

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI**

**S K R I P S I**



oleh

**Satriya Dwi Prayoga  
NIM. 16410009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2023**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI**

**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:

**Satriya Dwi Prayoga**  
**NIM : 16410009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI


#### SKRIPSI

Oleh

Satriya Dwi Prayoga  
NIM. 16410009

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing




Yusuf Ratu Agung, MA.  
NIP. 198010202015031002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.  
NIP. 197611282002122001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI :

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 20 Juni 2023

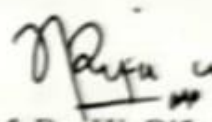
#### Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Yusuf Ratu Agung, MA.  
NIP. 198010202015031002

Penguji Utama :



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.  
NIP. 197611282002122001

Sekretaris Penguji :

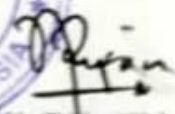


Rika Fuaturosida, MA  
NIP. 19830429201608012038

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 20 Juni 2023

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Satriya Dwi Prayoga  
NIM : 16410009  
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul "**Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri**", adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 20 Juni 2023  
Yang menyatakan,



Satriya/Dwi Prayoga  
NIM.16410009

## **MOTTO**

**“Jangan pernah meninggalkan sebelum selesai mengerjakan,  
semua yang ditakdirkan tidak akan salah jalan”**

## **PERSEMBAHAN**

Sembari mengucapkan Alhamdulillah atas perjuangan yang telah dilakukan.

Penelitian ini saya persembahkan untuk

Kedua orang tua saya Ibunda Muslimah Andam Dewi dan ayahanda Djoko Nuswantoro untuk segala hal yang mereka perjuangkan yang bisa digambarkan dalam dimensi kertas persembahan ini dan tidak menuntut apa-apa kecuali menginginkan agar saya menjadi seseorang yang lebih baik.

Terima kasih

Kepada seluruh dosen yang telah membimbing dan memberikan ilmu bagi saya. Untuk kakak dan adik yang selalu menjadi penyemangat setelah kedua orang tua.

Untuk teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu tapi selalu mendukung dan memberikan bantuan kepada saya.

Semoga Allah Swt senantiasa memberikan kesehatan dan kelancaran dalam segala urusan.

Terakhir untuk diri saya sendiri, terimakasih karena sudah bertahan dan berjuang sampai dititik ini.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, tiada kata paling indah selain puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Kedua kalinya, Sholawat serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafa'atnya di hari akhir.

Penelitian ini dilakukan untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perjalanan penyelesaian penelitian ini mengalami beragam rintangan baik secara internal maupun eksternal, namun berkat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, penelitian ini dapat diselesaikan. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Prof. Zainuddin, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, M. Si., selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Yusuf Ratu Agung MA., selaku Dosen Pembimbing yang sabar dan ikhlas dalam membimbing proses penyelesaian penelitian ini.



5. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.PD.I, selaku Dosen Wali yang telah memonitoring dan memberikan arahan akademik peneliti, serta membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Orang tua tercinta yang selalu mendukung dalam proses pengerjaan skripsi.
8. Nur Anita Wulandari , M. Zakaria Alwi, Bukhori dan teman-teman Jam'iyah Hidayatus Shibyan yang mendoakan dan membantu proses pengerjaan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi pada penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini.

Demikian, semoga karya penelitian ini dapat memberi manfaat bagi semua kalangan bidang Pendidikan. Aamiin

Malang, 20 Juni 2023

Peneliti

Satriya Dwi Prayoga  
NIM. 16410009

## ABSTRAK

Prayoga, Satriya dwi. 2023. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Pembimbing: Yusuf Ratu Agung, MA.**

---

Dalam menentukan arah dan tujuan hidup individu membutuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri juga dapat memudahkan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, karena individu yang percaya pada dirinya sendiri cenderung lebih mudah dalam memperoleh teman dan bergaul dengan orang lain. Setiap orang tua menginginkan anaknya kelak menjadi individu yg sukses, dikarenakan kepercayaan diri bukan sesuatu yg tiba-tiba tumbuh dan terdapat pada pada diri individu dengan sendirinya (Ghufron, 2016). Kebanyakan remaja putri merasa malu dengan bentuk tubuh mereka, semua ini berakibat pada kurangnya remaja putri dalam mengembangkan bakat dan minat yg ada karena terhambat oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap tubuh mereka. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui tingkat citra tubuh remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan.

Berdasarkan segala uji dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, sebagai berikut: Terdapat 4 siswi dari 50 siswi dengan tingkat kepercayaan diri rendah dalam presentase 8 persen, selain itu terdapat 37 responden dari 50 responden dengan presentase 74 berada dalam tingkat sedang dalam kepercayaan diri, dan terakhir tingkat kepercayaan diri tinggi dengan presentase 18 persen yang berjumlah 9 siswi dan 50 siswi. Terdapat citra tubuh rendah dengan presentase 8 persen dari 50 responden yang tepatnya berjumlah 4 responden atau siswi, selanjutnya kategori citra tubuh sedang dengan presentase 78 persen dengan total 39 responden dari 50 responden, dan yang terakhir kategori citra tubuh tinggi dengan presentase 14 persen dengan jumlah responden 7 orang dari 50 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden tepatnya dalam kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memiliki citra tubuh sedang, Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri khususnya siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, hal ini ditunjukkan dari nilai T hitung sebesar 6,699 yang lebih besar dari T table yaitu 1,677 yang berarti  $H_0$  null hipotesis ditolak dan  $H_1$  alternative hipotesis diterima, dan berdasarkan uji persamaan garis regresi diperoleh rumus  $Y = 31,414 + 0,549X$  yang berarti menyatakan setiap pertumbuhan 1 poin nilai citra tubuh maka nilai kepercayaan diri akan meningkat sebesar 0,549 poin. Juga didapatkan nilai R square sebesar 0,481 yang berarti menunjukkan nilai hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri sebesar 48,1 persen.

**Kata kunci :** *citra tubuh, kepercayaan diri, remaja putri.*

## ABSTRACT

Prayoga, Satriya Dwi. 2023. The Relationship Between Body Image and Self-Confidence in Adolescent Girls. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

**Supervisor: Yusuf Ratu Agung, MA.**

---

In determining the direction and purpose of an individual's life, self-confidence is required. Self-confidence also facilitates interactions with others, as individuals who believe in themselves tend to find it easier to make friends and socialize with others. Every parent wishes for their child to become a successful individual, as self-confidence is not something that suddenly grows and exists within individuals on its own (Ghufron, 2016). Most teenage girls feel embarrassed about their body shapes, and all of this results in a lack of confidence among teenage girls in developing their talents and interests, as it is hindered by a lack of confidence in their bodies. The purpose of this study is to determine the level of body image among teenage girls at MA Negeri Kota Pasuruan and to determine the level of self-confidence among teenage girls at MA Negeri Kota Pasuruan.

Based on all the tests and analyses conducted in this research, the following can be concluded: There are 4 out of 50 female students with low self-confidence, representing 8 percent. Additionally, there are 37 out of 50 respondents with a moderate level of self-confidence, representing 74 percent, and finally, there are 9 out of 50 female students with a high level of self-confidence, representing 18 percent. Regarding body image, there are 4 respondents or female students with a low body image out of 50 respondents, representing 8 percent. Furthermore, there are 39 respondents with a moderate body image out of 50 respondents, representing 78 percent, and finally, there are 7 respondents with a high body image out of 50 respondents, representing 14 percent. It can be concluded that the respondents, particularly female students from Class XII of Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, have a moderate body image. There is a significant relationship between body image and self-confidence among adolescent girls, especially female students from Class XII of Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan. This is indicated by the calculated T-value of 6.699, which is greater than the T-table value of 1.677. Therefore, the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. Based on the regression line equation,  $Y = 31.414 + 0.549X$ , it can be stated that for each one-point increase in body image score, self-confidence will increase by 0.549 points. The R-squared value is 0.481, which means that 48.1 percent of the variation in self-confidence can be explained by the body image.

**Keywords:** body image, self-confidence, teenage girls.

## ملخص البحث

برايوغا، ساتريا دوي. 2023. العلاقة بين تصوّر الجسم وثقة الذات لدى الفتيات المراهقات. كلية علم النفس. جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: يوسف راتو أجونج، ماجستير الفنون

في تحديد الاتجاه والهدف الحياة للفرد يحتاج إلى ثقة بالنفس. وثقة النفس يمكن أن تسهل على الفرد التفاعل مع الآخرين، لأن الشخص الذي يثق بنفسه عادة يكون أكثر قدرة على إيجاد أصدقاء والتواصل مع الآخرين. يرغب كل والدين في أن يكون أطفالهم أفراداً ناجحين في المستقبل، لأن ثقة النفس ليست شيئاً ينمو بشكل مفاجئ ويتواجد في الفرد بشكل طبيعي. يشعر معظم الفتيات المراهقات بالخجل من شكل أجسادهن، وكل ذلك يؤدي إلى قلة تطوير مواهبهن واهتماماتهن بسبب قلة ثقتهن بأجسادهن. هدف هذا البحث هو معرفة مستوى صورة الجسم للفتيات المراهقات في مدرسة الثانوية الحكومية في مدينة بسوروان. ومعرفة مستوى ثقة النفس للفتيات المراهقات في مدرسة الثانوية الحكومية في مدينة بسوروان.

ستناداً إلى جميع الاختبارات والتحليل التي تمت في هذا البحث، يمكن تلخيصها كما يلي: هناك 4 طالبات من بين 50 طالبة يعانين من ثقة ذاتية منخفضة بنسبة 8 في المائة. بالإضافة إلى ذلك، هناك 37 مشاركاً من بين 50 مشاركاً بنسبة 74 في المائة يعانون من مستوى متوسط لثقتهم بأنفسهم. وأخيراً، هناك ثقة ذاتية عالية بنسبة 18 في المائة تشمل 9 طالبات من بين 50 طالبة. هناك صورة سلبية عن الجسد بنسبة 8 في المائة من بين 50 مشاركاً والتي تتكون من 4 مشاركين أو طالبات. بعد ذلك، هناك فئة متوسطة لصورة الجسم بنسبة 78 في المائة تشمل 39 مشاركاً من بين 50 مشاركاً، وأخيراً، هناك فئة إيجابية لصورة الجسم بنسبة 14 في المائة والتي تشمل 7 مشاركين من بين 50 مشاركاً. وبالتالي يمكن استنتاج أن المشاركون في مجموعة طالبات الصف الثاني عشر في مدرسة عالية نيجيري مدينة باسوروان لديهم صورة جسم متوسطة. وهناك علاقة ذات دلالة بين صورة الجسم وثقة الفتيات المراهقات، خصوصاً طالبات الصف الثاني عشر في مدرسة عالية نيجيري مدينة باسوروان، ويتضح ذلك من قيمة T الحاصلة والبالغة 6.699 والتي تتجاوز قيمة T الجدولية والتي هي 1.677، مما يعني أن فرضية الفرض الصفرية تم رفضها وتم قبول فرضية الفرض البديلة. وبناءً.

الكلمات الدالة : شكل الجسم، ثقة، فتاة مراهقة

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	ix
ملخصالبحث .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
KAJIAN TEORI.....	8
A. Kepercayaan.Diri .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	8
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	11
3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri .....	13
4. Pengaruh Kepercayaan Diri.....	14
B. Citra Tubuh .....	18
1. Pengertian Citra Tubuh.....	18
2. Aspek Citra Tubuh .....	20
3. Ciri-Ciri Citra Tubuh.....	22
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	23
C. Remaja.....	25

D. Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri .....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	26
METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Identifikasi Variabel.....	31
1. Variabel Bebas (X).....	32
2. Variabel Terikat (Y) .....	33
C. Definisi Operasional.....	33
a. Citra Tubuh.....	34
b. Kepercayaan Diri.....	34
D. Strategi Penelitian .....	35
1) Pemetaan Populasi.....	35
2) Pemetaan Sampel.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas .....	45
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas.....	46
G. Metode Analisis Data.....	47
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji Linearitas .....	49
3. Menentukan Kategorisasi .....	49
4. Analisis Regresi Linear Sederhana.....	50
5. Uji Hipotesa.....	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Pelaksanaan Penelitian .....	52
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
3. Jumlah dan Subjek Penelitian.....	53
4. Prosedur Pengambilan Data Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian .....	53
1. Hasil Uji Validitas .....	53
2. Uji Realibilitas.....	57

3. Uji Normalitas .....	58
4. Uji Linearitas .....	59
C. Deskripsi Data Dan Analisis Data.....	61
a. Deskripsi Data Citra tubuh .....	61
b. Deskripsi Data Kepercayaan Diri .....	62
c. Analisis Regresi Linear Sederhana.....	64
d. Analisa Hipotesa .....	65
D. Pembahasan.....	67
1. Tingkat Citra Tubuh .....	67
2. Tingkat Kepercayaan diri .....	69
3. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri .....	72
KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	81

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 3. 1</b> .....	<b>40</b>
<b>Tabel 3. 2</b> .....	<b>43</b>
<b>Tabel 3. 4</b> .....	<b>47</b>
<b>Tabel 3. 5</b> .....	<b>49</b>
<b>Tabel 4. 1</b> .....	<b>51</b>
<b>Tabel 4. 2</b> .....	<b>55</b>
<b>Tabel 4. 3</b> .....	<b>56</b>
<b>Tabel 4. 5</b> .....	<b>59</b>
<b>Tabel 4. 6</b> .....	<b>60</b>
<b>Tabel 4. 7</b> .....	<b>61</b>
<b>Tabel 4. 8</b> .....	<b>62</b>
<b>Tabel 4. 9</b> .....	<b>62</b>
<b>Tabel 4. 10</b> .....	<b>63</b>
<b>Tabel 4. 11</b> .....	<b>64</b>
<b>Tabel 4. 12</b> .....	<b>65</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 .....	33
-------------------	----

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Usia remaja adalah periode perkembangan yang penting dalam hidup seseorang, di mana individu beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada periode ini, individu mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, sosial, dan kognitif yang signifikan. Sesuai pendapat Santrock (pada Irdil, Denich & Ilyas, 2017) berkata proses transisi perkembangan terjadi selama masa remaja yang melibatkan perubahan dalam beberapa aspek pada individu, yaitu perubahan kognitif, sosio-emosional, dan biologis. Seseorang dikatakan remaja saat individu berada di usia sekitar 10 sampai 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 sampai 22 tahun. Steinberg (2003) menyatakan remaja waktu usianya mencapai 15-18 tahun akan mengalami perubahan yaitu perubahan secara emosional, perubahan secara sosial serta perubahan secara kognitif. Seseorang akan mengalami perubahan cara berfikir yang lebih kompleks, lebih sensitif secara emosional dan lebih seringkali menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Individu yang memasuki masa remaja akhir akan cenderung labil dan emosional, sebab mengalami berbagai perubahan yang begitu cepat (Santrock, 2007).

Girindra, dkk (2018) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi salah satu karakteristik dari hidup sehat. Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam kemampuan diri sendiri untuk melakukan tindakan atau mengatasi tantangan yang dihadapi. Ketika seseorang memiliki kepercayaan

diri yang tinggi, mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Kepercayaan diri adalah modal utama individu pada hal mengaktualisasikan diri. Kebanyakan individu yang mempunyai kepercayaan diri lebih ternyata bisa melakukan segala sesuatu dengan bersikap tenang, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, lancar dalam berkomunikasi pada aneka macam situasi, mempunyai kondisi mental serta fisik yang cukup sebagai akibatnya dapat menunjang penampilannya, berfikir positif dalam menghadapi masalah. Andiyati (2016) menyatakan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih menikmati dalam hidup serta akan puas dengan dirinya. sebaliknya, individu yang mempunyai kepercayaan diri rendah akan merasa tidak berharga serta merasa tidak berguna.

Dalam menentukan arah dan tujuan hidup individu membutuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri juga mampu disebut sebagai kemampuan dasar dalam bertahan hidup. Anthony (1992) mengatakan kepercayaan diri sebagai sikap positif yang dimiliki oleh setiap individu, di mana individu tersebut memiliki kemampuan untuk membuka kesadaran diri dan menerima kenyataan. Selain itu, kepercayaan diri juga memungkinkan individu untuk menjadi mandiri dan memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri memang dapat membantu individu untuk meraih kesuksesan dalam pekerjaan, karena individu yang memiliki kepercayaan diri

cenderung lebih percaya pada kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Selain itu, kepercayaan diri juga dapat memudahkan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, karena individu yang percaya pada dirinya sendiri cenderung lebih mudah dalam memperoleh teman dan bergaul dengan orang lain. Setiap orang tua menginginkan anaknya kelak menjadi individu yg sukses, dikarenakan kepercayaan diri bukan sesuatu yg tiba-tiba tumbuh dan terdapat pada diri individu dengan sendirinya (Ghufron, 2016).

Bertepatan dengan hal diatas maka dengan jelas bahwa pembentukan kepercayaan diri memerlukan masa remaja dalam menempuh transisi kehidupan, dimana individu mengalami banyak berbagai perubahan yg terjadi seperti perubahan biologis juga psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan internal serta perubahan eksternal. Perubahan internal mencakup perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem sirkulasi darah, serta jaringan tubuh. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, perubahan berat badan, perubahan proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder Hurlock (pada Santrock, 2007).

Hurlock (2008) mengemukakan beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri diantaranya: pemahaman dalam diri, harapan realistis, tidak terjadi hambatan dari lingkungan sekitar, bersikap sosial yang positif, tidak mengalami stress yang berat, pengaruh dalam hal keberhasilan, identifikasi dan menyesuaikan diri dengan individu yg mempunyai penyesuaian diri

dengan baik, pola pikir yang luas, mengalami pola asuh yang baik di saat masa kanak-kanak, serta memiliki konsep diri yang stabil (Gamayanti, 2016, pp. 141-142).

Kepercayaan diri merupakan kunci penting dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu seseorang untuk lebih percaya pada kemampuan dan potensi dirinya sendiri, sehingga dapat menghadapi tantangan dan rintangan dengan lebih baik. Masalah kepercayaan diri adalah hal yang sangat umum terjadi pada kalangan remaja, terutama karena mereka sedang dalam proses mencari jati diri dan menghadapi berbagai tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Ketika seseorang remaja merasa tidak percaya diri, ia cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau mengambil keputusan yang benar, bahkan jika ia sebenarnya memiliki kemampuan yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya produktivitas, rendahnya kualitas hidup, dan bahkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Begitu juga di MA Negeri Kota Pasuruan, info yang telah diberikan oleh salah seorang remaja putri menunjukkan fenomena yg sama. Berdasarkan wawancara pada salah satu remaja putri MA Negeri Kota Pasuruan Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah, mereka cenderung merasa tidak mampu melakukan hal-hal yang diinginkan dan membatasi potensi mereka. Ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya. beliau berpikir bahwa info tentang dirinya yg didengar orang lain ialah hal buruk yg membuat dirinya mencoba meniru gaya hidup orang lain sehingga membuat

dirinya semakin rugi. Akhirnya remaja tersebut memilih untuk menghindari pergaulan dengan teman sebayanya dikarenakan tidak memiliki percaya diri.

Rendahnya kepercayaan diri juga bisa disebabkan oleh kondisi fisik (Ghurfon dan S.Rini, 2014). Faktor yang membantu meningkatkan harga diri dan percaya diri adalah penampilan fisik. Bermula dari penampilan fisik, remaja akan memberikan bayangan serta tanggapan tentang bentuk fisik yang dimiliki, lalu beranjak membandingkan penampilan fisik yang dimiliki orang lain, hingga mengusahakan standar tubuh yang dimiliki setiap wanita. Pada dasarnya masyarakat sering menekankan pada standar kecantikan yang sangat spesifik seperti postur tubuh yang langsing, tinggi, kurus, cantik, dan putih. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara pada salah satu remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan yg dapat diketahui bahwa ketidakpuasan terhadap fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama jika remaja tersebut merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang diharapkan oleh masyarakat atau media. Remaja yang merasa tidak puas dengan fisiknya dapat mengalami rendah diri, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat berdampak pada perilaku mereka, seperti kurangnya minat dalam kegiatan sosial atau kurangnya kepercayaan diri dalam interaksi sosial.

Hasil pengamatan tentang fenomena yang ada serta penelitian terdahulu, peneliti tertarik mengambil judul tersebut bahwa kebanyakan remaja putri mengeluh tentang bentuk fisik tubuh mereka menjadi semakin berisi atau mengalami kegemukan atau bahkan berat badannya berkurang tidak sesuai

dengan standart tubuh ideal (Risa & Astuti, 2008). Kebanyakan remaja putri merasa malu dengan bentuk tubuh mereka, semua ini berakibat pada kurangnya remaja putri dalam mengembangkan bakat dan minat yg ada karena terhambat oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap tubuh mereka. Saat dihadapkan dengan keadaan dirinya, remaja putri lebih memilih melakukan aktivitas, seperti diet, senam, sauna, dan lain-lain. Hal ini dilakukan agar mengurangi kegemukan dan secara langsung akan menaikkan rasa percaya diri mereka.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat citra tubuh remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan ?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan ?
3. Bagaimana hubungan citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui tingkat citra tubuh remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan.
2. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan.

3. Mengetahui hubungan citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA Negeri Kota Pasuruan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengembangkan keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya yaitu:

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

Beberapa manfaat teoritis didalam penelitian ini adalah mengharap agar dapat memberikan sumbangsih pemikiran dalam memperluas wawasan bagi pengembangan ilmu psikologi mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri.

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

Penelitian bermanfaat secara teknis untuk memperbaiki, meningkatkan suatu keadaan didasarkan penelitian/pengamatan yang dilakukan dan mendapat solusi bagi pemecahan masalah yang ditemukan pada penelitian tentang citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

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

Secara umum, percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau menyelesaikan tugas dengan baik. Percaya diri juga mencakup kemampuan untuk menghadapi tantangan atau kesulitan dengan sikap positif dan optimis, serta dapat mengembangkan nilai positif untuk diri sendiri dan orang lain di sekitar. Percaya diri adalah keterampilan yang sangat penting dan dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan, pengalaman, dan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri. Hal ini dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup, meraih kesuksesan, serta merasa lebih bahagia dan puas dengan diri sendiri. Menurut Lauster (dalam Lilishanty, 2019) mendefinisikan bahwa kepercayaan diri memang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, ia cenderung lebih percaya pada kemampuan dan potensi dirinya sendiri, memiliki rasa optimisme yang lebih tinggi, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan dan mengambil risiko. Namun, kepercayaan diri tidak selalu mudah untuk dipertahankan, terutama jika seseorang mengalami kegagalan atau mengalami pengalaman traumatis. Namun, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri, seperti meningkatkan keterampilan dan pengetahuan, mencari pengalaman

baru dan mengembangkan keterampilan sosial, mengatur tujuan dan memperbaiki pola pikir yang negatif.

Menurut Angelis (dalam Khikmah, 2017) rasa percaya diri memang penting karena dapat mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan. Rasa percaya diri dapat membantu seseorang mengatasi rasa takut, cemas, dan ketidakpastian, sehingga ia dapat bertindak dengan lebih efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendapat Centi (dalam Amma, Rambu, & Widyani, 2017) kepercayaan diri adalah suatu perasaan atau sikap positif terhadap diri sendiri yang didasarkan pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam hidup. Kepercayaan diri yang baik tidak bergantung pada perbandingan dengan orang lain, tetapi lebih terkait dengan pengenalan akan kemampuan diri sendiri dan penerimaan terhadap kelemahan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan merasa cukup aman dengan dirinya sendiri dan tahu apa yang diperlukan untuk mencapai tujuannya. Mereka memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan yakin bahwa mereka dapat mengatasi hambatan atau kesulitan yang muncul di depan mereka. Oleh karena itu, memiliki kepercayaan diri yang kuat dapat membantu seseorang untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan dan merasa bahagia dengan dirinya sendiri tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam hubungan sosial seseorang dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka lebih cenderung merasa nyaman dalam situasi sosial, lebih mudah mengambil inisiatif dalam berinteraksi dengan orang lain, dan lebih mudah untuk membentuk hubungan sosial yang positif (Santrock, 2002). Penampilan fisik dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang, terutama pada masa remaja di mana tekanan sosial untuk terlihat bagus dan menarik sangat tinggi. Namun, yang lebih penting adalah untuk membantu remaja membangun kepercayaan diri mereka dari dalam, dengan membantu mereka mengembangkan keterampilan dan keahlian, memberikan pengakuan dan penghargaan atas prestasi mereka, memberikan dukungan dan dorongan, serta membantu mereka mengatasi ketakutan dan kecemasan. Salah satu hal yang bisa mendukung individu dalam kepercayaan diri yaitu dengan memperhatikan penampilan fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan bahwa perempuan lebih memikirkan penampilan fisik daripada laki-laki. Hal ini mungkin terkait dengan tuntutan sosial dan budaya yang lebih tinggi pada perempuan untuk memperhatikan penampilan fisik mereka. Selain itu, penilaian sosial terhadap penampilan fisik perempuan cenderung lebih ketat dan seringkali lebih kritis daripada penilaian terhadap penampilan fisik laki-laki. Masa remaja adalah masa di mana individu mulai lebih sadar akan penampilannya. Hal ini bisa disebabkan oleh tekanan

sosial untuk terlihat baik dan menarik di hadapan teman sebaya atau lawan jenis. Remaja perempuan mungkin merasa lebih tidak puas dengan penampilan fisiknya daripada remaja laki-laki karena tekanan sosial yang lebih besar untuk terlihat cantik dan menarik

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perilaku individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dan kualitas dirinya sendiri. Kepercayaan diri juga melibatkan konsep diri yang positif dan mampu memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya. Hal ini tidak bergantung pada perbandingan dengan orang lain, melainkan pada kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat, individu akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

## **2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Memiliki kepercayaan diri yang baik dapat membantu seseorang merasa lebih damai, tenang, dan mengurangi rasa khawatir dalam diri mereka. Ketika seseorang memiliki keyakinan pada kemampuan dan kualitas dirinya sendiri, ia akan merasa lebih yakin dan percaya diri dalam menghadapi situasi yang sulit atau menantang. Menurut Lauster (dalam Anggriani, 2019) menyatakan kepercayaan diri memiliki tiga hal yaitu :

a. Kemampuan Pribadi

Kemampuan untuk mengembangkan diri, mengambil tindakan, dan mengenali kemampuan dalam diri sendiri adalah keterampilan yang penting untuk mencapai keberhasilan dalam hidup.

b. Interaksi Sosial

Individu dalam berhubungan timbal balik dengan lingkungan sekitar atau dalam interaksi sosial cenderung memperhatikan beberapa faktor, termasuk norma sosial, nilai-nilai, dan harapan yang ada dalam lingkungan tersebut. Selain itu, sikap individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar juga dipengaruhi oleh faktor seperti pengalaman sebelumnya, kepribadian, dan kemampuan kognitif.

Dalam berinteraksi sosial, individu dapat menunjukkan berbagai macam sikap, mulai dari positif hingga negatif. Sikap positif seperti empati, kerjasama, dan toleransi dapat membantu individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Sementara itu, sikap negatif seperti egoisme, permusuhan, dan intoleransi dapat merusak hubungan sosial dan lingkungan sekitar.

c. Penilaian Diri

Pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengalaman hidup, pengaruh lingkungan, dan bagaimana ia memandang dirinya dalam konteks sosial dan budaya.

### 3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Beberapa ciri kepercayaan diri individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi antara lain:

#### a. Optimis

Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, seseorang cenderung lebih siap dan tidak ragu-ragu dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, serta mampu menerima akibat dari tindakan tersebut dengan lebih baik. Kepercayaan diri yang tinggi juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi rasa takut atau ketakutan yang mungkin muncul saat menghadapi tantangan atau masalah. Dengan percaya pada kemampuan diri sendiri, seseorang akan merasa lebih siap dan mampu mengatasi berbagai rintangan yang mungkin muncul.

#### b. Mandiri.

Ketika seseorang telah menentukan standar dirinya sendiri dalam mengerjakan sesuatu, ia memiliki pandangan yang jelas tentang apa yang ingin dicapai dan bagaimana mencapainya. Hal ini membuat individu tersebut memiliki motivasi yang lebih besar untuk mencapai tujuannya.

Selain itu, ketika seseorang mengembangkan motivasi internal, ia tidak tergantung pada orang lain untuk meraih keberhasilan. Motivasi internal, seperti rasa percaya diri, kepuasan diri, dan rasa bangga dengan pencapaian sendiri, adalah sumber motivasi yang kuat. Dengan

memiliki motivasi internal yang kuat, seseorang dapat terus berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun mengalami kendala atau hambatan dalam mencapai tujuannya.

c. Tidak ragu-ragu

Individu yang memiliki keyakinan diri yang kuat cenderung lebih percaya pada kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang tepat dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi rasa takut dan kecemasan yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk membuat keputusan.

Iswidharmanja & Enterprise (2013) menyebutkan 11 ciri-ciri yang menunjukkan bahwa individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yaitu dengan memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan, mampu melakukan penyesuaian diri, memiliki pedoman dan memotivasi dalam hidup, berusaha untuk lebih maju, optimis terhadap peran yang sedang dijalani, memiliki keberanian dalam bertindak dan memanfaatkan kesempatan, menerima pribadi sendiri, berfikir positif, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, dan menerima kekurangan orang lain.

#### **4. Pengaruh Kepercayaan Diri**

Faktor - faktor kepuasan pada individu secara fisik mempengaruhi kepercayaan diri. Menurut Cash (dalam Anggraini,2019) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

a. Konsep Diri

Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam interaksi sosial di dalam kelompok. Konsep diri adalah pandangan atau persepsi yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri, yang mencakup berbagai aspek seperti karakteristik fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Konsep diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, nilai-nilai budaya, dan norma sosial yang ada di sekitar individu, seperti sikap, nilai, keterampilan, kelemahan, dan kekuatan yang dimilikinya. Konsep diri seseorang dapat terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dialaminya dalam interaksi sosial dengan orang lain.

b. Harga Diri

Harga diri dipengaruhi oleh konsep diri seseorang, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka cenderung akan memiliki harga diri yang positif juga. Santoso memiliki pendapat yang tepat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, maka cenderung akan memiliki kepercayaan diri yang kuat dan merasa mampu menghadapi berbagai tantangan atau situasi yang sulit. Sebaliknya, jika seseorang memiliki harga diri yang rendah, maka cenderung akan memiliki kepercayaan



diri yang lemah dan merasa tidak mampu menghadapi berbagai situasi dengan baik.

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri seseorang. Pengalaman positif yang sukses dapat meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan pengalaman negatif yang gagal atau buruk dapat menurunkan kepercayaan diri.

Namun, tidak hanya pengalaman semata yang menjadi faktor penting dalam membentuk kepercayaan diri. Selain pengalaman, ada faktor lain yang juga dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, serta kemampuan untuk mengatasi kegagalan dan mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Pendidikan yang tinggi dapat memberikan seseorang keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman yang lebih luas, sehingga meningkatkan rasa percaya dirinya. Seorang yang terdidik juga cenderung lebih mandiri dan mampu mengambil keputusan secara lebih baik karena ia telah mempelajari cara berpikir kritis dan analitis.

Sebaliknya, seseorang yang kurang terdidik mungkin merasa kurang percaya diri dan lebih mudah terpengaruh oleh orang lain. Mereka mungkin merasa tidak mampu untuk mengambil keputusan sendiri atau

tidak yakin dengan kemampuan mereka. Kondisi ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan dan manipulasi dari orang lain.

Menurut Lilishanty & Maryatmi (2019) adapun faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh (Pola asuh yang demokratis dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengembangan kepercayaan diri seseorang karena anak diajarkan untuk mandiri, bertanggung jawab, dan mengatasi masalah dengan cara yang baik), jenis kelamin (Beberapa stereotip sosial menganggap bahwa perempuan lebih lemah dan kurang percaya diri dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini mungkin dikarenakan perempuan sering diberi ekspektasi untuk menjadi pasif dan menurut saja), pendidikan (Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memberikan kepercayaan diri yang lebih besar karena individu akan merasa lebih yakin dan optimis terhadap kemampuan diri mereka. Namun, hal ini juga tergantung pada jenis pendidikan yang diterima dan bagaimana pendidikan tersebut memberikan dampak pada pengembangan kepercayaan diri), dan penampilan fisik (Penampilan fisik yang menarik atau dianggap ideal oleh masyarakat dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Individu yang merasa puas dengan penampilan fisik mereka cenderung lebih percaya diri dan mungkin lebih mudah bergaul dengan orang lain).

Berdasarkan uraian diatas, bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor Internal dan Eksternal. Faktor- faktor tersebut ialah konsep

diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Faktor tersebut saling mengikat satu dengan yang lainnya.

## **B. Citra Tubuh**

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

Secara umum citra tubuh mempunyai pengertian tentang kumpulan sikap seseorang yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya mengenai pandangan masa lalu atau sekarang tentang ukuran badan, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki individu.

Citra tubuh adalah cara seseorang mempersepsikan dan mengevaluasi tubuh mereka sendiri. Citra tubuh juga mencakup perasaan dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh. Citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis seseorang, sementara citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan diri, kecemasan, dan masalah kesehatan mental. Penilaian citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, media, lingkungan, dan pengalaman pribadi. Dalam budaya yang menekankan penampilan fisik, seperti dalam industri mode dan hiburan, citra tubuh sering kali dianggap sangat penting dan dapat menjadi sumber tekanan bagi banyak orang. Media sosial juga dapat memainkan peran dalam membentuk citra tubuh seseorang dengan memberikan akses mudah ke gambar tubuh yang dihasilkan oleh orang lain dan berdampak pada standar tubuh yang tidak realistis (Grogan, dalam Khikmah, 2017).

Cash (2002) Citra tubuh adalah bagaimana seseorang melihat, merasakan, dan memahami tubuhnya sendiri. Hal ini mencakup persepsi tentang ukuran, bentuk, dan fungsi tubuh seseorang, serta hubungan antara tubuh dan pikiran atau perasaan. Investasi dalam penampilan seperti berdandan atau berolahraga dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi. Ada banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh, seperti pengalaman masa lalu, tekanan sosial, kondisi kesehatan. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan penggabungan dari gambaran, fantasi, dan pengertian individu terhadap bagian dan fungsi tubuh yang dimiliki. Selain itu, Cash juga menyatakan bahwa citra tubuh merupakan bagian dari komponen gambaran diri dan dasar representasi pada diri individu. Dengan demikian, citra tubuh memiliki peran yang penting dalam pembentukan identitas seseorang dan dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan individu seperti kesehatan mental, kepercayaan diri, dan hubungan sosial.

Dari uraian teori diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merujuk pada cara individu mempersepsikan tubuhnya, termasuk bagaimana individu melihat ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh serta bagian-bagiannya. Citra tubuh juga mencakup sikap individu terhadap tubuhnya, baik yang disadari maupun tidak. Sikap ini dapat berupa pandangan positif, negatif, atau campuran terhadap penampilan dan

kemampuan fisik seseorang, dan dapat memengaruhi kepercayaan diri, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

## 2. Aspek Citra Tubuh

Cash (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) ada lima aspek citra tubuh yang umum diakui dalam psikologi dan kesehatan mental, yaitu::

### a. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Pengukuran perasaan menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan secara intrinsic terkait dengan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan adalah suatu hal yang sangat subjektif dan dapat bervariasi dari satu individu ke individu yang lain.

### b. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Meningkatkan penampilan pada diri individu dan mengukur banyaknya usaha yang dilakukan demi mendapatkan standart tubuh yang diinginkan individu tersebut.

### c. Kepuasan terhadap *bagian* Tubuh (*Body Areas Satisfaction*)

Kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional seseorang. Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda mengenai penampilan fisiknya, dan faktor-faktor seperti budaya, media, dan lingkungan sosial dapat memengaruhi persepsi ini. Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu dapat

meningkatkan rasa percaya diri dan membantu seseorang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri. Sebaliknya, ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu dapat menyebabkan masalah emosional, seperti depresi dan kecemasan.

d. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Kewaspadaan individu terhadap berat badan dapat tercermin melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari, seperti melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Diet yang sehat dan seimbang serta olahraga teratur dapat membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

e. Persepsi terhadap Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Penilaian individu terhadap berat badannya bisa bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti budaya, norma sosial, dan kesehatan. Namun, secara umum, kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, adanya rasa puas seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, adanya rasa cemas terhadap berat badan dan persepsi ukuran badan. Dalam kelima aspek inilah yang akan peneliti gunakan dalam mengungkap citra tubuh.

### 3. Ciri-Ciri Citra Tubuh

Ciri-ciri citra tubuh (Mubarak & Chayatin, 2007) antara lain:

- a. Individu berfokus terhadap penampilannya.
- b. Cara individu memandang dirinya dapat memengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang.
- c. Citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti eksplorasi individu terhadap dirinya sendiri melalui pengalaman hidup, pandangan hidup, dan nilai-nilai yang dianut. Sementara faktor eksternal seperti sikap dan respon orang lain terhadap dirinya, seperti perlakuan, komentar, dan pandangan masyarakat terhadap tubuh dan penampilan seseorang.
- d. Memiliki gambaran yang realistis tentang menerima dan menyukai bagian tubuh sendiri dapat memberikan banyak manfaat positif untuk kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Ketika seseorang menerima dan menyukai bagian tubuhnya, ini dapat membantu mereka merasa lebih aman, nyaman, dan menerima diri sendiri secara keseluruhan.
- e. Stabilitas emosional, realisme, dan konsistensi dapat membantu seseorang mengatasi tantangan dan rintangan dalam hidup dengan lebih baik. Individu yang stabil emosinya akan lebih mudah menghadapi tekanan dan stres yang muncul dalam hidup, sementara individu yang realistis akan lebih mampu menilai situasi secara

obyektif dan membuat keputusan yang tepat. Konsistensi dalam tindakan dan perilaku juga dapat membantu seseorang mencapai tujuan hidupnya.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh**

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, termasuk tekanan sosial dan budaya yang lebih besar pada wanita untuk memiliki penampilan fisik yang ideal. Wanita sering diekspos pada gambar-gambar media yang menampilkan tubuh wanita yang sangat ramping, seksi, dan berkulit mulus, yang dapat memengaruhi persepsi mereka tentang citra tubuh yang ideal.

b. Usia.

Hal ini menunjukkan perbedaan gender dalam persepsi dan tuntutan terhadap penampilan tubuh. Remaja putri cenderung lebih terpapar oleh tekanan sosial terkait dengan penampilan fisik dan norma kecantikan yang berlaku dalam masyarakat, sehingga mereka lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh. Sementara itu, remaja putra mungkin merasa tekanan untuk membangun otot dan mencapai tubuh yang atletis dan kuat. Ketidakpuasan terhadap tubuh adalah



masalah yang umum dialami oleh remaja, terutama pada awal dan pertengahan masa remaja ketika mereka sedang mencari identitas dan merasa tidak pasti tentang diri mereka sendiri.

c. Media massa.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa media memainkan peran penting dalam mempengaruhi persepsi kita tentang standar kecantikan dan kebugaran tubuh yang ideal. Media seperti majalah, televisi, iklan, dan media sosial sering menampilkan gambaran tubuh yang sangat ideal dan seringkali tidak realistis dari laki-laki dan perempuan yang memiliki ukuran tubuh yang sempurna, kulit yang bersih, dan otot yang terdefinisi dengan baik.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri seseorang, termasuk dalam hal penampilan fisik. Seseorang dapat cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal penampilan fisik, terutama ketika berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap lebih menarik atau lebih baik dalam hal penampilan. Feedback yang diterima dari orang lain juga dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, termasuk perasaan tentang penampilan fisik. *Feedback* positif dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang, sementara *feedback* negatif dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan kecemasan tentang penampilan fisik.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 faktor yaitu jenis kelamin, usia, media massa, dan hubungan interpersonal. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi terhadap penampilan fisik seseorang.

### **C. Remaja**

Santrock (2002) menyatakan definisi remaja umumnya mengacu pada periode perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Secara umum, remaja ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan biologi yang mencakup perkembangan fungsi seksual, perubahan kognitif pada remaja yaitu proses berfikir, idealis dan logis, serta perubahan sosio-emosional dimasa remaja yaitu pencapaian kemandirian dengan melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Menurut Piaget (dalam Hurlock 2004) yang menyatakan bahwa Secara psikologis, remaja adalah periode perkembangan manusia yang sangat penting dalam hidup seseorang. Pada masa remaja, individu mengalami banyak perubahan dan pertumbuhan yang melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah menemukan identitas diri mereka dan mengintegrasikan diri mereka ke dalam masyarakat dewasa. Selama masa ini, remaja biasanya mengalami konflik internal dan eksternal saat

mencoba memahami siapa diri mereka, apa nilai-nilai dan tujuan hidup mereka, serta bagaimana mereka dapat berkontribusi pada masyarakat di sekitar mereka.

Selain itu, pada pubertas terjadi juga perkembangan hormonal yang sangat penting dalam mengatur proses perkembangan tubuh. Pada anak laki-laki, hormon testosteron diproduksi oleh testis dan memainkan peran penting dalam mengatur pertumbuhan organ reproduksi, pertumbuhan otot, dan perkembangan karakteristik seks sekunder seperti rambut kemaluan, kumis, dan suara yang berubah. Pada anak perempuan, hormon estrogen dan progesteron diproduksi oleh ovarium dan memainkan peran penting dalam mengatur pertumbuhan payudara, perkembangan organ reproduksi, dan siklus menstruasi. Perubahan fisik yang terjadi pada pubertas dapat berdampak pada aspek psikologis dan sosial anak. Anak dapat mengalami perasaan cemas atau malu terkait perubahan fisik yang dialaminya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua atau pengasuh untuk memberikan dukungan dan pemahaman kepada anak tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya (Santrock, 2002).

#### **D. Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri**

Mengacu pada kajian secara teoritis sebelumnya, Keterkaitan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional memang telah banyak diteliti dan didiskusikan dalam berbagai bidang, termasuk psikologi dan pendidikan. Kepercayaan diri dapat dianggap sebagai aspek penting dari kecerdasan emosional karena membantu seseorang

untuk mengatasi tantangan dan masalah dengan lebih efektif, serta mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain. Bagi remaja, memiliki kepercayaan diri yang baik dapat membantu mereka menghadapi masa transisi yang penuh tantangan, termasuk tuntutan akademik dan sosial yang meningkat. Dengan merasa percaya diri, remaja dapat lebih mudah menjalin hubungan dengan teman sebaya, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan mengambil keputusan yang tepat dalam situasi yang menantang. Sebaliknya, remaja yang kurang percaya diri mungkin lebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan sosial dan akademik, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian Harter (1989) dalam buku perkembangan remaja menyatakan bahwa penampilan fisik dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang secara signifikan. Konsistensi dalam penampilan fisik yang baik dapat memberikan kepercayaan diri pada remaja, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka bersikap dan bereaksi terhadap lingkungan sekitar (Santrock, 2003). Kepercayaan diri yang tinggi adalah faktor penting bagi setiap individu untuk diterima oleh lingkungan dan mencapai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri yang tinggi dapat memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan hidupnya, dan dapat membantu seseorang mengatasi rasa takut atau ketakutan yang dapat menghalangi keberhasilannya. Tanggapan seseorang

terhadap aspek fisik, moral, dan hubungan dengan orang lain memang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Jika seseorang merasa percaya diri dengan penampilannya fisik, seperti postur tubuh, wajah, dan gaya berpakaian, maka ia cenderung lebih percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Hal yang sama berlaku untuk aspek moral dan hubungan dengan orang lain. Jika seseorang merasa bahwa ia memiliki integritas moral yang tinggi dan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, maka ia cenderung merasa lebih percaya diri dalam kehidupannya sehari-hari.

Sebagian orang mungkin merasa bahwa penampilan fisik mereka memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka. Hasil penelitian Pope, Philip, & Olivardia (2000) menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin untuk merasa tertekan oleh tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang diharapkan dari mereka oleh masyarakat, media, atau bahkan oleh diri mereka sendiri. Ini dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka merawat tubuh mereka. Santrock (2003) menyatakan bahwa perhatian terhadap citra tubuh sangat kuat terjadi pada remaja usia 12 hingga 18 tahun, terutama pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang cepat pada masa pubertas serta pengaruh dari media dan budaya yang menekankan pada standar kecantikan yang sempurna. Remaja putri cenderung lebih tidak puas terhadap tubuh mereka karena mereka sering membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh yang lebih

baik atau ideal. Hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak nyaman dan merendahkan diri sendiri.

*Body image* atau citra tubuh adalah persepsi dan penilaian seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta respon orang lain terhadap dirinya. Pubertas dan kematangan seksual memang seringkali membuat remaja merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka, terutama bagi remaja perempuan yang lebih rentan untuk membangun citra tubuh yang baik. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Orang dengan ketidakpuasan yang besar terhadap citra tubuhnya cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah, sedangkan orang yang memiliki ketidakpuasan yang rendah terhadap citra tubuhnya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan merawat citra tubuh secara positif dan sehat agar dapat meningkatkan rasa percaya diri.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Terdapat hubungan yang kuat antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja. Ketika remaja memiliki persepsi positif tentang citra tubuh mereka, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika remaja memiliki persepsi negatif tentang citra tubuh mereka, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah. Citra tubuh yang positif pada remaja dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka karena mereka merasa lebih nyaman dengan penampilan fisik mereka. Hal ini dapat membuat mereka lebih percaya diri dalam hubungan

sosial, di sekolah, dan dalam aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, ketika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, mereka mungkin merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka secara negatif.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Menurut Azwar (2010:5) penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, menekankan pada pendekatan data-data *numeric* (angka) yang diolah dengan menggunakan statistika. Pendekatan kuantitatif biasa digunakan pada penelitian yang bersifat inferensial (dalam rangka pengujian hipotesa) sehingga diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antar variabel yang diteliti dan biasanya sampel dalam penelitian keuantitatif berjumlah besar.

Sedangkan kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel berkaitan dengan variabel yang lain berdasarkan koefisien korelasi. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan hubungan yang terjadi antar variabel saling mempengaruhi, bukan ada atau tidaknya pengaruh dari variabel tersebut, biasa disebut hubungan interaktif (Sugiyono, 2012:37). Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu pendekatan penelitian dengan cara mengukur variabel penelitian dalam satu waktu atau pada saat bersamaan.

### **B. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel menurut Azwar (2007:25) merupakan menetapkan variabel-variabel yang *digunakan* dalam sebuah rancangan penelitian. Variabel dalam sebuah penelitian adalah sebuah konsep, karakteristik, atau



atribut yang diukur, diobservasi, atau dimanipulasi oleh peneliti. Variabel menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian karena peneliti ingin mengetahui bagaimana variabel-variabel tersebut saling berhubungan atau mempengaruhi satu sama lain. Setelah data dikumpulkan, peneliti akan melakukan pengolahan terhadap data tersebut untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan. Menurut Azwar definisi variabel adalah suatu karakteristik atau ciri yang dapat diukur atau diobservasi dan dapat memperoleh berbagai nilai atau angka. Variabel ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal dan digunakan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel juga dapat diartikan sebagai sebuah simbol yang merepresentasikan sebuah nilai atau kumpulan nilai. Penggunaan variabel dalam penelitian dapat membantu peneliti dalam membuat perbandingan, pengukuran, dan analisis data untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat. Adapun dalam penelitian ini menggunakan variabel yang terbagi menjadi sebagai berikut :

### **1. Variabel Bebas (X)**

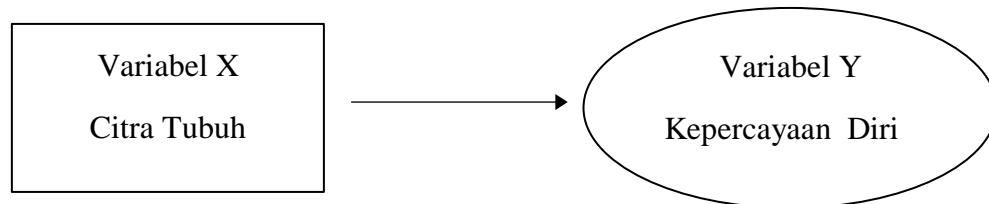
Definisi variabel bebas menurut Sugiyono (2013:39) adalah sebagai variabel yang menjadi stimulus, predictor, atau sebab perubahan pada variabel dependen (terikat). Variabel bebas adalah variabel yang dapat dimanipulasi atau diubah nilainya oleh peneliti dalam sebuah penelitian untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen. Variabel bebas juga disebut sebagai variabel independen karena nilainya

tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah : Citra Tubuh.

## 2. Variabel Terikat (Y)

Menurut Sugiyono (2013:39), variabel terikat atau dependent variable dalam penelitian adalah variabel yang nilainya dipengaruhi atau bergantung pada variabel bebas atau independent variable. Dalam penelitian, variabel terikat juga sering disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen karena nilai atau hasil yang dihasilkan dari pengaruh variabel bebas. Dalam Penelitian ini menggunakan variabel terikat : Kepercayaan Diri.

### Gambar 3. 1 Hubungan Citra tubuh dengan Kepercayaan diri



## C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah proses untuk menentukan arti yang tepat dan operasional dari konsep atau variabel dalam penelitian. Hal ini dilakukan dengan merumuskan konsep atau variabel tersebut ke dalam satuan ukuran atau indikator yang dapat diukur dan diamati secara empiris. Tujuan dari penggunaan definisi operasional dalam penelitian adalah untuk memperjelas konsep atau variabel yang akan diteliti, sehingga dapat meminimalisir penafsiran ganda atau kesalahpahaman dalam penggunaan istilah-istilah yang digunakan. Dengan kata lain, definisi operasional

membantu mempersempit makna atribut yang menjadi variabel dalam penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang akurat dan valid.

#### **a. Citra Tubuh**

Citra tubuh adalah persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Ini mencakup cara seseorang melihat dan merasakan tubuhnya, termasuk bagaimana seseorang memandang ukuran, bentuk, warna kulit, dan ciri-ciri fisik lainnya. Sementara investasi dalam penampilan bisa menjadi bagian dari citra tubuh, namun citra tubuh mencakup lebih dari itu. Citra tubuh juga bisa dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti rasa percaya diri, kepuasan diri, dan nilai diri. Didalam penelitian ini menggunakan lima aspek yaitu sebagai berikut : evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body Areas satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) dan persepsi terhadap ukuran tubuh (*self-clasified weight*) mengacu pada teori Cash.

#### **b. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan positif yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya sendiri. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai tujuan yang diinginkan, bahkan dalam menghadapi tantangan yang sulit sekalipun. Kepercayaan diri juga dapat membantu seseorang untuk mengambil

keputusan dengan lebih mudah, berani mengambil risiko yang diperlukan, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitarnya.

#### **D. Strategi Penelitian**

##### **1) Pemetaan Populasi**

Populasi adalah kumpulan obyek atau subyek yang memiliki karakteristik atau kuantitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan akan diteliti untuk mendapatkan kesimpulan. Populasi dapat mencakup berbagai hal, mulai dari manusia, hewan, tumbuhan, benda mati, organisasi, atau fenomena alam lainnya. Dalam penelitian, populasi sering digunakan sebagai acuan untuk memilih sampel yang representatif dalam pengambilan data. Populasi juga dapat digunakan sebagai dasar untuk menggeneralisasi hasil penelitian ke seluruh populasi yang serupa atau memiliki karakteristik yang sama (Sugiyono, 2012:61). Populasi yang diambil dalam penelitian ini ciri-cirinya remaja (siswi) kelas XII SMA berjenis kelamin perempuan.

Menurut Hurlock (2002:225) menjelaskan sebagai bagian dari perkembangan sosial dan emosional, remaja harus belajar bagaimana beradaptasi dengan kelompok sosial mereka. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan mempelajari dan memahami nilai-nilai dan norma-norma yang dipegang oleh kelompok mereka, serta perilaku yang diharapkan dari mereka dalam berbagai situasi. Remaja perlu belajar untuk memahami harapan sosial dan beradaptasi dengan

cara yang tepat, tanpa mengorbankan nilai-nilai atau integritas pribadi mereka. Hal ini dapat membantu mereka membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dalam berbagai konteks sosial, dan pada masa remaja akhir (16-18) tahun, individu cenderung mengembangkan kode moral mereka sendiri berdasarkan nilai-nilai yang telah dipelajari dari lingkungan sekitarnya, termasuk dari orang tua, gurunya, dan pengalaman hidup mereka sendiri. Pelajaran agama juga dapat menjadi sumber penting dalam membentuk kode moral remaja karena seringkali ajaran agama mengandung nilai-nilai moral yang mendasar seperti kejujuran, kebaikan, dan kasih sayang.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XII yang belajar di MA Negeri Kota Pasuruan. Sedangkan berdasarkan data dari kemdikbud Sekolah MA Negeri kota Pasuruan tahun akademik 2022/2023 ganjil memiliki peserta didik sebanyak 421 dan kelas XII sebanyak 134 siswi yang berjenis kelamin perempuan.

## **2) Pemetaan Sampel**

Dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Dalam *simple random sampling*, setiap anggota dalam populasi dipilih secara acak dan independen, tanpa memperhatikan karakteristik atau properti tertentu dari individu tersebut. Oleh karena itu, metode ini dianggap sebagai metode

pengambilan sampel yang paling obyektif dan mewakili dari populasi yang diteliti. Teknik ini dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2012:63). Syamsuni Charsel HR (2018:101) mengutip pada tabel yang dibuat menurut pendapat Krejcie dan Morgan dalam mengestimasi kemungkinan kesalahan sebanyak 5%.

Pengambilan data sebanyak 125 berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan juga didukung oleh pendapat pengambilan sample dari Arikunto (2006:134) yang menyebutkan bahwa pengambilan sampel bisa digunakan diambil sebanyak 5%- 10% atau 20% - 25%.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan terstruktur dalam suatu penelitian. Instrumen penelitian ini dirancang sesuai dengan tujuan penelitian, jenis data yang ingin dikumpulkan, dan populasi yang diteliti. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh informasi dari responden atau subjek penelitian yang akan digunakan sebagai dasar analisis dan kesimpulan penelitian (Arikunto, 2006:23).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan metode angket atau kuesioner.

## 1. Kuesioner

Kuesioner adalah salah satu bentuk instrumen pengumpulan data yang fleksibel dan mudah digunakan. Namun, reliabilitas hasilnya sangat bergantung pada subjek penelitian sebagai responden. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memastikan bahwa kuesioner dirancang dengan baik dan disajikan dengan jelas agar dapat meminimalkan kesalahan dan memastikan akurasi data yang diperoleh (Azwar S. , 2007, p. 101).

## 2. Skala Psikologi

Menurut Azwar (2015:6) Skala psikologi adalah instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian psikologi untuk mengukur konstruk psikologis seperti kepribadian, kemampuan kognitif, atau perilaku. Skala ini dapat berupa pertanyaan atau pernyataan yang dirancang untuk mengungkapkan atribut atau karakteristik tertentu, seperti sikap, kepercayaan, atau kecenderungan, yang ingin diukur. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah Citra Tubuh (x) dan Kepercayaan Diri (y). Proses penyusunan dari skala ini menggunakan model skala *likert* adalah alat pengukuran yang sering digunakan dalam penelitian sosial dan psikologis untuk mengukur sikap, keyakinan, dan opini seseorang terhadap suatu topik yang memiliki bentuk perbandingan dari sangat positif ke sangat negatif. Terdapat item favorable yang bersifat mendukung aspek indikator dan unfavorable yang bersifat berlawanan dari aspek indikator.

## Respon Skala Jawaban

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Likert yang digunakan berguna untuk menggambarkan data yang akan didapatkan dari penelitian menjadi angka. Skala ini merupakan bentuk nilai yang akan memberikan kuantitas dari *blueprint* Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri yang disusun.

## 1) Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dapat diukur dengan mengidentifikasi aspek-aspek kepercayaan diri yang diungkapkan, dan kemudian mengevaluasi sejauh mana seseorang merasa percaya diri dalam setiap aspek tersebut oleh Lauster (2019), yaitu kemampuan pribadi, interaksi sosial, penilaian diri. 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 lima kategori jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak



Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian butir favorable yaitu nilai 5 untuk jawaban SS, nilai 4 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban N, 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 N, nilai 4 untuk jawaban TS, dan nilai 5 untuk jawaban STS.

**Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
			F	UF	
Kepercayaan Diri	Kemampuan Pribadi	Individu dapat meyakinkan perasaan bahwa dirinya akan mampu mewujudkan rencana – rencana dengan berhasil	1,4,15,20	8,17,23	6

	<b>Interaksi Sosial</b>	Individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan berhubungan social dengan lingkungan sekitarnya	2,6,11,16,21	4,9,13,18,24	10
	<b>Penilaian Diri</b>	Individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif serta mengenal kelebihan	3,7,12,22	5,10,14,19,25	9

		dan kekurangan nya			
<b>Total</b>			12	13	25

## 2) Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh adalah alat pengukuran yang digunakan untuk menilai bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri secara fisik dan emosional seperti yang diungkapkan oleh Cash (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015), yaitu Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan Pada Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*), Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*), dan Persepsi terhadap Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*). 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 lima kategori jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian butir favorable yaitu nilai 5 untuk jawaban SS, nilai 4 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban Netral, 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 N, nilai 4 untuk jawaban TS, dan nilai 5 untuk jawaban STS.

**Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Citra Tubuh**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
			F	UF	
Citra Tubuh	Evaluasi Penampilan ( <i>Appearance Evaluation</i> )	Individu mampu memahami terhadap bentuk fisiknya Individu mampu menghargai penampilan diri	9,10,27	15,18,22, 24	7
	Orientasi Penampilan ( <i>Appearance</i> )	Individu mampu memperhatikan	16,19	5	3

	<i>e</i> <b>Orientation</b> )	an penampilan Individu dapat meningkatkan n penampilan dirinya			
	<b>Kepuasan</b> <b>Pada</b> <b>Bagian</b> <b>Tubuh</b> ( <i>Body Areas</i> <i>Satisfaction</i> )	Individu dapat menerima dan menyukai bagian tubuhnya	20	1,7	3
	<b>Kecemasan</b> <b>Menjadi</b> <b>Gemuk</b> ( <i>Overweight</i> <i>Preocupatio</i> <i>n</i> )	Individu khawatir dengan berat badannya Individu melakukan tindakan	2,6,8,11,13	21	6

		untuk menjaga berat badannya			
	<b>Persepsi terhadap Ukuran Tubuh (Self-Clasified Weight)</b>	Individu mampu menilai terhadap berat badannya	3,23,25,26, 28	9,12,14,1 7	9
<b>Total</b>			16	12	28

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu tes atau skala mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam konteks pengukuran, validitas sangat penting untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan variabel yang ingin diukur dan tujuan pengukuran yang ditentukan. Jika pengukuran tidak valid, maka data yang dihasilkan tidak dapat diandalkan dan tidak berguna untuk tujuan pengambilan keputusan atau analisis lebih lanjut. Oleh karena itu,

penting untuk melakukan validasi terhadap instrumen pengukuran sebelum digunakan untuk mengumpulkan data (Azwar S. , 2015, p. 8).

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Dalam konteks pengukuran, reliabilitas mengacu pada kestabilan atau konsistensi dari suatu alat pengukur atau instrumen dalam menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan dari waktu ke waktu. Jika suatu instrumen dianggap reliabel, maka hasil pengukuran yang diperoleh dari instrumen tersebut akan cenderung konsisten dan dapat diandalkan ketika diulang dalam kondisi yang sama. Reliabilitas sangat penting dalam penelitian dan pengukuran karena dapat mempengaruhi validitas atau kebenaran data yang diperoleh. Jika data tidak reliabel, maka data tersebut juga tidak dapat dianggap valid atau benar. Oleh karena itu, peneliti dan pengukur harus memastikan bahwa alat pengukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi sebelum menggunakannya untuk mengumpulkan data (Azwar S. , 2015, p. 7).

Kategori Koefisiensi reliabilitas (Guilford, 1956 : 145) adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.4** Kategori Koefisien Reliabilitas

<b>Kategori</b>	<b>Keterangan</b>
$0,80 \geq 1,00$	Reliabilitas sangat tinggi
$0,60 \geq 0,80$	Reliabilitas tinggi
$0,40 \geq 0,60$	Reliabilitas sedang
$0,20 \geq 0,40$	Reliabilitas rendah
$-1,00 \geq 0,20$	Reliabilitas sangat rendah

### **G. Metode Analisis Data**

Analisis deskriptif adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum karakteristik dasar dari data yang diperoleh, seperti ukuran pemusatan data (rata-rata, median, dan modus), sebaran data (deviasi standar, kuartil, dan rentang), serta frekuensi kemunculan data dalam kategori tertentu.

Dengan menggunakan analisis deskriptif pada data penelitian, peneliti dapat memahami secara rinci tentang data yang diperoleh dan dapat menarik kesimpulan awal tentang karakteristik data. Analisis deskriptif biasanya dilakukan pada tahap awal analisis data sebagai langkah persiapan sebelum dilakukan analisis yang lebih kompleks

Analisis deskriptif adalah suatu teknik analisis data yang bertujuan untuk menyajikan dan menggambarkan karakteristik data secara sistematis



dan terperinci. Dalam analisis deskriptif, data yang diambil dari sampel atau populasi dianalisis dan diinterpretasikan untuk menghasilkan informasi yang berguna. Uraian kesimpulan didasari oleh angka yang diolah tidak secara terlalu dalam. Kebanyakan pengolahan datanya didasarkan pada analisis presentase dan analisis kecenderungan (*trend*). dimaksudkan untuk mengambil kesimpulan dengan pengujian hipotesis. Pada (Azwar S. , 2007, p. 132)

Pada analisis data dengan analisis deskriptif digunakan rumus analisis regresi linier sederhana dikarenakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara kepercayaan diri sebagai variabel dependen dengan citra tubuh sebagai variabel independen.

Langkah-langkah dalam analisis data di penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Uji Normalitas**

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah suatu data memiliki distribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan distribusi yang simetris dan berbentuk lonceng (*bell-shaped*), di mana sebagian besar nilai berada di sekitar nilai rata-rata (*mean*) dan semakin jauh dari mean maka semakin jarang nilai tersebut muncul. Data yang “baik” adalah data yang mempunyai pola seperti distribusi normal, takni distribusi data tersebut tidak menceng ke kanan atau menceng ke kiri. Data diuji dengan *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria angka signifikansi ( $SIG > \alpha$ ) (taraf kepercayaan pengujian)

maka data berdistribusi normal. Melainkan jika angka signifikansi (SIG)  $< \alpha$  (taraf kepercayaan pengujian) maka data tidak berdistribusi normal (Santoso S. , 2010, pp. 43-45).

## 2. Uji Linearitas

Linearitas adalah keadaan di mana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier atau berupa garis lurus dalam *range* variabel independen tertentu. Dalam konteks statistik dan analisis data, linearitas mengacu pada asumsi bahwa hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dapat dijelaskan secara linear dengan menggunakan persamaan garis lurus. Linieritas bisa diuji menggunakan *scatter plot* (diagram pancar) dengan memberi tambahan garis regresi (Santoso S. , 2010, p. 52).

## 3. Menentukan Kategorisasi

Menentukan kategorisasi digunakan untuk menggolongkan individu kedalam 3 kategori diagnosis . Kategorisasi ini dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang, rendah. Rumus untuk menentukan kategorisasi sebagai berikut (Azwar. ,2012, p. 109)

**Tabel 3.5** Rumus Kategorisasi

<b>Kriteria Jenjang</b>	<b>Kategorisasi</b>
$X \geq (M + 1SD)$	Tinggi
$M + 1SD > X > M - SD$	Sedang
$X \leq M - 1SD$	Rendah

#### 4. Analisis korelasi *product moment*

Analisis korelasi *product moment* adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur hubungan linier antara dua variabel. Korelasi *product moment* juga dikenal sebagai korelasi Pearson, yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Korelasi *product moment* mengukur sejauh mana dua variabel bergerak bersama-sama dalam suatu hubungan linier. Koefisien korelasi *product moment* dapat bernilai antara -1 hingga 1, dengan interpretasi sebagai berikut:

- a. Jika koefisien korelasi adalah 1, itu menunjukkan hubungan linier positif sempurna antara dua variabel. Artinya, ketika salah satu variabel naik, variabel lainnya juga naik dalam tingkat yang konsisten.
- b. Jika koefisien korelasi adalah -1, itu menunjukkan hubungan linier negatif sempurna antara dua variabel. Artinya, ketika salah satu variabel naik, variabel lainnya turun dalam tingkat yang konsisten.
- c. Jika koefisien korelasi adalah 0, itu menunjukkan tidak adanya hubungan linier antara dua variabel. Namun, perlu dicatat bahwa ada kemungkinan adanya hubungan non-linier antara variabel tersebut.

Langkah-langkah umum dalam melakukan analisis korelasi *Product Moment* adalah sebagai berikut:

- a. Menyiapkan data: Kumpulkan data untuk kedua variabel yang ingin Anda analisis. Pastikan bahwa data tersebut merupakan data numerik.

- b. Hitung nilai korelasi: Dalam analisis korelasi Product Moment, Anda perlu menghitung koefisien korelasi Pearson. Rumus untuk menghitungnya adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{\Sigma((X - \bar{X})(Y - \bar{Y}))}{\sqrt{(\Sigma(X - \bar{X})^2 * \Sigma(Y - \bar{Y})^2)}}$$

Di mana:

- r adalah koefisien korelasi Pearson.
  - X dan Y adalah variabel pertama dan kedua.
  - $\bar{X}$  dan  $\bar{Y}$  adalah rata-rata dari variabel pertama dan kedua.
- c. Interpretasi hasil: Setelah menghitung koefisien korelasi, Anda dapat menafsirkan hasilnya berdasarkan nilai r yang telah dihitung sebelumnya.

## 5. Uji Hipotesa

Pada penilaian ini, hipotesis yang diuji adalah :

$H_0$  = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

$H_1$  = terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

Pada pengujian hipotesis ini, bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dan jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, lebih tepatnya di jalan Erlangga (Wironini). Pada tanggal 27 September 1967 Lembaga Pendidikan Ma'arif yang mengajukan untuk dinegerikan, maka SPIAIP menjadi SPIAIN (Sekolah Persiapan Institut Agama Islam Negeri) dengan kepala sekolah yang pertama Drs. Fatkhul Mubin Djaka, dan lama pendidikannya ditempuh selama 2 tahun yang berlangsung sampai dengan tahun 1968, namun kemudian ditempuh selama 3 tahun sampai sekarang. Pada tahun 1975 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama, SPIAIN resmi menjadi MAAIN (Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri). Pada tahun 1976 MAAIN direstrukturisasi menjadi MAN (Madrasah Aliyah Negeri) Pasuruan berdasarkan SKB 3 Menteri (Menteri Agama, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, dan Menteri Dalam Negeri). Pada tahun 1985/1986 MAN Pasuruan mulai menempati lokasi tambahan yang baru di Jl. Erlangga (Wironini) Kota Pasuruan. Jadi, mulai tahun pelajaran 1985/1986 MAN Pasuruan menempati dua lokasi sampai sekarang.

##### **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 4 Juni 2023 sampai 6 Juni 2023. 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 MAN Kota Pasuruan.

### **3. Jumlah dan Subjek Penelitian**

Peneliti memilih subjek tersebut dikarenakan penelitian mengenai tingkat citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri yang ada di Kota Pasuruan masih sedikit. Subjek penelitian yang diambil berjumlah 50 pelajar perempuan dari jumlah populasi yaitu 134 pelajar perempuan.

### **4. Prosedur Pengambilan Data Penelitian**

Peneliti menyebarkan kuesioner atau skala penelitian dilakukan dengan cara online melalui media sosial via WhatsApp dalam mengshare *link google form* yang telah disiapkan peneliti untuk di isikan oleh subjek penelitian yang telah di tentukan, Hal ini di karenakan peneliti sudah mengetahui identitas pribadi subjek, serta No. HP, dan telah membuat atau sudah ada grub WhatsApp sehingga memudahkan peneliti dalam pengambilan data penelitian.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Hasil Uji Validitas**

Menurut Arikunto ( 2006: 168) validitas merupakan suatu uji untuk mengukur tingkatan tingkatan kebenaran dari suatu instrument, dalam penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 melalui Teknik validitas *Product Moment Pearson*. Berdasarkan bacaan dalam buku yang berjudul "*Metode Riset Penelitian*

*Kuantitatif* yang ditulis oleh Slamet dan Aglis (2020: 64) dalam Teknik validitas *Product Moment Pearson* sebuah aitem instrument dapat dikatakan valid jika R- hitung lebih besar dari pada R- tabel ( $R\text{- hitung} > R\text{- tabel}$ ), dan sebaliknya sebuah aitem dikatakan tidak valid jika R- hitung lebih kecil daripada R- table ( $R\text{- hitung} < R\text{- tabel}$ ), terhitung dari jumlah responden 51 orang dan menetapkan untuk menggunakan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai R- tabel yaitu 0,279.

a. Skala Kepercayaan Diri

Dalam skala ini terdapat 25 total aitem yang berisi pernyataan tentang kepercayaan diri dan dibagikan kepada 50 responden, lalu dilakukan uji validitas terhadap hasil jawaban angket responden tersebut menggunakan Teknik validitas *Product Moment Pearson* dibantu dengan SPSS versi 25.0. Berdasarkan uji tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 6 aitem yang R- hitungnya lebih kecil dari pada R- tabel yang berarti aitem tersebut tidak valid, yaitu terdapat pada nomer 1, 8, 10, 12, 13, 22, dan sisanya yang berjumlah 19 aitem dinyatakan valid karena R- hitungnya lebih besar dari pada R- tabel. Berikut adalah rincian hasil uji validitas skala kepercayaan diri menggunakan SPSS versi 25.0, sebagai berikut :

**Table 4.1**  
**Hasil Uji Validitas Skala Kpercayaan Diri**

No. Aitem	R- hitung	R- tabel	Keterangan
1	.183	0,279	Tidak Valid
2	.619	0,279	Valid
3	.449	0,279	Valid
4	.652	0,279	Valid

5	.699	0,279	Valid
6	.402	0,279	Valid
7	.492	0,279	Valid
8	-.015	0,279	Tidak Valid
9	.581	0,279	Valid
10	.181	0,279	Tidak Valid
11	.497	0,279	Valid
12	-.134	0,279	Tidak Valid
13	-.053	0,279	Tidak Valid
14	.513	0,279	Valid
15	.560	0,279	Valid
16	.521	0,279	Valid
17	.498	0,279	Valid
18	.617	0,279	Valid
19	.478	0,279	Valid
20	.374	0,279	Valid
21	.309	0,279	Valid
22	.061	0,279	Tidak Valid
23	.428	0,279	Valid
24	.507	0,279	Valid
25	.625	0,279	Valid

b. Skala Citra Tubuh

Dalam skala ini terdapat 28 aitem total yang berisikan pernyataan mengenai citra tubuh yang dibagikan kepada 50 responden, dan kemudian dilakukan uji validitas pada hasil angket semua responden menggunakan SPSS versi 25.0, berdasarkan uji validitas tersebut dapat ditemukan bahwa terdapat 5 aitem yang dinyatakan tidak valid yaitu terdapat pada nomer aitem 5, 13, 17, 18, 19, dan sisanya yang berjumlah 23 aitem dinyatakan



valid. Adapun tabel dibawah ini merupakan rincian hasil uji validitas *Product Moment Pearson* menggunakan SPSS versi 25.0 dalam skala citra tubuh, sebagai berikut :

**Table 4.2**  
**Hasil Uji Validitas Skala Citra Tubuh**

No. Aitem	R- hitung	R- tabel	Keterangan
1	.365	0,279	Valid
2	.369	0,279	Valid
3	.603	0,279	Valid
4	.646	0,279	Valid
5	-.217	0,279	Tidak Valid
6	.490	0,279	Valid
7	.454	0,279	Valid
8	.285	0,279	Valid
9	.586	0,279	Valid
10	.650	0,279	Valid
11	.429	0,279	Valid
12	.447	0,279	Valid
13	.180	0,279	Tidak Valid
14	.340	0,279	Valid
15	.553	0,279	Valid
16	.301	0,279	Valid
17	.245	0,279	Tidak Valid
18	.182	0,279	Tidak Valid
19	-.022	0,279	Tidak Valid
20	.481	0,279	Valid
21	.582	0,279	Valid
22	.565	0,279	Valid
23	.573	0,279	Valid
24	.519	0,279	Valid

25	.713	0,279	Valid
26	.677	0,279	Valid
27	.634	0,279	Valid
28	.657	0,279	Valid

## 2. Uji Realibilitas

Selain uji validitas, terdapat uji syarat lain untuk mengetahui apakah alat ukur cukup baik digunakan atau tidak, uji tersebut adalah uji reliabilitas, uji reliabilitas mengacu pada konsistensi dan stabilitas sebuah alat ukur dalam penelitian, dan dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0. berdasarkan Guilford (1956; 145) dalam tabel yang dibuatnya tertulis jika nilai Alpha Chronbach lebih dari 0,60 maka sebuah alat ukur dinyatakan memiliki konsistensi dan stabilitas yang cukup tinggi atau bisa dikatakan cukup reliable. Adapaun dibawah ini merupakan hasil uji realibilitas dalam skala kepercayaan diri dan citra tubuh, yang dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0, berikut adalah hasilnya:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri Dan Citra Tubuh**

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	25

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	28

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Kepercayaan Diri	.785	Reliabel
Citra Tubuh	.837	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwa kedua skala dalam penelitian ini yaitu skala kepercayaan diri dan skala citra tubuh dinyatakan reliable, hal ini dapat terlihat dari hasil operasi program SPSS versi 25.0 yang menunjukkan skala kepercayaan diri memiliki nilai alpha chronbach 0,782, dan nilai alpha chronbach skala citra tubuh adalah 0,837, dimana kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60. Hal tersebut berarti alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliable yang tinggi dan baik digunakan untuk mengukur tujuan pengukuran.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah serangkain uji yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak, dalam buku yang ditulis oleh Dr. Ali Ridho, M.Si yang berjudul “Handout Statistika” menuliskan bahwa kurva normal memiliki satu puncak, bentuk kiri dan kanan yang simetris dan lengkungan yang menyerupai lonceng. Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini “apabila nilai Sig. lebih besar dari pada 0,05 (Sig. 2-tailed > 0,05) maka data dinyatakan normal sedangkan jika nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 (Sig. 2-tailed < 0,05) maka data dinyatakan tidak normal. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik Kolmogorov Smirnov

pada program SPSS versi 25.0, dibawah ini merupakan hasil uji normalitas menggunakan Teknik Kolmogorov Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 25.0:

**Table 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov Smirnov Test**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		citra tubuh	kepercayaan diri
N		50	50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	91.28	81.52
	Std. Deviation	13.403	10.609
	Absolute	.121	.131
Most Extreme Differences	Positive	.078	.091
	Negative	-.121	-.131
Kolmogorov-Smirnov Z		.859	.926
Asymp. Sig. (2-tailed)		.452	.358

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua data dalam penelitian ini yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri terdistribusi dengan normal, dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) citra tubuh yaitu 0,452 dan nilai Sig. (2-tailed) kepercayaan diri yaitu 0,358, dimana kedua nilai tersebut lebih besar dari 0.05 yang artinya sebaran data terdistribusi dengan normal.

#### 4. Uji Linearitas

Untuk mengetahui sebuah hubungan dari kedua variable dalam penelitian dibutuhkan uji linearitas, dimana uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua skala yakni skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri

memiliki hubungan yang linear atau tidak, linearitas mengacu pada asumsi bahwa hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dapat dijelaskan secara lurus. Dalam penelitian ini digunakan uji Durbin Watson, dalam teori ini dikatakan jika nilai Sig. Devition dari linearity lebih besar ( $>$ ) dari 0,05 maka disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variable bebas dan variable terikat, sedangkan jika nilai Sig. Devition dari linearity lebih kecil ( $<$ ) dari 0,05 maka disimpulkan tidak ada hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Dalam penilitian ini didapatkan nilai Sig. Devition dari linearity adalah 0,170, dimana nilai tersebut lebih besar dari pada 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variable bebas yaitu citra tubuh dengan variable terikat yaitu kepercayaan diri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel, dibawah ini adalah tabel hasil uji linearitas menggunakan uji Durbin Watson dengan bantuan program SPSS versi 25.0, berikut tabelnya:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Linearitas**  
**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			4302.030	24	179.251	3.696	.001
kepercayaan diri * citra tubuh	Between	Linearity	2652.273	1	2652.273	54.688	.000
	Groups	Deviation from Linearity	1649.757	23	71.729	1.479	.170
	Within Groups		1212.450	25	48.498		
Total			5514.480	49			

## C. Deskripsi Data Dan Analisis Data

### 1. Deskripsi Data Citra tubuh

Data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner yang berisi 28 pernyataan seputar citra tubuh yang dibagikan kepada 50 responden, masing masing pernyataan memiliki nilai yang diberikan yaitu 1, 2, 3, 4, 5, yang nantinya nilai jawaban dari masing masing responden akan dijumlahkan lalu data data tersebut dianalisa meliputi nilai jangkauan, nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata rata, dan standart devition. Dibawah ini merupakan table analisis deskripsi data citra tubu menggunakan program SPSS versi 25.0, berikut Tabelnya:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Deskripsi Data Citra Tubuh**

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
citra tubuh	50	76	50	126	91.28	13.403
Valid N (listwise)	50					

Berdasarkan deskripsi data diatas dapat diketahui nilai jangkauan-nya adalah 76, nilai terendah adalah 50, nilai tertinggi adalah 126, nilai rata rata adalah 91,28, dan nilai standart devition adalah 13,403. Dari data tersebut ditetapkan kategorisasi data dari variable citra tubuh sesuai dengan rumus kategorisasi (Azwar. ,2012, p. 109), sebagai berikut:

Table 4.7

## Kategorisasi Variable Citra Tubuh

<i>Kriteria Jenjang</i>	<b>Kategorisasi</b>
$X \geq (M + 1SD)$ $X \geq 91,28 + 1*13,403$ $X \geq 104,683$	Tinggi
$M + 1SD > X > M - 1SD$ $91,28 + 1*13,403 > X > 91,28 - 1* 13,403$ $104,683 > X > 77,877$	Sedang
$X \leq M - 1SD$ $X \leq 91,28 - 1* 13,403$ $X \leq 77,877$	Rendah

## 2. Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner yang berisi 25 pernyataan tentang kepercayaan diri yang dibagikan kepada 50 responden, masing masing pernyataan memiliki nilai yang diberikan yaitu 1, 2, 3, 4, 5, yang nantinya nilai jawaban dari masing masing responden akan dijumlahkan lalu data data tersebut dianalisa meliputi nilai jangkauan, nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata rata, dan standart devition. Dibawah ini merupakan table analisis deskripsi data citra tubu menggunakan program SPSS versi 25.0, berikut Tabelnya:

**Tabel 4.8****Hasil Deskripsi Data Kepercayaan Diri**

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kepercayaan diri	50	63	50	113	81.52	10.609
Valid N (listwise)	50					

Berdasarkan deskripsi data diatas dapat diketahui nilai jangkauan-nya adalah 63, nilai terendah adalah 50, nilai tertinggi adalah 113, nilai rata rata adalah 81,52, dan nilai standart devition adalah 10,609. Dari data tersebut ditetapkan kategorisasi data dari variable kepercayaan diri sesuai dengan rumus kategorisasi yang dipaparkan oleh Azwar (2012, p. 109), sebagai berikut:

**Table 4.9****Katergorisasi Variable Kepercayaan Diri**

<i>Kriteria Jenjang</i>	<b>Kategorisasi</b>
$X \geq (M + 1SD)$ $X \geq 81,52 + 1*10,609$ $X \geq 92,129$	Tinggi
$M + 1SD > X > M - 1SD$ $81,52 + 1*10,609 > X > 81,52 - 1* 10,609$ $92,129 > X > 70,911$	Sedang
$X \leq M - 1SD$ $X \leq 81,52 - 1* 10,609$ $X \leq 70,911$	Rendah



### 3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variable bebas yaitu citra tubuh terhadap variable terikat yaitu Kepercayaan diri, sebelum melakukan uji regresi linear sederhana kita harus melakukan beberapa uji yaitu uji validitas, realibilitas, normalitas, dan rieliatas dimana hasilnya harus valid, reliable, normal dan linear, karena dalam penelitian ini sudah dipastikan bahwa data sudah teridentifikasi valid, reliable, normal, dan linear, maka peneliti melanjutkan dengan uji regresi linear sederhana menggunakan program SPSS versi 25.0, Berikut adalah hasilnya:

**Table 4.10**

#### **Hasil Uji Regresi Sederhana Model Summary**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.694 <sup>a</sup>	.481	.470	7.722

a. Predictors: (Constant), Citra Tubuh

Dari tabel diatas menunjukkan besarnya nilai korelasi atau hubungan yang tertulis R dalam output diatas yaitu sebesar 0,694, hal ini berarti terdapat hubungan dalam hal positive antara citra tubuh dengan kepercayaan diri, dan nilai koefisien determinasi yang tertulis R square dalam output diatas yaitu sebesar 0,481, dengan begitu kita dapat mengetahui hubungan citra tubuh (variable x) terhadap kepercayaan diri

(variable) adalah sebesar 48,1 persen, yang berarti kepercayaan diri berhubungan dengan citra tubuh sebanyak 48,1 persen.

**Table 4.11**  
**Hasil Uji Regresi Anova**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2652.273	1	2652.273	44.479	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2862.207	48	59.629		
	Total	5514.480	49			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Citra Tubuh

Dari hasil diatas diketahui bahwa nilai F hitung = 44,479 dengan nilai signifikansi sebesar 0.00 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 , dimana jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variable x citra tubuh terhadap variable y kepercayaan diri dengan kata lain model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variable terikat yaitu variable kepercayaan diri

#### 4. Analisis Hipotesa

Pada penilaian ini, hipotesis yang diuji adalah :

$H_0$  = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

$H_1$  = terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

Pada pengujian hipotesis ini, bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dan jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Untuk mengetahui  $T$  hitung dilakukan uji regresi linear sederhana coefficient menggunakan program SPSS versi 25.0, berikut hasilnya:

**Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Sederhana Coefficient**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.414	7.592		4.138	.000
	Citra Diri	.549	.082	.694	6.669	.000

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil uji persamaan garis regresi, diperoleh nilai konstanta (a) = 31,414 dan nilai beta (b) = 0,549 sehingga persamaan regresi yang digunakan adalah  $Y = 31,414 + 0,549X$ . Koefisien regresi yang bernilai positif yaitu sebesar 0,549 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin nilai citra tubuh maka nilai kepercayaan diri akan meningkatkan sebesar 0,549 poin.

Dari Tabel diatas diketahui  $T$  hitung yaitu 6,669 dan sebelumnya juga diketahui  $T$  table yaitu 1,677, hal ini menunjukkan bahwa  $T$  hitung lebih besar ( $>$ ) dari pada  $T$  table yang berarti  $H_1$  yang berbunyi terdapat

hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan diterima, sedangkan ho yang berbunyi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan ditolak.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat Citra Tubuh**

Berdasar hasil perhitungan rumus kategorisasi dapat disimpulkan terdapat 3 kategori siswa dalam tingkat citra diri yaitu tinggi dengan nilai lebih atau sama dengan 104,683, kategori sedang dengan nilai diantara dari 77,877 dan 104,683, dan kategori rendah dengan nilai kurang dari atau sama dengan 77,877. Setelah mendapat 3 tingkat kategori nilai responden dalam citra diri, selanjutnya peneliti mengkategorikan terhadap siswa dalam skala citra diri.

Terdapat 3 kategori subjek yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu kategori citra tubuh rendah dengan presentase 8 persen dari 50 responden yang tepatnya berjumlah 4 responden, selanjutnya kategori citra tubuh sedang dengan presentase 78 persen dengan total 39 responden dari 50 responden, dan yang terakhir kategori citra tubuh tinggi dengan presentase 14 persen dengan jumlah responden 7 orang dari 50 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden tepatnya siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memiliki citra tubuh sedang dalam kelompok, dikarena terdapat lebih banyak presentase siswa yang memiliki citra tubuh sedang.

Dari penjabaran kategorisasi diatas dapat disimpulkan mayoritas kelompok dari siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memiliki kecenderungan bersikap normal terhadap citra tubuh mereka seperti ukuran badan, penampilan, gaya pakaian, dll. Rata rata dari mereka kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memilih netral dalam urusan citra diri, mereka tidak terlalu peduli akan bentuk tubuh, penampilan, dan gaya pakaian, tetapi mereka juga tidak menghiraukan hal tersebut.

Menurut Hunchinson (1994) Citra tubuh adalah pencitraan tubuh manusia yang membebaskan manusia untuk merasakan perasaan, sensasi, kebutuhan tubuhnya, dan selera dan kompromi dengan lingkungan fisik. citra tubuh juga digambarkan sebagai bidang psikologis di mana tubuh, pikiran dan budaya melebur menjadi satu. Daerah ini berisi pemikiran, perasaan, persepsi, perilaku, nilai dan keyakinan Tubuhnya. Jadi menurut pengertian diatas dikatakan citra tubuh seseorang cenderung memiliki hubungan dengan area psikologis, yang artinya setiap individu memiliki kecenderungan khawatir atas citra tubuh mereka, sedangkan dalam penelitian ini ditemukan kelompok siswi dari kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan bersikap netral dalam menghadapi citra tubuh mereka, hal tersebut terlihat dari nilai kuesioner yang dibagikan kepada mereka.

Dalam kasus kelompok siswi dari kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan mereka cenderung mendefinisikan bahwa citra tubuh adalah persepsi masing masing individu terhadap dirinya sendiri, menurut mereka baik tidaknya citra tubuh mereka adalah tanggung jawab mereka sendiri bukan dinilai orang lain, hal ini juga disampaikan oleh Davidson & McCabe (2005) istilah citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Hal yang serupa dikemukakan oleh Schilder (2006) yang mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam pikirannya, atau gambaran tubuh individu menurut dirinya sendiri.

## **2. Tingkat Kepercayaan diri**

Hambly (1992) mengklaim bahwa kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang individu terhadap diri mereka sendiri bahwa seseorang dapat menangani situasi apapun dengan tenang, kepercayaan diri lebih terkait dengan hubungan interpersonal. Jangan merasa minder dengan siapapun dan jangan merasa canggung saat berhadapan dengan banyak orang. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap semua aspek yang dimiliki seseorang atau kelebihan seseorang, sehingga keyakinan tersebut membuat mereka yakin atas diri mereka untuk bisa menyelesaikan sebuah masalah dan mencapai tujuan hidup mereka. Adapun beberapa aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri setiap individu, Menurut

Lauster (dalam Anggriani, 2019) terdapat 3 aspek dalam kepercayaan diri yaitu kemampuan pribadi, interaksi social, dan penilaian diri.

Dalam penelitian ini ditemukan 3 kategori kepercayaan diri dalam kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, 3 kategori tersebut didapat dari nilai setelah mereka menjawab kuesioner yang telah dibagikan peneliti yang berisi 25 pernyataan tentang kepercayaan diri, dari nilai tersebut di dapat 3 kategori kepercayaan diri pada kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, yaitu kategori rendah dengan nilai sama dengan atau lebih kecil dari 70,911, kategori sedang dengan nilai di antara 70,911 dan 92,129, dan terakhir adalah kategori tinggi dengan nilai sama dengan atau lebih besar dari 92,129.

Setelah itu dilakukan pengelompokan terhadap nilai para responden yaitu siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, dan didapatkan terdapat 4 siswi dari 50 siswi dengan tingkat kepercayaan diri rendah dalam presentase 8 persen, selain itu terdapat 37 responden dari 50 responden dengan presentase 74 berada dalam tingkat sedang dalam kepercayaan diri, dan terakhir tingkat kepercayaan diri tinggi dengan presentase 18 persen yang berjumlah 9 siswi dan 50 siswi. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan dalam kategori sedang yang berarti tingkat kepercayaan diri mereka dalam kondisi stabil, tidak rendah dan juga tidak tinggi.

Mayoritas dari kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memiliki kepercayaan diri yang baik, terlihat dari mereka menjawab kuesioner seputar kepercayaan diri, meskipun begitu juga terdapat sedikit siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, terlihat dari jawaban mereka yaitu banyaknya mereka memberi nilai 1 pada pernyataan kepercayaan diri. Ada banyak cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, menurut Hakim (2004: 171) diantaranya adalah bangkitkan kemauan yang keras, biasakan memberanikan diri, membiasakan diri untuk berinisiatif, selalu bersikap mandiri, mau belajar dari kegagalan, tidak mudah menyerah, dll.

Memiliki rasa percaya diri baik adalah hal yang positive dalam kehidupan karena hal itu memudahkan kita dalam mencapai tujuan yang kita mau serta mudah kita menyelesaikan masalah, oleh karena itu sebagai individu kita harus memiliki kepercayaan diri yang baik, baik dalam hal ini memiliki arti rata rata yakni tidak terlalu rendah juga tidak terlalu tinggi, dalam kasus kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan rata rata tingkat kepercayaan diri mereka baik, untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, mereka harus menciptakan self image yang baik pula, kita juga bisa membuat kesimpulan kepercayaan diri adalah keyakinan kita dalam merasa, meyakini, dan mengetahui diri kita sendiri, orang yang memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi cenderung bersifat narsis dan itu



adalah hal yang negative dan kehidupan, begitu pula orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung pemalu dan suka berdiam hal tersebut juga tidak bagus dalam kehidupan, oleh karena itu kepercayaan diri sedang adalah kepercayaan diri yang baik, sehingga diharapkan semua orang memilki kepercayaan diri baik

### **3. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan diri**

Berdasarkan hasil penelitian didapat kesimpulan bahwa H1 yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan diterima, sedangkan Ho yang berbunyi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan ditolak, keputusan tersebut ditunjukkan oleh perhitungan dengan bantuan program SPSS versi 25.0 yang menunjukkan bahwa nilai T hitung lebih besar dari pada T table, hal itu berarti bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan citra tubuh seseorang khususnya siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

Hubungan yang didapat dalam penelitian ini adalah hubungan yang positive terlihat dari nilai r yang positive yaitu 0,694, hal ini berarti semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja puteri khususnya pada remaja putri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, demikian sebaliknya, jika citra tubuh negatif maka kepercayaan diri remaja puteri rendah.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan pendapat yang disebutkan oleh Centi (1997) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda dengan orang yang tidak bahagia atas tubuhnya dan menemukan bahwa tubuhnya selalu cacat, sehingga tetap menciptakan citra tubuh negatif yang mengarah pada keraguan diri itu turun. Orang yang tahu cara menilai tubuh positif adalah kepercayaan diri tinggi dan nyaman dengan tubuhnya, jadi seorang individu tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Benda Hal ini sesuai dengan pernyataan Walgito (1986). mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kepercayaan diri individu sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga individu tidak harus membandingkan dirinya dengan orang lain.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febian Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PELAJAR PUTERI DI KOTA DENPASAR” mereka mengemukakan bahwa Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian yang mereka

lakukan, diperoleh hasil bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis yang berbunyi ‘terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Kota Denpasar’ diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di Kota Denpasar ( $r = 0,350$ ;  $p < 0,05$ ). Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Centi (1997) yaitu individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya cenderung tidak percaya diri. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh dalam penelitian sebesar 0,122 yang dapat diartikan bahwa sumbangan variabel citra tubuh dalam menjelaskan kepercayaan diri sebesar 12,2%, serta hubungan kedua variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat

Selain itu dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dzihan Asnafil Masda (2022) yang berjudul “PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI MA AN-NUR BULULAWANG” ditulis dalam penelitiannya Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat kepercayaan diri dan citra tubuh yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai  $R^2$  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 yang berbunyi terdapat hubungan

citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri di MA An-nur Bululawang dapat diterima.

Berdasarkan penjelasan kedua penelitian terdahulu dapat kita tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh remaja putri terhadap tingkat kepercayaan diri mereka, kepercayaan diri yang baik memanglah harus dimiliki seorang remaja khususnya remaja putri karena hal tersebut mempermudah mereka untuk menjalani kehidupan mereka dan menghindarkan mereka dari hidup pesimis yang berujung merugikan diri mereka sendiri, begitu pula dengan citra tubuh yang baik karena dengan citra tubuh yang baik kita lebih mudah menggapai tujuan hidup, karena citra tubuh dan kepercayaan diri adalah memiliki hubungan sebab akibat kearah positive seperti yang telah didapatkan dalam penelitian ini. Oleh karena itu setiap individu hendaknya meningkatkan kepercayaan diri mereka atas citra tubuh yang mereka miliki dan diperhankan sebaik mungkin.

Berdasarkan pembahasan panjang yang telah dibahas dalam penelitian ini, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan ditolak, dan hipotesis penelitian alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan diterima.. Hasil perhitungan dengan bantuan SPSS versi 25.0 menunjukkan hubungan citra

tubuh dan kepercayaan diri siswi Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan satu arah dan lemah. Hubungan satu arah ditampilkan dari hasil klasifikasi, yang menunjukkan bahwa beberapa sebagian besar responden survei menyukai klasifikasi citra tubuh negatif dan harga diri rendah. Walaupun hubungan kedua variabel ini lemah hanya diekspresikan oleh variabel citra tubuh menjelaskan variabel kepercayaan 48,1 persen sisanya 51,9 persen dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak fokus dalam studi ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan segala uji dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 terhadap hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Siswi Kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, serta segala penjelasan dan pembahasan, maka didapat beberapa kesimpulan, berikut adalah kesimpulan yang didapatkan, sebagai berikut:

1. Terdapat 4 siswi dari 50 siswi dengan tingkat kepercayaan diri rendah dalam presentase 8 persen, selain itu terdapat 37 responden dari 50 responden dengan presentase 74 berada dalam tingkat sedang dalam kepercayaan diri, dan terakhir tingkat kepercayaan diri tinggi dengan presentase 18 persen yang berjumlah 9 siswi dan 50 siswi. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan dalam kategori sedang yang berarti tingkat kepercayaan diri mereka dalam kondisi stabil, tidak rendah dan juga tidak tinggi.
2. Terdapat citra tubuh rendah dengan presentase 8 persen dari 50 responden yang tepatnya berjumlah 4 responden atau siswi, selanjutnya kategori citra tubuh sedang dengan presentase 78 persen dengan total 39 responden dari 50 responden, dan yang terakhir kategori citra tubuh tinggi dengan presentase 14 persen dengan jumlah responden 7 orang dari 50

orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden tepatnya dalam kelompok siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan memiliki citra tubuh sedang, dikarena terdapat lebih banyak presentase siswa yang memiliki citra tubuh sedang. Sedang disini berarti mereka cukup puas akan citra tubuh yang mereka miliki, tidak terlalu bangga, juga tidak terlalu pesimis.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri khususnya siswi kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan, hal ini ditunjukkan dari nilai T hitung sebesar 6,699 yang lebih besar dari T table yaitu 1,677 yang berarti  $H_0$  null hipotesis ditolak dan  $H_1$  alternative hipotesis diterima, dan berdasarkan uji persamaan garis regresi diperoleh rumus  $Y = 31,414 + 0,549X$  yang berarti menyatakan setiap pertumbuhan 1 poin nilai citra tubuh maka nilai kepercayaan diri akan meningkat sebesar 0,549 poin. Juga didapatkan nilai R square sebesar 0,481 yang berarti menunjukkan nilai hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri sebesar 48,1 persen.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan penelitian diatas disebutkan kepercayaan diri dan citra tubuh yang baik memiliki manfaat yang begitu besar dalam menjalani kehidupan terutama pada remaja putri, sehingga diharapkan agar mereka tetap memperhatikan kepercayaan diri mereka tetap dalam kondisi baik, juga citra tubuh mereka agar tetap dalam keadaan

stabil, bagi yang merasa kepercayaan dirinya kurang juga citra tubuh mereka kurang, alangkah lebih baiknya untuk ditingkatkan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

Mengingat pentingnya kepercayaan diri yang baik dan citra tubuh yang baik pada siswi, maka diharapkan semua pihak sekolah guru maupun karyawan ikut andil dalam mempertahankan kepercayaan diri yang baik dan citra tubuh yang baik pada siswi, serta memberikan dukungan kepada siswi yang kepercayaan dirinya kurang baik begitu pula dengan citra tubuhnya agar mereka mau meningkatkan kepercayaan diri mereka, juga diharapkan agar ada sebuah inovasi yang dilakukan disekolahan untuk meningkatkan serta mempertahankan kepercayaan diri yang baik dan juga citra tubuh yang baik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitiannya masih jauh dari kata sempurna karena yang sempurna hanyalah milik Allah SWT, peneliti juga menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, namun peneliti tetap berharap bahwa hasil penelitiannya bisa dijadikan tambahan teori dalam melakukan penelitian di masa depan, peneliti berharap hasil penelitiannya bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal yang serupa namun dengan variable yang berbeda yaitu dengan menggunakan responden laki-laki dan perempuan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 80–88.
- Angelis, D.B. (2001). *Confidence: percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Cash , F.T., & Pruzinsky, T. (2002). *Conceptual Foundation. A Handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Centi, P. J. (1997). *Mengapa Rendah Diri*. Dalam A. M. Hardjana (Eds). Yogyakarta : Kanisius
- Girindra, A., Welianan, H., & Pardede, Y. O. K. (2018). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik wardah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 143–152.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, S.R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grogan, Sarah. (2012). *Body Image and Health : Contemporary Perspectives*. London, Thousand Oaks and New Delhi. *Journal of Health Psychology*. 11(4) 523–530.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. 107–113.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian*. (Diterjemahkan oleh Gulo, D.H). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1).
- Mubarak, W.I., & Chayatin, N. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Pope, Philips dan Olivardia. (2000). *Media Influences on Body Image and Disordered Eating Among Indigenous Adolescent Australians*.
- Risa, K., & Astuti, Yulianti D. (2008). *Body image* pada remaja putri yang mengalami obesitas (naskah publikasi). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). Adolescence, eleventh edition. Dalam W. Hardani (Ed), Remaja, edisi kesebelas. Jakarta : Erlangga
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiranatha, F.D & Supriyadi. (2015). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana* 2015, Vol. 2, No. 1, 38-47

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN

#### KUESIONER

##### **Petunjuk Pengisian Skala**

1. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberikan **tanda centang** (√) pada salah satu jawaban yang tersedia dengan ketentuan :

**SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan

**S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan

**N** : Bila **Kadang Iya** dan **Kadang Tidak (NETRAL)**

**TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan

**STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan

2. Periksalah jawaban Anda dan jangan sampai ada yang terlewat
3. Jawablah sejujur mungkin dan yang paling sesuai dengan diri Anda. tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam pernyataan dibawah ini.
4. Isilah identitas Anda :
  - Nama (Inisial) :
  - Usia :

Contoh:

NO	PERNYATAAN	PILIHAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak suka dengan ukuran perut saya			√		

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

**SKALA CITRA TUBUH**

NO	PERNYATAAN	PILIHAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak suka dengan ukuran perut saya					
2	Saya tidak menghawatirkan perubahan berat badan saya					
3	Berat badan saya berada pada kategori normal					
4	Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini					
5	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya					
6	Saya tidak perlu mempermasalahkan mengenai berat badan					
7	Saya tidak senang dengan ukuran pinggang saya saat ini					
8	Saya tidak merisaukan masalah kenaikan berat badan saya					
9	Berat badan saya tidak berada dalam kategori normal					
10	Saya memiliki tubuh yang indah					
11	Saya tidak akan melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan					
12	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional					
13	Saya nyaman-nyaman saja walaupun berat badan saya naik					
14	Saya merasa berat badan saya jauh dari ukuran normal					
	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
15	Bentuk tubuh saya tidak menarik jika					

	dibandingkan dengan teman-teman lainnya					
16	Hal penting bagi saya bahwa saya selalu terlihat menarik					
17	Berat badan saya tidak sesuai dengan ukuran tubuh saya					
18	Saya merasa tertekan dengan bentuk tubuh saya saat ini					
19	Saya memeriksa penampilan saya didepan cermin sewaktu saya melakukannya					
20	Saya merasa rambut saya bagus					
21	Saya akan melakukan diet ketat saat berat badan saya mulai naik					
22	Saya tidak puas dengan bentuk tubuh saya sekarang					
23	Ukuran tubuh saya cukup seimbang					
24	Saya merasa rendah diri terhadap bentuk tubuh saya sekarang					
25	Tak ada yang salah dengan berat badan saya					
26	Berat badan saya sudah cukup proporsional					
27	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini					
28	Saya nyaman dengan berat badan saya saat ini					

**SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

NO	PERNYATAAN	PILIHAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya bisa lebih pandai dalam hal berbusana atau berpenampilan menarik dibandingkan teman-teman dikelas					
2	Saya termasuk orang yang mudah menyesuaikan diri dengan orang lain					
3	Saya tidak pernah menghiraukan penilaian orang lain tentang diri saya					
4	Dalam bergaul saya kesulitan dalam hal mencari teman					
5	Saya selalu khawatir kalau teman-teman selalu melihat penampilan saya					
	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
6	Saya senang berkumpul dengan teman-teman dari pada menyendiri					
7	Saya selalu ingin tampil apa adanya					
8	Saya memiliki kemampuan merias wajah, namun saya malas mengembangkannya					
9	Saya lebih suka menyendiri dari pada berkumpul dengan teman-teman					
10	Saya meminta bantuan orang lain dalam mengatasi masalah penampilan saya					
11	Saya bisa punya banyak teman dan sahabat					
12	Saya lebih ingin mengenal kekurangan dari pada kelebihan yang saya miliki					
13	Saya tidak butuh pendapat maupun bantuan orang lain mengenai penampilan saya					
14	Saya sangat marah jika ada orang yang					

	menilai diri saya tidak baik					
15	Dengan bentuk tubuh saya yang proporsional saat ini, saya yakin mampu memiliki masa depan yang cerah					
16	Saya mampu berada diantara orang banyak					
17	Dengan bentuk tubuh saya yang tidak ideal saat ini, saya tidak mampu menghadapi masa depan					
18	Saya selalu minder bila berkumpul dengan orang banyak					
19	Saya selalu bingung dan risau dalam penampilan					
20	Saya mampu mengatasi masalah penampilan saya dan teman saya					
21	Berkumpul dengan banyak teman membuat saya bersemangat					
22	Saya menyadari akan kekurangan dalam diri saya					
23	Saya cemas dengan kondisi tubuh saya saat ini bila melihat beberapa pekerjaan menuntut penampilan menarik					
24	Suasana baru membuat saya tertekan					
25	Saya selalu ingin dipuji orang lain dalam setiap tindakan					

**LAMPIRAN 2**  
**TABULASI DATA**

**A. CITRA TUBUH**

KETERANGAN : 1.00 = RENDAH  
2.00 = SEDANG  
3.00 = TINGGI

N O	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	JUMLAH	KATEGORI
1	1	1	2	2	5	1	4	5	3	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	5	4	3	4	4	5	4	5	4	92	2.00
2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	5	4	3	4	5	4	5	4	92	2.00
3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	100	2.00
4	1	2	1	2	5	1	4	1	1	2	2	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	5	3	4	5	5	5	86	2.00
5	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	5	5	3	4	3	4	5	93	2.00
6	4	1	5	3	3	1	1	2	1	3	3	4	1	2	5	2	4	1	5	4	3	5	4	3	3	3	4	3	83	2.00
7	2	4	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	92	2.00
8	5	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2	4	4	2	5	5	5	4	4	4	2	3	4	92	2.00
9	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	93	2.00
10	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	1	1	4	5	1	1	5	5	4	4	5	4	4	5	3	5	109	3.00
11	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	1	5	3	2	3	3	4	3	2	5	4	3	3	5	5	5	4	5	94	2.00
12	2	2	2	4	5	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	100	2.00
13	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	5	4	4	4	4	86	2.00
14	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	98	2.00
15	5	2	4	5	5	2	5	2	5	3	5	4	2	3	5	5	2	1	5	3	3	5	3	4	4	3	5	4	104	3.00
16	2	1	2	2	5	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	5	3	5	5	4	4	4	4	3	86	2.00
17	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	4	2	2	2	4	3	2	3	4	3	5	5	3	4	3	5	4	95	2.00
18	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	93	2.00
19	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	4	1	1	5	5	1	1	5	5	3	3	4	4	5	4	4	5	103	2.00
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	1	2	4	4	2	3	4	4	5	5	4	5	4	5	90	2.00



21	3	4	3	4	1	5	1	4	4	3	4	5	2	3	4	3	3	1	3	2	5	5	3	5	5	4	5	4	98	2.00	
22	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	100	2.00	
23	3	2	4	3	4	2	3	2	5	5	4	4	2	1	5	5	2	2	4	4	4	4	5	3	3	5	3	5	98	2.00	
24	2	4	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	5	86	2.00
25	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	93	2.00
26	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	5	4	2	3	4	4	2	1	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	108	3.00
27	2	5	4	4	1	4	4	1	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	1	1	4	5	5	1	4	5	5	4	104	3.00	
28	4	2	4	3	5	2	3	2	5	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	94	2.00	
29	2	1	2	2	5	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	5	2	2	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	63	1.00	
30	5	1	5	5	1	5	4	5	5	5	1	4	5	5	5	1	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	118	3.00	
31	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	78	2.00	
32	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	73	1.00	
33	2	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	1	3	1	1	3	4	2	1	5	3	3	4	4	4	78	2.00	
34	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	108	3.00	
35	4	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102	2.00	
36	1	1	2	2	5	1	5	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	1.00	
37	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	83	2.00	
38	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	50	1.00	
39	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	92	2.00	
40	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	126	3.00	
41	3	2	4	3	5	2	2	3	4	5	5	3	3	4	1	4	3	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	100	2.00	
42	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	1	2	3	4	2	1	2	78	2.00	
43	4	3	3	3	5	3	1	4	2	2	4	2	5	1	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	5	88	2.00	
44	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	94	2.00	
45	2	3	2	4	3	2	1	4	1	3	5	1	5	1	2	3	3	1	4	3	5	5	3	3	2	2	4	4	81	2.00	
46	1	5	3	2	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	87	2.00	
47	4	2	2	2	4	5	2	2	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	86	2.00	
48	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	95	2.00	
49	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81	2.00	
50	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	80	2.00	

**B. KEPERCAYAAN DIRI**

KETERANGAN : 1.00 = RENDAH  
 2.00 = SEDANG  
 3.00 = TINGGI

NO	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	JUMLAH	KATEGORI
1	4	5	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	1	3	4	2	4	3	4	83	2.00
2	5	5	4	5	5	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	5	4	4	3	3	4	3	94	3.00
3	4	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	1	5	3	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	89	2.00
4	2	4	1	4	1	4	3	2	3	1	4	1	5	2	4	5	1	3	4	5	3	4	4	3	3	76	2.00
5	3	5	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	91	2.00
6	3	3	1	5	4	5	2	2	5	3	5	2	2	2	3	1	1	2	4	3	4	3	4	5	5	79	2.00
7	3	2	4	4	1	2	5	4	2	1	4	4	1	1	3	3	1	4	4	4	5	3	4	3	3	75	2.00
8	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	1	3	5	5	4	3	3	4	4	76	2.00
9	2	3	1	2	3	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	5	4	5	3	5	73	2.00
10	1	1	2	1	1	1	4	4	1	4	2	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	5	4	5	4	73	2.00
11	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	5	5	3	3	85	2.00
12	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	5	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	5	88	2.00
13	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	4	5	4	4	3	3	5	87	2.00
14	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	5	4	3	5	3	4	84	2.00
15	3	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	1	4	3	4	4	3	5	2	3	5	5	4	2	4	84	2.00
16	2	2	5	4	1	4	2	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	4	1	3	4	4	3	4	4	77	2.00
17	3	2	4	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	2	4	5	4	3	3	3	3	5	80	2.00
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	80	2.00
19	5	5	2	4	4	5	4	4	5	1	5	1	5	4	5	5	2	4	1	5	4	5	4	3	5	97	3.00
20	3	3	4	3	2	3	5	5	4	3	3	3	1	1	1	3	1	3	5	4	5	4	3	3	5	80	2.00
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	5	4	4	83	2.00
22	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	85	2.00
23	4	3	3	3	5	3	3	2	3	1	4	1	5	5	5	3	2	3	4	5	3	4	5	5	5	89	2.00
24	3	1	3	4	5	3	5	3	1	3	3	1	3	4	5	4	2	3	5	4	3	5	3	5	3	84	2.00

25	2	2	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	5	3	2	4	3	78	2.00
26	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	81	2.00
27	5	4	1	4	4	1	4	2	5	1	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	1	4	5	93	3.00
28	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	75	2.00
29	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	2	1	61	1.00
30	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	113	3.00
31	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	5	3	5	4	2	4	5	97	3.00
32	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	2.00
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	2.00
34	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4	5	3	4	3	4	5	3	96	3.00
35	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	3.00
36	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	60	1.00
37	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	5	2	3	3	3	3	76	2.00
38	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	5	5	1	1	2	2	1	1	2	2	5	1	2	1	50	1.00
39	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	80	2.00
40	5	5	5	4	4	3	5	3	3	4	3	2	1	2	5	5	5	4	5	4	3	3	4	5	4	96	3.00
41	5	3	5	2	3	2	3	4	1	4	3	4	1	2	5	4	5	3	3	4	4	5	2	3	3	83	2.00
42	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	81	2.00
43	5	2	2	2	1	5	3	3	3	3	5	3	4	4	2	2	1	1	1	5	5	2	1	4	1	70	1.00
44	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	4	3	2	3	4	84	2.00
45	3	4	5	4	3	5	5	3	3	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	4	5	3	2	3	5	95	3.00
46	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	73	2.00
47	4	4	4	2	2	4	4	1	2	2	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	76	2.00
48	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	4	1	3	4	74	2.00
49	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	77	2.00
50	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	3	3	74	2.00