis kelamin, orang tua, hubungan interpersonal, dan media massa.

### **3. Aspek-Aspek Citra Tubuh**

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu:

- a. Evaluasi penampilan, yaitu kemampuan individu dalam menilai dan mengungkapkan perasaannya mengenai tubuh dan penampilannya secara keseluruhan.
- b. Orientasi penampilan, yaitu perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan tersebut.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tertentu tubuhnya secara spesifik.

- d. Kecemasan menjadi gemuk, yaitu adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu persepsi individu terhadap berat badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih.

Menurut Thompson dan Smolak (2000), menjelaskan bahwa aspek-aspek dari citra tubuh, yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, yaitu bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan oleh dirinya sendiri. Penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
- b. Aspek perbandingan dengan orang lain, yaitu adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain. Hal-hal yang menjadi perbandingan individu adalah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.
- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain), yaitu seseorang menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik. Maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Maka, aspek yang dijadikan dasar pembuatan aitem dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek citra tubuh yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

#### 4. Citra Tubuh dalam Perspektif Islam

Sebagai manusia kita harus sadar bahwa dari sekian banyak makhluk yang diciptakan Allah Swt. di bumi ini kita adalah makhluk terbaik yang diciptakan-Nya. Para malaikat diciptakan oleh Allah Swt. dengan diberi akal tanpa nafsu. Sedangkan, binatang diciptakan dengan diberi nafsu tanpa akal. Oleh karena itu, manusia adalah makhluk terbaik karena diciptakan dengan lengkap yaitu dengan diberi akal dan nafsu. Maka, sikap yang harus senantiasa ditanamkan oleh manusia adalah dengan mensyukuri segala sesuatu yang telah dimiliki sekarang.

Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an Surah At-Tiin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (التين: ٤)

Artinya:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,” (Q.S. At-Tiin: 4)

Dalam Q.S. At-Tiin ayat 4 di atas menjelaskan bahwa Allah Swt. telah menciptakan semua manusia baik bentuk maupun penampilannya sangatlah baik. Dalam makna kata *فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ*, dijelaskan bahwa sebagus-bagus bentuk, sebaik-baik rupa, sesempurna-sempurna anggota tubuh dengan susunan yang rapi dan seimbang itu diciptakan untuk manusia. Selain itu, manusia juga diberi pemikiran, ilmu, serta komunikasi yang baik pula (Zuhaili, 1991). Dari keterangan tersebut, maka jelas bahwa makhluk ciptaan Allah Swt. yang terbaik adalah manusia. Kemuliaan yang dimiliki manusia akan terus terjaga apabila hubungan dengan Allah Swt. dan dengan sesama manusia terjalin dengan baik satu sama lain. Oleh karena itu, penting bagi manusia memiliki citra tubuh yang positif. Jika citra tubuh yang dimiliki oleh manusia itu negatif, maka kemuliaan dan keistimewaan yang telah ada pada dirinya akan berubah menjadi kerendahan. Rasulullah Saw. juga bersabda:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَ أَعْمَالِكُمْ (رواه مسلم)

Artinya:

“Sesungguhnya Allah tidak melihat pada rupa-rupa kalian dan harta-harta kalian, akan tetapi Allah melihat pada hati-hati kalian dan amalan-amalan kalian.” (H.R. Muslim)

Hadits tersebut mempunyai makna bahwa Allah menilai seseorang dari kualitas hati dan amal perbuatannya. Allah Swt. tidak memberikan pahala terhadap hamba-Nya berdasarkan pada bentuk tubuh atau rupa manusia serta banyak atau sedikitnya harta manusia. Seseorang yang hatinya baik, maka amalan lain yang dilakukannya juga akan baik. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki hati yang buruk, maka amalan yang dilakukannya juga akan buruk. Hati baik yang dimiliki oleh seorang hamba berakibat pada amalan lain yang bisa diterima oleh Allah.

### C. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Individu yang memiliki sikap percaya diri, maka akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Menurut Kumara (dalam Ghufron dan S. Rini, 2014) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Kepercayaan diri akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa dirinya memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Perilaku kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron dan S. Rini (2014) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor

eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi, yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan (lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmi pada tahun (2021) mengenai Studi Komparasi Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Siswa yang Mengalami *Verbal Bullying* dan Yang Tidak Mengalami *Verbal Bullying* di Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 10 dari 30 responden mengalami tindakan *verbal bullying* dan memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan analisis statistik deskriptif yang memperoleh skor >60%, sedangkan untuk kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami tindakan *verbal bullying* memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri siswa yang mengalami *verbal bullying* dengan kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami *verbal bullying* terdapat perbedaan hal ini dibuktikan dengan perhitungan uji *man whitney* yang memperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,000 sehingga dapat diketahui bahwa  $0,000 < 0,05$  maka  $h_0$  ditolak sedangkan  $h_1$  diterima. Sehingga ada perbedaan antara kepercayaan diri siswa yang mengalami *verbal bullying* dengan kepercayaan diri siswa yang tidak mengalami *verbal bullying*.

Permasalahan yang banyak dialami remaja khususnya remaja putri saat ini adalah mengenai perilaku citra tubuh. Citra tubuh merupakan suatu gambaran mental seseorang atau persepsi dirinya terhadap penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya. Audrey Berman dan Shirlee Snyder (dalam Zaini, 2019) berpendapat bahwa citra tubuh diartikan sebagai kumpulan dari sikap individu baik yang disadari maupun yang tidak disadari terhadap tubuhnya. Selain itu, persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh juga termasuk dalam hal tersebut. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan mencintai tubuhnya, maka dia akan lebih merasa aman dan juga bebas dari kecemasan sehingga kepercayaan dirinya juga akan meningkat. Hal itu menunjukkan

bahwa citra tubuh merupakan salah satu sumber agar seseorang dapat merasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2019) mengenai Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image* Pada Siswi Kelas X SMA. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $r = 0,365$ , dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan ( $r^2$ ) yang diberikan variabel *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 13,3%, selebihnya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima.

Selain itu, Ghufron dan S. Rini (2014) menyatakan bahwa lingkungan keluarga dan masyarakat pada umumnya juga menyebabkan adanya pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat, semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri seseorang untuk berkembang. Oleh karena itu, hubungan interpersonal antar sesama manusia dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisiknya.

Sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Yolanda (2021) mengenai Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $r_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 0,560 sedangkan nilai  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% pada  $df-1 = 28$  diperoleh 0,374. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai  $r_{hitung}$  yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  ( $0,560 > 0,374$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar.

Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian terdahulu yang meneliti mengenai keterkaitan antara citra tubuh dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi remaja putri dalam menjalankan segala proses kehidupannya. Perilaku kepercayaan diri menjadi penting karena dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang akan dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik. Seorang remaja putri akan terhindar dari sifat pesimis yang dapat merugikan dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka akan cenderung pesimis sehingga gagal dalam menjalani kehidupan yang baik. Oleh karena itu, perilaku kepercayaan diri harus senantiasa dipertahankan atau ditingkatkan oleh remaja putri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Nazir (2003) hipotesis tidak lain dari jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau apa yang ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks. Kerlinger menyatakan bahwa hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan antara dua atau lebih variabel (Anshori & Iswati, 2009). Maka dari itu, terkaan sementara dari penelitian ini berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan di atas mengenai kepercayaan diri remaja putri ditinjau dari citra tubuh adalah sebagai berikut.

(Ha) : Terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri MA ANNUR Bululawang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif jenis korelasi. Menurut Creswell (2014), penelitian pendekatan kuantitatif jenis korelasi adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian kuantitatif juga merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian, fenomena, serta hubungan-hubungannya. Selain itu, metode penelitian kuantitatif dikatakan sebagai metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial (Siyoto dan Sodik, 2015).

Pengertian lain menurut Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random* dan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Selain itu, analisis data yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di MA ANNUR Bululawang.

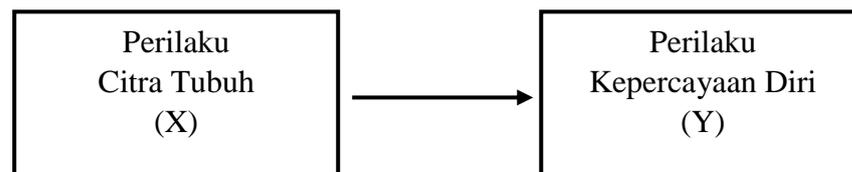
#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Jika ada pertanyaan tentang apa yang akan diteliti, maka hal tersebut telah mengarah kepada variabel penelitian, sehingga jawabannya adalah berkenaan dengan variabel penelitian. Menurut Nazir (2003) variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai. Suatu contoh, jenis kelamin yang

mempunyai dua keragaman, yakni pria dan wanita. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas.

1. Variabel tergantung (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau bergantung pada variabel lain (Anshori & Iswati, 2009). Dalam penelitian ini, variabel tergantung yang digunakan yaitu kepercayaan diri.
2. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain (Anshori & Iswati, 2009). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan yaitu citra tubuh.

Hubungan antara variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. 1 Skema Variabel Penelitian**

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional yaitu suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasi kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel atau konstruk tersebut (Anshori & Iswati, 2009). Definisi operasional dapat berbentuk definisi operasional yang diukur atau definisi operasional eksperimental. Definisi operasional yang diukur memberikan gambaran bagaimana variabel atau konstruk tersebut diukur. Sedangkan, definisi operasional eksperimental adalah mendefinisikan variabel atau konstruk dengan keterangan-keterangan percobaan yang dilakukan terhadap variabel atau konstruk tersebut (Nazir, 2003). Berikut merupakan definisi operasional dari variabel tergantung dan variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini.

## **1. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan atau suatu sikap yang dimiliki individu untuk melakukan sesuatu pada dirinya sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri diukur menggunakan teori dari Lauster (2012). Skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

## **2. Citra Tubuh**

Citra tubuh merupakan suatu gambaran mental seseorang terhadap evaluasi penampilan atau persepsi dirinya tentang orientasi penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya berdasarkan persepsi pemikiran dan perasaan dari individu yang dapat menimbulkan kepuasan atau ketidakpuasan seperti kecemasan ukuran tubuh. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat citra tubuh diukur menggunakan teori dari Cash dan Pruzinsky (2002). Skala citra tubuh yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017) populasi merupakan luas keseluruhan wilayah yang digeneralisasi, terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas, kualitas, dan karakteristik tertentu sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi ini digunakan untuk menyusun interpretasi dan data penelitian yang berakhir dengan kegiatan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017). Secara universal populasi adalah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln, serta area yang digunakan selaku

sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam suatu riset (Margono, 2004). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri MA ANNUR Bululawang. Sesuai dengan kepentingan penelitian, maka jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 270 remaja putri.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari objek atau subjek yang terdapat di dalam sebuah populasi penelitian. Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti yang ditetapkan dengan benar dan valid (Hardani et al., 2020). Dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus (Syamsuni & Rantisari, 2021). Berikut ini adalah kriteria sampel penelitian yang harus dimiliki oleh responden, antara lain:

- a. Responden merupakan santriwati yang masih tinggal di pondok pesantren.
- b. Responden merupakan siswi MA ANNUR Bululawang yang masih aktif.
- c. Responden merupakan siswi kelas XI dan XII.

Menurut Arikunto (2010) apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil yaitu antara 10-15%, atau 20-25%, ataupun lebih. Dalam penelitian ini, jumlah populasi yang digunakan yaitu 270 remaja putri. Oleh karena itu, jumlah sampel yang akan diambil yaitu 15% dari total populasi. Maka, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 40 remaja putri.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara khusus yang digunakan peneliti dalam menggali data dan fakta yang diperlukan dalam penelitian. Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara dan angket atau kuesioner (Hamdi dan Bahrudin, 2014).

### **1. Wawancara**

Wawancara merupakan salah satu dari beberapa teknik dalam mengumpulkan informasi atau data. Nazir (2003) mendefinisikan wawancara sebagai proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden. Proses wawancara dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh fenomena permasalahan penelitian di lapangan. Pada wawancara ini peneliti mewawancarai beberapa narasumber, yaitu remaja putri dan guru BK di MA ANNUR Bululawang.

### **2. Skala**

Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengukuran dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini yaitu skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena sosial. Skala ini disusun guna mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2007). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepercayaan diri dan skala citra tubuh.

#### **a. Skala Kepercayaan Diri**

Skala kepercayaan diri diukur menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Lauster (2012), yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Penilaian pada skala kepercayaan diri ini berdasarkan format skala likert. Nilai skala pada

setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan *favorable* (mendukung) atau *unfavorable* (tidak mendukung). Terdapat empat kategori jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian butir *favorable* yaitu nilai 4 untuk jawaban SS, nilai 3 untuk jawaban S, nilai 2 untuk jawaban TS, dan nilai 1 untuk jawaban STS. Penilaian butir *unfavorable* yaitu nilai 1 untuk jawaban SS, nilai 2 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban TS, dan nilai 4 untuk jawaban STS.

**Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri**

ASPEK	INDIKATOR	Aitem		Jumlah Aitem
		Favo	Unfavo	
Keyakinan akan kemampuan diri	Individu yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi segala permasalahan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
Optimis	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri	7, 8	13, 14	4
	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang harapan	9, 10	15, 16	4
	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang kemampuan	11, 12	17, 18	4
Objektif	Individu mampu memandang segala sesuatu sesuai dengan fakta	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Bertanggung jawab	Individu berani mengambil resiko untuk setiap keputusan yang telah diambil	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Rasional	Individu mampu memahami setiap persoalan dengan menggunakan logika	31, 32	35, 36	4
	Individu mampu memahami suatu kejadian sesuai dengan kenyataan	33, 34	37, 38	4
<b>TOTAL</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>38</b>

## **b. Skala Citra Tubuh**

Skala citra tubuh diukur menggunakan aspek-aspek citra tubuh yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Penilaian pada skala citra tubuh ini berdasarkan format skala likert. Nilai skala pada setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan *favorable* (mendukung) atau *unfavorable* (tidak mendukung). Terdapat empat kategori jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian butir *favorable* yaitu nilai 4 untuk jawaban SS, nilai 3 untuk jawaban S, nilai 2 untuk jawaban TS, dan nilai 1 untuk jawaban STS. Penilaian butir *unfavorable* yaitu nilai 1 untuk jawaban SS, nilai 2 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban TS, dan nilai 4 untuk jawaban STS.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Citra Tubuh**

ASPEK	INDIKATOR	Aitem		Jumlah Aitem
		Favo	Unfavo	
Evaluasi penampilan	Individu mampu menilai tubuh dan penampilan diri	1, 2	5, 6	4
	Individu mampu menghargai penampilan diri	3, 4	7, 8	4
Orientasi penampilan	Individu memperhatikan penampilan	9, 10	13	3
	Individu melakukan usaha untuk meningkatkan penampilan	11, 12	14, 15	4
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Individu merasa puas dengan tiap bagian tubuh	16, 17, 18	19, 20, 21	6
Kecemasan menjadi gemuk	Individu merasa puas dengan berat badan	22, 23	26	3
	Individu melakukan usaha untuk menjaga berat badan	24, 25	27, 28	4
Pengkategorian ukuran tubuh	Individu mampu mengkategorikan berat badan seimbang	29, 30	31, 32	4
<b>TOTAL</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>32</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya. Uji validitas dimaksudkan untuk mengukur seberapa cermat suatu uji melakukan fungsinya, apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar telah dapat mengukur apa yang perlu diukur. Uji ini dimaksudkan untuk

mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Pada dasarnya, uji validitas mengukur sah atau tidaknya setiap pertanyaan atau pernyataan yang digunakan dalam penelitian. Dalam uji validitas, setiap pertanyaan atau pernyataan diukur dengan cara menghubungkan total dari masing-masing pertanyaan atau pernyataan dengan total keseluruhan tanggapan yang digunakan dalam setiap variabel (Darma, 2021). Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka pernyataan dinyatakan valid. Berikut skor hasil uji validitas dari kedua variabel.

**Tabel 3. 3 Skor Validitas Skala Kepercayaan Diri**

<b>Aitem</b>	<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Aitem</b>	<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,00	Valid	20	0,13	Gugur
2	0,00	Valid	21	0,04	Valid
3	0,00	Valid	22	0,00	Valid
4	0,23	Gugur	23	0,00	Valid
5	0,27	Gugur	24	0,00	Valid
6	0,00	Valid	25	0,00	Valid
7	0,15	Gugur	26	0,30	Gugur
8	0,10	Gugur	27	0,01	Valid
9	0,00	Valid	28	0,80	Gugur
10	0,00	Valid	29	0,36	Gugur
11	0,00	Valid	30	0,00	Valid
12	0,00	Valid	31	0,00	Valid
13	0,00	Valid	32	0,00	Valid
14	0,00	Valid	33	0,00	Valid
15	0,00	Valid	34	0,00	Valid
16	0,00	Valid	35	0,00	Valid
17	0,05	Gugur	36	0,00	Valid
18	0,00	Valid	37	0,00	Valid
19	0,00	Valid	38	0,00	Valid

**Tabel 3. 4 Skor Validitas Skala Citra Tubuh**

Aitem	Skor	Keterangan	Aitem	Skor	Keterangan
1	0,00	Valid	17	0,00	Valid
2	0,95	Gugur	18	0,00	Valid
3	0,00	Valid	19	0,11	Gugur
4	0,00	Valid	20	0,00	Valid
5	0,01	Valid	21	0,69	Gugur
6	0,00	Valid	22	0,00	Valid
7	0,14	Gugur	23	0,00	Valid
8	0,00	Valid	24	0,00	Valid
9	0,28	Gugur	25	0,09	Gugur
10	0,04	Valid	26	0,00	Valid
11	0,00	Valid	27	0,00	Valid
12	0,01	Valid	28	0,00	Valid
13	0,00	Valid	29	0,00	Valid
14	0,00	Valid	30	0,00	Valid
15	0,00	Valid	31	0,00	Valid
16	0,00	Valid	32	0,11	Gugur

## 2. Reliabilitas

Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap, terpercaya, serta terbebas dari galat pengukuran. Uji reliabilitas instrumen digunakan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat tangguh. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai *Cronbach's alpha* dengan tingkat atau taraf signifikan yang digunakan. Dalam uji reliabilitas, pertanyaan atau pernyataan yang digunakan harus sudah dinyatakan valid (Darma, 2021). Menurut Azwar (2007), reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur, dan seberapa akurat apabila dilakukan pengukuran ulang.

## G. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dengan menggunakan metode kuantitatif

yang dilakukan apabila semua data sudah terkumpul. Analisis data merupakan usaha untuk menemukan jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan dan hal-hal yang diperoleh dari penelitian (Sudjana dan Ibrahim, 1989). Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1. Analisis Deskriptif Data**

Analisis data merupakan rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistemasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah. Analisis data berfungsi untuk memberi arti, makna, dan nilai yang terkandung dalam sebuah data (Siyoto dan Sodik, 2015).

### **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan hal yang penting karena suatu data dapat dianggap mewakili populasi apabila data berdistribusi normal (Purnomo, 2017).

### **3. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas digunakan sebagai prasyarat dalam analisis regresi linear (Purnomo, 2017).

### **4. Uji Hipotesis**

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri, maka peneliti menggunakan metode regresi linear sederhana. Menurut Suyono (2018) model regresi linear sederhana yaitu model probabilistik yang menyatakan hubungan linear antara dua variabel di mana salah satu variabel dianggap mempengaruhi variabel yang lain. Variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel *independent* dan variabel yang dipengaruhi dinamakan variabel *dependent*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Profil Lokasi Penelitian**

MA ANNUR adalah salah satu Madrasah yang didirikan oleh Romo KH. Anwar Nur pendiri Pondok Pesantren AN-NUR pada tahun 1971. Berdirinya MA ANNUR adalah suatu keinginan beliau untuk mengembangkan proyek pendidikan di bawah naungan Kementerian Agama di dalam Pondok Pesantren. Sejak berdiri, MA ANNUR berupaya terus melakukan perubahan dan peningkatan di bidang mutu dan fasilitas pendidikan, sehingga pada tahun 2018-2019 MA ANNUR memiliki gedung-gedung berlantai 2 dan 3 dengan fasilitas TV LCD pada setiap kelas. Perkembangan jumlah peserta didik MA ANNUR dari tahun ke tahun terus meningkat, saat ini jumlah kelas yang aktif sebanyak 25 kelas yang tersebar dalam empat program jurusan, yaitu IPA, IPS, Bahasa, dan Agama, serta kelas unggulan, yakni Kelas Tahfidzul Qur'an dan Kelas Bina Prestasi. Harapannya kelak para santri mampu mendapatkan bukan hanya Ilmu Pendidikan Pesantren, namun santri juga memahami Pendidikan Umum.

Hal tersebut dikukuhkan atas dasar pernyataan presiden Indonesia, pada 6 September 2017, Presiden Joko Widodo telah menandatangani Peraturan Presiden (Perpres) Nomor : 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. Sehingga, MA ANNUR berupaya untuk mendidik anak-anak dengan pendidikan Penguatan Karakter yang bekerja sama dengan Matahati Care Center Indonesia serta bergabung dalam pembinaan Sekolah Karakter Indonesia. Madrasah mengharapkan anak-anak kelak menjadi seorang yang mampu bukan hanya tentang IMTAQ (iman dan taqwa) dan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) karena keduanya memiliki nilai penting dalam kehidupan dan membawa banyak manfaat. Oleh karena itu, pemahaman siswa terkait keduanya harus seimbang.

## 2. Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama empat hari yaitu pada tanggal 28 Maret 2022 sampai 31 Maret 2022. Penyebaran kuesioner skala kepercayaan diri dan citra tubuh menggunakan bantuan *google form*. Penyebaran dilakukan dengan cara membagikan *link google form* kepada subjek yang sesuai dengan kepentingan penelitian. Peneliti mengambil subjek remaja putri yang sedang bersekolah di MA ANNUR Bululawang. Peneliti memilih subjek tersebut dikarenakan penelitian mengenai tingkat citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri yang ada di Bululawang masih sedikit. Subjek penelitian yang diambil berjumlah 40 remaja putri dari jumlah populasi yaitu 270 remaja putri.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *pearson (product moment)* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data dari para subjek. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan untuk melihat validitas dari dua variabel, yaitu variabel kepercayaan diri dan citra tubuh. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka pernyataan dinyatakan valid. Berikut penjabaran hasil uji validitas dari kedua variabel.

#### a. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 38 aitem. Dalam skala tersebut terdapat 9 aitem yang dinyatakan gugur. Aitem yang gugur tersebut meliputi aitem 4, 5, 7, 8, 17, 20, 26, 28, dan 29. Sehingga, dari total 38 aitem tersisa 29 aitem yang dinyatakan valid. Rincian uji validitas skala kepercayaan diri adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 1 Hasil Validitas Skala Kepercayaan Diri**

ASPEK	INDIKATOR	Aitem Valid		Aitem Gugur
		Favo	Unfavo	
Keyakinan akan kemampuan diri	Individu yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi segala permasalahan	1, 2, 3	6	4, 5
Optimis	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri	-	13, 14	7, 8
	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang harapan	9, 10	15, 16	-
	Individu mampu beranggapan baik dalam menghadapi segala hal tentang kemampuan	11, 12	18	17
Objektif	Individu mampu memandang segala sesuatu sesuai dengan fakta	19, 21	22, 23, 24	20
Bertanggung jawab	Individu berani mengambil resiko untuk setiap keputusan yang telah diambil	25, 27	30	26, 28, 29
Rasional	Individu mampu memahami setiap persoalan dengan menggunakan logika	31, 32	35, 36	-
	Individu mampu memahami suatu kejadian sesuai dengan kenyataan	33, 34	37, 38	-
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>14</b>	<b>9</b>

### b. Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 aitem. Dalam skala tersebut terdapat 7 aitem yang dinyatakan tidak valid atau gugur. Aitem yang gugur tersebut meliputi aitem 2, 7, 9, 19, 21, 25, dan 32. Sehingga, dari total 32 aitem tersisa 25 aitem yang dinyatakan valid. Rincian uji validitas skala citra tubuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 2 Hasil Validitas Skala Citra Tubuh**

ASPEK	INDIKATOR	Aitem Valid		Aitem Gugur
		Favo	Unfavo	
Evaluasi penampilan	Individu mampu menilai tubuh dan penampilan diri	1	5, 6	2
	Individu mampu menghargai penampilan diri	3, 4	8	7
Orientasi penampilan	Individu memperhatikan penampilan	10	13	9
	Individu melakukan usaha untuk meningkatkan penampilan	11, 12	14, 15	-
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Individu merasa puas dengan tiap bagian tubuh	16, 17, 18	20	19, 21
Kecemasan menjadi gemuk	Individu merasa puas dengan berat badan	22, 23	26	-
	Individu melakukan usaha untuk menjaga berat badan	24	27, 28	25
Pengkategorian ukuran tubuh	Individu mampu mengkategorikan berat badan seimbang	29, 30	31	32
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>11</b>	<b>7</b>

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi pada objek dan data, apakah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai *cronbach alpha* > 0,6 maka kuesioner dinyatakan reliabel. Berikut penjabaran hasil uji reliabilitas dari kedua variabel.

### a. Skala Kepercayaan Diri

Hasil perhitungan *cronbach alpha* menunjukkan bahwa reliabilitas dalam skala kepercayaan diri sebesar 0,875. Hal ini menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri layak untuk digunakan dan dapat dikatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* > 0,6. Rincian uji reliabilitas skala kepercayaan diri adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 3 Hasil Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri**

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,875	Reliabel

### b. Skala Citra Tubuh

Hasil perhitungan *cronbach alpha* menunjukkan bahwa reliabilitas dalam skala citra tubuh sebesar 0,832. Hal ini menunjukkan bahwa skala citra tubuh layak untuk digunakan dan dapat dikatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* > 0,6. Rincian uji reliabilitas skala citra tubuh adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 4 Hasil Reliabilitas Skala Citra Tubuh**

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Citra Tubuh	0,832	Reliabel

### 3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

#### a. Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Deskripsi tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di MA ANNUR Bululawang didasarkan atas perolehan skor hipotetik. Dari hasil perhitungan tersebut, selanjutnya dikelompokkan menjadi tiga kategori. Kategori tersebut yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah rincian dari rumus hasil perhitungan data kepercayaan diri.

**Tabel 4. 5 Rumus Kategori Kepercayaan Diri**

Kategori	Rumus	Skor Skala
Tinggi	$X > Mean + 1SD$	$X > 87$
Sedang	$Mean - 1SD < X \leq Mean + 1SD$	$58 < X \leq 87$
Rendah	$X \leq Mean - 1SD$	$X \leq 58$

Berdasarkan hasil distribusi di atas, maka dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor dari skala yang telah diperoleh. Kategorisasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*. Skor yang digunakan dalam menentukan kategorisasi data adalah dengan menggunakan skor hipotetik. Berikut adalah rincian frekuensi tingkat kepercayaan diri.

**Tabel 4. 6 Hasil Frekuensi Skala Kepercayaan Diri**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Jumlah
Tinggi	$X > 87$	21	52,5%
Sedang	$58 < X \leq 87$	19	47,5%
Rendah	$X \leq 58$	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di MA ANNUR Bululawang yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 52,5% atau 21 responden, 47,5% atau 19 responden memiliki kategori sedang, dan 0% atau 0 responden memiliki kategori rendah. Berikut adalah diagram tingkat skala kepercayaan diri.



**Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Kepercayaan Diri**

#### b. Deskripsi Data Citra Tubuh

Deskripsi tingkat citra tubuh pada remaja putri di MA ANNUR Bululawang didasarkan atas perolehan skor hipotetik. Dari hasil perhitungan tersebut, selanjutnya dikelompokkan menjadi tiga kategori. Kategori tersebut yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah rincian dari rumus hasil perhitungan data citra tubuh.

**Tabel 4. 7 Rumus Kategori Citra Tubuh**

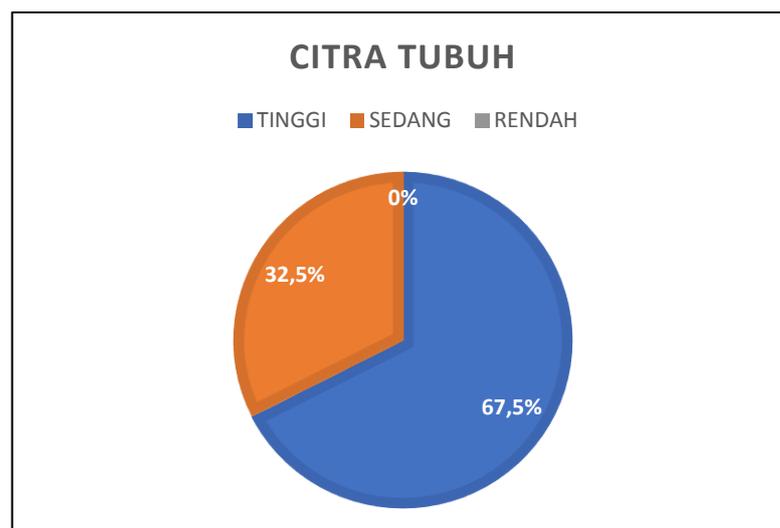
Kategori	Rumus	Skor Skala
Tinggi	$X > Mean + 1SD$	$X > 75$
Sedang	$Mean - 1SD < X \leq Mean + 1SD$	$50 < X \leq 75$
Rendah	$X \leq Mean - 1SD$	$X \leq 50$

Berdasarkan hasil distribusi di atas, maka dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor dari skala yang telah diperoleh. Kategorisasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*. Skor yang digunakan dalam menentukan kategorisasi data adalah dengan menggunakan skor hipotetik. Berikut adalah rincian frekuensi tingkat citra tubuh.

**Tabel 4. 8 Hasil Frekuensi Skala Citra Tubuh**

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Jumlah</b>
Tinggi	$X > 75$	27	67,5%
Sedang	$50 < X \leq 75$	13	32,5%
Rendah	$X \leq 50$	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat citra tubuh pada remaja putri di MA ANNUR Bululawang yang memiliki citra tubuh tinggi sebanyak 67,5% atau 27 responden, 32,5% atau 13 responden memiliki kategori sedang, dan 0% atau 0 responden memiliki kategori rendah. Berikut adalah diagram tingkat skala citra tubuh.

**Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Citra Tubuh**

#### 4. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Berikut penjabaran hasil uji asumsi dari kedua variabel.

### a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *one-sample kolmogorov-smirnov test* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data pada variabel, apakah data terdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data dinyatakan normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,815. Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Berikut adalah rincian dari hasil uji normalitas dalam penelitian ini.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
Citra Tubuh - Kepercayaan Diri	0,815	Normal

### b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi pada linearitas  $< 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri. Berikut adalah rincian dari hasil uji linearitas dalam penelitian ini.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
Citra Tubuh - Kepercayaan Diri	0,000	Linear

## 5. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji hipotesis dilakukan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*, dapat diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  sebesar 60,841 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “Terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri MA ANNUR Bululawang” diterima. Berikut adalah rincian hasil uji hipotesis.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	$F_{hitung}$	Sig.
Citra Tubuh - Kepercayaan Diri	60,841	0,000

Besarnya nilai korelasi atau pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri dapat diketahui dari besarnya nilai koefisien determinasi ( $R_{square}$ ). Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*, diperoleh nilai korelasi ( $R$ ) sebesar 0,785. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi ( $R_{square}$ ) sebesar 0,616. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 61,6%. Berikut adalah rincian koefisien determinasi dalam penelitian ini.

**Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi**

Variabel	$R$	$R_{square}$
Citra Tubuh - Kepercayaan Diri	0,785	0,616

## C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa temuan. Penjelasan dari beberapa temuan tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri MA ANNUR

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan atau sikap yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu pada dirinya sebagai karakteristik pribadi. Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin seseorang atas kemampuan yang dimilikinya. Seorang individu yang percaya diri tidak akan terlalu cemas dalam setiap tindakannya. Selain itu, ia dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai, bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Angelis (2005) bahwa kepercayaan diri akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa dirinya memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MA ANNUR Bululawang, peneliti menemukan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dengan persentase sebanyak 52,5%. Hal ini berarti remaja putri memiliki keyakinan yang besar dalam dirinya bahwa ia mampu menghadapi segala permasalahan dengan bersikap optimis, bertanggung jawab, objektif, rasional, dan realistis. Ghufron dan S. Rini (2014) menyatakan bahwa apabila seseorang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi mereka cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil dan percaya bahwa usahanya mudah diterima orang lain. Akan tetapi, orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah cenderung bersifat tergantung, kurang percaya diri, dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial, serta pesimis dalam pergaulan. Dari 21 remaja putri yang memiliki

kategori tinggi, maka besar kemungkinan bahwa mereka dapat dengan mudah mencapai sesuatu yang diinginkan karena keyakinan dirinya yang besar untuk mencapai hal tersebut.

Variabel kepercayaan diri dalam penelitian ini tersusun oleh beberapa aspek. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh bahwa aspek yang paling tinggi membentuk kepercayaan diri adalah aspek optimis dengan perolehan skor 30%. Hal ini berarti bahwa subjek mampu memiliki persepsi baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan, aspek yang paling rendah dalam membentuk kepercayaan diri subjek adalah aspek bertanggung jawab dengan perolehan skor 10%. Hal ini berarti subjek kurang berani dalam mengambil resiko untuk setiap keputusan yang diambilnya serta kurang mampu menanggung konsekuensi dari hal-hal yang dilakukannya.

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron dan S. Rini (2014) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi, yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan (lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat).

Hasil lain yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 47,5% remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Seorang individu yang memiliki sikap percaya diri akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya (Yudithia dan Mahadiansar, 2019). Hal ini sesuai dengan remaja putri, yaitu 19 responden yang memiliki keyakinan bahwa dengan bersikap percaya diri, maka akan mampu menjalani kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat remaja putri yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Hal ini berarti tidak ada remaja putri yang tidak memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu menghadapi segala permasalahan. Remaja putri dapat menjaga atau bahkan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harter (dalam Santrock, 2003) bahwa terdapat empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri, yaitu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan diri, mendapat dukungan emosional dan penerimaan sosial dari orang lain, berprestasi, serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

Menurut kajian dalam perspektif agama Islam, sangatlah dianjurkan bagi seseorang agar memiliki sikap percaya diri. Kepercayaan diri menunjukkan bahwa seorang individu mensyukuri nikmat Allah Swt. dan percaya dengan segala kekuasaan-Nya. Mereka juga tidak akan mudah tertekan dengan penilaian orang lain karena merasa bahwa dirinya yang paling mengerti kelebihanannya sendiri. Rasulullah Saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ (رواه مسلم)

Artinya:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah.” (H.R. Muslim)

Hadits tersebut mempunyai makna bahwa seseorang yang kuat maka akan memiliki rasa percaya diri. Kekuatan yang harus dimiliki, antara lain kuat iman, kuat ilmu, kuat ekonomi, kuat semangat, dan kuat fisik. Seorang mukmin yang memiliki kekuatan tersebut, maka sikap percaya diri pasti akan tertanam dalam dirinya.

## **2. Tingkat Citra Tubuh Remaja Putri MA ANNUR**

Citra tubuh merupakan suatu gambaran mental seseorang atau persepsi dirinya terhadap penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya. Hal tersebut

tentunya berdasarkan persepsi pemikiran dan perasaan dari individu yang dapat menimbulkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu dan orang lain terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. Dalam kamus psikologi, citra tubuh merupakan pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang lain. Kadang kala di dalam pemikiran tersebut dimasukkan konsep mengenai fungsi tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 67,5% remaja putri memiliki tingkat citra tubuh dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa 27 responden memiliki penilaian atau persepsi baik dari dirinya maupun yang didapat dari orang lain terhadap penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya adalah positif karena kuesioner yang disebar oleh peneliti mengarah pada citra tubuh positif. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa hubungan interpersonal dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Selain itu, umpan balik yang diterima juga dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik. Oleh karena itu, apabila seseorang mendapat penilaian yang baik akan dirinya maka citra tubuh yang dimilikinya akan positif, sebaliknya apabila seseorang mendapat penilaian yang buruk akan dirinya maka citra tubuh yang dimilikinya akan negatif.

Variabel citra tubuh dalam penelitian ini tersusun oleh beberapa aspek. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh bahwa aspek yang paling tinggi membentuk citra tubuh adalah aspek evaluasi penampilan dan kecemasan menjadi gemuk dengan perolehan skor yang sama, yaitu 23,9%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu menilai dan menghargai tubuh serta penampilan dirinya dengan baik. Selain itu, subjek senantiasa merasa puas dengan berat badan yang dimilikinya dengan selalu berusaha menjaganya.

Sedangkan, aspek yang paling rendah dalam membentuk citra tubuh adalah aspek pengkategorian ukuran tubuh dengan perolehan skor 12%. Hal ini berarti bahwa subjek kurang mampu mengkategorikan dan menilai berat badan yang dimilikinya.

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini meliputi persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, serta potensi tubuh saat ini dan juga masa lalu yang secara bertahap dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru pada setiap individu. Perasaan mengenai citra tubuh meliputi hal-hal yang terkait dengan seksualitas, feminitas, maskulinitas, keremajaan, kesehatan, dan kekuatan. Citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu jenis kelamin, orang tua, hubungan interpersonal, dan media massa.

Hasil lain yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki citra tubuh dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 32,5%. Perkembangan citra tubuh seseorang salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pria cenderung memandang tubuhnya secara fungsional dan aktif agar dapat menunjang aktivitasnya. Sedangkan, wanita lebih memandang tubuhnya dari segi estetika sehingga wanita memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan kaum pria. Hal ini sesuai dengan remaja putri, yaitu 13 responden yang memiliki persepsi bahwa tubuh, penampilan, dan ukuran tubuh yang dimilikinya sekarang belum positif seluruhnya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat remaja putri yang memiliki tingkat citra tubuh rendah. Hal ini berarti tidak ada remaja putri yang memiliki penilaian atau persepsi yang buruk baik dari dirinya maupun yang didapat dari orang lain terhadap penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya.

Menurut kajian dalam perspektif agama Islam, sebagai manusia kita harus sadar bahwa dari sekian banyak makhluk yang diciptakan Allah Swt. di bumi ini kita adalah makhluk terbaik yang diciptakan-Nya. Maka, sikap yang harus senantiasa ditanamkan oleh manusia adalah dengan mensyukuri segala sesuatu yang telah dimiliki sekarang. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an Surah At-Tiin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (التِّين: ٤)

Artinya:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,” (Q.S. At-Tiin: 4)

Dalam Q.S. At-Tiin ayat 4 di atas dijelaskan bahwa Allah Swt. telah menciptakan semua manusia baik bentuk maupun penampilannya sangatlah baik. Selain itu, manusia juga diberi pemikiran, ilmu, serta komunikasi yang baik pula (Zuhaili, 1991). Dari keterangan tersebut, maka jelas bahwa makhluk ciptaan Allah Swt. yang terbaik adalah manusia. Oleh karena itu, penting bagi manusia memiliki citra tubuh yang positif. Jika citra tubuh yang dimiliki oleh manusia itu negatif, maka kemuliaan dan keistimewaan yang telah ada pada dirinya akan berubah menjadi kerendahan.

### **3. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri MA ANNUR**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di MA ANNUR Bululawang pada remaja putri menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri MA ANNUR Bululawang. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 61,6%.

Temuan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wati (2019) mengenai Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image*

Pada Siswi Kelas X SMA. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $r = 0,365$ , dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan ( $r^2$ ) yang diberikan variabel *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 13,3%, selebihnya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini terdapat beberapa kemungkinan yang menyebabkan adanya pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Audrey Berman dan Shirlee Snyder (dalam Zaini, 2019) berpendapat bahwa citra tubuh diartikan sebagai kumpulan dari sikap individu baik yang disadari maupun yang tidak disadari terhadap tubuhnya. Selain itu, persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh juga termasuk dalam hal tersebut. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan mencintai tubuhnya, maka dia akan lebih merasa aman dan juga bebas dari kecemasan sehingga kepercayaan dirinya juga akan meningkat. Hal itu menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan salah satu sumber agar seseorang dapat merasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Selain kemungkinan tersebut, Ghufro dan S. Rini (2014) menyatakan bahwa lingkungan keluarga dan masyarakat pada umumnya juga menyebabkan adanya pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat, semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri seseorang untuk berkembang. Oleh karena itu, hubungan interpersonal antar sesama manusia dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik

yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisiknya.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal pada tahun (2020) mengenai Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*. Hasil yang diperoleh yaitu dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,0225 dan  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ). Remaja *overweight* yang mengalami *body shaming* memiliki *body image* yang negatif dan *self confidence* yang tinggi.

Selain itu, hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2021) mengenai Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $r_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 0,560 sedangkan nilai  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% pada  $df-1 = 28$  diperoleh 0,374. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai  $r_{hitung}$  yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  ( $0,560 > 0,374$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar.

Sesuai dengan penjelasan beberapa penelitian terdahulu yang meneliti mengenai keterkaitan antara citra tubuh dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi remaja putri dalam menjalankan segala proses kehidupannya. Perilaku kepercayaan diri menjadi penting karena dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang akan dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik. Seorang remaja putri akan terhindar dari sifat pesimis yang dapat merugikan dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka akan cenderung pesimis sehingga gagal

dalam menjalani kehidupan yang baik. Oleh karena itu, perilaku kepercayaan diri harus senantiasa dipertahankan atau ditingkatkan oleh remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka terdapat beberapa hal yang dapat dipelajari. Seorang individu yang memiliki sikap percaya diri positif tidak akan mudah terpengaruh oleh kritikan orang lain. Mereka senantiasa berpandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu dan berpikir secara rasional. Selain itu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengoptimalkan segala potensi dirinya. Mereka yakin dan mengerti dengan sungguh-sungguh akan kemampuan dirinya dalam melakukan segala sesuatu. Oleh karena itu, seseorang yang percaya diri bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan analisis data yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA ANNUR Bululawang, serta penjelasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA ANNUR Bululawang berada pada kategori tinggi, yaitu 52,5% (21 responden). Maka, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja putri MA ANNUR Bululawang cenderung ke arah positif.
2. Tingkat citra tubuh remaja putri di MA ANNUR Bululawang berada pada kategori tinggi, yaitu 67,5% (27 responden). Maka, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh remaja putri MA ANNUR Bululawang memberikan dampak positif bagi dirinya.
3. Terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di MA ANNUR Bululawang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai  $R_{square}$  sebesar 0,616 dan nilai signifikansi ( $F = 60,841$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ ). Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 61,6%. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima. Perilaku citra tubuh dan perilaku kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan, yaitu apabila perilaku citra tubuh positif, maka perilaku kepercayaan diri juga akan cenderung positif, sebaliknya apabila perilaku citra tubuh negatif, maka perilaku kepercayaan diri juga akan cenderung negatif.

#### **B. Saran**

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan remaja putri yang kepercayaan dirinya tinggi agar selalu mempertahankan hal tersebut. Selain itu, untuk

remaja putri yang kepercayaan dirinya sedang agar dapat meningkatkan lagi serta berusaha lebih optimis dan rasional dalam memandang tubuhnya maupun dalam berpenampilan agar selalu percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah baik guru maupun karyawan lain diharapkan agar mampu mengambil langkah yang tepat kepada remaja putri yang memiliki masalah khususnya akan kepercayaan diri dan citra tubuh. Sehingga, perilaku kepercayaan diri dan citra tubuh yang rendah dapat dicegah dan dihindari.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu subjek penelitian yang diambil kurang variatif. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar mengambil subjek yang lebih bervariasi serta mewakili fenomena kepercayaan diri dan citra tubuh. Selain itu, diharapkan untuk memperkuat teori, memperhatikan faktor lain agar dapat ditambahkan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, dan memperbanyak sumber bacaan terutama yang terbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. De. (2005). *Confidence Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Siswa yang Mengalami *Verbal Bullying* dan Yang Tidak Mengalami *Verbal Bullying* di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551-3559.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (1989). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R<sup>2</sup>)*. Jakarta: Guepedia.
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial : Aku, Kamu, dan Kita*. Jakarta: Erlangga.
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Lianita, Cynda A. (2018, April 2019). *Tingkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Dove Self-Esteem Project*. Clozette Insider. diakses pada 18 Maret 2022, diambil dari <https://www.clozette.co.id/article/page/tingkatkan-rasa-percaya-diri-dalam-dove-self-esteem-project-1246>
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purnomo, R. A. (2017). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: CV Wade Group.
- Ridha, M. R. (1948). *Tafsir Al-Manar*. Kairo: Darul Manar.
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (keenam). Jakarta: Erlangga.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudjana, N., & Ibrahim. (1989). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono. (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Syamsuni, & Rantisari, A. M. D. (2021). *Statistik dan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wati, I., Sarinah, & Hartini, S. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image* Pada Siswi Kelas X Sma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01-12.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2), 1342-1353.

- Yudithia, & Mahadiansar. (2019). *Perilaku Organisasi Positif dalam Kinerja Sebuah Konsep dan Teori*. Tanjungpinang: Umrah Press.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zuhaili, W. (1991). *Tafsir Al-Munir fi Al- 'Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj*. Damaskus: Dar Al-Fikr.

**LAMPIRAN**  
**LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN**  
**KUESIONER**

Sebelum mengisi kuesioner isilah identitas diri di bawah ini:

Nama :

Usia :

**Petunjuk Pengisian**

Pada lembar yang anda hadapi ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang telah tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan dengan ketentuan sebagai berikut:

SS : jika pilihan SANGAT SETUJU

S : jika pilihan SETUJU

TS : jika pilihan TIDAK SETUJU

STS : jika pilihan SANGAT TIDAK SETUJU

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat anda. Jawaban yang anda berikan tidak ada yang benar ataupun salah. Pilihan jawaban pada pernyataan-pernyataan ini menuntut kesesuaian dengan sikap dan pendapat yang paling mewakili keadaan anda. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut dengan jujur. Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan berusaha mencoba lagi apabila gagal dalam melakukan sesuatu		√		

Usahakan agar tidak ada pernyataan yang anda lewatkan. Selamat mengerjakan dan terima kasih.

**BAGIAN 1 SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru				
2.	Saya tidak mudah tersinggung ketika bercanda dengan seseorang				
3.	Saya berani menyampaikan pendapat di depan orang lain				
4.	Saya merasa terpuruk ketika dikritik oleh orang lain				
5.	Saya takut mengemukakan pendapat di depan orang lain				
6.	Saya merasa tidak memiliki kelebihan yang menarik				
7.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
8.	Saya selalu berusaha sabar dan tabah dalam menghadapi cobaan hidup				
9.	Saya yakin bahwa setiap permasalahan pasti memiliki jalan keluar				
10.	Saya berusaha bangkit kembali ketika saya mengalami kegagalan				
11.	Saya selalu menghargai usaha yang saya lakukan				
12.	Saya mampu mengatasi kekacauan yang muncul dalam berbagai situasi				
13.	Saya merasa putus asa dalam menghadapi cobaan hidup				
14.	Saya memiliki tujuan hidup yang tidak jelas				
15.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan				
16.	Saya selalu mengeluh tentang keadaan saya saat ini				
17.	Saya merasa ragu dapat mengatasi segala kekacauan				
18.	Saya tidak pernah menghargai segala usaha yang telah saya lakukan				
19.	Saya mencari berbagai fakta dan informasi sebelum mengambil keputusan				
20.	Saya menerima dengan baik kegagalan yang saya alami				
21.	Saya menerima segala kritik dan saran yang ditujukan pada saya				
22.	Saya mudah percaya perkataan orang lain tanpa mencari tahu kebenarannya				

23.	Saya menyalahkan orang lain ketika saya mengalami suatu masalah				
24.	Saya sering menolak pendapat yang disampaikan orang lain				
25.	Saya menyelesaikan setiap pekerjaan tepat pada waktunya				
26.	Saya bersedia menerima konsekuensi ketika saya melakukan kesalahan				
27.	Saya selalu berusaha menyelesaikan sesuatu yang telah saya mulai				
28.	Saya pura-pura tidak tahu ketika melakukan kesalahan				
29.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan				
30.	Saya sering menyalahkan orang lain untuk melindungi diri				
31.	Saya selalu mempertimbangkan setiap persoalan dengan baik sebelum saya mengambil keputusan				
32.	Saya memiliki alasan atas setiap hal yang saya lakukan				
33.	Saya tidak memaksakan diri ketika pendapat saya tidak diterima orang lain				
34.	Saya berusaha memahami setiap persoalan sesuai dengan fakta yang terjadi				
35.	Saya langsung tersinggung ketika dikritik orang lain				
36.	Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru				
37.	Saya tidak suka ketika orang lain menolak pendapat saya				
38.	Saya mudah percaya dengan gosip buruk tentang saya				

**BAGIAN 2 SKALA CITRA TUBUH**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya merasa penampilan saya menarik				
2.	Saya memiliki postur tubuh yang ideal				
3.	Saya senang dengan penampilan saya setiap hari				
4.	Saya selalu menghargai setiap bentuk tubuh saya				
5.	Saya memiliki postur tubuh yang tidak sempurna				
6.	Saya merasa penampilan saya tidak menarik				
7.	Saya tidak suka dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
8.	Saya merasa ragu dengan penampilan saya				
9.	Saya menjaga penampilan setiap hari				
10.	Saya selalu mengamati penampilan saya dari ujung kepala hingga ujung kaki				
11.	Saya memakai riasan wajah untuk meningkatkan penampilan				
12.	Saya belanja pakaian untuk menyempurnakan penampilan saya				
13.	Saya sering mengabaikan penampilan saya				
14.	Saya enggan menghabiskan uang untuk penampilan				
15.	Saya tidak suka memakai riasan wajah				
16.	Saya senang dengan bentuk wajah yang saya miliki				
17.	Saya menyukai bentuk perut saya				
18.	Saya merasa senang dengan bentuk pinggang saya				
19.	Saya tidak suka dengan tekstur kulit saya				
20.	Saya membenci bentuk perut saya				
21.	Saya belum puas dengan bentuk badan saya				
22.	Saya tidak pernah merasa cemas ketika berat badan saya naik				
23.	Saya tidak mempermasalahakan jika badan saya terlihat gemuk				
24.	Saya menjaga pola makan setiap hari				
25.	Saya rutin berolahraga agar berat badan saya tetap normal				
26.	Saya merasa khawatir ketika berat badan saya naik				
27.	Saya tidak pernah berolahraga				
28.	Saya mengabaikan pola makan setiap hari				

<b>29.</b>	Saya memiliki berat badan dengan kategori normal				
<b>30.</b>	Saya memiliki ukuran lengan yang ideal				
<b>31.</b>	Saya merasa berat badan yang saya miliki tidak seimbang dengan tinggi badan saya				
<b>32.</b>	Saya merasa malu dengan ukuran lengan saya saat ini				

## LAMPIRAN 2 TABULASI DATA

### A. Kepercayaan Diri

	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	Total	Kategori	
1	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	93	tinggi	
2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	2	2	2	1	80	sedang	
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	tinggi	
4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	2	1	93	tinggi	
5	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	93	tinggi	
6	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	96	tinggi	
7	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	94	tinggi	
8	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	87	sedang	
9	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	83	sedang	
10	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	80	sedang		
11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	81	sedang	
12	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	tinggi	
13	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	98	tinggi	
14	4	1	3	2	3	4	3	1	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	87	sedang	
15	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	96	tinggi	
16	2	2	3	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	86	sedang	
17	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	4	3	89	tinggi	
18	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	95	tinggi	
19	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	91	tinggi	
20	4	2	3	4	3	1	3	3	2	1	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	84	sedang	
21	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	99	tinggi	
22	4	3	3	2	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	4	2	4	3	4	1	3	4	3	2	4	80	sedang	
23	3	3	4	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	85	sedang	
24	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	77	sedang	
25	3	4	4	2	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	93	tinggi	
26	3	4	4	2	1	1	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	87	sedang	
27	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	96	tinggi	
28	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	96	tinggi
29	4	3	4	3	4	4	2	4	1	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	4	93	tinggi	
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	83	sedang	
31	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	80	sedang
32	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	80	sedang	
33	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	81	sedang
34	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	tinggi
35	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	98	tinggi	
36	4	1	3	2	3	4	3	1	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	87	sedang	
37	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	98	tinggi	
38	2	2	3	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	86	sedang	
39	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	89	tinggi	
40	3	1	4	2	3	4	3	4	1	3	4	1	4	4	2	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	86	sedang	

## B. Citra Tubuh

	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	Total	Kategori
1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	69	sedang
2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	75	sedang
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	tinggi
4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	1	3	4	3	84	tinggi
5	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	81	tinggi
6	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	84	tinggi
7	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	82	tinggi
8	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	75	sedang
9	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	72	sedang
10	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	72	sedang
11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	70	sedang
12	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	82	tinggi
13	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	86	tinggi
14	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	79	tinggi
15	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	85	tinggi
16	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	79	tinggi
17	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	76	tinggi
18	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	82	tinggi
19	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	78	tinggi
20	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	78	tinggi
21	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	84	tinggi
22	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	74	sedang
23	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	75	sedang
24	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	4	3	68	sedang
25	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	82	tinggi
26	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	83	tinggi
27	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	82	tinggi
28	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	83	tinggi
29	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	85	tinggi
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	72	sedang
31	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	69	sedang
32	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	73	sedang
33	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	70	sedang
34	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	82	tinggi
35	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	87	tinggi
36	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	81	tinggi
37	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	84	tinggi
38	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	78	tinggi
39	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	76	tinggi
40	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	87	tinggi

### LAMPIRAN 3 UJI VALIDITAS

#### A. Kepercayaan Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	114.0800	138.279	.410	.872
Y02	113.8800	146.720	.459	.872
Y03	114.0800	137.626	.449	.871
Y04	113.9000	149.520	.128	.876
Y05	113.4600	149.560	.106	.876
Y06	113.4800	144.377	.409	.871
Y07	113.6800	148.222	.138	.877
Y08	114.0600	147.935	.171	.876
Y09	114.0400	142.774	.467	.870
Y10	113.9000	146.949	.478	.872
Y11	113.4000	140.122	.557	.868
Y12	113.2600	141.462	.507	.869
Y13	113.6400	141.296	.524	.869
Y14	112.9200	143.544	.606	.869
Y15	113.7200	141.430	.513	.869
Y16	113.7600	143.492	.337	.873
Y17	113.3600	147.868	.232	.874
Y18	113.6400	138.929	.683	.866
Y19	113.8400	138.668	.544	.868
Y20	113.2600	148.890	.168	.875
Y21	113.9800	145.612	.205	.877
Y22	113.6400	144.562	.318	.873
Y23	114.0400	141.998	.415	.871
Y24	113.4000	143.020	.435	.871
Y25	113.7600	140.472	.412	.871
Y26	113.3200	149.528	.092	.877
Y27	113.3400	145.984	.304	.873
Y28	113.3000	152.827	-.096	.881
Y29	113.9200	150.075	.085	.876
Y30	113.9400	146.996	.436	.872
Y31	114.0400	142.774	.467	.870
Y32	113.9000	146.949	.478	.872
Y33	113.4000	140.122	.557	.868
Y34	113.2600	141.462	.507	.869
Y35	113.6400	141.296	.524	.869
Y36	112.9200	143.544	.606	.869
Y37	113.7200	141.430	.513	.869
Y38	113.7600	143.492	.337	.873

## B. Citra Tubuh

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	94.7400	97.870	.346	.827
X02	95.3400	104.066	-.082	.843
X03	94.5400	98.458	.356	.827
X04	94.6000	96.980	.409	.825
X05	94.6800	98.793	.262	.830
X06	94.8200	91.783	.512	.820
X07	94.7200	101.226	.153	.832
X08	94.7800	95.440	.417	.825
X09	94.9400	101.282	.056	.839
X10	94.5000	99.806	.226	.831
X11	94.6600	95.209	.541	.821
X12	95.0800	97.585	.249	.831
X13	94.5800	94.493	.636	.819
X14	94.8200	98.681	.363	.827
X15	94.6400	94.970	.574	.820
X16	94.8800	96.842	.385	.826
X17	94.8200	96.885	.369	.826
X18	94.7200	96.247	.362	.826
X19	94.6200	100.200	.145	.834
X20	95.0200	92.673	.552	.819
X21	94.5600	103.109	-.026	.840
X22	94.5600	92.986	.572	.819
X23	94.2800	98.818	.430	.826
X24	94.2600	97.870	.313	.828
X25	94.6000	100.449	.174	.832
X26	94.7400	97.258	.429	.825
X27	94.6400	98.113	.402	.826
X28	94.6800	97.324	.377	.826
X29	94.3800	94.240	.527	.821
X30	94.9000	93.520	.498	.821
X31	94.4800	98.091	.349	.827
X32	94.3600	100.194	.144	.834

**LAMPIRAN 4 UJI RELIABILITAS****A. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Kepercayaan Diri****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	38

**B. Hasil Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.668	29

**C. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Citra Tubuh****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

**D. Hasil Reliabilitas Skala Citra Tubuh****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.679	25

## LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.06906195
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.100
	Negative	-.100
Kolmogorov-Smirnov Z		.635
Asymp. Sig. (2-tailed)		.815

a. Test distribution is Normal.

## LAMPIRAN 6 UJI LINEARITAS

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI * BODY IMAGE	Between Groups	(Combined)	1359.267	17	79.957	5.491	.000
		Linearity	1033.867	1	1033.867	71.004	.000
		Deviation from Linearity	325.400	16	20.338	1.397	.230
	Within Groups		320.333	22	14.561		
Total			1679.600	39			

## LAMPIRAN 7 UJI HIPOTESIS

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.785 <sup>a</sup>	.618	.605	4.122

a. Predictors: (Constant), BODY IMAGE

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1033.867	1	1033.867	60.841	.000 <sup>a</sup>
	Residual	645.733	38	16.993		
	Total	1679.600	39			

a. Predictors: (Constant), BODY IMAGE

b. Dependent Variable: KEPERCAYAAN DIRI

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.152	9.375		1.723	.093
	BODY IMAGE	.929	.119	.785	7.800	.000

a. Dependent Variable: KEPERCAYAAN DIRI