

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BODY IMAGE*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
KELAS X DI SMA NEGERI 8 BEKASI**

SKRIPSI



Oleh:

Fathia Tsabita Sofyan

NIM. 210401110166

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

2025

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BODY IMAGE*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
KELAS X DI SMA NEGERI 8 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Fathia Tsabita Sofyan
NIM. 210401110166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 8 BEKASI

SKRIPSI

Oleh:
Fathia Tsabita Sofyan
NIM. 210401110166

Telah disetujui oleh,
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Fina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 8 BEKASI

SKRIPSI

Oleh:
Fathia Tsabita Sofyan
NIM. 210401110166

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 30 Januari 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si</u> NIP. 197405182005012002		13 Mei 2026
Ketua Penguji <u>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		19 Mei 2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		13 Mei 2026



Disahkan oleh,
Dekan,


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 198610092015032002

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BODY IMAGE*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
KELAS X DI SMA NEGERI 8 BEKASI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Fathia Tsabita Sofyan
NIM : 210401110166
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 15 November 2025



Dosen Pembimbing I,
Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fathia Tsabita Sofyan
NIM : 210401110166
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Dukungan Sosial dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 17 Desember 2025
Penulis



Fathia Tsabita Sofyan
NIM. 210401110166

MOTTO

“Jika bukan karena Allah yang mampukan,
aku mungkin sudah lama menyerah”

“Long story short, I survived”
(Taylor Swift)

“Perang telah usai, aku bisa pulang, kubaringkan panah dan berteriak
MENANG”
(Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Alhamdulillah rabbil ‘alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terima kasih skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda tercinta, Darwis Sofyan, terima kasih atas setiap dukungan yang tak terhitung dan pengorbanan tanpa pamrih. Saya menyaksikan dan merasakan betapa besarnya perjuangan dan tanggung jawab abi dalam memastikan jalan pendidikan ini berjalan tanpa kekurangan satu pun. Kehadiran abi selalu menjadi sumber kekuatan bagi saya.
2. Ibunda tercinta, Prihatin Purwaningtyas, yang doanya adalah benteng terkuat saya. Terima kasih atas kasih sayang, kesabaran tanpa batas, dan air mata yang mungkin pernah umi tumpahkan saat saya berada di titik terendah. Umi adalah alasan utama mengapa saya bertekad menyelesaikan studi ini.
3. Kedua adikku tersayang, Zalfa Shafira Sofyan dan Syafiq Hikmatyar Zhafran Sofyan, yang tumbuh bersama saya dalam suka maupun duka dan senantiasa menjadi penyemangat saya untuk segera menyelesaikan studi. Terima kasih atas dukungan kalian. Semoga kalian berdua selalu diberikan kemudahan dalam menempuh pendidikan dan berhasil menggapai semua impian.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta shalawat dan salam semoga tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman, semoga segala ilmu yang beliau berikan kepada penulis bisa bermanfaat.
5. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku penguji pada sidang skripsi.
6. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd selaku penguji pada sidang skripsi.
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan ilmu dan membimbing selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu,

terima kasih atas segala ilmu, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama penulis menjalani perkuliahan.

9. Semua pihak yang terkait, Bapak/Ibu guru SMA Negeri 8 Bekasi dan seluruh responden siswa kelas X SMA Negeri 8 Bekasi yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan.
10. Kepada teman-teman yang telah mendukung selama penyusunan skripsi ini, terima kasih atas perhatian dan semangat yang kalian berikan.

Semoga segala bantuan, dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal yang dapat diterima. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang dapat memperbaiki karya ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi para pembaca.

Malang, 15 Desember 2025

Penulis

Fathia Tsabita Sofyan

NIM. 210401110166

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
الملخص.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Orisinalitas Penelitian	5
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kerangka Konseptual.....	8
B. Hipotesis	52
C. Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Body image</i> terhadap Kepercayaan Diri	52
BAB III.....	55
METODE PENELITIAN.....	55
A. Desain Penelitian	55
B. Identifikasi Variabel Penelitian	55
C. Definisi Operasional	56
D. Partisipan	56
E. Alat Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV.....	63
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Subjek Penelitian.....	63
B. Pelaksanaan Penelitian.....	72
C. Hasil Penelitian	72
D. Pembahasan	78
BAB V.....	111
KESIMPULAN DAN SARAN.....	111

A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	121
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah..	121
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian kepada SMA Negeri 8 Bekasi	122
Lampiran 3. Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).....	123
Lampiran 4. Instrumen Citra Tubuh.....	124
Lampiran 5. Instrumen Kepercayaan Diri.....	125
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	126
Lampiran 7. Deskripsi Kelas Responden	133
Lampiran 8. Deskripsi Jenis Kelamin Responden	134
Lampiran 9. Deskripsi Usia Responden.....	135
Lampiran 10. Deskripsi Hobi Responden	136
Lampiran 11. Deskripsi Kegiatan Responden di Luar Sekolah	137
Lampiran 12. Deskripsi Indeks Masa Tubuh (IMT)	138
Lampiran 13. Deskripsi Status Orangtua	139
Lampiran 14. Deskripsi Statistik Kepercayaan Diri	140
Lampiran 15. Deskripsi Statistik Dukungan Sosial	141
Lampiran 16. Deskripsi Statistik <i>Body Image</i>	142
Lampiran 17. Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri	143
Lampiran 18. Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial	144
Lampiran 19. Deskripsi Tingkat <i>Body Image</i>	145
Lampiran 20. Regresi Linear Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Body Image</i> terhadap Kepercayaan Diri.....	146

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Pilihan Jawaban dan Skor Skala Likert	57
Tabel 3. 2	Blueprint Skala Kepercayaan Diri	58
Tabel 3. 3	Kategori dan Interval Kepercayaan Diri	59
Tabel 3. 4	Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)	59
Tabel 3. 5	Kategori dan Interval Dukungan Sosial.....	60
Tabel 3. 6	Kategori dan Interval Dukungan Sosial.....	60
Tabel 3. 7	Kategori dan Interval Body Image.....	60
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Kelas X.....	64
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	65
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Usia Siswa	65
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Hobi Siswa	66
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Kegiatan di Waktu Luang	67
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT)	67
Tabel 4. 7	Distribusi Frekuensi Status Orangtua	68
Tabel 4. 8	Deskriptif Kepercayaan Diri	68
Tabel 4. 9	Ringkasan Rata-rata Dimensi Kepercayaan Diri	69
Tabel 4. 10	Deskriptif Dukungan Sosial.....	70
Tabel 4. 11	Ringkasan Rata-rata Dimensi Dukungan Sosial	70
Tabel 4. 12	Deskriptif Body Image.....	71
Tabel 4. 13	Ringkasan Rata-rata Dimensi <i>Body Image</i>	71
Tabel 4. 14	Tingkat Dukungan Sosial.....	72
Tabel 4. 15	Tingkat <i>Body Image</i>	73
Tabel 4. 16	Tingkat Kepercayaan Diri.....	73
Tabel 4. 17	Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh Dukungan Sosial Remaja Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi	74
Tabel 4. 18	Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh <i>Body Image</i> Remaja terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi	75
Tabel 4. 19	Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan Body image Remaja terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1	Lokasi Penelitian	63
-------------	-------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah	121
Lampiran 2.	Surat Ijin Penelitian kepada SMA Negeri 8 Bekasi	122
Lampiran 3.	Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).....	123
Lampiran 4.	Instrumen Citra Tubuh	124
Lampiran 5.	Instrumen Kepercayaan Diri.....	125
Lampiran 6.	Tabulasi Data Penelitian.....	126
Lampiran 7.	Deskripsi Kelas Responden.....	133
Lampiran 8.	Deskripsi Jenis Kelamin Responden	134
Lampiran 9.	Deskripsi Usia Responden.....	135
Lampiran 10.	Deskripsi Hobi Responden	136
Lampiran 11.	Deskripsi Kegiatan Responden di Luar Sekolah	137
Lampiran 12.	Deskripsi Indeks Masa Tubuh (IMT)	138
Lampiran 13.	Deskripsi Status Orangtua	139
Lampiran 14.	Deskripsi Statistik Kepercayaan Diri	140
Lampiran 15.	Deskripsi Statistik Dukungan Sosial	141
Lampiran 16.	Deskripsi Statistik <i>Body Image</i>	142
Lampiran 17.	Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri	143
Lampiran 18.	Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial	144
Lampiran 19.	Deskripsi Tingkat <i>Body Image</i>	145
Lampiran 20.	Regresi Linear Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan Body image terhadap Kepercayaan Diri	146

ABSTRAK

Fathia Tsabita Sofyan, 210401110166, Pengaruh Dukungan Sosial dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, 2025.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja, *Middle Adolescence*, Siswa Kelas X, SMA Negeri 8 Bekasi

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting pada remaja, khususnya siswa kelas X yang berada pada fase *middle adolescence* dan sedang mengalami transisi dari jenjang SMP ke SMA. Kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya dukungan sosial dan *body image*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, *body image*, dan kepercayaan diri, serta menganalisis pengaruh dukungan sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen yang melibatkan 285 siswa kelas X SMA Negeri 8 Bekasi berdasarkan teknik *purposive sampling*. Ada 3 skala yang dipergunakan yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial, Skala Citra Tubuh untuk mengukur *body image* dan Kepercayaan Diri untuk mengukur kepercayaan diri siswa Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial remaja berada pada kategori tinggi, *body image* berada pada kategori positif, dan kepercayaan diri berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri, adanya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri, serta adanya pengaruh dukungan sosial dan *body image* secara simultan terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

Dukungan sosial dan *body image* yang dikaji di dalam penelitian ini menjelaskan pengaruhnya sekitar 39% terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

ABSTRACT

Fathia Tsabita Sofyan, 210401110166, The Influence of Social Support and Body Image on Self-Confidence Among 10th-Grade Students at State High School 8 Bekasi, 2025.

Keywords: *Social Support, Body Image, Self-Confidence, Adolescents, Middle Adolescence, 10th Grade Students, State High School 8 Bekasi*

Self-confidence is an important psychological aspect for adolescents, particularly 10th grade students who are in the middle adolescence phase and are transitioning from junior high school to high school. Adolescents' self-confidence is influenced by various factors, including social support and body image.

This study aims to determine the levels of social support, body image, and self-confidence, as well as to analyze the influence of social support and body image on self-confidence among 10th-grade adolescents at State High School 8 Bekasi.

This study employs a non-experimental quantitative approach involving 285 10th-grade students at State High School 8 Bekasi, selected using purposive sampling. Three scales were used: the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support, the Body Image Scale to measure body image, and the Self-Confidence Scale to measure self-confidence among 10th-grade students at SMA Negeri 8 Bekasi.

The results indicate that the level of social support among adolescents falls into the high category, body image into the positive category, and self-confidence into the moderate category. Furthermore, the analysis revealed that social support influences self-confidence, body image influences self-confidence, and both social support and body image simultaneously influence the self-confidence of 10th-grade students at SMA Negeri 8 Bekasi.

The social support and body image examined in this study account for approximately 39% of the variance in the self-confidence of 10th-grade students at SMA Negeri 8 Bekasi.

الملخص

فاتيا تسابيتا صوفيان، 210401110166، تأثير الدعم الاجتماعي وصورة الجسد على الثقة بالنفس لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 ببيكاسي، 2025.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، صورة الجسد، الثقة بالنفس، المراهقون، مرحلة المراهقة المتوسطة، طلاب الصف العاشر، المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 ببيكاسي

تعد الثقة بالنفس جانبًا نفسيًا مهمًا لدى المراهقين، لا سيما طلاب الصف العاشر الذين يمرون بمرحلة المراهقة المتوسطة ويخوضون مرحلة انتقالية من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية. تتأثر ثقة المراهقين بأنفسهم بعدة عوامل، من بينها الدعم الاجتماعي وصورة الجسد.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الدعم الاجتماعي وصورة الجسد والثقة بالنفس، وكذلك تحليل تأثير الدعم الاجتماعي وصورة الجسد على الثقة بالنفس لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 ببيكاسي.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كمياً غير تجريبي شمل 285 طالبًا من طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 ببيكاسي بناءً على تقنية العينة الموجهة. هناك 3 مقاييس مستخدمة وهي مقياس الدعم، لمقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس صورة الجسد لمقياس صورة الجسد (MSPSS) الاجتماعي المتعدد الأبعاد ومقياس الثقة بالنفس لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 في ببيكاسي.

أظهرت نتائج البحث أن مستوى الدعم الاجتماعي للمراهقين يقع في الفئة العالية، وصورة الجسد في الفئة الإيجابية، والثقة بالنفس في الفئة المتوسطة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج التحليل وجود تأثير للدعم الاجتماعي على الثقة بالنفس، ووجود تأثير لصورة الجسد على الثقة بالنفس، فضلاً عن وجود تأثير متزامن للدعم الاجتماعي وصورة الجسد على الثقة بالنفس لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 في ببيكاسي.

%يشرح الدعم الاجتماعي وصورة الجسد اللذان تمت دراستهما في هذا البحث تأثيرهما بنسبة تبلغ حوالي 39 على الثقة بالنفس لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الحكومية رقم 8 في ببيكاسي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi yang menghubungkan masa anak-anak dan dewasa, di mana terjadi perubahan besar secara fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri (Santrock, 2012: 356). Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, konsep diri, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Papalia & Feldman, 2014). Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah kepercayaan diri (*self-confidence*), yakni keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk bertindak secara efektif dalam menghadapi berbagai situasi (Lauster, 2012). Kepercayaan diri yang tinggi menjadi dasar bagi kesejahteraan psikologis dan kesuksesan sosial remaja, sedangkan kepercayaan diri yang rendah dapat berdampak pada perilaku penarikan diri, kecemasan sosial, dan kesulitan berprestasi.

Salah satu kelompok yang termasuk dalam masa remaja adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang umumnya berusia antara 15 hingga 18 tahun. Pada tahap ini, remaja sedang berada pada fase pencarian jati diri dan pembentukan kepercayaan diri yang kuat karena mereka mulai berinteraksi lebih luas dengan lingkungan sosial dan budaya populer. Fenomena gaya hidup remaja di Indonesia saat ini menunjukkan pergeseran perilaku konsumsi yang cukup mengkhawatirkan, terutama di wilayah perkotaan seperti Kota Bekasi, Jawa Barat, yang merupakan salah satu kota dengan tingkat urbanisasi dan akses teknologi tinggi di Indonesia.

Remaja di kota Bekasi pada tahun 2024 adalah 206.052 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Bekasi, 2025). Remaja di kota Bekasi, memiliki akses lebih besar terhadap makanan olahan padat energi seperti makanan cepat saji, minuman bergula, serta kudapan manis yang mudah diperoleh di pusat perbelanjaan, pusat jajanan, di pinggir jalan sepanjang sekolah dan kafe modern.

Makanan dan minuman yang tidak sehat jauh lebih mudah dijumpai dibandingkan dengan pilihan makanan dan minuman sehat sehingga meningkatkan kemungkinan remaja membuat pilihan konsumsi yang kurang baik (Brace dkk., 2017). Selain itu, pola hidup sedentari menjadi ciri khas remaja perkotaan akibat padatnya aktivitas sekolah dan meningkatnya penggunaan media digital. Hiburan berbasis layar seperti media sosial, *game online*, dan layanan streaming sering kali menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik (Rifqi dkk., 2025).

Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman kekinian seperti *es cream*, boba, kopi susu, seblak, atau makanan minuman viral lainnya sering dijadikan bentuk *me time* setelah sekolah atau sarana bersosialisasi dengan teman sebaya. Studi Briawan dkk (2022) dan Veronica (2022) menunjukkan bahwa konsumsi minuman tinggi gula di kalangan remaja meningkat signifikan di kota-kota besar Indonesia. Pola konsumsi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi *body image* remaja yang semakin menilai tubuh berdasarkan standar kecantikan dan penampilan ideal yang tersebar luas di media sosial (Fardouly dkk., 2015). Di sini, dukungan sosial yang diterima remaja, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah, menjadi faktor penting dalam membentuk cara pandang mereka terhadap diri sendiri (*body image*) terutama terhadap kepercayaan dirinya.

Remaja yang memperoleh dukungan sosial positif cenderung lebih mampu menerima dirinya apa adanya, meskipun tidak sepenuhnya sesuai dengan standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang sering ditampilkan di media sosial. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial, membuat remaja lebih mudah mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya dan menurunkan kepercayaan diri, terutama ketika mereka merasa tidak diterima oleh kelompok sosialnya. Oleh karena itu, dukungan sosial berperan sebagai pelindung yang membantu remaja menilai dirinya secara lebih realistis dan positif, serta menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan sosial dan budaya populer yang kuat di lingkungan perkotaan seperti Kota Bekasi.

Dukungan sosial memang memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku dan persepsi diri remaja. Orang tua, guru, dan teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial (*social support*) yang membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan membangun rasa percaya diri (Taylor, 2011). Dukungan sosial yang tinggi, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun penghargaan, terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri (Sarafino dan Smith, 2011). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk persepsi diri dan memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja.

Persepsi diri remaja terhadap bentuk tubuh berkaitan dengan *body image*. *Body image* adalah representasi mental seseorang terhadap tubuhnya sendiri, meliputi persepsi, emosi, dan keyakinan terhadap penampilan fisik (Cash dan Pruzinsky, 2002). Pada masa SMA, *body image* menjadi aspek psikologis yang sensitif karena dipengaruhi oleh perubahan fisik akibat pubertas, standar sosial, serta paparan media digital yang menampilkan citra tubuh ideal. Penelitian Fardouly dkk (2015) menunjukkan bahwa semakin sering remaja terpapar konten media sosial yang menonjolkan fisik ideal, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas terhadap tubuh sendiri dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Sebaliknya, *body image* yang positif dapat memperkuat keyakinan diri, rasa aman, dan kemampuan bersosialisasi (Cash & Pruzinsky, 2002).

Penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas tentang ketiga variabel (dukungan sosial, *body image* dan kepercayaan diri), namun hanya hanya beberapa penelitian saja yang meneliti ketiga variabel secara bersama-sama dengan subjek dan objek yang beragam namun juga sering dijumpai penelitian yang tidak menggunakan instrumen penelitian sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, *body image*, dan kepercayaan diri remaja, serta untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang dikemukakan di dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat dukungan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat *body image* remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?
3. Bagaimanakah gambaran tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?
5. Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?
6. Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat dukungan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat *body image* remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
5. Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
6. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi perkembangan remaja yang memfokuskan pada pengaruh dukungan sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini juga bisa dipergunakan sebagai dasar untuk kajian teoritis lebih lanjut mengenai pentingnya dukungan sosial dan persepsi individu terhadap tubuhnya dalam membangun kepercayaan diri selama masa remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi terkait konsep dukungan sosial dan *body image* sesuai dengan bidang psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan wawasan bagi orang tua dan pendidik dalam memahami bagaimana dukungan sosial serta persepsi anak terhadap tubuhnya mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Orang tua dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk memberikan dukungan yang lebih baik terhadap anak, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka. Bagi remaja, hasil penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya *body image* positif dalam pengembangan kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi praktis bagi para akademisi dan peneliti yang ingin mengembangkan studi lebih lanjut terkait dukungan sosial, *body image*, dan kepercayaan diri pada remaja.

E. Orisinalitas Penelitian

Penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas tentang ketiga variabel (dukungan sosial, *body image* dan kepercayaan diri), namun hanya hanya beberapa penelitian saja yang meneliti ketiga variabel secara bersama-sama dengan subjek dan objek yang beragam.

Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *body image* pernah diteliti oleh Zuvita, Arneliwati dan Nauli (2022), Yusuf, Musawwir dan Nurhikmah (2023) dan Oktaviani dan Pranoto (2025).

Zuvita, Arneliwati dan Nauli (2022) meneliti di kelas XI di Pekanbaru, dimana penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang rendah, menghasilkan *body image* negatif.

Yusuf, Musawwir dan Nurhikmah (2023) meneliti tentang remaja usia 12-18 tahun di Makasar menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap *body dissatisfaction* pada remaja di Kota Makassar.

Temuan penelitian Oktaviani dan Pranoto (2025) menarik dimana mereka menemukan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *body image* pada remaja di MTS Al-Uswah. Temuan ini tidak mengejutkan karena ternyata remaja di MTS Al-Uswah memiliki persepsi positif terhadap *body imagenya*.

Penelitian tentang *body image* dan kepercayaan diri juga sudah diteliti oleh Laili, Sholichah dan Amelasasih (2024), Diana, Mubina dan Leometa (2024), Arista, Harianto dan Kusuma (2025) dan Syazaid dkk (2023).

Laili, Sholichah dan Amelasasih (2024) meneliti sampel mahasiswa pengguna media sosial *Instagram* dan menemukan bahwa *body image* berkontribusi pada kepercayaan diri wanita.

Diana, Mubina dan Leometa (2024) meneliti remaja perempuan (usia 17-22 tahun) pengguna media sosial *TikTok* mengemukakan bahwa ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok di Kabupaten Karawang. Semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja perempuan pengguna TikTok, sebaliknya jika semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah kepercayaan diri remaja perempuan pengguna TikTok di kabupaten Karawang.

Arista, Harianto dan Kusuma (2025) meneliti *body image* dan kepercayaan diri pada siswa kelas X dan XI di SMAN 9 Purworejo. Temuan penelitiannya menunjukkan bahwa pengguna *Instagram* dan *body image*

mempengaruhi kepercayaan diri. Faktor yang lebih besar mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body image*.

Syazaid dkk (2023) mengkaji hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dan menemukan bahwa remaja putri dengan rentang umur 16-17 tahun akan lebih memperhatikan citra tubuh demi menjaga kepercayaan dirinya.

Penelitian lain yang melibatkan dukungan sosial, *body image* dan kepercayaan diri bersama-sama antara lain dilakukan oleh: Fauziyah dkk (2024), Selviana dan Yulinar (2022), Cahyani (2024), Putri (2024), Fauziyah dkk (2024).

Fauziyah dkk (2024) melakukan penelitian deskriptif asosiasi pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitiannya menunjukkan (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020 dan (2) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020.

Sementara itu, Selviana dan Yulinar (2022) melakukan penelitian pada remaja pengguna *Instagram* (12-22 tahun). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self image* dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *Instagram*.

Cahyani (2024) dalam penelitiannya tentang *body image* dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri siswa MTs Islamiyah Pakis menunjukkan bahwa *body image* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri pada siswa MTs Islamiyah.

Putri (2024) meneliti pengaruh citra tubuh dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh parsial dan simultan citra tubuh dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Konseptual

1. Kepercayaan Diri

a) Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (1999) menjelaskan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggungjawab. Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu yang baik.

Anthony (1992) menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan memiliki kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Ghufron dan Risnawita (2010) menunjukkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Dari ketiga pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah adalah satu aspek kepribadian, sikap mental seseorang yang diperoleh dari pengalaman hidup sehingga membentuk keyakinan, kesadaran diri, pemikiran positif sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan dan tanggung jawab untuk melakukan sesuatu yang baik sesuai dengan dengan kemampuannya.

Kepercayaan diri jika dikaitkan dengan karakteristik remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang berusia 15-16 tahun yang ditandai

oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial maka remaja ini sedang berada di dalam masa peralihan yang besar. Di tahap ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang SMP, misalnya materi pelajaran yang lebih sulit, evaluasi belajar yang lebih sistematis, serta kebutuhan untuk mengatur strategi belajar secara mandiri. Kondisi tersebut menuntut adanya keyakinan terhadap kemampuan diri agar siswa dapat menyesuaikan diri dan mengelola tantangan akademik secara efektif.

Selain itu, siswa kelas X juga memasuki lingkungan sosial baru ketika berpindah dari SMP ke SMA, sehingga mereka harus membangun kembali hubungan pertemanan, beradaptasi dengan peraturan di sekolahnya yang baru, serta menghadapi dinamika sosial yang lebih beragam. Proses ini menuntut kesadaran diri yang baik, kemampuan menilai diri secara realistis, serta pemikiran positif untuk menghindari perasaan rendah diri, cemas, atau terasing dalam kelompok. Misalnya, seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan berani mengemukakan pendapat dalam diskusi kelas, mencoba mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai minatnya, atau meminta bantuan guru ketika mengalami kesulitan memahami materi. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit, mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan awal, atau menutup diri dari interaksi sosial karena merasa tidak mampu bersaing dengan teman sebaya.

Di masa ini, siswa juga mulai mengembangkan tanggung jawab pribadi, seperti mengatur sendiri waktu belajarnya, menyelesaikan tugas, serta mematuhi aturan sekolah. Kepercayaan diri menjadi elemen penting yang mendorong siswa untuk percaya bahwa dirinya mampu memenuhi tuntutan tersebut. Pengalaman keberhasilan kecil, seperti mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau meraih nilai baik dalam ujian harian, dapat memperkuat keyakinan diri dan membangun pola pikir positif bahwa upaya yang dilakukan akan menghasilkan hasil yang

memuaskan. Sebaliknya, pengalaman kegagalan yang tidak diimbangi dengan kemampuan menerima diri dan berpikir positif akan menurunkan kepercayaan diri dan menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa.

Dengan demikian, kerangka teoritis mengenai kepercayaan diri yang menekankan peran pengalaman hidup, kesadaran diri, dan pola pikir positif sangat sesuai untuk menjelaskan kondisi siswa kelas X. Fase ini merupakan periode kritis di mana kepercayaan diri berkembang pesat, dipengaruhi oleh pengalaman adaptasi dalam lingkungan sekolah baru, proses interaksi sosial, serta kemampuan akademik yang terus dituntut untuk berkembang. Oleh sebab itu, dengan memahami konsep-konsep kepercayaan diri maka akan menjadi dasar penting dalam menganalisis bagaimana faktor-faktor psikologis dan lingkungan memberikan sumbangsih terhadap pembentukan kepercayaan diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

b) Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat positif karena akan menyebabkan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri sehingga menjadi tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Lauster (1992) menyebutkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri positif memiliki ciri-ciri seperti di bawah ini:

1) Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif individu terhadap dirinya yang mencerminkan pemahaman yang mendalam mengenai tindakan yang diambil.

2) Optimis

Optimis merupakan sikap positif yang mendorong individu untuk selalu melihat potensi baik dalam kemampuan, harapan, dan berbagai aspek diri mereka.

3) Objektif

Objektif adalah cara pandang individu terhadap suatu masalah yang berdasarkan pada kebenaran yang obyektif, bukan hanya dari sudut pandang pribadi.

4) Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab mencerminkan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukannya.

5) Rasional dan realistis

Rasional mengacu pada kemampuan untuk menganalisis masalah atau kejadian dengan cara yang logis dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

Ringkasnya, seorang individu dianggap memiliki kepercayaan diri positif jika memiliki ciri-ciri: memiliki kemampuan diri, memiliki optimisme, memiliki pandangan yang objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis.

Ciri-ciri tersebut jika dikaitkan dengan remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi maka keyakinan akan kemampuan diri, tercermin pada kemampuan siswa untuk menilai kecakapan dan kemampuannya sendiri secara realistis. Misalnya, siswa yang menyadari bahwa ia memiliki kemampuan memahami materi pelajaran tertentu dengan baik maka akan berani bertanya, memiliki keinginan untuk mengerjakan latihan tambahan, atau mengikuti kompetisi mata pelajaran tertentu di tingkat sekolah. Keyakinan ini bukan sekadar percaya diri tanpa dasar, tetapi didukung oleh pengalaman belajar dan usaha yang konsisten. Sebaliknya, siswa yang memiliki kepercayaan diri berlebihan bisa saja memaksakan dirinya sendiri untuk mengerjakan ujian tanpa persiapan karena merasa “pasti bisa,” padahal belum sepenuhnya memahami materi.

Sikap optimis, tampak pada remaja yang tetap melihat peluang keberhasilan meskipun menghadapi tantangan akademik atau sosial. Siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang optimis cenderung

memandang nilai buruk pada ujian sebagai proses belajar, bukan kegagalan permanen. Misalnya, siswa yang mendapat nilai rendah pada mata pelajaran tertentu tetap yakin dapat memperbaikinya dengan belajar lebih tekun menunjukkan optimisme yang sehat. Sikap ini sangat penting pada masa transisi dari SMP ke SMA, dimana siswa menghadapi kurikulum yang lebih sulit dan lingkungan sosial yang lebih kompetitif.

Objektif, terlihat ketika siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi mampu menilai situasi berdasarkan fakta, bukan emosi semata. Mereka secara objektif tidak langsung menyalahkan guru ketika memperoleh nilai rendah, tetapi mampu menilai faktor penyebabnya, seperti kurangnya waktu belajar atau kesalahan memahami instruksi soal. Misalnya, seorang siswa secara objektif memahami bahwa ia gagal dalam presentasi bukan karena “teman-teman tidak suka”, tetapi karena kurang persiapan, kurang latihan. Sikap ini menunjukkan kemampuan objektif siswa yang menjadi bagian dari kepercayaan diri positif.

Tanggungjawab berkaitan dengan kesediaan menerima konsekuensi atas tindakan yang dilakukan. Tanggung jawab remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dapat dilihat ketika mereka mengakui kesalahan seperti terlambat mengumpulkan tugas, lupa membawa buku, atau melanggar aturan sekolah, tanpa mencari-cari alasan atau menyalahkan pihak lain. Contohnya, seorang siswa yang secara jujur mengakui bahwa ia terlambat karena bangun kesiang dan berjanji memperbaiki manajemen waktunya mencerminkan kepercayaan diri yang matang, karena ia mampu menghadapi konsekuensi tanpa rasa takut berlebihan.

Rasional dan realistis remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan ketika remaja mulai menganalisis masalah dengan logis dan sesuai fakta. Remaja rasional tidak mengambil keputusan berdasarkan tekanan teman sebaya, tetapi mempertimbangkan resiko dan manfaatnya. Misalnya, ketika diajak bolos sekolah oleh teman,

siswa yang rasional akan mempertimbangkan dampaknya terhadap nilai, dan sanksi dari sekolah sebelum memutuskan menolak ajakan tersebut. Mereka juga realistis dalam menetapkan tujuan, seperti memiliki target kenaikan nilai secara bertahap daripada menetapkan target tertinggi yang sulit dicapai dalam waktu singkat.

c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah (Ghufron & Risnawita, 2010):

1) Konsep diri

Kepercayaan diri dimulai dari perkembangan konsep diri yang terbentuk melalui interaksi sosial dalam suatu kelompok. Hubungan sosial yang terjadi menghasilkan pemahaman diri yang menjadi dasar konsep diri seseorang.

2) Harga Diri

Konsep diri yang positif mengarah pada pembentukan harga diri yang positif. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, dan tingkat harga diri ini akan mempengaruhi seberapa besar rasa percaya diri yang dimiliki seseorang.

3) Pengalaman

Pengalaman, baik positif maupun negatif, memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri. Pengalaman-pengalaman sebelumnya berperan penting dalam membentuk kepribadian yang sehat dan mendukung perkembangan rasa percaya diri, meskipun pengalaman kurang baik dapat juga berdampak menurunkan kepercayaan diri.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap rasa percaya diri seseorang. Individu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung lebih bergantung pada orang lain yang lebih berpengetahuan. Sebaliknya, mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi biasanya menunjukkan kepercayaan diri yang lebih

besar dibandingkan mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah.

Berdasarkan paparan di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan.

Jika dikaitkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi maka konsep diri berperan sebagai dasar munculnya kepercayaan diri. Konsep diri terbentuk melalui interaksi remaja dengan lingkungan sosialnya, termasuk guru, teman sebaya, dan keluarga. Pada siswa kelas X, interaksi baru yang terbentuk di awal masa di SMA (pertemanan baru, kompetisi akademik, dan penyesuaian dengan norma sekolah) akan menjadi stimulus kuat dalam membentuk konsep diri. Misal, seorang siswa yang mendapatkan pengakuan positif dari teman sekelas karena kemampuannya dalam mata pelajaran tertentu akan menilai dirinya sebagai individu yang mampu dalam bidang akademik, sehingga konsep dirinya menjadi lebih positif dan berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sebaya atau mendapat kritik tajam dari guru dapat mengembangkan konsep diri negatif yang menghambat tumbuhnya kepercayaan diri.

Harga diri merupakan komponen penting yang berhubungan langsung dengan penilaian individu terhadap nilai dirinya. Pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, harga diri sering kali dipengaruhi oleh perbandingan sosial, khususnya dalam hal penampilan fisik, prestasi akademik, dan popularitas. Remaja pada usia 15-16 tahun cenderung sensitif terhadap penilaian sosial, sehingga pujian, penerimaan kelompok, atau pencapaian akademik memiliki pengaruh besar terhadap harga diri mereka. Misalnya, siswa yang berhasil meraih ranking teratas atau memenangkan lomba di bidang akademik/non akademik akan merasa bangga dan menilai dirinya secara positif,

sehingga harga dirinya meningkat dan secara langsung memperkuat kepercayaan diri. Namun, siswa yang merasa kurang menarik secara fisik atau tidak memiliki banyak teman dapat mengalami harga diri rendah, yang kemudian berdampak pada menurunnya kepercayaan diri mereka dalam berpartisipasi di kelas atau mencoba hal baru.

Pengalaman merupakan salah satu faktor yang membentuk kepercayaan diri melalui proses belajar dari keberhasilan maupun kegagalan. Siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi berada pada tahap mengeksplorasi kemampuan diri, pencarian jati diri yang suka mencoba aktivitas baru di sekolah seperti organisasi, ekstrakurikuler, atau kompetisi akademik. Pengalaman berhasil, misal berhasil menyelesaikan presentasi yang sulit atau lolos seleksi tim sekolah, akan memperkuat keyakinan diri bahwa mereka mampu menghadapi tantangan berikutnya. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti gagal dalam ujian pertama di SMA atau mengalami penolakan sosial dapat sementara waktu menurunkan kepercayaan diri. Di sini, kemampuan siswa dalam mengelola pengalaman buruk dan dukungan lingkungan sangat menentukan apakah pengalaman tersebut menjadi hambatan atau menjadi proses pembelajaran yang memperkuat kepercayaan diri.

Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap rasa percaya diri remaja. Pada jenjang kelas X, siswa baru saja memasuki lingkungan pendidikan yang lebih kompleks dan menuntut kemampuan akademik yang lebih tinggi. Sistem pembelajaran yang lebih mandiri, keterlibatan dalam berbagai tugas proyek baik mandiri maupun kelompok, serta interaksi intensif dengan guru dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan akademik dan sosial yang menjadi dasar kepercayaan diri. Siswa dengan kemampuan akademik yang baik atau merasa mampu mengikuti pelajaran dengan efektif akan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Contohnya, seorang remaja yang terbiasa mendapatkan nilai tinggi atau memahami materi dengan cepat akan memiliki keyakinan yang kuat ketika diminta mengerjakan

soal di depan kelas. Sebaliknya, siswa yang masih mengalami kesulitan adaptasi akademik pada awal kelas X cenderung merasa minder dan kurang percaya diri dalam kegiatan pembelajaran.

d) Kepercayaan Diri dari Perpsektif Islam

Mustofa dan Arisandi (2021) mengemukakan bahwa percaya diri dalam Al-Qur'an bertitik tolak dari konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan dan makhluk yang bebas berkehendak. Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dimulai dengan memiliki konsep diri yang jelas bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hobi, kekuatan, kelemahan dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kedudukan. Kemudian, setelah memiliki konsep diri yang jelas bahwa individu itu adalah seorang muslim yang memiliki ciri-ciri fisik, sifat, dan karakter yang khas ia harus; berpikir positif terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Setelah itu setiap manusia harus yakin bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk pilihan terbaik yang diciptakan-Nya. Keyakinan ini, tidak cukup jika hanya keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan semua itu melainkan dibuktikan dengan tindakan (iman dan amal)

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam QS, Adz-Dzariyat, 51: 20, 21.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya, “Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan? “

Mustofa dan Arisandi (2021) menjelaskan bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang semuanya itu menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dan kekuasaannya yang sangat luas, seperti bermacam-macam tumbuh-tumbuhan, hewan-hewan, padang-padang,

gunung-gunung, gurun-gurun, dan sungai-sungai, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada manusia dan apa-apa yang terdapat dalam diri manusia yaitu akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaan.

Mustofa dan Arisandi (2021) menambahkan bahwa adanya perbedaan dalam diri manusia inilah seharusnya membuat setiap manusia harus memperhatikan dirinya sendiri baik itu bentuk fisik, yang berkaitan dengan paras muka, jenis kelamin dan kejiwaan yang meliputi kecenderungan dan kekuatan jiwanya serta berkaitan dengan intelektual yaitu akal, pemahaman, harkat dan kesenangannya atas berbagai persoalan

Mustofa dan Arisandi (2021) mengemukakan lagi bahwa karena perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat penting kiranya manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas baik itu berkaitan dengan fisik, kejiwaan dan kadar intelektual yang dimilikinya. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara terfokus apa yang dapat mereka kontribusikan, untuk kemudian dapat mengoptimalkan potensi mereka yang telah dikaruniahi oleh Allah untuk menggapai kesuksesan dunia akhirat.

2. Dukungan Sosial

a) Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (1998) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang diberikan kepada seseorang sehingga membuatnya merasa nyaman, dicintai, dan dihargai. Dukungan ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pasangan, keluarga, teman, atau bahkan masyarakat luas. Dukungan ini mencakup aspek-aspek seperti rasa aman, kehangatan, dan pengakuan yang memungkinkan seseorang merasa dihargai. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat penting bagi perkembangan psikologis remaja, membantu mereka merasa diterima dan berharga.

Sarafino (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial bukan hanya soal memberikan bantuan secara langsung, yang lebih penting

adalah bagaimana penerima menafsirkan bantuan tersebut. Dukungan ini sangat terkait dengan ketepatan bantuan yang diberikan, di mana penerima merasa dukungan tersebut benar-benar bermanfaat karena relevan dan memberikan kepuasan nyata.

Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Smet (1994) menambahkan bahwa dukungan sosial juga mencakup bentuk kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh individu atau kelompok. Informasi tersebut juga berasal dari pola hubungan dalam keluarga, pendidikan, teman, serta organisasi. Dukungan sosial sangat penting bagi setiap individu dalam membangun kepercayaan diri, dan pengaruhnya terutama berasal dari orang-orang terdekat, seperti orang tua. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu tersebut.

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan dipersepsi positif apabila individu merasakan manfaat dukungan yang diterima. Sebaliknya, ketika individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti, sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan.

House (1981), merupakan dukungan yang jelas, ringkas, dan non-emosional dari teman, keluarga, dan individu lain di lingkungan sosial yang dapat memberikan manfaat berharga, seperti mengurangi

stress, meningkatkan ketahanan, dan meningkatkan kesehatan. Dukungan sosial dapat membuat individu merasa nyaman, dihargai, dan dicintai oleh orang lain ataupun kelompok tertentu. Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk perhatian, informasi, ataupun bantuan-bantuan lainnya yang bersifat nyata.

Zimet (1998), dalam dukungan sosial melibatkan hubungan yang positif, ikatan positif inilah yang memungkinkan manusia mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dan menyediakan lingkungan yang sehat dalam kaitannya dengan dampak psikologis akibat stress ataupun kecemasan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan positif (emosional, perhatian, informasi, ataupun bantuan-bantuan lainnya yang bersifat nyata) yang diberikan kepada seseorang sehingga membuatnya merasa nyaman, dicintai, dan dihargai yang bersumber dari berbagai sumber (seperti orang tua, pasangan, keluarga, teman, atau bahkan masyarakat luas) sehingga mereka merasa diterima dan berharga dan bermanfaat untuk membangun kepercayaan diri.

Dukungan sosial yang dirasakan remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri di masa transisi dari SMP ke SMA, yang ditandai oleh peningkatan tuntutan akademik, perubahan lingkungan belajar, dan kebutuhan kuat akan penerimaan sosial. Misal, ketika orang tua memberikan perhatian berupa dorongan, pujian atas usaha, atau menyediakan waktu untuk berdiskusi mengenai kesulitan belajar, remaja akan lebih mudah membangun evaluasi diri yang positif serta merasa dihargai, sehingga meningkatkan rasa percaya dirinya. Begitu pula, dukungan teman sebaya, misal teman yang mau mendengarkan keluhan, mengajak belajar kelompok, atau memberikan motivasi ketika menghadapi ujian maka dapat membuat remaja merasa diterima dan tidak sendirian menghadapi tantangan sekolah baru. Remaja kelas

X di SMA Negeri 8 Bekasi juga sangat sensitif terhadap penilaian sosial. Oleh karena itu, persepsi mereka terhadap dukungan sosial menjadi faktor penting. Remaja yang menafsirkan interaksi sosial sebagai bentuk perhatian dan penerimaan cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat.

Selain itu, dukungan sosial dari guru di SMA berperan untuk membangun kembali konsep diri akademik mereka. Guru yang memberikan umpan balik positif, bimbingan belajar, atau sikap yang suportif dapat membantu remaja menilai kemampuan diri secara realistis sehingga mereka lebih yakin bahwa dirinya mampu berprestasi. Contoh, siswa yang baru pindah dari SMP ke SMA mungkin merasa cemas menghadapi gaya belajar yang lebih kompleks; namun, ketika guru menunjukkan sikap pengertian, memberikan instruksi yang jelas, dan mendorong siswa untuk mencoba, hal tersebut memperkuat rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, dukungan sosial yang diterima remaja kelas X, baik dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun guru tersebut berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka mengatasi tantangan akademik, adaptasi sosial, dan perubahan emosional yang menyertai perkembangan usia 15-16 tahun.

b) Dimensi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1998) terdapat empat dimensi dalam dukungan sosial, yaitu:

1) Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup berbagai bentuk ekspresi, seperti empati, perhatian, kepedulian, pandangan yang penuh optimisme, serta dorongan yang diberikan kepada individu yang membutuhkannya. Tidak hanya itu, dukungan ini juga memiliki kemampuan untuk menciptakan rasa nyaman dan ketenangan batin bagi penerimanya, karena terciptanya ikatan emosional yang kuat antara pemberi dan penerima dukungan. Rasa saling memiliki (sense

of belongingness) ini sangat penting, terutama pada saat individu tengah menghadapi masa-masa penuh tantangan atau kesulitan. Dengan adanya dukungan yang penuh perhatian dan pengertian, penerima dukungan akan merasa lebih dihargai dan diterima, yang pada gilirannya dapat memperkuat rasa percaya diri mereka. Ketika remaja merasakan adanya dukungan yang tulus dari orang-orang terdekat mereka, baik dalam bentuk empati maupun dorongan positif, mereka cenderung lebih mampu mengatasi perasaan cemas atau rendah diri, serta merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah pribadi atau sosial yang mereka alami.

2) Dukungan instrumental

Dukungan ini mencakup pemberian bantuan yang diberikan secara langsung, baik dalam bentuk bantuan keuangan maupun dalam bentuk bantuan praktis untuk menyelesaikan suatu tugas. Bentuk dukungan seperti ini sangat penting, terutama bagi individu yang sedang menghadapi kesulitan atau tantangan dalam kehidupan mereka. Bantuan keuangan dapat memberikan kestabilan ekonomi yang diperlukan, sementara bantuan dalam menyelesaikan tugas dapat meringankan beban yang dirasakan dan meningkatkan rasa percaya diri. Bagi remaja, dukungan semacam ini bisa berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta membantu mereka mengatasi hambatan yang ada, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri mereka.

3) Dukungan informasional

Dukungan ini mencakup pemberian informasi yang sangat bermanfaat, seperti pemberian nasihat, petunjuk, atau *feedback* terkait langkah-langkah yang sebaiknya diambil oleh individu yang menerima dukungan. Informasi tersebut tidak hanya memberikan arahan praktis, tetapi juga memberi perspektif baru yang dapat membantu penerima dukungan untuk membuat keputusan yang

lebih baik dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang dihadapi.

4) Dukungan persahabatan

Dukungan ini berkaitan dengan kesediaan seseorang untuk meluangkan waktu bersama orang lain yang sedang menghadapi kesulitan, yang pada gilirannya menciptakan rasa keterikatan dalam kelompok dengan minat dan aktivitas sosial yang serupa. Dengan demikian, individu yang menerima dukungan ini akan merasa bahwa mereka tidak sendirian, melainkan memiliki teman-teman yang mengalami situasi serupa, yang memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mereka.

Jadi, dukungan sosial memiliki empat dimensi yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan.

Jika keempat dukungan sosial ini dikaitkan dengan remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi maka dukungan emosional bisa berupa pemberian empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan positif yang berperan penting untuk membangun rasa aman, nyaman dan diterima pada remaja kelas X. Dukungan emosional ini sangat penting karena remaja kelas X sedang mengalami penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang lebih kompleks serta tuntutan akademik yang meningkat. Bentuk dukungan emosional dari orang tua biasanya tampak melalui sikap memahami kondisi anak, memberikan ketenangan ketika anak merasa cemas menghadapi ujian, atau memberikan penguatan positif ketika anak menghadapi kegagalan. Di lingkungan sekolah, guru BK dan wali kelas sering memberikan perhatian dengan menanyakan kondisi siswa, mendengarkan keluhan mereka, serta memberikan motivasi agar tetap percaya diri dalam proses pembelajaran. Bagi siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dukungan emosional juga banyak berasal dari teman sebaya, seperti teman dekat yang memberikan penghiburan

saat mereka merasa tertekan atau terisolasi, sehingga membentuk rasa memiliki (*sense of belonging*) yang sangat penting bagi perkembangan kepercayaan diri remaja.

Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata yang diberikan untuk meringankan kesulitan remaja, baik berupa bantuan materiil maupun bantuan praktis dalam menyelesaikan tugas. Pada siswa kelas X, dukungan instrumental dapat terlihat ketika orang tua menyediakan fasilitas belajar, seperti ponsel, paket data, atau perangkat komputer untuk menyelesaikan tugas sekolah. Guru di SMA Negeri 8 Bekasi juga memberikan dukungan instrumental melalui penyediaan bahan ajar, panduan pengerjaan tugas, atau memberikan kesempatan tambahan bagi siswa yang kesulitan memahami materi. Selain itu, teman sebaya juga memberikan dukungan instrumental, misalnya dengan membantu mengerjakan tugas kelompok, meminjamkan catatan pelajaran, atau memberikan dukungan praktis ketika ada siswa yang tertinggal dalam memahami pelajaran tertentu. Bentuk dukungan nyata ini secara langsung membantu siswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi tuntutan sekolah.

Dukungan informasional berupa pemberian nasihat, arahan, masukan, atau informasi penting juga sangat berperan dalam membantu remaja membuat keputusan yang tepat. Siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi sering menerima dukungan informasional dari guru ketika mereka membutuhkan penjelasan tambahan mengenai materi pelajaran atau ketika mereka membutuhkan arahan mengenai strategi belajar yang lebih efektif. Guru BK juga memberikan dukungan informasional terkait perencanaan akademik, pemilihan jurusan di kelas XI, serta cara mengatasi tekanan psikologis di sekolah. Teman sebaya pun dapat menjadi sumber dukungan informasional, misalnya ketika siswa bertanya mengenai cara mengatasi tugas tertentu, bertukar informasi

mengenai jadwal pelajaran, atau saling memberi masukan mengenai aktivitas ekstrakurikuler yang cocok dengan minat masing-masing. Informasi yang relevan dan jelas membantu siswa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan akademik maupun sosial.

Dukungan persahabatan mencakup kesediaan teman sebaya untuk menemani, mendampingi, dan menciptakan ikatan sosial yang positif. Pada masa remaja awal, dukungan persahabatan memiliki peran yang sangat signifikan karena kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan dari kelompok sebaya berada pada puncaknya. Pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dukungan persahabatan tampak dalam aktivitas seperti belajar bersama di perpustakaan, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara berkelompok, atau sekadar menghabiskan waktu bersama saat istirahat. Kehadiran teman-teman yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan terisolasi. Selain itu, teman sebaya juga sering memberikan bantuan dalam bentuk menemani ketika siswa merasa cemas menghadapi ujian, mengajak berdiskusi mengenai materi pelajaran, atau mendengarkan keluhan kesah yang sedang dialami. Interaksi seperti ini memperkuat rasa keterikatan kelompok (*group belongingness*) yang penting dalam perkembangan identitas dan kepercayaan diri remaja.

c) Sumber Dukungan Sosial

Sarafino (1998) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat bersumber dari:

- 1) Orang-orang yang sehari-harinya berada disekitar individu termasuk kalangan non profesional (*signification others*), seperti keluarga, teman, sahabat atau rekan. Orang-orang yang berada diposisi ini adalah orang-orang yang memiliki pengaruh dukungan sosial terbesar dalam kehidupan seorang individu.
- 2) Profesional, seperti psikolog atau dokter yang berguna menganalisis secara klinis ataupun psikis.

3) Kelompok-kelompok dukungan sosial (*social support groups*)

Goetlieb (1983) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu hubungan profesional dan hubungan non-profesional.

1) Hubungan Profesional

Hubungan sosial yang bersifat profesional berasal dari individu yang memiliki keahlian atau kompetensi di bidang tertentu. Mereka dapat memberikan bantuan yang lebih teknis atau spesifik terkait dengan masalah yang dihadapi. Misalnya, konselor, psikiater, psikolog, dokter, dan pengacara adalah contoh orang-orang yang memberikan dukungan profesional. Mereka mampu memberikan nasihat, perawatan medis, atau bimbingan hukum berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka dalam bidangnya. Dukungan dari mereka biasanya bersifat objektif dan didasarkan pada keahlian ilmiah atau profesional.

2) Hubungan Non-Profesional

Sebaliknya, hubungan non-profesional melibatkan orang-orang yang dekat dengan individu secara personal, seperti keluarga dan teman. Dukungan yang diberikan oleh kelompok ini lebih bersifat emosional dan sosial, yang lebih mengarah pada kasih sayang, perhatian, serta kehadiran mereka dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun dukungan dari orang-orang terdekat ini mungkin tidak seformal atau se-spesifik dukungan profesional, namun mereka memiliki peran penting dalam memberikan rasa nyaman dan memberikan ruang bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan atau masalahnya.

Dukungan sosial non-profesional ini sangat penting dalam menciptakan rasa aman dan percaya diri bagi individu.

a. Dukungan Teman

Dukungan sosial non-profesional yang berasal dari teman sangat penting dalam kehidupan sosial seseorang. Teman

dapat memberikan kenyamanan emosional melalui percakapan yang penuh empati dan perhatian. Mereka sering kali menjadi tempat bagi seseorang untuk berbagi masalah pribadi, kekhawatiran, dan perasaan yang sulit diungkapkan kepada orang lain. Dalam situasi sulit, teman sering kali memberikan dorongan mental dan rasa percaya diri. Kehadiran teman yang memahami dan peduli dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi.

b. Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan sosial non-profesional yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Ikatan darah dan hubungan yang sudah terjalin sejak lama memberikan rasa aman dan stabilitas emosional. Anggota keluarga, seperti orangtua, saudara, atau pasangan, cenderung memiliki kepedulian yang mendalam terhadap kesejahteraan anggota keluarga lainnya. Dukungan yang diberikan keluarga sering kali bersifat tak bersyarat, memberi rasa nyaman dan memberi solusi praktis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, keluarga juga memainkan peran penting dalam membangun harga diri dan rasa identitas seseorang, yang merupakan dasar dari kesejahteraan emosional yang baik.

Dari kedua pendapat di atas maka sumber dukungan sosial bisa bersumber dari dua kelompok yaitu kelompok profesional dan non profesional.

Kelompok profesional di antaranya adalah konselor, psikiater, psikolog, dokter, dan pengacara yang memiliki kemampuan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman di bidangnya masing-masing. Sifat dukungan yang diberikan biasanya bersifat objektif dan didasarkan pada keahlian ilmiah atau profesional.

Kelompok non-profesional melibatkan orang-orang yang dekat dengan individu secara personal, seperti keluarga dan teman. Dukungan yang diberikan oleh kelompok non-profesional ini lebih bersifat emosional dan sosial, yang lebih mengarah pada kasih sayang dan sangat penting dalam menciptakan rasa aman dan percaya diri bagi individu.

Sumber dukungan sosial ini jika dikaitkan dengan karakteristik remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi maka dukungan sosial non-profesional dari teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan yang paling dominan bagi remaja kelas X. Pada usia 15-16 tahun, interaksi pertemanan menjadi sumber validasi sosial yang sangat penting, terutama karena remaja mulai banyak menghabiskan waktu di sekolah bersama teman sebaya dibandingkan dengan keluarga. Teman sebaya memberikan dukungan berupa pendengaran yang empatik, penerimaan tanpa syarat, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman yang serupa. Misalnya, siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian akademik atau mengalami tekanan sosial di kelas akan merasa lebih terbantu ketika mendapatkan empati dan dorongan dari teman dekat. Dalam hal ini, teman berperan bukan hanya sebagai pendengar, tetapi juga sebagai pemberi saran praktis seperti cara mengatur waktu belajar, menghadapi guru yang dirasa tegas/*killer*, atau mengelola tekanan pergaulan—yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa yakin diri remaja. Peran teman sebaya ini sangat selaras dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung memandang hubungan sosial sebagai dasar pembentukan identitas diri.

Meskipun peran teman semakin menonjol pada masa remaja, keluarga tetap menjadi sumber dukungan emosional dan instrumental yang sangat penting. Dukungan keluarga memberikan rasa aman, stabilitas, dan dasar nilai yang kuat bagi remaja kelas X

yang sedang menjalani masa transisi dari sekolah menengah pertama menuju lingkungan SMA yang lebih kompleks. Misalnya, orang tua yang memberikan dorongan, perhatian, serta pengakuan atas usaha akademik anak dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tuntutan belajar yang lebih berat. Contoh nyata di SMA Negeri 8 Bekasi adalah ketika orang tua menyediakan waktu untuk membantu anak mengatur jadwal belajar, memberikan transportasi ke sekolah, atau sekadar menyediakan ruang diskusi tentang masalah pergaulan di sekolah. Dukungan keluarga seperti ini tidak hanya memperkuat perasaan aman secara emosional, tetapi juga mendorong remaja untuk lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan di lingkungan sekolah.

Dukungan sosial dari tenaga profesional seperti konselor sekolah, psikolog, atau guru BK juga memiliki peran penting, meskipun intensitasnya biasanya tidak sebesar dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Bagi remaja kelas X, dukungan profesional menjadi signifikan terutama ketika mereka mengalami masalah psikologis, akademik, atau sosial yang tidak dapat mereka selesaikan hanya dengan dukungan dari teman atau keluarga. Misalnya, seorang siswa kelas X yang mengalami kecemasan berlebih, kesulitan adaptasi dengan lingkungan sekolah baru, atau tekanan akademik yang berat dapat merasakan manfaat besar dari sesi konseling dengan guru BK yang membantu mereka menemukan strategi penyesuaian diri yang lebih adaptif. Dukungan profesional ini sangat sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja yang mulai membutuhkan kemampuan untuk memecahkan masalah secara mandiri namun tetap memerlukan bimbingan yang lebih tepat.

d) Dukungan Sosial dari Perspektif Islam

Islam sangat mendorong umatnya untuk saling membantu dalam kebaikan. Mubarak (2015) mengemukakan bahwa dalam perspektif

Islam, dukungan sosial dikenal dengan istilah *ta'awun*, yang berarti *tolong-menolong* dalam kebaikan. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk saling membantu dan memberi dukungan dalam kehidupan sosial. Hal ini berangkat dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Allah SWT menciptakan manusia untuk saling bekerja sama dan saling membutuhkan agar tercipta kehidupan yang harmonis dan bermanfaat bagi sesama.

Dukungan sosial juga dikemukakan di dalam Al-Qur'an salah satunya seperti yang difirmankan Allah SWT dalam QS. Al-Ma'idah: 2.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا
الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا
حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ
أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya” (QS. Al-Ma'idah: 2).

Tolong-menolong ini bisa dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti membantu tetangga, sahabat, atau siapapun yang memerlukan bantuan yang berguna bagi individu berhubungan dengan ketakwaan manusia, dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal

kejelekan yang tidak bermanfaat bagi individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dalam Islam merupakan wujud nyata dari nilai-nilai tolong-menolong, kasih sayang, dan persaudaraan yang berlandaskan iman. Dukungan ini tidak hanya memperkuat hubungan antar manusia, tetapi juga membentuk pribadi yang kuat secara spiritual dan emosional, karena setiap bentuk kebaikan yang dilakukan kepada sesama sesungguhnya menjadi bagian dari ibadah dan manifestasi keimanan kepada Allah SWT.

3. *Body image*

a) Pengertian *Body image*

Cash dan Pruzinky (2002) *body image* mencakup penilaian individu terhadap tubuh mereka, yang bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana mereka merasakan dan menilai fisiknya. Jika seseorang merasa puas dengan tubuhnya, *body image* mereka cenderung positif, sebaliknya jika merasa tidak puas, *body image* mereka cenderung negatif. Aspek ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang, karena ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan.

Smolak (2009) menambahkan bahwa *body image* merupakan proses yang berkembang seiring waktu, di mana individu mempelajari berbagai aspek tubuhnya, seperti tinggi badan, berat badan, dan bentuk tubuh secara keseluruhan. Proses ini dimulai pada masa kanak-kanak dan berkembang pesat selama masa remaja, terutama ketika individu mengalami perubahan signifikan akibat pubertas. Pada masa remaja, tubuh mengalami transformasi fisik yang besar, dan penyesuaian terhadap perubahan ini bisa mempengaruhi bagaimana seorang remaja memandang dirinya sendiri. Proses perkembangan *body image* ini sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti pandangan sosial tentang standar kecantikan dan tubuh ideal, yang dapat mempengaruhi penilaian mereka terhadap tubuh mereka sendiri.

Arthur (2010) menjelaskan bahwa *body image* adalah gambaran subjektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, yang sering kali dipengaruhi oleh penilaian orang lain dan sejauh mana individu merasa tubuh mereka harus memenuhi standar sosial tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* tidak hanya merupakan penilaian pribadi terhadap tubuh, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana orang lain melihat dan menilai penampilan fisik seseorang. Burn (1993) menekankan bahwa *body image* adalah persepsi seseorang tentang dirinya sebagai makhluk yang memiliki fisik, dan fisik ini menjadi elemen penting dalam perkembangan identitas diri, khususnya pada masa remaja. Pada masa pubertas, remaja harus menerima perubahan tubuh yang terjadi, yang sering kali dapat mempengaruhi bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri.

Chaplin (2005) berpendapat bahwa *body image* berperan penting dalam pembentukan identitas diri, karena individu membayangkan bagaimana mereka ingin terlihat di masa depan. Dalam hal ini, *body image* sangat berpengaruh terhadap perkembangan kepercayaan diri pada remaja, karena bagaimana mereka memandang tubuh mereka dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

Saptarini (2009) juga menjelaskan bahwa *body image* memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dan memberi komentar tentang penampilan fisiknya, yang sangat relevan dalam membangun kepercayaan diri remaja. Memiliki *body image* yang sehat sangat penting untuk menjaga kepercayaan diri yang positif pada masa remaja.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah cara individu untuk menilai dirinya secara positif atau negatif dengan individu lain tentang aspek tubuhnya (seperti tinggi badan, berat badan, dan bentuk tubuh secara keseluruhan) yang berpengaruh pada kesehatan mental individu karena adanya perbandingan subjektif.

Pada masa remaja, khususnya usia 15-16 tahun yang merupakan jenjang siswa kelas X, penilaian terhadap tubuh menjadi semakin penting karena mereka berada pada tahap perkembangan identitas diri sekaligus mengalami perubahan fisik akibat pubertas yang sering kali menimbulkan ketidakstabilan persepsi diri.

Body image tampak dalam berbagai bentuk fenomena sehari-hari. Misalnya, beberapa siswa putri mulai membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar kecantikan yang tersebar luas melalui media sosial seperti Instagram atau TikTok. Mereka cenderung merasa kurang percaya diri ketika merasa tubuhnya tidak sama dengan figur-figur yang dianggap ideal, seperti tubuh yang langsing atau kulit yang cerah. Sebagai contoh, seorang siswi mungkin merasa tidak nyaman mengikuti kegiatan olahraga karena khawatir terlihat “lebih berisi” dibandingkan teman-temannya, yang menunjukkan adanya *body image* negatif yang terbentuk dari perbandingan subjektif dengan teman sebaya.

Sebaliknya, contoh *body image* positif dapat ditemukan pada siswa yang menerima kondisi fisiknya apa adanya. Misalnya, seorang siswa laki-laki yang memiliki postur tubuh kurus tetapi tetap merasa percaya diri saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di sekolah. Ia menilai bahwa tubuhnya sudah cukup baik untuk melakukan aktivitas yang ia sukai dan tidak merasa terganggu oleh komentar dari lingkungan sekitar. Penerimaan diri seperti ini menunjukkan terbentuknya *body image* positif, yang berdampak pada munculnya kepercayaan diri serta kemampuan bersosialisasi secara lebih sehat.

Selain faktor internal, lingkungan sekolah juga turut mempengaruhi terbentuknya *body image* remaja. Di SMA Negeri 8 Bekasi, interaksi sosial yang intens, ekspektasi kelompok teman sebaya, serta budaya berpenampilan menarik untuk diterima dalam pergaulan merupakan hal-hal yang sering memicu perbandingan fisik antarsiswa. Sebagai contoh, adanya tren “OOTD (*outfit of the day*)” atau dokumentasi visual yang diunggah ke media sosial membuat remaja

semakin berfokus pada penampilan fisik. Hal ini dapat menimbulkan dorongan untuk merawat diri secara positif, namun juga dapat memunculkan ketidakpuasan ketika penilaian yang dilakukan tidak sesuai dengan standar yang mereka internalisasi.

Contoh-contoh pada kehidupan siswa SMA Negeri 8 Bekasi menggambarkan bahwa bagaimana remaja memandang tubuhnya dapat berimplikasi positif atau negatif yang nampak pada rasa percaya diri, partisipasi dalam kegiatan sekolah, serta kesehatan psikologis mereka secara keseluruhan.

b) Aspek-aspek *Body image*

Menurut Cash (1994), aspek-aspek dari *body image* meliputi:

1) Evaluasi penampilan (*appearance-evaluation*)

Dimensi evaluasi penampilan mengacu pada penilaian individu terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan. Dalam hal ini, individu akan menilai apakah penampilannya dianggap menarik atau tidak menarik, serta apakah ia merasa puas atau tidak puas dengan tampilan tubuhnya.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana seseorang memperhatikan penampilannya serta tindakan yang diambil untuk memperbaiki dan meningkatkan tampilan fisiknya. Individu dengan orientasi tinggi terhadap penampilan biasanya sangat memperhatikan detail penampilan mereka dan memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi dalam merawat tubuh.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Dimensi ini menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dan penampilan tubuhnya secara keseluruhan. Mirip dengan dimensi evaluasi penampilan, dimensi ini lebih berfokus pada penilaian individu terhadap bagian-bagian spesifik dari tubuhnya, seperti ukuran atau bentuk dari bagian-bagian tubuh tertentu.

4) Preokupasi berat badan berlebih (*overweight preoccupation*)

Dimensi ini menggambarkan kekhawatiran individu terkait kemungkinan obesitas yang mereka rasakan, kesadaran terhadap berat badan mereka, serta perilaku makan dan upaya pembatasan dalam pola makan.

5) Penggolongan berat tubuh (*self-classified weight*)

Dimensi ini menunjukkan cara individu memandang dan mengklasifikasikan berat badan yang mereka miliki.

Thompson (2000) juga menjelaskan beberapa aspek dalam *body image*, antara lain:

1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh dianggap sebagai cerminan diri individu, karena melalui hal ini, seseorang dinilai baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri. Selain itu, kondisi tubuh yang dianggap baik atau buruk dapat menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap penampilan tubuhnya.

2) Aspek perbandingan dengan orang lain

Penilaian yang menganggap sesuatu lebih baik atau lebih buruk dibandingkan yang lain dapat memicu prasangka seseorang terhadap orang lain. Individu cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan orang lain ketika menilai dirinya sendiri.

3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Seseorang cenderung memberikan reaksi positif terhadap orang lain yang dianggap menarik secara fisik, sehingga persepsinya terhadap orang tersebut akan lebih condong pada hal-hal baik dalam menilai dirinya sendiri.

Dari kedua pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *body image* di antaranya adalah: (1) evaluasi penampilan (*appearance-evaluation*) termasuk di dalamnya adalah persepsi

individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, membandingkan dirinya dengan individu lainnya serta bagaimana reaksi terhadap orang lain, (2) orientasi penampilan (*appearance orientation*), (3) kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), (4) preokupasi berat badan berlebih (*overweight preoccupation*) dan (5) penggolongan berat tubuh (*self-classified weight*).

Aspek-aspek *body image* ini jika dikaitkan dengan remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi tampak melalui berbagai bentuk penilaian diri terhadap tubuh, yang sering kali muncul dalam interaksi sosial sehari-hari di lingkungan sekolah.

Pada aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), sebagian siswa menilai penampilan mereka dengan membandingkan bentuk tubuh, tinggi badan, atau warna kulitnya dengan teman sebaya. Misalnya, beberapa siswa perempuan merasa wajah mereka kurang menarik atau tubuh mereka tampak lebih besar dibandingkan teman yang dianggap lebih ideal, sedangkan siswa laki-laki mungkin merasa kurang percaya diri karena tubuh mereka belum terlihat atletis.

Pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*), perhatian remaja terhadap perawatan diri dan penampilan tampak melalui kebiasaan berdandan, memilih gaya rambut tertentu, atau menata seragam agar terlihat lebih rapi dan sesuai standar estetika kelompok pertemanan. Banyak siswa kelas X menghabiskan waktu lebih lama di pagi hari untuk menata penampilan sebelum berangkat ke sekolah karena ingin tampil sesuai harapan sosial.

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) terlihat ketika siswa menunjukkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu. Sebagai contoh, ada siswa yang merasa puas dengan bentuk wajah atau tinggi badannya, sehingga tampil lebih percaya diri dalam kegiatan sekolah, sementara yang lain merasa tidak puas dengan bagian tertentu seperti lengan, perut, atau kulit yang

berjerawat, sehingga cenderung menghindari aktivitas yang membuat mereka menjadi pusat perhatian.

Pada aspek preokupasi berat badan berlebih (*overweight preoccupation*), beberapa siswa menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap kenaikan berat badan. Hal ini tampak ketika mereka sering membatasi makan di kantin, memilih makanan rendah kalori, atau merasa bersalah setelah mengonsumsi makanan manis. Preokupasi ini sering dipengaruhi oleh standar kurus atau ideal yang berkembang di lingkungan sekolah maupun media sosial.

Pada aspek penggolongan berat tubuh (*self-classified weight*), remaja kelas X mengelompokkan berat badannya ke dalam kategori tertentu, seperti “terlalu kurus”, “ideal”, atau “terlalu gemuk”, meskipun klasifikasi tersebut tidak selalu sesuai dengan kondisi objektif yang diukur secara medis. Misalnya, beberapa siswa perempuan yang sebenarnya memiliki indeks massa tubuh normal tetap menganggap dirinya gemuk karena membandingkan dirinya dengan teman yang lebih langsing atau kurang berotot, sementara siswa laki-laki mungkin merasa tubuhnya terlalu kecil meski sebenarnya berada pada rentang berat badan yang sehat dan berotot. Keseluruhan aspek ini menunjukkan bahwa *body image* pada remaja kelas X SMA Negeri 8 Bekasi sangat dipengaruhi oleh persepsi pribadi, interaksi dengan teman sebaya, serta tekanan sosial mengenai standar penampilan ideal.

c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Menurut Cash (1994), perkembangan *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria. Secara umum, wanita lebih sering merasa kurang puas dengan tubuh mereka dan memiliki pandangan *body image* yang negatif.

Mereka cenderung lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tertentu, dibandingkan dengan pria. Persepsi *body image* yang negatif sering kali terkait dengan perasaan kelebihan berat badan, terutama pada wanita. Sementara itu, pria lebih fokus pada massa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

2) Media massa

Media massa yang tersebar luas memberikan gambaran ideal tentang tubuh wanita dan pria yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh seseorang. Media massa memiliki pengaruh besar dalam membentuk budaya sosial. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi audiens dengan berbagai cara. Banyak tayangan media yang menggambarkan standar kecantikan wanita sebagai tubuh yang ramping, sehingga banyak wanita yang percaya bahwa mereka harus memiliki tubuh seperti itu untuk dianggap sehat. Media juga menggambarkan tubuh ideal pria sebagai tubuh berotot dengan perut rata. Akibatnya, banyak orang terpengaruh oleh gambaran citra tubuh yang disajikan oleh media.

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal sering mendorong seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, dan umpan balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri, termasuk perasaan terhadap penampilan fisik. Hal ini sering kali menyebabkan seseorang merasa cemas atau gugup ketika orang lain mengevaluasi penampilannya. Umpan balik terkait penampilan dan kemampuan dari teman sebaya serta keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi pandangan dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Menerima umpan balik mengenai penampilan fisik membantu seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana ia melakukan perbandingan sosial, yang merupakan bagian dari proses pembentukan penilaian diri terkait daya tarik fisik. Pikiran

dan perasaan tentang tubuh sering kali dipicu oleh reaksi orang lain. Dalam hal ini, *body image* berkembang melalui hubungan interpersonal, dan perkembangan emosional serta pemikiran individu juga berkontribusi pada cara seseorang memandang dirinya. Dengan demikian, cara seseorang berpikir dan merasa tentang tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan sosial serta karakteristik psikologisnya.

Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

Faktor jenis kelamin memainkan peran penting karena remaja perempuan umumnya menunjukkan tingkat sensitivitas lebih tinggi terhadap bentuk tubuh dibandingkan remaja laki-laki. Di lingkungan SMA Negeri 8 Bekasi, misalnya, siswi kelas X cenderung lebih kritis terhadap ukuran pinggang, berat badan, atau bentuk wajahnya, sehingga sering merasa kurang puas meskipun secara objektif kondisi tubuhnya sehat. Sebaliknya, siswa laki-laki lebih sering berfokus pada keinginan memiliki tubuh yang lebih berotot atau tinggi yang lebih ideal, sehingga beberapa dari mereka mulai berolahraga di *gym* atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal dan basket untuk meningkatkan massa otot. Perbedaan sensitivitas berdasarkan jenis kelamin ini mencerminkan bagaimana standar gender mempengaruhi penilaian tubuh remaja.

Faktor media massa juga memberikan pengaruh kuat terhadap pembentukan *body image* remaja kelas X. Dengan tingginya penggunaan media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube* di kalangan siswa SMA Negeri 8 Bekasi, remaja secara rutin terekspos pada figur-figur publik yang menampilkan standar tubuh ideal, seperti perempuan bertubuh langsing dengan kulit cerah atau laki-laki dengan tubuh atletis dan wajah simetris. Paparan semacam ini tidak jarang membuat siswa membandingkan dirinya dengan *influencer* atau selebriti, sehingga beberapa siswi mulai mencoba diet tertentu untuk

terlihat lebih kurus, sementara beberapa siswa laki-laki termotivasi mencoba latihan kebugaran untuk mendapatkan tubuh atletis. Konsumsi media ini membentuk kerangka berpikir mengenai tubuh ideal sehingga mempengaruhi kepuasan maupun ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Selain itu, hubungan interpersonal juga menjadi faktor penting dalam pembentukan *body image* pada siswa kelas X. Interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah menjadi sumber umpan balik yang mempengaruhi bagaimana remaja menilai tubuhnya. Di SMA Negeri 8 Bekasi, komentar yang diberikan teman, baik komentar yang bersifat candaan, pujian, maupun kritik dapat sangat mempengaruhi persepsi tubuh remaja. Misalnya, seorang siswi yang sering menerima komentar positif seperti “kamu makin langsing” mungkin akan merasakan peningkatan kepuasan tubuh, sedangkan komentar negatif seperti “kamu kelihatan gemuk” dapat menurunkan kepercayaan diri. Begitu pula dengan siswa laki-laki yang mendapat pujian karena terlihat lebih berotot dapat merasa bangga, sementara mereka yang diejek karena tubuhnya dianggap kurus bisa menjadi lebih tidak percaya diri. Dukungan atau kritik dari orang tua juga berperan, seperti ketika orang tua memuji penampilan anaknya atau justru mengkritik berat badannya.

d) *Body image* dari Perspektif Islam

Qardhawi (2000) mengemukakan bahwa dalam pandangan Islam, *body image* atau citra tubuh tidak hanya dipahami sebagai penilaian terhadap penampilan fisik semata, tetapi lebih luas sebagai bentuk penerimaan diri terhadap tubuh yang merupakan ciptaan Allah SWT. Islam mengajarkan bahwa tubuh manusia adalah amanah dari Allah yang harus dijaga, dihargai, dan digunakan untuk berbuat kebaikan. Oleh karena itu, *body image* dalam perspektif Islam berorientasi pada rasa syukur, penerimaan, dan keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual, bukan pada penilaian sosial atau standar kecantikan duniawi.

Islam memandang bahwa setiap manusia telah diciptakan Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Tin: 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia memiliki keindahan dan keunikan tersendiri sesuai dengan fitrah yang Allah tentukan. Maka, seorang muslim tidak seharusnya merasa rendah diri terhadap kondisi tubuhnya, karena setiap bentuk tubuh merupakan bagian dari kesempurnaan ciptaan Allah. Citra tubuh yang positif dalam Islam berakar dari rasa syukur (syukr) atas apa yang telah Allah karuniakan, serta kesadaran bahwa keindahan sejati bukan hanya tampak pada fisik, melainkan juga pada akhlak dan keimanan.

4. Remaja

a) Definisi Remaja

Santrock (2012) mendefinisikan masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja ini dimulai sekitar usia 10 tahun-12 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 tahun-22 tahun.

Hurlock (1999) mendefinisikan remaja atau disebut juga *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescene*), kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan,

akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutan nya (Hurlock, 1999: 205).

Remaja menurut Hurlock (1999: 207) dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu:

1) *Early adolescence* (remaja awal)

Rentang usia 12-14 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah.

2) *Middle adolescence* (remaja pertengahan)

Rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain.

3) *Late adolescence* (remaja akhir)

Rentang usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas Hurlock (1999).

Jadi, remaja adalah usia transisi dari anak-anak yang sedang tumbuh menjadi menjadi dewasa dengan usia 12 sampai dengan 21 tahun.

Di dalam penelitian ini, kriteria remaja yang dilibatkan di dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-16 tahun yng termasuk ke dalam masa *middle adolescence* (remaja pertengahan). Di tahap ini, remaja mulai menunjukkan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang semakin kompleks. Mereka tidak lagi berada pada fase kanak-kanak yang penuh ketergantungan, tetapi juga belum sepenuhnya memiliki kematangan psikologis seperti orang dewasa. Remaja kelas X di SMA

Negeri 8 Bekasi cenderung berada dalam masa pencarian identitas, berusaha memahami siapa diri mereka, apa kelebihan dan kekurangannya, serta bagaimana mereka diterima dalam lingkungan sosialnya.

Secara emosional, mereka lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, termasuk teman sebaya, sehingga muncul kecenderungan merasa tidak dipahami, mudah cemas, atau ragu terhadap kemampuan dirinya. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik remaja pertengahan yang menurut Hurlock ditandai dengan kebutuhan kuat akan pengakuan sosial dan keinginan untuk membangun citra diri yang positif. Selain itu, karena mereka sedang berada dalam masa transisi fisik yang cepat (misalnya perubahan tinggi badan, bentuk tubuh, atau perkembangan hormon) maka isu seperti kepercayaan diri, penampilan, dan *body image* menjadi sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari siswa kelas X. Dengan demikian, siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi merepresentasikan kelompok usia remaja yang sedang berada pada tahap perkembangan kritis, di mana dukungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan yang semakin kompleks.

b) Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock (1999: 207-209), masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut antara lain:

1) Masa remaja sebagai periode yang penting.

Walaupun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadarnya berbeda-beda. Ada periode penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Akibat fisik dan psikologis mempunyai persepsi yang sangat penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua

perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, tetapi peralihan yang dimaksud adalah dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan akan datang. Bila anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun. Ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu, yaitu sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam

mengatasi masalah, serta para remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya, maka memakai menurut cara yang mereka yakini. Banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak atau dewasa, apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendharkannya. Secara keseluruhan, apakah ia berhasil atau akan gagal.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bertindak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan temantemannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Santrock (2012) menjelaskan bahwa individu yang berada pada masa remaja mengalami perubahan fisik yang terjadi dengan sangat cepat. Setiap individu mengalami peningkatan yang signifikan pada tinggi badan dan berat tubuh, terjadinya perubahan bentuk tubuh. Secara seksualitas individu mengalami perkembangan seperti payudara membesar, tumbuhnya rambut pada kemaluan dan wajah, terjadinya perubahan suara, tumbuhnya jakun pada individu laki-laki. Masa ini juga individu mencapai kemandiriannya dan mencari jati dirinya, pemikiran individu menjadi lebih logis, abstrak dan idealis.

Menurut Santrock (2012), perkembangan remaja terjadi pada beberapa bagian, yaitu:

1) Perkembangan fisik.

Individu mengalami pubertas, merupakan sebuah periode dimana individu mengalami kematangan fisik secara cepat yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh. Hormon testosteron memegang kendali akan perkembangan pada remaja laki-laki, sedangkan hormon estradiol memegang kendali akan perkembangan pada remaja perempuan. Perubahan hormonal ini mengakibatkan tubuh mengalami perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, terjadi peningkatan yang signifikan pada tinggi badan dan berat tubuh, terjadinya perubahan bentuk tubuh. Secara seksualitas mengalami

perkembangan seperti payudara membesar, tumbuhnya rambut pada kemaluan dan wajah, hingga perubahan suara.

2) Perubahan kognitif

Remaja ada pada tahap operasional formal. Pemikiran individu menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis. Remaja memiliki kemampuan lebih dalam bernalar secara hipotesis-deduktif, meningkatnya egosentrisme remaja sebagai meningkatnya kesadaran diri remaja, serta terjadinya perubahan dalam pemrosesan informasi. Pada pemrosesan informasi ini remaja menunjukkan meningkatnya fungsi eksekutif yang meliputi berkembangnya kemampuan dalam mengambil keputusan dan berpikir kritis.

3) Perubahan emosional

Perkembangan sosioemosional pada remaja ini meliputi:

- (a) Penghargaan diri (*self esteem*), merupakan keseluruhan cara digunakan individu untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Penghargaan diri ini menggambarkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Semakin tinggi penghargaan diri individu menunjukkan pada persepsi keberhasilan dan pencapaian yang telah diraih.
- (b) Identitas diri, merupakan gambaran diri individu yang meliputi aspek-aspek yaitu identitas pekerjaan atau karier, identitas politik, identitas spiritual, identitas relasi, identitas prestasi, identitas intelektual, identitas seksual, identitas budaya atau etnik, minat, identitas kepribadian individual, dan identitas fisik.
- (c) Spiritual dan religi, peningkatan cara berpikir abstrak membuat remaja mempertimbangkan berbagai pandangan tentang konsep religius dan spiritual. Religi memegang kendali dalam kehidupan individu di masa dewasa yang berkaitan dengan kesehatan dan *coping stress*.
- (d) Keluarga, peran keluarga dalam membantu mengembangkan kemampuan remaja untuk mencapai otonomi dan mendapatkan

kendali terhadap tingkah laku individu yang diperoleh melalui reaksi-reaksi yang tepat dari orang dewasa. Peran kelekatan (attachment) terhadap pengasuhan merupakan hal terpenting dalam menciptakan relasi antar remaja dengan orang tuanya.

Kawan sebaya, relasi dengan kawan sebaya mengalami perubahan penting selama masa remaja, yang meliputi perubahan dalam persahabatan (sahabat menjadi motivator yang kuat bagi setiap individu), kelompok kawan sebaya (remaja yang tidak yakin dengan identitas sosialnya, memiliki kecenderungan untuk lebih menyesuaikan diri dengan kelompok kawan sebayanya), serta pacaran dan relasi romantis (pacaran merupakan sebuah bentuk rekreasi, sumber status, sebuah setting untuk mempelajari relasi yang akrab dan suatu cara untuk menemukan pasangan).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah mengalami perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosioemosional.

Secara fisik, perkembangan remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi terjadi dengan pesat sebagai lanjutan dari proses pubertas. Siswa laki-laki terlihat mengalami peningkatan massa otot, perubahan suara menjadi lebih berat, dan pertumbuhan tinggi badan yang relatif signifikan, sedangkan siswa perempuan mengalami pematangan ciri-ciri seksual sekunder seperti pembesaran payudara dan perubahan proporsi tubuh. Perubahan-perubahan fisik ini kerap menimbulkan kesadaran baru terhadap penampilan, terutama ketika siswa harus berinteraksi dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. Misalnya, beberapa siswa perempuan menjadi lebih selektif dalam memilih gaya berpakaian seragam karena merasa tubuhnya “berubah,” sementara siswa laki-laki menunjukkan minat yang meningkat pada aktivitas fisik seperti olahraga untuk memperkuat citra tubuhnya.

Dari aspek kognitif, siswa kelas X menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih abstrak, logis, dan kritis, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2012) bahwa remaja berada pada tahap operasional formal. Kemampuan ini tampak dalam cara mereka menganalisis materi pembelajaran, menyusun argumen dalam diskusi kelas, atau membuat keputusan terkait aktivitas akademik maupun sosial di sekolah. Misalnya, ketika menghadapi tugas proyek atau presentasi, siswa mampu merancang strategi penyelesaian yang lebih sistematis dan mempertimbangkan berbagai alternatif. Selain itu, perkembangan fungsi eksekutif terlihat dalam meningkatnya kemampuan mereka mengatur waktu antara tuntutan akademik dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dari dimensi emosional, siswa kelas X mulai menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik dibandingkan masa remaja awal, meskipun fluktuasi emosi masih sering terjadi karena pengaruh perubahan hormon dan tuntutan sosial. Beberapa siswa dapat merasa cemas menjelang ujian atau presentasi di depan kelas, atau merasa sensitif terhadap komentar teman sebaya mengenai penampilan fisik maupun kemampuan akademik. Pada sisi lain, mereka mulai mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, misalnya dengan mencari dukungan dari teman dekat atau berusaha menenangkan diri ketika menghadapi tekanan akademik.

Dari perspektif sosioemosional, interaksi dengan teman sebaya menjadi aspek yang sangat dominan dalam kehidupan siswa kelas X. Remaja pada tahap ini mulai menegosiasikan identitas diri dan berusaha mencapai kemandirian sosial. Hubungan pertemanan menjadi lebih intim dan selektif, sehingga dukungan teman sebaya memainkan peran besar dalam perkembangan konsep diri, termasuk rasa percaya diri. Misalnya, siswa yang memiliki kelompok pertemanan positif cenderung merasa lebih diterima dan menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi. Selain itu, siswa juga mulai memahami peran sosialnya di lingkungan sekolah, seperti bergabung dalam organisasi OSIS,

ekstrakurikuler olahraga, atau kegiatan sekolah lainnya yang memperkuat keterampilan sosial serta pematangan identitas diri.

c) Tugas Perkembangan Masa Remaja

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang akan dijalani selama masa remaja. Tugas perkembangannya menurut Hurlock (1999: 209-210) antara lain:

1) Menerima citra tubuh

Seringkali sulit bagi remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

2) Menerima identitas seksual

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi anak laki-laki, mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi berbeda bagi anak perempuan, mereka didorong untuk memainkan peran sederhana sehingga usaha untuk mempelajari peran feminim dewasa memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun.

3) Mengembangkan sistem nilai personal

Remaja mengembangkan sistem nilai yang baru misalnya remaja mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana harus bergaul dengan mereka.

4) Membuat persiapan untuk hidup mandiri

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri harus di dukung oleh orang terdekat.

5) Menjadi mandiri atau bebas dari orang tua

Kemandirian emosi berbeda dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, tetapi juga membutuhkan rasa

aman yang diperoleh dari orangtua atau orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya yang mempunyai hubungan akrab dengan anggota kelompok dapat mengurangi ketergantungan remaja pada orang tua.

6) Mengembangkan keterampilan mengambil keputusan

Keterampilan mengambil keputusan dipengaruhi oleh perkembangan keterampilan intelektual remaja itu sendiri, misal dalam mengambil keputusan untuk menikah di usia remaja.

7) Mengembangkan identitas seseorang yang dewasa

Remaja erat hubungannya dengan masalah pengembangan nilai-nilai yang selaras dengan dunia orang dewasa yang akan dimasuki, salah satunya tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan yang akan dijalani selama masa remaja adalah menerima citra tubuh, menerima identitas seksual, mengembangkan sistem nilai personal, membuat persiapan untuk hidup mandiri, menjadi mandiri atau bebas dari orang tua, mengembangkan keterampilan mengambil keputusan, dan mengembangkan identitas seseorang yang dewasa.

Tugas perkembangan menerima citra tubuh pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi tampak melalui proses penerimaan terhadap perubahan fisik yang mereka alami, seperti pertambahan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, atau perkembangan ciri seksual sekunder. Misalnya, sebagian siswa mulai belajar merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya meskipun masih terjadi proses penyesuaian, baik pada siswa laki-laki yang mulai memperhatikan perkembangan massa otot maupun pada siswa perempuan yang mengalami perubahan bentuk tubuh. Kemampuan menerima perubahan tersebut penting karena mempengaruhi rasa percaya diri serta interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah.

Penerimaan identitas seksual juga terlihat ketika siswa mulai memahami dan menegaskan peran sosialnya sebagai laki-laki atau perempuan dalam batas nilai dan norma yang berlaku di sekolah dan masyarakat. Misalnya, siswa perempuan mulai mengembangkan pemahaman mengenai peran feminin yang diinternalisasi dari lingkungan, sementara siswa laki-laki belajar mengelola harapan sosial mengenai peran maskulin. Penerimaan identitas seksual ini tidak hanya berkaitan dengan peran gender, tetapi juga kesiapan emosional dalam menjalin relasi sehat dengan lawan jenis.

Pengembangan sistem nilai personal tampak dari kemampuan siswa merumuskan nilai-nilai yang dianggap penting bagi dirinya, seperti kejujuran, tanggung jawab, religiusitas, serta sikap terhadap pertemanan dan pergaulan. Misalnya, remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi mulai menentukan batasan perilaku dalam berinteraksi dengan teman sebaya, memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan kepribadiannya, atau menetapkan prinsip dalam menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*).

Persiapan untuk hidup mandiri juga terlihat ketika siswa mulai belajar mengatur waktu antara kegiatan akademik, tugas rumah, kegiatan ekstrakurikuler, serta aktivitas sosial. Contohnya, banyak siswa kelas X SMA Negeri 8 Bekasi mulai dilatih untuk membuat keputusan mengenai pengelolaan waktu belajar, menentukan prioritas akademik, dan mengikuti kegiatan organisasi tanpa bergantung sepenuhnya pada arahan orang tua.

Kemandirian dari orang tua dalam hsl emosional maupun perilaku tampak ketika siswa mulai berani menyampaikan pendapat, membuat pilihan pribadi, dan bertanggung jawab atas konsekuensi keputusannya. Misalnya, siswa mulai menentukan mata pelajaran peminatan, memilih kegiatan organisasi yang diminati, atau mengambil keputusan terkait pergaulan, namun tetap menjalin komunikasi sehat dengan orang tua.

Kemampuan mengambil keputusan berkembang ketika siswa menghadapi berbagai pilihan dalam kehidupan sekolah, seperti pemilihan jurusan, keterlibatan dalam kegiatan OSIS/ekskul, atau keputusan akademik lainnya. Mereka belajar menimbang risiko, mempertimbangkan informasi, serta memprediksi konsekuensi pilihan. Situasi seperti memilih untuk mengikuti program pengayaan atau kegiatan tambahan di luar jam belajar merupakan contoh nyata latihan pengambilan keputusan mandiri.

Pengembangan identitas sebagai individu yang semakin dewasa tercermin dari kemampuan siswa menunjukkan tanggung jawab sosial di lingkungan sekolah. Misalnya, siswa mulai berperan aktif dalam kegiatan kelas, menjaga tata tertib sekolah, menunjukkan empati pada teman, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Mereka juga mulai memikirkan rencana masa depan, seperti cita-cita pendidikan tinggi atau pekerjaan, yang mencerminkan pembentukan identitas dewasa secara lebih matang.

B. Hipotesis

Dugaan penelitian yang diajukan di dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh positif dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
2. Terdapat pengaruh positif *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.
3. Terdapat pengaruh positif kepercayaan diri dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

C. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Body image* terhadap Kepercayaan Diri

Remaja yang duduk di kelas X SMA sedang berada pada fase perkembangan di mana mereka berusaha membentuk identitas diri dan mencari pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Di fase ini, remaja cenderung mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat, sehingga membutuhkan dukungan dari lingkungan untuk membangun konsep diri yang positif.

Siswa-siswi kelas X sangat membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun guru (bisa berupa dukungan emosional, informasi, maupun penghargaan) agar dapat menumbuhkan kepercayaan diri sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka mengatasi tekanan, membangun persepsi positif tentang diri, serta merasa diterima dalam lingkungan sosialnya. Ketika remaja mendapatkan dukungan sosial yang positif, mereka cenderung merasakan penerimaan, kasih sayang, serta penghargaan dari orang lain.

Selain dukungan sosial, *body image* atau citra tubuh juga memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri remaja. Pada masa SMA, perhatian terhadap penampilan meningkat karena adanya perubahan fisik akibat pubertas serta meningkatnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Di masa SMA ini, remaja mengalami masa kritis dalam perkembangan konsep diri, di mana perubahan fisik sering kali menjadi sumber perhatian utama.

Remaja yang merasa puas terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya cenderung mengembangkan perasaan positif terhadap diri sendiri. Mereka lebih berani tampil di depan umum, lebih mudah bersosialisasi, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa malu, rendah diri, dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri karena individu merasa tidak sesuai dengan standar sosial atau penampilan yang dianggap ideal. Penilaian terhadap diri sendiri, termasuk aspek fisik, merupakan komponen penting dari kepercayaan diri. Jika remaja memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya, mereka lebih mudah menerima diri, merasa berharga, dan menunjukkan rasa percaya diri dalam berbagai aktivitas sosial maupun akademik di lingkungan sekolah.

Dukungan sosial dan *body image* saling berinteraksi dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekolah

dan keluarga dapat membantu remaja lebih mudah menerima kondisi fisiknya serta mengembangkan *body image* yang positif. Ketika remaja merasa diterima dan dihargai tanpa memandang penampilan fisiknya, mereka menjadi lebih yakin terhadap nilai dan kemampuan dirinya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperkuat *body image* yang negatif karena remaja merasa dinilai dan dibandingkan secara negatif oleh lingkungan, sehingga kepercayaan diri menurun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimen untuk menjawab hipotesis deskriptif dan asosiatif.

Pendekatan kuantitatif dipergunakan di dalam penelitian ini karena data yang dikumpulkan berupa angka yang akan dianalisis secara statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang dikemukakan (Sugiyono, 2014: 13).

Penelitian non-eksperimen adalah penelitian yang tidak memanipulasi atau tidak ada perlakuan (tidak dikontrol secara eksperimental) terhadap variabel independen/variabel bebas (Sugiyono, 2014: 107).

Hipotesis deskriptif adalah dugaan terhadap nilai dalam satu sampel yang dibandingkan dengan nilai standar sedangkan hipotesis asosiatif merupakan dugaan ada atau tidaknya perbedaan secara signifikan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2014: 212).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel di dalam penelitian ini ada 3 yaitu dukungan sosial, *body image* dan kepercayaan diri.

Variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai atau karakter dari orang atau objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014: 3).

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjawab sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono, 2014: 4).

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independen atau variabel bebas (Sugiyono, 2014: 4).

Variabel independen atau variabel bebas di dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan *body image* sedangkan variabel dependen atau variabel terikatnya adalah kepercayaan diri.

C. Definisi Operasional

Berikut ini adalah definisi operasional yang dipergunakan peneliti di dalam penelitian ini:

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan emosional, informasi, instrumental yang diterima remaja dari lingkungan sekitarnya termasuk di antaranya adalah orang tua, teman, dan guru.

2. *Body image*

Body image adalah persepsi diri remaja terhadap tubuhnya sendiri yang bisa menimbulkan rasa puas atau tidak puas di dalam dirinya sendiri yang mencerminkan seberapa ideal persepsi diri remaja dengan standar ideal tubuh temannya.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah tingkat keyakinan remaja terhadap penampilan fisiknya sendiri ketika berinteraksi sosial termasuk ketika melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya baik di lingkungan rumah, sekolah maupun di masyarakat.

4. Remaja

Remaja adalah siswa SMA usia 15 sampai dengan 16 tahun yang duduk di kelas X yang sedang mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial dimana perubahan tersebut bisa mempengaruhi kepercayaan dirinya karena memiliki *body image* dan dukungan sosial.

D. Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah siswa-siswi di siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi tahun ajaran 2025/2026, dengan populasi sebanyak 285 siswa dari 11 kelas dengan menggunakan *purposive sampling*.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014: 68). Siswa kelas X dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa siswa-siswi kelas X sedang berada di tahap perkembangan masa remaja awal yang sedang berada dalam fase pengembangan identitas diri dan memiliki perubahan fisik, emosional dan sosial yang sangat pesat.

E. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner berupa instrumen penelitian yang dibagikan kepada siswa melalui *google form*. Sugiyono (2014: 199), kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis (instrumen) kepada responden untuk dijawab. Sementara itu, instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat.

Metode pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Menurut Sugiyono (2014: 134), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen ditunjukkan pada Tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3. 1 Pilihan Jawaban dan Skor Skala Likert

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Setuju (S)	5	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
Ragu-ragu	3	Ragu-ragu	3
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

Penelitian ini memiliki 3 instrumen penelitian yaitu:

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menggunakan konstruk Kepercayaan Diri (Bakhtiar, 2019) diadopsi dari Afiatin dan Martaniah (1998) yang didasarkan pada konsep Guilford (1959) dan Lauster (1978). Skala

Kepercayaan Diri terdiri dari 3 aspek kepercayaan diri yaitu (1) individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, (2) individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya dan (3) memiliki ketenangan sikap. Skala Kepercayaan Diri memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,804

Skala Kepercayaan Diri memiliki 28 item pernyataan dengan 5 pilihan jawaban dimulai dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri ditunjukkan pada Tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan	Bertanggung-jawab setiap perbuatan dan keputusan	1 dan 15	8 dan 22	8
	Mampu menghadapi tugas dengan baik	2 dan 16	9 dan 23	
Individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya	Merasa disukai oleh kelompok dan orang lain	3 dan 17	10 dan 24	12
	Tidak mementingkan diri sendiri	4 dan 18	11 dan 25	
	Berinteraksi dengan orang di sekitar	5 dan 19	12 dan 26	
Memiliki ketenangan sikap	Toleran dalam menghadapi situasi sulit	6 dan 20	13 dan 27	8
	Tidak mudah gugup	7 dan 21	14 dan 28	
Total		14	14	28

Tingkat kepercayaan diri berdasarkan skala Kepercayaan Diri adalah:

Tabel 3. 3 Kategori dan Interval Kepercayaan Diri

Kategori	Skor	Interval
Rendah	$< (M - 1 \text{ SD})$	$< 91,28$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq \text{Skor} \leq (M + 1 \text{ SD})$	$91,28 - 111,25$
Tinggi	$\text{Skor} > (M + 1 \text{ SD})$	$> 111,25$

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Saudi dkk (2024) yang diadaptasi dari Zimet (1988). *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) terdiri dari 3 dimensi yaitu (1) *perceived support from family* dengan koefisien reliabilitas internal sebesar 0,890, (2) *perceived support from friend* dengan koefisien reliabilitas internal sebesar 0,768, dan (3) *perceived support from significant other* dengan koefisien reliabilitas internal sebesar 0,839.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) memiliki 12 item pernyataan dengan 7 pilihan jawaban dimulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. *Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) ditunjukkan pada Tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3. 4 *Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)

Dimensi	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
<i>Perceived support from family</i>	3, 4, 8, 11	-	4
<i>Perceived support from friends</i>	6, 7, 9, 12	-	4
<i>Perceived support from significant others</i>	1, 2, 5, 10	-	4
Total	12	0	12

Tingkat dukungan sosial berdasarkan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) adalah:

Tabel 3. 5 Kategori dan Interval Dukungan Sosial

Kategori	Skor	Interval
Rendah	$< (M - 1 \text{ SD})$	$< 58,25$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq \text{Skor} \leq (M + 1 \text{ SD})$	$58,25 - 77,80$
Tinggi	$\text{Skor} > (M + 1 \text{ SD})$	$> 77,80$

3. *Body Image*

Skala Citra Tubuh diadaptasi dari Khairani, Hannan dan Amalia (2019) yang berpedoman pada aspek-aspek yang diajukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Skala Citra Tubuh ini terdiri dari 2 dimensi, 9 item pernyataan dengan koefisien KMO *Measure of Sampling Adequacy* sebesar 0,762.

Skala Citra Tubuh menyediakan 5 pilihan jawaban dimulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. *Blueprint* Skala Citra Tubuh ditunjukkan pada Tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3. 6 Kategori dan Interval Dukungan Sosial

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
Evaluasi	-	1, 2, 3, 4 dan 5	5
Penampilan			
Kepuasan terhadap	6, 7, 8, dan 9	-	4
Penampilan			
Total	4	5	9

Tingkat *body image* berdasarkan skala Citra Tubuh ditunjukkan pada Tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3. 7 Kategori dan Interval Body Image

Kategori	Skor	Interval
Rendah	$< (M - 1 \text{ SD})$	$< 25,62$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq \text{Skor} \leq (M + 1 \text{ SD})$	$25,62 - 38,96$
Tinggi	$\text{Skor} > (M + 1 \text{ SD})$	$> 38,96$

F. Teknik Analisis Data

Beberapa teknik analisis data yang dipergunakan di dalam penelitian ini adalah:

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif berhubungan dengan pengumpulan data dan peringkasan data serta penyajian hasil peringkasan data (Santoso, 2018: 179). Statistik deskriptif yang dipergunakan di dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi membahas beberapa ukuran statistik dasar seperti mean, median, kuartil, standar deviasi dll (Santoso, 2018: 180). Statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi juga bisa dipergunakan untuk mengetahui gambaran tingkat (interval) dukungan sosial, *body image* dan kepercayaan diri remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dengan tujuan untuk menjawab hipotesis deskriptif.

2. Regresi

Regresi dipergunakan untuk meramalkan dimana dalam model regresi terdapat variabel dependen/tergantung dan variabel independen/bebas (Santoso, 2018: 358). Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel dependen yaitu dukungan sosial dan *body image* dan 1 variabel independen/bebas yaitu kepercayaan diri.

Regresi dibedakan menjadi dua (Santoso, 2018: 358) yaitu:

a. Regresi Sederhana

Regresi sederhana yaitu jika hanya ada 1 variabel independen.

Bentuk persamaan regresi sederhana adalah:

$$Y = a + bX$$

Dimana:

Y = variabel dependen (variabel yang diprediksi)

X = variabel independen (variabel prediktor)

a = konstanta (nilai Y ketika X = 0)

b = koefisien regresi (besarnya perubahan Y akibat perubahan X satu satuan)

Dasar pengambilan keputusannya (Santoso, 2018: 366) adalah:

(1) Berdasarkan perbandingan t-hitung dengan t-tabel.

Jika $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ maka H_0 diterima, sebaliknya jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka H_0 ditolak.

(2) Berdasarkan nilai probabilitas.

Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak, sebaliknya jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima.

Analisis regresi sederhana di dalam penelitian ini dipergunakan untuk menjawab hipotesis penelitian 4 dan 5.

b. Regresi Berganda

Regresi berganda yaitu jika hanya ada lebih dari 1 variabel independen. Bentuk persamaan regresi berganda adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots b_nX_n$$

Dimana:

Y = variabel dependen (variabel yang diprediksi)

$X_1, X_2 \dots X_n$ = variabel independen (variabel prediktor)

a = konstanta (nilai Y ketika $X = 0$)

$b_1, b_2 \dots b_n$ = koefisien regresi (besarnya perubahan Y akibat perubahan X satu satuan)

Dasar pengambilan keputusannya (Santoso, 2018: 384) adalah:

(1) Berdasarkan perbandingan $F\text{-hitung}$ dengan $F\text{-tabel}$.

Jika $F\text{-hitung} < F\text{-tabel}$ maka H_0 diterima, sebaliknya jika $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$ maka H_0 ditolak.

(2) Berdasarkan nilai probabilitas.

Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak, sebaliknya jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima.

Analisis regresi berganda di dalam penelitian ini dipergunakan untuk menjawab hipotesis penelitian 6.

Untuk memudahkan perhitungan analisis data, seluruh analisis data di dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan bantuan program komputer yaitu IBM Statistics 27.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Gambaran Singkat Lokasi Penelitian

SMA Negeri 8 Bekasi terletak di Jl. Irigasi No. 1 Rt.05/21 Pekayon Jaya, Kota Bekasi dengan status akreditasi grade A dengan nilai 95 (akreditasi tahun 2018) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

Saat ini SMA Negeri 8 Bekasi memakai panduan kurikulum belajar pemerintah yaitu SMA 2013 IPS dengan sistem belajar *full day* (5 hari sekolah).

Sekolah yang berdiri di atas tanah dengan luas 6,430 m² ini memiliki total 1188 siswa yang terdiri dari 574 siswa laki-laki dan 614 siswa perempuan (<https://daftarsekolah.net/#siswa>).



Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian

2. Deskriptif Responden

a) Distribusi Frekuensi Kelas

Jumlah responden di dalam penelitian ini dijelaskan pada Tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kelas X

Kelas	Frekuensi	Persentase
X-A	27	9,8
X-B	22	7,7
X-C	27	9,5
X-D	23	8,1
X-E	17	6,0
X-F	39	13,7
X-G	29	10,2
X-H	23	8,1
X-I	37	13,0
X-J	19	6,7
X-K	22	7,7
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 7)

Penelitian ini melibatkan 285 siswa (11 kelas) yang berkenan untuk mengisi mengisi *informed consent*. Berdasarkan urutan kelas, kelas X-A memiliki 27 siswa (9,8%), disusul kelas X-B dengan 22 siswa (7,7%). Kelas X-C berjumlah 27 siswa (9,5%), sedangkan kelas X-D dan X-H masing-masing memiliki 23 siswa (8,1%). Kelas X-E tercatat memiliki jumlah siswa paling sedikit, yaitu 17 siswa (6,0%). Kelas X-F merupakan kelas dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu 39 siswa (13,7%), diikuti oleh X-G dengan 29 siswa (10,2%). Selanjutnya, kelas X-I memiliki 37 siswa (13,0%), sementara kelas X-J memiliki 19 siswa (6,7%). Terakhir, kelas X-K berjumlah 22 siswa (7,7%). Jadi siswa yang paling banyak dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini adalah siswa kelas X-F.

b) Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi jenis kelamin remaja siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi bisa dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	100	35,1
Perempuan	185	64,9
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 8)

Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin, jumlah keseluruhan responden adalah 285 siswa. Dari jumlah tersebut, terdapat 100 siswa laki-laki atau sebesar 35,1%, sedangkan siswa perempuan berjumlah 185 orang dengan persentase 64,9%.

Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa proporsi siswa kelas X yang paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan.

c) Distribusi Frekuensi Usia Siswa

Distribusi frekuensi usia siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Usia Siswa

Usia	Frekuensi	Persentase
15 tahun	159	55,8
16 tahun	126	44,2
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 9)

Ringkasan distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi berusia antara 15 sampai dengan 16 tahun. Siswa kelas X yang berusia 15 tahun ada 159 siswa (55%) dan usia 16 tahun ada 126 siswa (44,2%). Jadi, mayoritas siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang terlibat di dalam penelitian ini berusia 15 tahun.

d) Distribusi Frekuensi Hobi Siswa

Distribusi frekuensi hobi remaja siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi bisa dilihat pada Tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hobi Siswa

Hobi	Frekuensi	Persentase
Membaca	31	10,9
Musik dan Seni	80	28,1
Olahraga	96	33,7
Pengembangan Diri	29	10,2
Wisata	3	1,1
Lain-lain	46	16,1
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 10)

Berdasarkan distribusi frekuensi hobi siswa dengan total responden berjumlah 285 siswa-siswi dengan variasi hobi yang beragam. Hobi yang paling dominan adalah olahraga (bola voli, sepak bola, futsal, badminton, renang, bersepeda, basket, lari, *gym*, dan silat), yang diminati oleh 96 siswa (33,7%). Selanjutnya, musik dan seni (menari, bermain piano, gitar, menggambar, melukis, make up) juga menjadi pilihan utama dengan 80 siswa (28,1%). Hobi lain-lain (bermain *hp/gadget*, menonton acara olahraga, menonton anime) menempati posisi berikutnya dengan 46 siswa (16,1%), menunjukkan adanya minat di luar kategori utama yang cukup signifikan. Sementara itu, membaca (membaca buku, novel, wattpad dan AU) menjadi hobi 31 siswa (10,9%) dan pengembangan diri (memasak, menulis, berjualan, dan membuat kue) dipilih oleh 29 siswa (10,2%). Hobi dengan frekuensi terendah adalah wisata (jalan-jalan), yang hanya diminati oleh 3 siswa (1,1%). Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa minat siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang paling banyak terpusat pada olahraga.

e) **Distribusi Frekuensi Kegiatan di Waktu Luang**

Distribusi frekuensi kegiatan yang dilakukan siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi di waktu luangnya bisa dilihat pada Tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kegiatan di Waktu Luang

Aktivitas	Frekuensi	Persentase
Memiliki Kegiatan (Aktif)	204	71,6
Tidak Memiliki Kegiatan	81	28,4
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 11)

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas, di waktu luang, dari total 285 siswa, sebagian besar siswa memiliki kegiatan atau aktivitas di waktu luang (les mata pelajaran, les seni, membantu orang tua, ekstrakurikuler dan mengikuti olahraga di luar sekolah), yaitu sebanyak 204 siswa (71,6%). Sementara itu, terdapat 81 siswa (28,4%) yang tidak memiliki kegiatan khusus (bersantai di rumah, istirahat dan mengakses gadget) di waktu luang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cenderung mengisi waktu luang mereka dengan aktivitas tertentu, baik yang bersifat hobi, rutinitas, maupun kegiatan produktif lainnya.

f) **Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Distribusi frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi di waktu luangnya bisa dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT	Frekuensi	Persentase
Kurus (< 17)	56	19,6
Normal (17-25)	197	69,1
Kelebihan Berat Badan (25-27)	10	3,5
Obesitas Kelas I (27-30)	11	3,9
Obesitas Kelas II (30-35)	7	2,5
Obesitas Kelas III (>35)	4	1,4
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 12)

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas, siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang memiliki indeks masa tubuh kurus adalah 56 siswa (19,6%), normal 197 siswa (69,1%), kelebihan berat badan ada 10 siswa (3,5%), obesitas kelas 1 ada 11 siswa (3,9%), obesitas kelas 2 ada 7 *2,5%), dan obesitas kelas 3 ada 4 (1,4%). Dari hasil ringkasan ini terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal.

g) Distribusi Frekuensi Status Orangtua

Distribusi frekuensi status orang tua siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi bisa dilihat pada Tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Status Orangtua

Status Orangtua	Frekuensi	Persentase
Bercerai	30	7,0
Lengkap	247	86,7
Meninggal	18	6,3
Total	285	100

(Sumber: Lampiran 13)

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas, status orang tua siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang bercerai ada 30 siswa (7,0%), status orang tua lengkap 247 siswa (86,7) dan meninggal (18 siswa (6,3%). Nampak bahwa sebagian besar status orangtua siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah lengkap.

3. Deskriptif Variabel

a) Deskriptif Kepercayaan Diri

Ringkasan analisis deskriptif kepercayaan diri remaja siswa kelas X SMA Negeri Bekasi:

Tabel 4. 8 Deskriptif Kepercayaan Diri

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kepercayaan Diri	285	50	78	116,76	10,806

(Sumber: Lampiran 14)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kepercayaan diri yang diukur pada 285 responden memiliki skor minimum sebesar 50 dan skor maksimum 78, dengan *mean* atau rata-rata yang diperoleh sebesar 116,76 dan standar deviasinya adalah 10,806.

Gambaran rata-rata berdasarkan dimensi kepercayaan diri ditunjukkan pada Tabel 4.9 berikut ini:

Tabel 4. 9 Ringkasan Rata-rata Dimensi Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Item No.	Rata-rata	Total Rata-rata
Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan	Bertanggung-jawab setiap perbuatan dan keputusan yang Mampu menghadapi tugas dengan baik	1	4,05	3,45
		8	4,11	
		15	3,00	
		22	3,43	
		2	3,84	
		9	3,12	
		16	3,64	
		23	2,42	
		3	3,62	
		10	4,17	
Individu merasa dapat diterima oleh kelompok dan kelompoknya	Merasa disukai oleh kelompok dan oranglain Tidak mementingkan diri sendiri	17	3,51	3,62
		24	3,52	
		4	4,09	
		11	3,13	
		18	3,50	
		25	4,07	
		5	3,64	
		12	3,76	
		19	2,92	
		26	3,53	
Memiliki ketenangan sikap	Toleran dalam menghadapi situasi sulit	6	3,69	3,34
		13	3,46	
		20	3,27	
		27	2,75	
	Tidak mudah gugup	7	3,74	
		14	3,54	
		21	3,31	
		28	2,99	

(Sumber: Lampiran 14)

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dirasakan oleh siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dikarenakan remaja merasa

dapat diterima oleh kelompoknya (rata-rata sebesar 3,62) kemudian disusul oleh remaja merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan (rata-rata sebesar 3,45) dan terakhir adalah remaja memiliki ketenangan sikap (rata-rata sebesar 3,34).

b) Deskriptif Dukungan Sosial

Gambaran dukungan sosial yang dirasakan 258 siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.10 berikut ini:

Tabel 4. 10 Deskriptif Dukungan Sosial

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	285	29	55	64,42	10,773

(Sumber: Lampiran 15)

Berdasarkan analisis deskriptif, dukungan sosial pada 285 responden menunjukkan skor minimum sebesar 29 dan skor maksimum sebesar 55, dengan *mean* atau rata-rata dukungan sosial sebesar 64,42 dan standar deviasinya ad 10,773.

Gambaran rata-rata berdasarkan dimensi dukungan sosial ditunjukkan pada Tabel 4.11 berikut ini:

Tabel 4. 11 Ringkasan Rata-rata Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi	Item No	Rata-rata	Total Rata-rata
<i>Perceived support from family</i>	3	4,73	5,20
	4	5,52	
	8	5,29	
	11	5,24	
<i>Perceived support from friends</i>	6	4,85	5,32
	7	5,82	
	9	5,31	
	12	5,29	
<i>Perceived support from significant others</i>	1	6,18	5,59
	2	5,45	
	5	5,41	
	10	5,33	

(Sumber: Lampiran 15)

Tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi diperoleh dari lingkungan terdekat siswa seperti guru (rata-rata sebesar 5,59), kemudian disusul oleh dukungan yang dirasakan remaja dari teman-temannya (5,32) dan yang terakhir dari keluarga (5,20).

c) Deskriptif *Body Image*

Gambaran *body image* 258 siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.10 berikut ini:

Tabel 4. 12 Deskriptif *Body Image*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Body image</i>	285	11	34	31,46	6,745

(Sumber: Lampiran 16)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, *body image* pada 285 responden memiliki skor minimum sebesar 11 dan skor maksimum sebesar 34, dengan *mean* atau rata-rata *body image* sebesar 31,46 dan standar deviasi sebesar 6,745.

Gambaran rata-rata berdasarkan dimensi *body image* ditunjukkan pada Tabel 4.13 berikut ini:

Tabel 4. 13 Ringkasan Rata-rata Dimensi *Body Image*

Dimensi	Item No.	Rata-rata	Total rata-rata
Evaluasi Penampilan	1	3,14	3,36
	2	3,19	
	3	3,63	
	4	3,49	
	5	3,36	
Kepuasan terhadap Penampilan	6	3,46	3,66
	7	3,49	
	8	4,09	
	9	3,61	

(Sumber: Lampiran 16)

Tabel 4.13 menunjukkan bahwa *body image* siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi lebih banyak muncul dikarenakan adanya kepuasan terhadap penampilannya (rata-rata 3,66) dan diikuti oleh dimensi karena adanya evaluasi penampilan (rata-rata 3,36).

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 sampai dengan 21 November 2025 (Lampiran 1) setelah mendapatkan ijin penelitian dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 8 Bekasi (Lampiran 2).

C. Hasil Penelitian

1. Gambaran Tingkat Dukungan Sosial Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Tingkat dukungan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Data diolah dengan menggunakan bantuan program excel dan IBM SPSS Statistics 23.

Gambaran tingkat dukungan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.14 di bawah ini:

Tabel 4. 14 Tingkat Dukungan Sosial

Tingkat Dukungan Sosial		Frekuensi	Persentase
Rendah	(< 58,25)	4	1,4
Sedang	(58,25 – 77,80)	70	24,6
Tinggi	(> 77,80)	211	74,0
Total		285	100

(Lampiran 18)

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat dukungan sosial, dari total 285 responden, terdapat 4 siswa yang berada pada kategori rendah (1,4%). Ada 70 siswa (24,6%) berada pada kategori sedang, dan ada 211 siswa yang berada dalam kategori tinggi (71%). Dari hasil analisis di atas terlihat bahwa mayoritas tingkat dukungan sosial adalah tinggi.

2. Gambaran Tingkat *Body Image* Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Tingkat *body image* remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Data diolah dengan menggunakan bantuan program excel dan IBM SPSS Statistics 23.

Gambaran tingkat *body image* remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.15 di bawah ini:

Tabel 4. 15 Tingkat *Body Image*

Tingkat <i>Body image</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah (< 25,62)	49	17,2
Sedang (25,62 – 38,98)	188	66,0
Tinggi (> 38,98)	48	16,8
Total	285	100

(Lampiran 19)

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat *body image*, dari total 285 responden nampak bahwa siswa yang merasa memiliki *body image* rendah sebanyak 49 siswa (17,2%), memiliki *body image* sedang sebesar 188 siswa (66,0%) dan merasa memiliki *body image* tinggi sebesar 48 siswa (16,8%). Dari hasil analisis di atas terlihat bahwa mayoritas *body image* adalah sedang.

3. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Data diolah dengan menggunakan bantuan program excel dan IBM SPSS Statistics 23.

Gambaran tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ditunjukkan pada Tabel 4.16 di bawah ini:

Tabel 4. 16 Tingkat Kepercayaan Diri

Tingkat Kepercayaan Diri	Frekuensi	Persentase
Rendah (< 91,28)	1	0,4
Sedang (91,28 – 111,25)	200	70,5

Tinggi (> 111,25)	84	29,5
Total	100	100

(Lampiran 17)

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri, dari total 285 responden terdapat 1 siswa yang berada pada kategori rendah (0,4), 200 siswa (70,5%) berada pada kategori sedang dan ada 84 siswa yang tingkat kepercayaan dirinya tinggi (29,5%).

Dari hasil analisis di atas terlihat bahwa mayoritas tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah sedang.

4. Pengujian Hipotesis 1

Hipotesis 1 yang diusulkan di dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh positif dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.”

Pengujian hipotesis 1 dihitung dengan menggunakan uji regresi linear berganda yang dihitung dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. Hasil ringkasan uji regresi linear berganda seperti di bawah ini:

Tabel 4. 17 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh Dukungan Sosial Remaja Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Konstanta	Beta	t-hitung	t-tabel	Probabilitas	Taraf signifikansi
52,273	0,462	9,507	1,980	0,001	0,05
<i>R square</i>	0,390				

(Lampiran 20)

Hasil analisis menunjukkan bahwa persamaan regresinya adalah:

$$Y = 52,273 + 0,462X_1$$

Dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Nilai konstanta 52,273 menggambarkan bahwa meskipun tanpa dukungan sosial, siswa sudah memiliki tingkat kepercayaan diri. Namun, koefisien regresi 0,462 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan

meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,462 poin, sehingga dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting yang memperkuat keyakinan diri remaja.

Hasil analisis regresi linear sederhana yang mencari pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan:

- 1) Nilai t-hitung sebesar 9,507, nilai t tabel dengan df (283) sebesar 1,980.
- 2) Probabilitas sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Dengan membandingkan nilai t-hitung (9,507) lebih besar dari nilai t tabel (1,980) dan dengan membandingkan probabilitas (0,001) lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05) maka dapat dinyatakan bahwa penelitian ini menolak H_0 sehingga menerima H_1 . Artinya terdapat pengaruh positif dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Hasil analisis ini juga sekaligus menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.

5. Pengujian Hipotesis 2

Hipotesis 2 yang diusulkan di dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh positif *body image* remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.”

Pengujian hipotesis 2 dihitung dengan menggunakan uji regresi linear berganda dan untuk memudahkan penghitungan maka dipergunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. Hasil ringkasan uji regresi linear berganda seperti di bawah ini:

Tabel 4. 18 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh Body image Remaja Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Konstanta	Beta	t-hitung	t-tabel	Probabilitas	Taraf signifikansi
52,273	0,503	6,483	1,980	0,001	0,05
<i>R square</i>	0,390				

(Lampiran 20)

Hasil analisis menunjukkan bahwa persamaan regresinya adalah:

$$Y = 52,273 + 0,503X_2$$

Nilai konstanta 52,273 menggambarkan bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri meskipun tanpa mempertimbangkan *body image*. Namun, koefisien regresi 0,503 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *body image* akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,503 poin. Artinya, semakin positif persepsi siswa tentang tubuhnya, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya.

Hasil analisis regresi linear untuk mencari pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan:

- 1) Nilai t-hitung sebesar 6,483, nilai t tabel dengan df (283) sebesar 1,980.
- 2) Probabilitas sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Dengan membandingkan nilai t-hitung (6,483) lebih besar dari nilai t tabel (1,980) dan dengan membandingkan probabilitas (0,001) lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05) maka dapat dinyatakan bahwa penelitian ini menolak H_0 sehingga menerima H_1 . Artinya terdapat pengaruh positif *body image* remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Hasil analisis ini juga sekaligus menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.

6. Pengujian Hipotesis 3

Hipotesis 3 di dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh positif kepercayaan diri dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.”

Pengujian hipotesis 3 dihitung dengan menggunakan uji regresi linear berganda yang dihitung dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. Hasil ringkasan uji regresi linear berganda seperti di bawah ini:

Tabel 4. 19 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan Body image Remaja terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Konstanta	Beta X1	Beta X2	F-hitung	F-tabel	Probabilitas	Taraf signifikansi
52,273	0,462	0,503	90,048	3,09	0,001	0,05
<i>R square</i>	0,390					

(Lampiran 20)

Hasil analisis menunjukkan bahwa persamaan regresinya adalah:

$$Y = 52,273 + 0,462X_1 + 0,503X_2$$

Nilai konstanta 52,273 menggambarkan bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri dasar meskipun tanpa mempertimbangkan body image. Koefisien regresi 0,462 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,462 poin dan koefisien regresi 0,503 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan body image akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,503 poin.

Hasil analisis regresi linear berganda untuk mencari pengaruh positif dukungan sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan:

- 1) Nilai F-hitung sebesar 90,048 nilai F tabel dengan df1 (2) dan df2 (282) sebesar 3,09.
- 2) Probabilitas sebesar 0,001 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Dengan membandingkan nilai F-hitung (90,048) lebih besar dari nilai t tabel (3,09) dan dengan membandingkan probabilitas (0,001) lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05) maka dapat dinyatakan bahwa penelitian ini menolak H0 sehingga menerima H1. Artinya terdapat pengaruh positif dukungan sosial dan *body image* remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Hasil analisis ini juga sekaligus menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *body image* maka

akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.

Besarnya koefisien determinasi atau *R-square* sebesar 0,390 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *body image* secara bersama-sama mampu menjelaskan 39% variasi kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Angka ini bermakna bahwa kedua variabel tersebut memiliki kekuatan untuk memprediksi kepercayaan diri. Sedangkan siswanya yaitu 61% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

1. Gambaran Tingkat Dukungan Sosial Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah Tinggi.

Dukungan sosial yang diterima remaja umumnya bersumber dari tiga lingkungan terdekat mereka, yaitu keluarga, teman sebaya, dan guru. Pada penelitian ini, sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 8 Bekasi berada pada kategori dukungan sosial tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga sumber dukungan terjalin dengan kuat. Dukungan sosial yang tinggi akan membentuk persepsi positif siswa terhadap lingkungan di sekitarnya.

Tingginya dukungan sosial ini tidak hanya mencerminkan kualitas hubungan interpersonal remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga, sekolah, dan pertemanan di SMA Negeri 8 Bekasi berada dalam kondisi yang relatif baik dan mendukung perkembangan psikologis siswa.

Dukungan sosial yang memadai diberikan kepada remaja menjadi indikator penting yang bisa menunjukkan bahwa lingkungan sosial mampu menyediakan kepada mereka rasa aman secara emosional, penerimaan diri, dan penguatan positif yang dibutuhkan untuk membentuk kepercayaan diri serta kesejahteraan psikologis. Keluarga yang mau menerima remaja dalam kondisi apapun, guru yang siap membantu dan memberikan bimbingan, serta teman yang saling memberi dukungan menjadi sistem sosial yang saling melengkapi dalam membantu remaja menghadapi perubahan-

perubahan psikologis di masa transisinya yang memiliki kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial, validasi diri, dan hubungan interpersonal yang saling mendukung.

Remaja kelas X (usia 15 dan 16 tahun) umumnya baru memasuki lingkungan sosial yang lebih luas dibandingkan saat SMP. Mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya sekolah yang baru, pertemanan yang baru, aturan yang baru, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks. Situasi ini menyebabkan remaja secara aktif mencari sumber dukungan untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial mereka. Jika lingkungan sekolah dan keluarga mampu menciptakan rasa aman, mau menerima, memberikan perhatian, dan mau melibatkan siswa, persepsi dukungan sosial siswa menjadi tinggi.

Dengan demikian, tingginya dukungan sosial pada remaja kelas X mencerminkan bahwa mereka merasa memiliki komunikasi sekaligus jaringan interpersonal yang baik antara keluarga, teman dan guru yang mampu memberikan kenyamanan emosional serta rasa diterima, yang merupakan kebutuhan utama pada tahap perkembangan remaja di usia 15 sampai dengan 16 tahun.

Jika dilihat berdasarkan data deskriptifnya maka dukungan terbesar yang dirasakan siswa adalah dukungan sosial dari guru, teman dan keluarga. Guru memiliki pengetahuan pedagogis dan pengalaman profesional yang membuat siswa memandang mereka sebagai figur yang kompeten dalam memberikan arahan, solusi, dan bimbingan, baik untuk kebutuhan akademik maupun persoalan pribadi ringan. Selain itu, intensitas interaksi yang tinggi dan terstruktur di sekolah dapat menciptakan kedekatan emosional antara siswa dan guru, sehingga memudahkan siswa untuk membangun rasa percaya dan keterbukaan dalam menerima dukungan.

Guru juga berperan penting untuk membentuk persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*) melalui pemberian umpan balik, evaluasi, dan penguatan yang secara langsung mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam proses belajar.

Dukungan guru menjadi lebih dominan karena mereka menyediakan lingkungan belajar yang aman secara emosional, di mana siswa merasa dihargai, diterima, dan dibantu dalam menghadapi tantangan akademik. Lebih jauh, guru berfungsi sebagai role model yang memberikan keteladanan mengenai kedisiplinan, tanggung jawab, dan regulasi emosi, sehingga nilai-nilai sosial dan moral tersebut memperkuat persepsi siswa bahwa guru merupakan figur yang dapat diandalkan.

Remaja SMA yang sedang berada pada fase pencarian identitas dan pengambilan keputusan penting terkait pendidikan maupun masa depan, dukungan dari guru dianggap lebih relevan, objektif, dan stabil dibandingkan dukungan dari teman sebaya atau keluarga. Oleh karena itu, kuatnya dukungan sosial dari guru bukan hanya disebabkan oleh kedekatan interaksi, tetapi juga karena fungsi profesional, emosional, dan moral yang diperankan guru dalam kehidupan akademik siswa.

Guru merupakan *significant others* yang memiliki intensitas interaksi paling tinggi dengan siswa. Remaja menghabiskan 6–8 jam per hari di sekolah, sehingga guru menjadi figur dewasa yang paling sering ditemui, baik dalam bentuk formal maupun informal. Frekuensi pertemuan yang tinggi ini menciptakan hubungan pedagogis yang hangat dan dapat dipercaya, sehingga siswa merasa bahwa guru lebih mudah diakses untuk dimintai bantuan dibandingkan sumber dukungan lainnya. Kedua, guru memiliki otoritas profesional yang membuat dukungan mereka dipersepsikan sebagai lebih valid, objektif, dan membantu. Ketika remaja menghadapi tuntutan akademik yang baru dan lebih kompleks di SMA, mereka akan cenderung mencari figur ahli yang mampu memberikan kejelasan dan arahan yang tepat, sehingga persepsi dukungan dari guru menjadi lebih dominan.

Peran guru BK/BP turut memperbesar persepsi dukungan sosial. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah saat ini tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi telah berkembang menjadi layanan perkembangan yang mencakup konseling individual, konseling kelompok,

layanan informasi, layanan orientasi, serta psikoedukasi mengenai kesehatan mental, manajemen stres, relasi sosial, dan adaptasi akademik. Keterbukaan akses terhadap layanan BK ini memberi ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan kekhawatiran tanpa takut dihakimi, sehingga memperkuat persepsi bahwa guru, termasuk guru BK, memberikan dukungan emosional yang signifikan. Di sisi lain, guru mata pelajaran juga aktif memberikan berbagai bentuk dukungan sosial. Guru memberikan dukungan emosional melalui perhatian, empati, dan pemberian penguatan positif ketika siswa menghadapi kesulitan. Dukungan instrumental diberikan melalui penyediaan tambahan waktu belajar, penjelasan ulang materi, bantuan dalam tugas atau proyek, serta kesempatan remedial. Guru juga memberikan dukungan informasional berupa nasihat belajar, strategi mengerjakan tugas, dan informasi terkait pilihan kegiatan akademik. Tidak kalah penting, guru memberikan dukungan penilaian (*appraisal support*) berupa umpan balik konstruktif yang membantu siswa mengevaluasi kemampuan diri serta memotivasi peningkatan prestasi. Kompleksitas dan kelengkapan bentuk dukungan ini membuat siswa memandang guru sebagai sumber dukungan yang paling kuat dan multidimensional.

Dominannya dukungan guru juga selaras dengan teori psikologi perkembangan. Menurut Santrock (2012), remaja SMA sedang berada dalam fase perkembangan identitas, sehingga mereka membutuhkan figur dewasa yang mampu memberikan kejelasan sosial dan akademik. Guru, dengan pengalaman profesionalnya, berperan sebagai *role model* dan sumber regulasi eksternal yang membantu remaja menavigasi transisi dari SMP ke SMA.

Di dalam kesehariannya, siswa terlibat dengan guru mata pelajaran, wali kelas, dan mungkin saja guru BK/BP yang memberikan dukungan sosial baik itu dukungan emosional, instrumental dan informasional secara langsung kepada siswa.

Dukungan emosional guru kepada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi diberikan dalam bentuk memberikan perhatian, menunjukkan sikap ramah dan terbuka terhadap pertanyaan siswa, menunjukkan sikap empati dalam bentuk mendengarkan keluhan atau kecemasan siswa, misalnya terkait penyesuaian dengan lingkungan SMA, menciptakan suasana kelas yang hangat dan tidak mengintimidasi dan yang paling penting adalah menunjukkan empati pada siswa yang menghadapi masalah pribadi atau sosial. Dukungan emosional seperti ini sangat penting di masa transisi awal SMA karena siswa benar-benar membutuhkan figur dewasa yang memberikan rasa aman dan dapat dipercaya.

Dukungan instrumental guru kepada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah memberikan bantuan kepada siswa untuk memahami materi pelajaran yang sulit, memberikan bimbingan tambahan, remedial, atau konsultasi akademik, memfasilitasi akses ke media belajar, panduan tugas dan lain sebagainya. Bentuk dukungan instrumental ini sangat penting juga diberikan oleh guru karena siswa kelas X sedang menghadapi tuntutan akademik yang meningkat, yang berbeda dari SMP sehingga bantuan nyata dari guru membuat siswa merasa sangat didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi beban sekolah.

Dukungan informasional guru kepada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi seperti memberikan arahan, nasihat, umpan balik, dan informasi yang membantu siswa memahami tuntutan sekolah. Biasanya kepala sekolah dan guru BK akan memberikan pemahaman kepada siswa tentang aturan sekolah, tata tertib sekaligus memberikan arahan terkait manajemen waktu, cara belajar efektif, dan strategi menghadapi ujian. Bantuan-bantuan informasional seperti ini memang dibutuhkan siswa untuk mengetahui kejelasan dalam menghadapi sistem baru di SMA sehingga guru menjadi rujukan utama dalam memberikan informasi yang akurat.

Oleh karena itu, peran guru di SMA Negeri 8 Bekasi tidak hanya hadir dalam ranah akademik, tetapi juga dalam ranah sosial, emosional, dan

perkembangan pribadi remaja. Oleh karena itu, guru menjadi figur *significant others* yang paling dirasakan kontribusinya oleh siswa kelas X.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh House (1981) bahwa sumber dukungan yang hadir secara rutin dan intens memiliki dampak lebih kuat pada persepsi dukungan sosial. Yanti, Keraf & Aipipidely (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial guru di SMK Negeri 1 Amabi Oefeto Timur secara umum tergolong tinggi dimana siswa kelas X sedang berada di dalam fase penyesuaian diri yang membutuhkan dukungan sosial dari guru terutama dalam aspek dukungan instrumental, informasional, emosional, harga diri dan kelompok sosial. Radja & Amseke (2024), dalam penelitiannya juga menemukan bahwa dukungan sosial guru penting bagi siswa agar tetap termotivasi dalam belajar. Dukungan yang terpenting dirasakan siswa adalah dukungan emosional guru (memiliki kedekatan dengan siswa yang melibatkan perasaan tulus tanpa paksaan), dukungan penghargaan (berupa pujian, tidak membandingkan siswa satu dengan siswa yang lain), dukungan instrumental (waktu dan tenaga), dukungan informasi (nasehat, saran, umpan balik), dan dukungan kelompok (merasa dihargai dan diperhatikan dikarenakan siswa telah dianggap menjadi bagian dan merupakan kesatuan dari kelompok yang sama sehingga tidak dapat dipisahkan)

Temuan yang menarik dari penelitian ini adalah dukungan sosial dari teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial terbesar kedua bagi siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, mengungguli dukungan sosial dari orang tua.

Ketika remaja memasuki jenjang SMA, terjadi pergeseran yang besar dalam pola penerimaan dukungan sosial, termasuk perubahan pada sumber, bentuk, dan intensitas dukungan yang diterima. Salah satu perubahan paling menonjol adalah meningkatnya peran teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial yang lebih dominan dibandingkan orangtua. Secara perkembangan, remaja kelas X SMA Negeri 8 Bekasi berada pada tahap *middle adolescence*, yaitu masa ketika kebutuhan akan

otonomi, identitas diri, dan afiliasi sosial meningkat secara intensif. Santrock (2012) menjelaskan bahwa pada tahap ini remaja mulai mengurangi ketergantungan emosional pada keluarga dan mengalihkan sebagian besar kebutuhan psikososial mereka kepada teman sebaya karena hubungan pertemanan dianggap lebih setara dan lebih mampu memahami pengalaman perkembangan yang sedang mereka lalui. Hal ini diperkuat oleh Papalia dan Feldman (2012), yang menekankan bahwa kelompok teman sebaya menyediakan dukungan sosial penting bagi terbentuknya *peer acceptance*, *sense of belonging*, serta identitas sosial melalui proses interaksi, kerja sama, dan pembentukan norma kelompok.

Dominasi dukungan teman sebaya juga dapat dipahami melalui dimensi-dimensi dukungan sosial menurut House (1981), yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasional (*informational support*), dan dukungan penilaian atau penghargaan (*appraisal support*). Pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dukungan emosional dari teman sebaya tampak melalui kegiatan sehari-hari seperti saling bercerita tentang tekanan akademik, masalah pertemanan, atau kegelisahan yang dijumpai di dalam kehidupannya. Mereka merasa lebih nyaman berbagi cerita dengan teman dekat dibandingkan orangtua karena teman berada pada fase perkembangan yang sama sehingga dianggap lebih mudah memahami situasi yang dialami. Selain itu, dukungan penilaian tampak ketika teman sebaya memberikan pujian, pengakuan, atau validasi terhadap penampilan dan prestasi akademik, seperti saling memuji gaya berpakaian, kemampuan berolahraga, atau pencapaian nilai.

Pada kelas X, remaja juga banyak mengandalkan dukungan informasional dari teman, misalnya saling memberikan tips belajar, strategi menghadapi guru tertentu, hingga informasi mengenai tugas dan kegiatan sekolah. Bahkan dukungan instrumental sering kali hadir dalam bentuk kerja kelompok, saling meminjamkan perlengkapan sekolah, atau membantu menyelesaikan tugas. Keempat dimensi tersebut membuat teman

sebayu menjadi sumber dukungan sosial yang sangat relevan dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Contoh yang mudah dijumpai dan diamati dalam dinamika siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, misalnya ketika seorang siswa merasa cemas menjelang ujian atau sedang mengalami konflik di rumah; ia cenderung mencari teman dekat untuk meminta pendapat atau sekadar mendapatkan ketenangan emosional. Dalam pergaulan sehari-hari, siswa juga lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman, seperti makan bersama di kantin, belajar kelompok di perpustakaan, hingga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Situasi-situasi ini memperkuat intensitas hubungan dan meningkatkan persepsi bahwa teman sebaya merupakan sumber dukungan yang paling efektif dan dapat diandalkan pada fase remaja.

Sebaliknya, meskipun orangtua tetap merupakan sumber dukungan yang penting, intensitas dan frekuensi dukungan orangtua cenderung mengalami penurunan relatif ketika anak memasuki masa SMA. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, sehingga remaja secara psikologis mulai menjauh dari orangtua untuk mengembangkan identitas personal dan otonomi emosional. Kondisi ini tidak berarti bahwa dukungan orangtua hilang sama sekali, tetapi bentuknya berubah.

Dimensi dukungan keluarga biasanya lebih kuat pada dukungan instrumental dan dukungan informasional, seperti memenuhi kebutuhan sekolah, memberikan nasihat, serta memastikan keamanan dan kesejahteraan anak. Namun, bagi remaja SMA, dukungan emosional dan penilaian dari orangtua sering kali dirasakan kurang relevan atau kurang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka, terutama karena orangtua dianggap “kurang memahami dunia remaja” atau memberikan evaluasi yang terlalu normatif. Misalnya, ketika remaja kelas X menghadapi masalah pertemanan atau merasa tidak percaya diri dengan penampilannya, mereka jarang menceritakan hal tersebut kepada orangtua karena khawatir dianggap

berlebihan, dinasehati secara normatif, atau tidak dipahami secara emosional.

Orangtua tetap memberikan dukungan instrumental seperti menyediakan uang saku, transportasi, dan fasilitas belajar, serta dukungan informasional terkait nilai moral dan regulasi diri. Namun, bagi remaja SMA yang sedang mencari jati diri, dukungan emosional semacam ini tidak selalu dianggap cukup memberikan rasa kedekatan ataupun validasi sosial. Oleh karena itu, dukungan orangtua terasa “menurun” bukan karena berkurangnya perhatian orangtua, tetapi karena adanya perubahan kebutuhan perkembangan remaja dan perubahan persepsi remaja terhadap bentuk dukungan yang relevan.

Dengan demikian, besarnya dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dibandingkan orangtua pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi dapat dipahami sebagai proses perkembangan yang wajar dan adaptif. Teman sebaya menyediakan dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian yang sesuai dengan tugas perkembangan remaja, terutama dalam pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan pembentukan rasa otonomi. Sebaliknya, dukungan orangtua tetap ada tetapi cenderung dialihkan ke bentuk dukungan yang lebih struktural dan normatif, sehingga secara subjektif dirasakan kurang dominan oleh remaja yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Arianda dkk (2025) dengan hasil temuannya bahwa dukungan sosial yang dirasakan dari teman sebaya memainkan peran penting dalam kehidupan remaja yang sedang berada dalam masa transisi kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami perubahan fisik, emosional dan sosial. Perubahan yang signifikan ini bisa menimbulkan *stress* atau tekanan bagi remaja. Dukungan sosial dari rekan sebaya banyak membantu untuk menghadapi *stress* atau tekanan.

Gunawan dan Alfita (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial yang positif, baik dari keluarga maupun teman sebaya, membantu remaja mengatasi stres dan tantangan yang dihadapi, serta meningkatkan kepuasan diri. Sementara itu Rahmaputri dan Kusumawardhani (2019) dalam penelitiannya tentang dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa kelas X menunjukkan bahwa siswa mendapatkan dukungan positif dari guru berupa motivasi, dukungan, serta memberi kesempatan kepada semua siswa secara adil dan merata. Guru juga seringkali mendorong siswa untuk terus mengasah kemampuan yang mereka miliki, guru bisa menjadi teman diskusi yang menyenangkan, siswa dapat dengan nyaman mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka. Selain itu juga ada dukungan yang dianggap negatif oleh siswa yaitu beberapa guru tidak mau mendengarkan siswa di mana mereka seringkali memberikan kritik kepada siswa tanpa mendengarkan mereka terlebih dahulu, kemampuan komunikasi yang kurang tepat, serta tidak mampu memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh siswa, guru bisa menjadi sangat menyenangkan, tetapi juga bisa menjadi menyebalkan, Tidak semua guru dapat memberikan motivasi dengan baik kepada siswa. Seringkali guru hanya dapat memberikan solusi yang kurang memuaskan, atau hanya memberikan solusi tanpa mampu mendampingi siswa menghadapi masalah. Hal ini menyebabkan A kurang dapat mempercayai sebagian besar guru di sekolah.

2. Gambaran Tingkat *Body Image* Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah Positif.

Tingkat *body image* remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi sedang dapat dijelaskan melalui beberapa faktor perkembangan, lingkungan sosial, serta lingkungan pendidikan yang secara keseluruhan berkontribusi pada terbentuknya persepsi tubuh positif.

Siswa kelas X yang berada di fase *middle adolescence* adalah remaja yang sedang berada di fase dimana perubahan fisik akibat pubertas mulai stabil, sehingga mereka mulai memiliki kemampuan yang lebih baik dalam

menerima kondisi tubuhnya. Stabilitas ini membuat remaja lebih mudah mengembangkan evaluasi diri yang realistis terhadap bentuk dan fungsi tubuh, termasuk menerima perubahan seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan proporsi tubuh, maupun kematangan organ reproduksi. Santrock (2012) menegaskan bahwa pada fase ini, remaja mulai mencapai keseimbangan antara persepsi diri ideal dengan kondisi fisik aktual, sehingga *body image* cenderung menjadi lebih positif dibandingkan pada awal pubertas.

Lingkungan sekolah yang kondusif turut berkontribusi pada munculnya *body image* positif. SMA Negeri 8 Bekasi sebagai institusi pendidikan dengan budaya pertemanan yang relatif suportif memungkinkan remaja memperoleh pengalaman sosial yang memperkuat kepercayaan diri terhadap penampilan fisiknya. Hubungan pertemanan yang sehat dapat memberikan dukungan berupa penerimaan, pujian, atau validasi sosial terhadap penampilan yang dimiliki remaja. Di sini, teman sebaya tidak hanya menjadi sumber umpan balik yang relevan, tetapi juga menjadi sarana penting untuk membandingkan diri secara lebih proporsional. Menurut Papalia dan Feldman (2012), dukungan dan penerimaan dari teman sebaya dapat meningkatkan persepsi remaja bahwa penampilan mereka wajar, diterima, dan sesuai dengan standar kelompoknya. Ketika remaja merasa diterima secara sosial, mereka cenderung memiliki pandangan tubuh yang lebih positif.

Body image yang positif berkaitan dengan faktor keluarga/orangtua. Keluarga berperan untuk membentuk *body image* yang sehat. Meskipun ketergantungan emosional remaja kepada orangtua mulai berkurang, keluarga tetap menjadi sumber nilai, norma, dan pola komunikasi awal mengenai penerimaan tubuh. Keluarga adalah satu-satunya tempat remaja kelas X untuk diterima tanpa syarat, mendapatkan pola asuh yang hangat, serta komunikasi positif mengenai tubuh yang dapat membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi kecenderungan dirinya untuk membandingkan diri secara negatif. Hurlock (1999) menyatakan

bahwa remaja yang berasal dari lingkungan keluarga yang suportif cenderung memiliki konsep diri yang lebih stabil, termasuk dalam aspek penampilan fisik. Jika orangtua tidak menuntut standar tubuh tertentu, tidak mengkritik bentuk tubuh, serta memberikan dukungan emosional yang memadai, remaja akan lebih mudah membentuk persepsi tubuh yang sehat (positif).

Selain pengaruh interpersonal, faktor kognitif dan sosioemosional remaja juga berkontribusi terhadap munculnya *body image* positif. Di kelas X, remaja mulai memiliki kemampuan berpikir abstrak dan reflektif sehingga dapat menilai tubuhnya secara lebih objektif dan tidak hanya bergantung pada standar sosial yang sempit. Mereka mulai memahami bahwa nilai diri tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh kemampuan, prestasi, dan karakter pribadi. Kemampuan regulasi emosi yang mulai berkembang juga membantu remaja mengelola tekanan sosial, misalnya tekanan dari media sosial atau perbandingan dengan teman sebaya, sehingga persepsi tubuhnya tidak mudah terganggu.

Pengaruh media sosial yang semakin kritis di kalangan remaja masa kini juga dapat berdampak dua sisi. Remaja yang memiliki literasi media yang cukup baik akan mampu menyaring konten secara lebih selektif dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan atau ketampanan ideal. Jika remaja memahami bahwa representasi tubuh di media sering kali dibuat-buat atau tidak realistis, mereka dapat mempertahankan persepsi diri yang lebih sehat. Hal ini terutama terjadi ketika sekolah atau lingkungan keluarga turut mengajarkan pemahaman kritis terhadap media.

Siswa yang memiliki literasi media yang tidak baik justru dapat memperburuk *body image* remaja. Sisi negatif media sosial ini dapat memicu meningkatnya kecemasan terhadap penampilan, perilaku membandingkan diri secara berlebihan, serta munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Representasi tubuh ideal yang sering ditampilkan di Instagram, TikTok, maupun platform digital lainnya seperti tubuh ramping,

kulit mulus, tinggi badan tertentu, atau bentuk wajah yang sesuai tren sering kali tidak realistis karena dipengaruhi filter, editing, atau konten pemasaran.

Remaja kelas X yang belum memiliki literasi media yang baik cenderung menganggap standar tersebut sebagai sesuatu yang harus dicapai, sehingga mudah muncul perasaan kurang menarik, tidak percaya diri, atau merasa “tidak cukup baik” dibandingkan teman-temannya. Di SMA Negeri 8 Bekasi, misalnya, beberapa siswa merasa minder ketika melihat teman sebayanya memiliki follower banyak, wajah lebih *glowing*, atau bentuk tubuh lebih proporsional berdasarkan tren media sosial. Situasi ini dapat memicu evaluasi penampilan yang lebih keras dan menurunkan kepuasan terhadap penampilan jika tidak diimbangi dengan penerimaan diri atau dukungan lingkungan.

Media sosial memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang: dapat memperkuat *body image* positif bila remaja memiliki kemampuan berpikir kritis, namun juga dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan terhadap citra tubuh apabila digunakan tanpa kendali dan tanpa pemahaman yang memadai.

Dengan demikian, *body image* positif siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi tidak hanya berasal dari satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor perkembangan individu, lingkungan sosial keluarga, lingkungan sekolah yang suportif, serta kemampuan kognitif dan emosional remaja dalam menilai dan menerima tubuhnya. Faktor-faktor ini memungkinkan remaja membentuk persepsi tubuh yang lebih stabil, realistis, dan penuh penerimaan, sehingga menghasilkan tingkat *body image* positif.

Tingginya skor dimensi kepuasan terhadap penampilan dibandingkan dimensi evaluasi penampilan pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan bahwa aspek afektif dalam penilaian tubuh lebih dominan daripada aspek kognitif deskriptif mengenai penampilan fisik. Tingginya dimensi kepuasan menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung untuk mau menerima dirinya sendiri secara emosional

dibandingkan melakukan penilaian atau perbandingan sosial. Kecenderungan siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi ini mencerminkan bahwa mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang berkembang, sehingga meskipun mereka menyadari adanya kekurangan fisik, mereka tetap mampu menumbuhkan rasa nyaman dan menerima kondisi tubuhnya. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *body image* terdiri dari dua komponen utama, yaitu *body image evaluation* (penilaian kognitif terhadap daya tarik fisik) dan *body image satisfaction* (kepuasan emosional terhadap tubuh).

Hasil penelitian yang menunjukkan tingginya kepuasan terhadap penampilan sejalan dengan teori perkembangan Santrock (2012), yang menyatakan bahwa remaja awal hingga pertengahan mulai membangun pemahaman yang lebih realistis mengenai tubuhnya.

Siswa kelas X (15–17 tahun) sedang berada di tahap *middle adolescence* yang ditandai dengan pencarian jati diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Pada fase ini, remaja cenderung membangun hubungan dekat dengan teman sebaya yang mampu memberikan validasi sosial dan menciptakan rasa nyaman. Kondisi ini sangat terlihat di SMA Negeri 8 Bekasi, di mana budaya sekolah yang relatif inklusif (kecenderungan untuk tidak menonjolkan standar kecantikan tertentu dan atmosfer pertemanan yang akrab) membantu siswa merasa lebih diterima apa adanya. Misalnya, banyak siswa melaporkan bahwa mereka merasa pakaian seragam terlihat cocok saat dikenakan, atau merasa percaya diri ketika mengikuti kegiatan olahraga di lapangan tanpa rasa malu terhadap bentuk tubuhnya. Contoh-contoh ini menunjukkan bahwa kepuasan penampilan muncul dari pengalaman positif sehari-hari, bukan dari evaluasi yang bersifat komparatif.

Dimensi evaluasi penampilan tetap muncul dan berada pada posisi kedua. Evaluasi penampilan berkaitan dengan kognisi siswa yang memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan standar sosial tertentu. Paparan terhadap media sosial seperti TikTok dan Instagram, yang

sangat kuat di lingkungan Bekasi, memunculkan gambaran tubuh ideal misalnya kulit lebih bersih, kulit lebih putih dan mulus, lebih tinggi, lebih ramping, lebih berotot, atau lebih “trendy”.

Seorang siswa bisa merasa sangat puas dengan tubuhnya ketika berada di lingkungan sekolah atau saat bersama teman dekat, namun mulai melakukan evaluasi diri ketika melihat unggahan teman lain yang dianggap lebih menarik atau lebih populer. Misalnya, siswa perempuan merasa tubuhnya sudah ideal ketika memakai seragam sekolah, tetapi mulai mempertanyakan bentuk tubuhnya ketika melihat *influencer* dengan tubuh yang lebih ramping. Hal yang sama dialami siswa laki-laki yang merasa percaya diri dengan bentuk tubuhnya, namun kembali mengevaluasi dirinya ketika melihat teman sebaya dengan otot lebih kuat atau tinggi badan lebih proporsional.

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun evaluasi penampilan tetap ada, dampaknya tidak sebesar dimensi kepuasan terhadap tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa di SMA Negeri 8 Bekasi, lingkungan sosial sebaya memiliki peran protektif terhadap tekanan standar tubuh ideal. Interaksi yang akrab antar-siswa, budaya pertemanan dan persahabatan, dan penerimaan kelompok membuat remaja lebih mengutamakan kenyamanan personal daripada mengejar standar fisik eksternal. *Body image* positif pada siswa bukan hanya dibentuk oleh penilaian objektif terhadap tubuh, tetapi terutama oleh pengalaman emosional sehari-hari yang membuat mereka merasa cukup, diterima, dan nyaman dengan diri mereka.

Jadi, tingginya dimensi kepuasan terhadap penampilan menunjukkan bahwa remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi telah mengembangkan kemampuan untuk menerima dirinya secara positif. Meski masih terpapar standar sosial tentang tubuh ideal, aspek evaluatif tersebut tidak dominan dalam membentuk *body image* mereka.

Temuan penelitian ini penting untuk menunjukkan bahwa *body image* positif lebih banyak ditentukan oleh penerimaan diri dari lingkungan sosial, bukan karena perbandingan fisik dengan orang lain. Dengan

demikian, lingkungan sekolah yang suportif dan hubungan teman sebaya yang sehat menjadi faktor kunci dalam pembentukan *body image* positif pada remaja di SMA Negeri 8 Bekasi.

Hasil penelitian yang mendukung temuan penelitian ini dilakukan oleh Abdillah, Ningrum & Rosyda (2023) yaitu perkembangan remaja di fase *middle adolescence* ditandai oleh keterkaitan antara aspek fisik dan emosional. Di fase ini, remaja memiliki dorongan yang kuat untuk menampilkan diri secara optimal karena perhatian mereka terhadap penampilan fisik semakin meningkat. Namun, fokus pada penampilan tersebut sering memicu perilaku membandingkan diri, baik dengan teman sebaya di lingkungan sekitar maupun dengan figur tubuh ideal yang banyak ditampilkan melalui media sosial.

Pandangan remaja mengenai standar fisik yang ideal tersebut dapat menimbulkan kecenderungan perubahan pada cara remaja memandang dan menilai citra tubuh mereka sendiri. Kiptiah (2018) dengan penelitiannya tentang citra tubuh pada remaja menemukan bahwa semakin tinggi ridha maka semakin positif citra tubuh. Ridha artinya mau menerima takdir dengan kerelaan hati termasuk menerima kekurangan maupun kelebihan yang terdapat pada tubuh sendiri. Seseorang yang rela dan menerima dengan segala kondisi tubuhnya ialah individu yang memiliki citra tubuh positif.

3. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi adalah Sedang.

Tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi berada pada kategori sedang menunjukkan adanya kondisi perkembangan psikologis yang belum sepenuhnya stabil, namun sudah ada kemajuan penting menuju pembentukan identitas dan keyakinan diri pada siswa di usia *middle adolescence*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kepercayaan diri, seperti kesediaan untuk mencoba tugas akademik, tampil di depan kelas, atau berinteraksi sosial dengan kelompok sebaya. Akan tetapi, unsur-unsur tersebut belum berkembang secara optimal.

Kondisi ini sesuai dengan karakteristik perkembangan *middle adolescence*, yaitu masa ketika remaja berusia 15-16 tahun sedang mengalami puncak perubahan kognitif, sosial, dan emosional yang mempengaruhi bagaimana mereka menilai dirinya sendiri. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2012) bahwa *middle adolescence* merupakan masa ketika remaja semakin peka terhadap penilaian sosial dan mengalami peningkatan *self-consciousness* (kesadaran diri). Mereka mulai menilai diri bukan hanya dari sudut pandang personal, tetapi juga berdasarkan persepsi teman sebaya dan standar sosial yang ada di lingkungan mereka.

Kondisi tersebut terlihat pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang baru memasuki lingkungan SMA, di mana pengaruh *peer group* menjadi dominan terhadap pembentukan evaluasi diri. Sensitivitas terhadap evaluasi sosial ini membuat remaja sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), baik dalam hal akademik, sosial, maupun fisik. Proses perbandingan sosial yang intens dapat menghasilkan persepsi diri yang tidak konsisten, sehingga kepercayaan diri mereka tidak serta-merta berada pada tingkat tinggi.

Transisi dari SMP ke SMA bagi siswa kelas X juga menjadi faktor penting yang menjelaskan mengapa kepercayaan diri mereka berada pada kategori sedang. Secara akademik, SMA menuntut siswa untuk mampu berpikir lebih abstrak, melakukan analisis mandiri, dan menyelesaikan tugas dengan tingkat kompleksitas yang lebih tinggi.

Menurut Hurlock (2009), masa remaja merupakan periode ketika tuntutan dari lingkungan sekolah meningkat secara signifikan, sehingga individu harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi baru sambil mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif. Bagi sebagian siswa, tuntutan ini belum sepenuhnya mampu dikelola, sehingga meskipun mereka memiliki potensi, keyakinan terhadap kemampuan akademiknya belum berkembang secara optimal. Hal ini membuat kepercayaan diri mereka

hanya berada pada kategori sedang karena proses adaptasi akademik masih berlangsung.

Secara emosional, remaja pada fase *middle adolescence* juga mengalami fluktuasi intensitas emosi akibat perkembangan hormonal dan penyempurnaan kemampuan regulasi emosi. Erikson (1968) menempatkan remaja pada tahap perkembangan “*identity vs. identity confusion*”, yakni fase ketika individu berupaya menemukan keutuhan identitas diri. Dalam proses pencarian identitas tersebut, remaja terkadang mengalami keraguan, kekhawatiran, dan ketidakstabilan persepsi diri.

Kondisi emosional yang belum sepenuhnya matang ini dapat memengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Ketika mengalami kegagalan kecil atau kritik dari lingkungan, remaja cenderung menilai diri secara negatif, sehingga kepercayaan diri mereka menjadi tidak stabil. Hal ini senada dengan temuan penelitian Anda yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kesulitan mengelola tekanan akademik dan emosional secara konsisten, sehingga kepercayaan diri mereka tidak mencapai kategori tinggi.

Selain itu, perkembangan kognitif pada remaja *middle adolescence* membuat mereka mampu menilai diri secara lebih kritis dibandingkan masa sebelumnya. Remaja tidak lagi menilai kemampuan diri berdasarkan hasil atau pencapaian sesaat, tetapi mempertimbangkannya secara lebih reflektif dan realistis. Mereka menyadari adanya kekuatan dan kelemahan yang masih perlu diperbaiki, sehingga kepercayaan diri mereka tidak bersifat berlebihan.

Papalia dan Feldman (2014) dalam temuan ilmiahnya, kemampuan berpikir formal operational memungkinkan remaja melakukan introspeksi lebih mendalam, namun introspeksi ini dapat berkontribusi pada munculnya keraguan diri ketika mereka menyadari banyak aspek diri yang belum ideal. Siswa pada dasarnya telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam beberapa aspek, seperti kemampuan beradaptasi di lingkungan sekolah baru, keterampilan sosial dasar, serta pemahaman umum tentang

kekuatan diri. Namun, keberadaan tekanan akademik, dinamika pertemanan yang kompleks, sensitivitas terhadap penilaian sosial, dan regulasi emosi yang belum stabil menjadi faktor-faktor yang menghambat perkembangan kepercayaan diri menuju kategori tinggi.

Tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan bahwa aspek “individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya” lebih tinggi dibanding dua aspek lainnya yaitu perasaan adekuat terhadap tindakan serta ketenangan sikap dapat dipahami melalui kerangka perkembangan psikososial remaja pada masa *middle adolescence*. Masa *middle adolescence* yang umumnya berada pada rentang usia 15-16 tahun, merupakan salah satu fase paling sensitif dalam pembentukan identitas sosial, kebutuhan afiliasi, serta proses pencarian tempat dalam kelompok sebaya. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa aspek penerimaan sosial menempati posisi paling menonjol dalam kepercayaan diri siswa kelas X.

Pada tahap *middle adolescence*, remaja berada pada puncak kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh teman sebayanya. Kondisi ini menciptakan situasi di mana penerimaan kelompok menjadi salah satu indikator paling kuat bagi remaja untuk menilai harga diri dan kepercayaan dirinya.

Di dalam situasi kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, siswa yang baru memasuki jenjang SMA menghadapi situasi sosial baru yang menuntut kemampuan adaptasi, seperti pembentukan kelompok pertemanan baru, pengenalan budaya sekolah yang berbeda, serta penyesuaian dengan ekspektasi sosial yang lebih kompleks.

Remaja di fase ini cenderung mencurahkan banyak energi psikologis untuk memastikan bahwa dirinya diterima oleh kelompok yang dianggap relevan. Misalnya, siswa kelas X sering berupaya menyesuaikan gaya berkomunikasi, preferensi pakaian, aktivitas nongkrong, atau bahkan pilihan ekstrakurikuler tertentu agar selaras dengan kelompok teman. Ketika upaya-upaya ini berhasil, mereka mendapatkan umpan balik positif berupa

rasa diterima, dihargai, dan dianggap “bagian” dari lingkungannya, yang secara langsung memperkuat aspek kepercayaan diri dalam domain sosial.

Salah satu alasan mengapa aspek penerimaan sosial lebih tinggi dibanding perasaan adekuat terhadap tindakan yang dilakukan adalah karena kompetensi personal, seperti kemampuan mengambil keputusan secara mandiri dan rasa mampu menghadapi tugas juga memerlukan kematangan kognitif dan pengalaman yang lebih panjang.

Remaja *middle adolescence* masih berada pada tahap transisi menuju kemampuan berpikir abstrak (*formal operational stage*). Di sini, mereka sedang benar-benar belajar mengaitkan tindakan dengan konsekuensinya secara lebih sistematis, mengembangkan kontrol diri, serta menilai efektivitas tindakannya dengan lebih objektif.

Pada siswa kelas X, kemampuan ini masih berkembang dan belum sepenuhnya stabil. Contohnya, seorang siswa bisa saja dapat mengerjakan tugas akademik dengan baik pada suatu waktu, namun di waktu yang lain akan ragu dengan kemampuannya ketika dihadapkan pada tugas yang lebih kompleks, misalnya presentasi tugas besar atau ujian sumatif. Keraguan ini menunjukkan bahwa aspek perasaan adekuat belum terbentuk sekuat aspek sosial, yang lebih mendapatkan penguatan melalui interaksi sehari-hari.

Selain itu, ketenangan sikap sebagai salah satu aspek kepercayaan diri juga relatif lebih rendah karena *middle adolescence* merupakan masa di mana regulasi emosi belum sepenuhnya matang karena mengalami peningkatan reaktivitas emosional, khususnya dalam situasi evaluatif dan sosial. Hal ini menyebabkan mereka lebih mudah gugup, cemas terhadap kesalahan, atau merasa terbebani ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Di lingkungan sekolah, siswa kelas X sering menghadapi situasi baru seperti ujian dengan format yang berbeda, tuntutan akademik yang lebih berat, dan lingkungan kompetitif yang lebih terasa dibandingkan saat SMP. Semua ini berpotensi membuat mereka belum memiliki ketenangan sikap yang stabil. Sebagai contoh, seorang siswa mungkin merasa percaya

diri ketika mengerjakan tugas individu, tetapi menjadi sangat gugup ketika harus berbicara di depan kelas atau saat dipanggil guru mendadak untuk menjawab pertanyaan. Kondisi-kondisi seperti ini menjelaskan mengapa aspek ketenangan sikap berkembang lebih lambat dibanding aspek penerimaan sosial.

Dinamika kelompok sebaya di lingkungan SMA Negeri 8 Bekasi juga cenderung memberikan ruang yang lebih besar bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mendapatkan umpan balik, dan membangun persepsi penerimaan. Interaksi sehari-hari di kelas, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan keagamaan atau OSIS, hingga aktivitas informal seperti makan bersama di kantin atau berjalan pulang bersama, menjadi sarana di mana remaja memperoleh penguatan sosial. Ketika seorang siswa merasa diterima, disukai, atau memiliki kelompok yang membuatnya merasa aman secara emosional, hal tersebut secara langsung meningkatkan keyakinan dirinya dalam lingkungan sosial. Sementara itu, aspek personal seperti rasa mampu dan ketenangan sikap tidak selalu mendapatkan penguatan langsung dari lingkungan, sehingga perkembangannya lebih lambat.

Dan lagi, siswa kelas X masih berada pada fase awal adaptasi terhadap tuntutan akademik sekolah menengah atas yang biasanya lebih kompleks dan terstruktur. Mereka harus berhadapan dengan guru yang memiliki standar lebih tinggi, materi pelajaran yang lebih berat, dan kompetisi akademik yang lebih ketat. Faktor-faktor ini membuat sebagian siswa lebih sering mempertanyakan kecukupan kemampuannya.

Di sisi lain, interaksi sosial mereka justru berkembang lebih cepat karena lingkungan SMA menyediakan banyak peluang untuk membangun relasi baru. Kegiatan seperti masa orientasi, pembentukan kelompok belajar, kerja kelompok dalam pembelajaran, dan aktivitas organisasi memberikan ruang bagi siswa untuk merasa dirinya diterima oleh teman sebaya dengan lebih cepat daripada upaya untuk menilai kemampuan dirinya secara objektif.

Dengan demikian, lebih tingginya indikator “individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya” dibanding dua aspek lain merupakan gambaran khas *middle adolescence*, dimana remaja lebih fokus pada hubungan sosial dan penerimaan kelompok. Perkembangan sosial yang pesat, kebutuhan besar untuk diterima, serta dinamika kelompok sebaya yang kuat membuat aspek ini berkembang lebih optimal. Sebaliknya, perasaan adekuat terhadap tindakan dan kemampuan mengelola kecemasan memerlukan maturasi kognitif dan emosional yang lebih kompleks, sehingga biasanya berkembang lebih lambat.

Temuan-temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Santrock (2019) menggambarkan bahwa pada usia ini, remaja mengalami peningkatan intensitas relasi dengan teman sebaya, peningkatan kecenderungan melakukan *peer conformity*, serta sensitivitas tinggi terhadap dinamika sosial. Kondisi ini menciptakan situasi di mana penerimaan kelompok menjadi salah satu indikator paling kuat bagi remaja untuk menilai harga diri dan kepercayaan dirinya.

Fuligni (2019) juga menemukan bahwa remaja akan lebih mudah diterima oleh teman sebayanya jika remaja memiliki perilaku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari teman sebayanya. Karenanya, teman sebaya dalam interaksi sosial menjadi faktor penentu penerimaan yang lebih bernilai dan penting seiring berkembangnya masa remaja (Fuligni, 2019).

Salsabila, Ardian & Azizah (2025) juga memberikan hasil penelitian yang sama bahwa remaja di MA HA Bangsri Jepara memiliki kepercayaan diri yang cukup. Remaja madya (*middle adolescence*), dimana pada masa usia ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan remaja yang paling dramatis. Pada usia ini remaja sedang memerlukan teman. Remaja usia ini sedang mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan yang benar, seperti apakah akan menjadi materialistis atau idealis, sibuk atau sendirian, sensitif atau cuek, optimis atau pesimis, dan lain sebagainya.

4. Terdapat Pengaruh Positif Dukungan Sosial Remaja terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Temuan ini memberikan gambaran bahwa proses pembentukan kepercayaan diri dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial dan ketersediaan dukungan dari lingkungan terdekat yang dirasakan oleh siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi.

Pertama, di fase remaja awal menuju remaja pertengahan merupakan masa di mana remaja mengalami perubahan yang sangat cepat, baik secara biologis, kognitif, maupun sosial. Di fase ini, remaja mulai memperluas dunia sosialnya dan menempatkan hubungan dengan lingkungan terdekatnya (keluarga, teman dan sekolah) sebagai aspek yang sangat penting untuk membangun *self-esteem*, rasa berharga, dan identitas diri. Kondisi ini menjadikan dukungan sosial sebagai elemen yang esensial; ketika remaja mendapatkan penerimaan, pengakuan, perhatian, serta bantuan dari lingkungannya, maka ia akan merasakan bahwa dirinya berarti, mampu, dan layak untuk dihargai, sehingga semakin percaya diri dalam menjalani perannya baik di lingkungan keluarga, sekolah dan di luar sekolah.

Di dalam penelitian ini, dukungan sosial dipahami secara ringkas ke dalam dua aspek utama, yaitu (1) dimensi dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, informasi, dan bantuan konkret; dan (2) sumber dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, serta guru atau pihak sekolah. Ketiga dimensi ini merupakan dimensi bantuan paling relevan dalam kehidupan remaja SMA, sehingga dapat dipergunakan untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Di lingkungan pertemanan, dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran yang tidak kalah penting. Pada usia remaja, teman sebaya adalah figur yang sangat berpengaruh dalam pembentukan identitas sosial dan konsep diri. Siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang merasa diterima, dihargai, dan disertakan dalam kelompok pertemanan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi. Misalnya, ketika siswa baru masuk

SMA dan masih dalam tahap adaptasi, teman sebaya yang ramah, membantu mengenalkan tata tertib sekolah, mengajak bergabung dalam kelompok belajar, atau sekadar menemani ke kantin dapat menciptakan rasa diterima. Rasa diterima inilah yang menjadi sumber utama munculnya kepercayaan diri. Sebaliknya, remaja yang mengalami penolakan, pengucilan, atau perundungan akan mengalami penurunan kepercayaan diri karena mereka merasa tidak layak atau tidak memiliki nilai dalam kelompok sosial. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dalam membentuk kepercayaan diri.

Lingkungan rumah atau keluarga juga menjadi elemen penting dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja. Keluarga merupakan tempat pertama di mana remaja membangun pengalaman emosional. Remaja yang mendapatkan perhatian, penghargaan, konsistensi aturan, dan komunikasi positif dari orang tua akan memiliki dasar kepercayaan diri yang kuat. Misalnya, orang tua yang memberikan dukungan dalam belajar, menyediakan suasana rumah yang kondusif, mendengarkan keluhan anak, atau memberikan apresiasi terhadap usaha anak akan membantu remaja menilai dirinya sebagai individu yang mampu dan berharga. Apabila orang tua responsif terhadap kebutuhan anak, remaja akan lebih mudah merasa percaya diri menghadapi tantangan di sekolah maupun dalam hubungan sosial. Sebaliknya, remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kritik, konflik, atau kurang perhatian emosional cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif dan merasa tidak layak dihargai.

Peran lingkungan sekolah di SMA Negeri 8 Bekasi sebagai sumber dukungan sosial tidak dapat diabaikan. Sekolah merupakan lingkungan yang dinamis dengan tuntutan akademik yang cukup tinggi, ditambah dengan persaingan prestasi dan aktivitas ekstrakurikuler yang beragam. Dalam situasi seperti ini, keberadaan guru yang suportif menjadi sangat penting. Misalnya, guru Bimbingan Konseling (BK) yang menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami masalah akademik atau sosial dapat membantu siswa memahami dirinya, mengelola tekanan, dan

menemukan strategi efektif menghadapi kesulitan. Selain itu, guru mata pelajaran yang memberikan penghargaan terhadap usaha siswa, bukan hanya hasil akhirnya, dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketika siswa merasa dihargai karena kerja keras dan ketekunan mereka, bukan hanya nilai tinggi semata, mereka akan memiliki motivasi dan keyakinan diri yang lebih kuat untuk terus berkembang.

Hubungan pertemanan di sekolah juga menjadi arena penting dalam berkembangnya kepercayaan diri. Remaja kelas X biasanya masih berada dalam tahap pencarian kelompok sosial yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai mereka. Remaja yang dapat bergabung dalam kelompok belajar yang positif, organisasi siswa, atau ekstrakurikuler tertentu akan memiliki kesempatan untuk mengembangkan kompetensi sosial dan merasa berharga. Misalnya, siswa yang aktif dalam kegiatan OSIS, pramuka, atau klub olahraga tertentu dapat meningkatkan rasa percaya diri melalui pengalaman berprestasi, bekerja sama, dan mendapat pengakuan sosial. Contoh lainnya, siswa yang mendapat dukungan dari teman sekelas dalam memahami materi pelajaran atau dalam menghadapi ujian akan lebih percaya diri menghadapi tantangan akademik. Teman sebaya berperan dalam memberikan validasi sosial bahwa mereka mampu dan layak dihargai.

Hubungan pertemanan di luar sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Teman di lingkungan rumah atau komunitas sekitar seringkali merupakan teman yang sudah dikenal lebih lama dan menciptakan rasa aman emosional. Interaksi ini memberikan ruang bagi remaja untuk bercerita tanpa rasa takut dihakimi. Misalnya, remaja yang memiliki teman dekat di lingkungan rumah dapat berbagi cerita tentang tekanan akademik atau masalah pertemanan di sekolah, dan teman tersebut dapat memberikan nasihat atau sekadar menjadi pendengar yang baik. Dukungan emosional semacam ini sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi hari-hari sekolah.

Dengan demikian, seluruh bentuk dukungan sosial, baik yang berasal dari keluarga, guru, maupun teman sebaya di dalam dan luar sekolah berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Ketika remaja merasa bahwa dirinya memiliki jaringan sosial yang aman dan suportif, mereka lebih mungkin untuk memandang diri mereka sebagai individu yang kompeten dan layak dihargai. Hal ini menjelaskan mengapa hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Azahra, Nelyahardi & Zulfikar (2025) yang meneliti dukungan sosial dan kepercayaan diri di kelas X SMA Negeri 11 Kota Jambi dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya (baik individu maupun kelompok) membuatnya merasa dicintai dan dihargai serta diterima sehingga membangun kepercayaan dirinya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial khususnya dari teman sebaya menjadi lebih percaya diri dan berani membuat kemajuan dibandingkan dengan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya.

5. Terdapat Pengaruh Positif *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Adanya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan bahwa pembentukan kepercayaan diri pada remaja tidak hanya ditentukan oleh faktor internal seperti kemampuan akademik, kematangan emosi, atau konsep diri, tetapi juga dipengaruhi oleh evaluasi remaja terhadap kondisi fisiknya sendiri. Pada masa remaja awal, sekitar usia 15-16 tahun, tubuh mengalami percepatan perubahan sebagai akibat dari pubertas, sehingga perhatian terhadap penampilan fisik meningkat secara tajam. Santrock (2018) menegaskan bahwa remaja pada fase ini memasuki tahap di mana identitas diri mulai dibentuk, dan citra tubuh menjadi salah satu komponen inti dari konsep diri. Penilaian positif atau negatif terhadap tubuh akan sangat

menentukan bagaimana remaja menilai dirinya, termasuk dalam aspek keberanian untuk tampil, berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan mengikuti tantangan akademik di lingkungan sekolah. Siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, siswa-siswanya memperhatikan penilaian mengenai tinggi badan, berat badan, warna kulit, kebersihan wajah, proporsi tubuh, dan berbagai atribut fisik lain. Perubahan fisik yang mereka alami sering kali menimbulkan ketidakpuasan khususnya jika remaja merasa tubuhnya berbeda dari standar penampilan yang dianggap ideal. Kondisi ini menjelaskan mengapa remaja sangat sensitif terhadap evaluasi fisiknya dan mengapa *body image* berpengaruh terhadap kepercayaan diri mereka.

Lingkungan sosial SMA Negeri 8 Bekasi menjadi faktor yang memperkuat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Sebagai siswa baru, remaja kelas X memasuki fase transisi dari SMP menuju SMA yang ditandai dengan perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang meningkat, dan struktur pertemanan yang lebih kompleks. Siswa di SMA Negeri 8 Bekasi memperhatikan penampilan fisik, gaya berpakaian, kebersihan diri, dan bentuk tubuh menjadi indikator sosial yang sering digunakan oleh remaja untuk menilai apakah mereka “cocok” atau “tidak cocok” dengan kelompok tertentu. Contohnya dapat ditemukan dalam interaksi sehari-hari siswa kelas X dimana siswa dengan tubuh proporsional dan penampilan menarik lebih mudah merasa percaya diri dan lebih mudah bergaul, berkomunikasi, mengikuti kegiatan OSIS atau ekstrakurikuler, maupun tampil di kelas saat presentasi. Sebaliknya, siswa yang merasa tubuhnya tidak ideal cenderung berdiri di baris belakang, menghindari kontak mata, lebih pendiam ketika diskusi kelompok, atau merasa canggung ketika harus berbaur dengan teman baru. Situasi ini memperlihatkan bahwa *body image* yang positif memfasilitasi proses integrasi sosial, yang pada akhirnya memperkuat kepercayaan diri.

Dalam perspektif psikologis, teori self-schema dari Markus (1977) memberikan penjelasan lebih jauh mengenai bagaimana *body image* memengaruhi kepercayaan diri. Menurut teori ini, setiap individu memiliki

struktur kognitif yang disebut skema diri, termasuk skema tubuh (*body schema*). Remaja dengan skema tubuh positif memiliki representasi kognitif bahwa tubuhnya layak, menarik, atau setidaknya tidak menjadi penghambat dalam aktivitas sosial. Perasaan tersebut memunculkan perilaku percaya diri seperti berani berbicara, aktif di kelas, dan stabil secara emosional. Dalam penelitian ini, siswa dengan *body image* positif terlihat lebih ekspresif, lebih sering aktif dalam kegiatan kelas, dan lebih yakin saat menjawab pertanyaan guru. Namun, siswa dengan *body image* negatif menunjukkan pola sebaliknya: mereka lebih banyak diam, menghindari tugas yang mengharuskan tampil di depan teman-teman, bahkan menunjukkan kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Cash (2011) yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berkontribusi langsung pada distorsi persepsi diri yang menurunkan kepercayaan diri serta menghambat partisipasi akademik dan sosial.

Faktor media sosial juga memainkan peran penting dalam pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Remaja saat ini sangat aktif menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat, yang seluruhnya berbasis konten visual. Pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, tren tubuh ideal seperti kulit cerah, tubuh ramping atau berotot, wajah mulus, dan gaya berpakaian tertentu sering kali menjadi standar yang mereka bandingkan dengan diri sendiri. Ketika standar tersebut tidak tercapai, kepercayaan diri mereka menurun. Contohnya, siswa yang memiliki jerawat mungkin merasa enggan mengambil foto bersama teman atau mengunggah foto ke media sosial atau menutup jerawatnya dengan *sticker* ketika diunggah ke media sosialnya, sedangkan siswa laki-laki yang merasa tubuhnya kurang berotot mungkin menghindari kegiatan olahraga tertentu. Dengan demikian, media sosial memperkuat tekanan psikologis yang membuat *body image* menjadi faktor signifikan dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.

Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri juga tampak dalam perilaku sehari-hari siswa di sekolah. Remaja dengan *body image* positif

menunjukkan perilaku percaya diri seperti berjalan dengan tegap, berbicara dengan suara jelas, berani mengemukakan pendapat, aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti voli, futsal, basket, taekwondo, PASKIBRA atau paduan suara, dan tidak takut untuk tampil dalam presentasi kelas. Selain itu, mereka lebih mudah bergabung dalam kelompok pertemanan yang baru. Sementara itu, siswa dengan *body image* negatif cenderung bersikap pasif, duduk di belakang kelas, menghindari aktivitas yang menonjolkan tubuh, seperti olahraga, dan menunjukkan kecemasan ketika harus berbicara di depan umum. Mereka cenderung menutupi bagian tubuh yang tidak disukai, seperti menggunakan hoodie besar, atau memakai jaket meskipun cuaca panas. Pola perilaku tersebut menunjukkan bagaimana *body image* memengaruhi ekspresi kepercayaan diri di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa *body image* merupakan prediktor penting kepercayaan diri remaja. Pengaruhnya bekerja melalui berbagai mekanisme: evaluasi diri terhadap tubuh sebagai bagian identitas personal, penerimaan sosial dari teman sebaya, struktur kognitif (skema diri), paparan standar tubuh ideal melalui media sosial, serta perilaku sosial yang didorong oleh persepsi tubuh.

Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui teori identitas diri dan teori evaluasi diri. Rosenberg (1989) menyatakan bahwa kepercayaan diri remaja dibentuk melalui dua komponen utama, yaitu pencapaian personal dan penerimaan sosial. Tubuh menjadi salah satu elemen yang selalu dinilai oleh lingkungan sosial, sehingga menjadi bagian penting dari proses evaluasi diri. Ketika seorang remaja menilai tubuhnya sebagai sesuatu yang menarik, ideal, atau sesuai harapan, ia akan lebih percaya diri, lebih optimis, dan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, apabila remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya misalnya merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, kurang tinggi, berjerawat, atau memiliki warna kulit yang tidak sesuai standar sosial maka

hal tersebut dapat menurunkan harga diri dan memicu gejala minder atau cemas ketika harus tampil di depan orang lain.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan Salamah dkk (2022) bahwa *body image* positif menambah kepercayaan diri sedangkan *body image* negatif mengurangi kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul. Astuti & Daud (2024) dalam penelitiannya tentang *body image*, *body shaming* dan kepercayaan diri. Hasil penelitiannya menunjukkan hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri, semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja korban *body shaming*.

6. Terdapat Pengaruh Positif Kepercayaan Diri dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi

Kepercayaan diri remaja di dalam penelitian ini bukanlah konstruksi yang berdiri sendiri, melainkan terbentuk dari interaksi simultan antara faktor eksternal (dukungan sosial) dan faktor internal (*body image*). Jika remaja memperoleh dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga, teman sebaya, significant others (guru), mereka merasa diakui, dihargai, dan diperlakukan secara positif. Pengalaman diperlakukan secara positif ini tidak hanya menciptakan rasa aman psikologis, tetapi juga menjadi sumber validasi eksternal yang penting dalam membentuk persepsi positif tentang diri mereka. Pada saat yang bersamaan, *body image* yang positif turut memperkuat rasa kompeten dan berharga, karena remaja yang menilai tubuhnya secara positif cenderung memandang dirinya lebih pantas untuk diterima dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tumbuh bersama-sama antara dukungan sosial yang diterima remaja dan evaluasi mereka terhadap diri sendiri, terutama terkait penampilan fisik.

Remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi yang menerima dorongan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, ataupun saran-saran positif biasanya memiliki rasa percaya diri lebih tinggi karena mereka merasa tidak

sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di SMA. Misalnya, siswa yang didukung oleh keluarga dalam bentuk perhatian, pengertian, dan motivasi akan merasa lebih yakin untuk mengembangkan kemampuan diri karena mereka merasa memiliki sistem pendukung yang stabil. Di sekolah, guru yang memberikan umpan balik positif terkait kemampuan akademik maupun perkembangan pribadi dapat menjadi figur signifikan yang membantu remaja memandang dirinya sebagai individu yang kompeten. Ketika guru tidak hanya mengajar, tetapi juga memberikan pesan-pesan tentang pentingnya merawat diri, menjalani pola hidup sehat, dan tidak terjebak dalam standar kecantikan/tubuh yang tidak realistis, hal itu berkontribusi pada pembentukan evaluasi diri yang lebih sehat. Hal ini membuat siswa percaya bahwa dirinya memiliki potensi dan pantas dihargai meskipun mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan standar sosial yang sering beredar di media.

Dukungan dari teman sebaya, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, juga memainkan peran besar dalam penguatan kepercayaan diri remaja. Teman sebaya merupakan sumber validasi sosial yang kuat bagi remaja, sehingga penerimaan dan dorongan dari mereka dapat memaksimalkan keyakinan remaja terhadap kapasitas sosial maupun kemampuan pribadi mereka. Contohnya, ketika teman sebaya mengajak berolahraga bersama, mengingatkan untuk menjaga pola makan sehat, atau memberikan pujian karena penampilan dan usaha menjaga kesehatan, hal tersebut menjadi bentuk reinforcement positif yang langsung berdampak pada citra tubuh remaja. Pada akhirnya, karena remaja merasa diterima dan diapresiasi, mereka lebih mampu menginternalisasi penilaian positif tersebut dan mengembangkan kepercayaan diri yang lebih mantap.

Body image memainkan peran penting dalam penguatan kepercayaan diri pada remaja SMA, termasuk siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, terutama karena masa remaja adalah periode sensitif terhadap penilaian sosial dan perubahan fisik. Remaja yang memiliki citra tubuh positif biasanya merasa percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain,

aktif dalam kegiatan sekolah, dan berani mengambil peran dalam lingkungan sosialnya. Sebaliknya, remaja yang tidak puas dengan tubuhnya sering merasa canggung, menutup diri, atau menghindari situasi sosial yang dapat meningkatkan rasa tidak aman. Namun, ketika remaja memperoleh dukungan sosial yang sehat, terutama dalam bentuk pujian yang realistis, penekanan pada kesehatan daripada bentuk tubuh, serta penguatan bahwa penerimaan sosial tidak ditentukan oleh penampilan semata, mereka menjadi lebih mampu membangun citra tubuh positif.

Di dalam lingkungan sekolah, berbagai kebijakan dan norma sosial juga dapat mendorong pembentukan *body image* positif yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kepercayaan diri. Misalnya, keberadaan kantin sekolah yang menjual makanan sehat secara tidak langsung memberikan edukasi bahwa standar tubuh ideal bukan ditentukan oleh diet ekstrem, melainkan oleh pola makan seimbang. Selain itu, kegiatan olahraga rutin di sekolah baik dalam mata pelajaran PJOK maupun aktivitas ekstrakurikuler dapat membentuk pengalaman keberhasilan fisik yang memperkuat persepsi positif siswa terhadap tubuhnya. Ketika remaja melihat bahwa tubuhnya mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik, seperti berlari, berenang, atau mengikuti senam irama, persepsi kompetensi fisik tersebut mendukung terbentuknya rasa percaya diri yang lebih kuat.

Pengaruh bersama-sama dukungan sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri menjadi lebih jelas ketika melihat dinamika psikologis remaja di fase awal SMA. Transisi dari SMP menuju SMA adalah periode yang menuntut adaptasi besar, baik secara akademik maupun sosial. Pada fase ini, kehadiran dukungan sosial yang kuat membantu remaja menghadapi tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Pada saat yang sama, evaluasi remaja terhadap tubuhnya berada pada titik paling sensitif, sehingga *body image* menjadi faktor penentu dalam pembentukan identitas diri dan rasa percaya diri. Dengan demikian, remaja yang memiliki *body image* positif dan didukung

oleh lingkungan sosial yang sehat berada pada posisi paling ideal untuk mengembangkan rasa percaya diri yang kuat.

Dengan demikian hubungan antara dukungan sosial, *body image*, dan kepercayaan diri dapat dipahami sebagai hubungan sinergis yang saling memperkuat. Dukungan sosial memberikan validasi eksternal yang membantu remaja menilai dirinya secara positif, sedangkan *body image* memberikan landasan internal bagi remaja untuk merasa pantas, mampu, dan diterima. Ketika kedua faktor ini bekerja bersama, maka tingkat kepercayaan diri remaja meningkat secara signifikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan:

1. Mayoritas tingkat dukungan sosial responden adalah tinggi, dimana ada 4 siswa yang berada pada kategori rendah (1,4%), 70 siswa (24,6%) berada pada kategori sedang, dan 211 siswa berada dalam kategori tinggi (71%). Dukungan sosial yang diterima remaja bersumber dari tiga lingkungan terdekat mereka, yaitu guru, teman sebaya dan keluarga. Tingginya dukungan sosial ini tidak hanya mencerminkan kualitas hubungan interpersonal remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga, sekolah, dan pertemanan di SMA Negeri 8 Bekasi berada dalam kondisi yang relatif baik dan mendukung perkembangan psikologis siswa.
2. Mayoritas tingkat *body image* responden adalah sedang. Siswa yang merasa memiliki *body image* rendah sebanyak 49 siswa (17,2%), memiliki *body image* sedang sebesar 188 siswa (66,0%) dan merasa memiliki *body image* tinggi sebesar 48 siswa (16,8%). *Body image* siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi menunjukkan bahwa beberapa faktor perkembangan baik itu fisik, lingkungan sosial, serta lingkungan pendidikan yang secara keseluruhan berkontribusi pada terbentuknya persepsi tubuh siswa.
3. Mayoritas tingkat kepercayaan diri responden adalah sedang. Dari total 285 responden terdapat 1 siswa yang berada pada kategori rendah (0,4%), 200 siswa (70,5%) berada pada kategori sedang dan ada 84 siswa yang tingkat kepercayaan dirinya tinggi (29,5%). Tingkat kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi berada pada kategori sedang menunjukkan adanya kondisi perkembangan psikologis yang belum sepenuhnya stabil, namun sudah ada kemajuan penting menuju pembentukan identitas dan keyakinan diri pada siswa di usia *middle adolescence*.
4. Terdapat pengaruh positif dukungan sosial remaja terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Artinya, semakin tinggi

dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.

5. Terdapat pengaruh positif *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Artinya, semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.
6. Terdapat pengaruh positif kepercayaan diri dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan *body image* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi, dan sebaliknya.

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Diharapkan siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bekasi memanfaatkan kesempatan yang ada di sekolah untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun nonakademik sebagai sarana melatih kepercayaan dirinya.

Siswa diharapkan dapat menerima *body imagenya* secara realistis, dapat mengelola emosi negatif, serta mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan temannya sehingga diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri secara bertahap dan lebih stabil selama berada pada fase *middle adolescence*.

2. Sekolah

Pihak sekolah yang lebih lama berinteraksi dengan siswa perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan aman agar siswa merasa nyaman mengekspresikan diri.

3. Guru Kelas

Guru kelas dan guru BK disarankan memberikan penguatan positif terhadap usaha dan perkembangan siswa, bukan hanya hasil akhir. Sekolah juga perlu memperbanyak kegiatan yang memberi kesempatan siswa untuk tampil, memimpin, dan mengalami keberhasilan.

4. Guru Bimbingan Konseling (BK)

Guru BK dapat mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X melalui bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dengan materi pengenalan potensi diri, keberanian berbicara di depan umum, serta keterampilan mengemukakan pendapat. Pelaksanaan layanan dapat dilakukan secara terjadwal dan fleksibel, termasuk dengan memanfaatkan jam pelajaran kosong, serta disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Selain itu, Guru BK diharapkan mampu memberikan penguatan positif secara berkelanjutan terhadap perilaku percaya diri peserta didik melalui apresiasi, umpan balik konstruktif, dan motivasi. Guru BK juga disarankan untuk menjalin kerja sama dengan pihak sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, serta pihak terkait dalam menyelenggarakan kegiatan pengembangan diri dan pelatihan kepercayaan diri, seperti diskusi kelompok, presentasi, dan simulasi peran, guna menciptakan iklim belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan kepercayaan diri peserta didik kelas X secara bertahap dan berkelanjutan.

5. Orangtua

Orang tua disarankan untuk menerapkan pola komunikasi yang hangat, terbuka, dan tidak menghakimi, memberikan apresiasi atas setiap usaha dan perkembangan anak.

Orang tua disarankan untuk memberi kesempatan kepada remaja untuk mengambil keputusan sendiri dalam batas yang wajar, karena kemandirian yang terarah dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Pendampingan yang seimbang, tidak terlalu mengekang tetapi juga tidak terlalu membiarkan, akan membantu remaja memiliki kontrol diri sekaligus merasa didukung.

6. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan pendekatan kualitatif dan eksperimen untuk menggali informasi yang lebih mendalam

tentang dukungan sosial dan *body image* serta faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. Y., Ningrum, D., & Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescence) pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1693-1699.
- Afiatin, T. & Martaniah, S.M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, 6(3), 66-79.
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Arista, F. N., Harianto, E., & Kusuma, P. J. (2025). Penggunaan Media Sosial Instagram dan *Body image* terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *At Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(8), 56-63.
- Ariyanda, M. ., Pratiwi, D. ., Azmi Shanas, R. H. ., Saputri, S. E. ., Faradila, F., & Sennang, I. . (2025). Dukungan Sosial dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 5(1), 61-69. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.278>
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Astuti, R. B & Daud, M. (2024). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Korban Body Shaming. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(8), 535-543. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13376292>
- Azahra, M. I., Nelyahardi., & Zulfikar, M. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa. *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*. 9(2), 113-115. DOI: <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v9i2.76839>
- Badan Pusat Statistik Kota Bekasi. (2025). *Kota Bekasi dalam Angka 2025 Volume XXV*. Bekasi: Badan Pusat Statistik Kota Bekasi.
- Bakhtiar, H. S. (2019). Pengaruh Child Abuse Orang Tua terhadap Kepercayaan Diri Remaja. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makasar.
- Brace, O., Garrido Cumbre, M., Galvez Ruiz, D. & Lopez Lara, E. (2017) Assessing the influence of urban sprawl on commuting mode choice. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles* 75, 687–690.
- Briawan, D., Nasution, Z., Alfiah, A., & Putri, P. A. (2022). Preference for and Consumption of Processed Food Products among Adolescence in 15 Provinces of Indonesian: An Explorative Study. *IOP Conf. Series: Earth*

and Environmental Science 1359 (2024) 012132. doi:10.1088/1755-1315/1359/1/012132

Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, Perilaku*. Jakarta: Arcan.

Cahyani, D. N. (2024). Pengaruh *Body image* dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa MTs Islamiyah Pakis. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/68166/1/200401110252.pdf>

Cash, T. F & Pruzinsky, T. (2002). *Body image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.

Cash, T. F. (1994). Body-image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect. *Perceptual and motor skills*, 78(3 Pt 2), 1168–1170. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>

Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.

Diana, E. K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok Ditinjau dari Citra Tubuh. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 5(3), 648-657. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.454>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's *body image* concerns and mood. *Body image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fauziyah, T. D., Aryenti., Maulana, A. Y., & Syam, E. (2024). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body image* terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam. *Junior Medical Journal*, 2(6), 743-751.

Fuligni A. J. (2019). The Need to Contribute During Adolescence. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 14(3), 331–343. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>

Gottlieb, B. H. (1983). *Sosial Support Strategies*. California: Sage Publication.

Gufron & Risnawita. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Guilford, J. P. (1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Gunawan, S., & Alfita, L. (2024). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional Remaja. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(2), 613-622, DOI: [10.34007/jehss.v7i2.2337](https://doi.org/10.34007/jehss.v7i2.2337)
- House, J. S. (1989). *Social Relationship and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Terj.). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 1980)
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Gramedia.
- Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*, 14(2), 195. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Kiptiah, M. A. (2018). Ridha terhadap Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 173-183. DOI: 10.18592/jsi.v6i2.2561
- Laili, F. N., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). Pengaruh *Body image* terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita Pengguna Media Sosial *Instagram*. *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 43-51. DOI: 10.24246/jwp.v2i1.13733
- Lauster, P. (2001). *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mustofa, A., & Arisandi, Y. (2021). Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 01(1), 22-43. DOI: 10.38073/aljadwa.v1i1.470
- Oktaviani, I., & Pranoto, H. H. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body image* pada Remaja di Mts Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang: the Relationship between Peer Social Support and *Body image* in Adolescents at Mts Al-Uswah Bergas Semarang Regency. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 137–143. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.494>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Experience Human Development* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Putri, Z. S. (2024). Pengaruh Citra Tubuh dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/62870/2/200401110096.pdf>

- Radja, P.L., Amseke, F.V. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Guru Terhadap Motivasi Berprestasi. *Humanlight Journal of Psychology*, 5(1): 29-39. <https://doi.org/10.51667/jph.v5i1.1713>
- Rahmaputri, A.A., & Kusumawardhani, D. E. (2019). Gambaran Dukungan Sosial dari Guru yang Dirasakan oleh Siswa SMA “X. *JKKP : Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 6(2), 77-86. doi.org/10.21009/JKKP.062.01
- Rifqi, M. A., Puspikawati, S. I., Salisa, W., & Zaman, M. N. U. (2025). Konsumsi Minuman Manis dan Perilaku Sedentari Mendorong Tren Kegemukan: Studi pada Remaja Perkotaan dan Pedesaan di Jawa Timur, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 9(1), 34-44. DOI:10.20473/amnt.v9i1.2025.34-44
- Salamah, D.G.M., Muyana, S.M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh Body Image Terhadap KepercayaanDiri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 8(1), 99-105. Doi: <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Salsabila, Z.D.A.P., Ardian, I., Haiya, N.N., & Azizah, I.R. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja: Relationship Between Parenting Styles And The Lever Of Self-Confidence Of Adolescents. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 3(2), 134–138. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v3i2.3869>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai Statistik dengan SPSS 25*. Jakarta: Elex Media Computindo.
- Santrock, J. W. (2009). *Life Span Development 12th Edition*. Boston: Mc Graw-Hill.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Saptarini, V, A., Azizah, L. M., Rahmawati, I. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Tingkat I STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. States of America: John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Willey & Sons Inc.
- Saudi, A. A. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif*:

Jurnal Ilmu Pendidikan, 6(4), 4236-4243. DOI:
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.

Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009). *Body image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* (2nd ed. ed). American Psychological Association (APA).

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Syazaid, A., Vina, E. M. Z., Debby, D. H. G., Hafidah Shofiyyah, Fairuz, F. M. J., Dini, S. D. Z., ... Izzati, I. N. (2023). PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71.
<https://doi.org/10.61994/jcss.v1i2.126>

Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review*. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.

Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. . Washington, DC: American Psychological Association.

Veronica, M. T., Ilmi, I. M., & Octaria, Y. C. (2022). Kandungan Sangat Tinggi dalam Minuman Teh Susu dengan Topping Boba. *Amerta Nutrition*, 6(1), 171-176. DOI: 10.20473/amnt.v6i1SP.2022.171-176

Yanti, Y. S., Abdi Keraf, M., & Aipipidely, D. (2020). Dukungan Sosial Guru dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMK. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 185-201.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2239>

Yusuf, M. H. K., Musawwir., & Nurhikmah. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Psikiater*, 3(2), 417-424. DOI: 10.56326/jpk.v3i2.2324

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Zuvita, F., Arneliwati., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Body image* pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 177-185.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2773/FPsi.1/PP.009/11/2025
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

17 Nopember 2025

Kepada Yth.
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III Jawa Barat
Jl. Raya Teuku Umar.1, RW No.2, Gandasari, Kec. Cikarang
Bar., Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : FATHIA TSABITA SOFYAN/210401110166
Tempat Penelitian : SMA Negeri 8 Bekasi
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bekasi
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
2. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
Tanggal Penelitian : 17-11-2025 s.d 21-11-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian kepada SMA Negeri 8 Bekasi



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
Jl. Raya Teuku Umar No.1, Desa Gandasari, Kecamatan Cikarang Barat
Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17520
E-mail : kcdwilayah3@gmail.com

Bekasi, 18 November 2025

Nomor : 5792/PK.07.02/Cadisdik Wil III
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada,
Yth. 1. Fakultas Psikologi UIN Maulana -
Malik Ibrahim
2. Kesbangpol Kota Bekasi
di
Tempat

Memperhatikan surat dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang nomor : 2773/FPsi.1/PP.009/11/2025 tanggal 17 November 2025 tentang Permohonan Rekomendasi/Ijin penelitian untuk Judul **"Pengaruh Dukungan Sosial dan Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bekasi"** yang akan dilaksanakan oleh :

Peneliti / Mahasiswa		Tempat dan waktu
Nama	: Fathia Tsabita Sofyan	SMAN 8 Bekasi
NIM	: 210401110166	
Prodi	: S1- Psikologi	
Waktu Penelitian	: November 2025	

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III Provinsi Jawa Barat tidak keberatan dan merekomendasikan kegiatan tersebut, dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Dikoordinasikan dahulu dengan pihak yang terkait dan sifatnya tidak memaksa.
2. Tidak mengganggu kegiatan Belajar Mengajar di Sekolah.
3. Pihak Pengaju Ijin bertanggung jawab terhadap semua resiko yang diakibatkan ada kegiatan ini.
4. Melaporkan hasil kegiatan tersebut ke Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III paling lambat 1 (satu) minggu setelah penelitian dilakukan.

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA CABANG PENDIDIKAN WILAYAH III
PROVINSI JAWA BARAT



Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA CABANG PENDIDIKAN WILAYAH III

Dr. Hj. RINA PARLINA, S.I.P., M.M.
Pembina



C7903AA955

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code, memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat, atau mengakses tautan berikut
<https://sidebar.jabarprov.go.id/vi/C7903AA955>

Lampiran 3. Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

No	Item
1.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.
2.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.
3.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.
4.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.
5.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.
6.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.
7.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.
8.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.
9.	Ada seorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan.
10.	Ada seorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.
11.	Saya memiliki seorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.
12.	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.

(Sumber: Saudi dkk, 2024)

Lampiran 4. Instrumen Citra Tubuh

No	Item
1.	Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya.
2.	Saya cemburu dengan orang lain yang penampilan mereka lebih menarik.
3.	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya karena berbeda dengan orang lain.
4.	Saya merasa penampilan saya buruk.
5.	Saya merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh saya yang tidak ideal.
6.	Saya menyukai semua bagian tubuh saya.
7.	Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini.
8.	Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saya saat ini.
9.	Secara keseluruhan, penampilan saya menarik

(Sumber: Khairani, Hannan dan Amalia, 2019)

Lampiran 5. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Item
1.	Bersedia menerima konsekuensi setiap perbuatan
2.	Mampu menyelesaikan tugas dalam kelompok
3.	Dipedulikan oleh teman-teman
4.	Membantu teman ketika mengalami kesulitan
5.	Mudah beradaptasi dengan lingkungan baru
6.	Memahami keadaan teman saat terlambat datang meskipun sudah membuat janji
7.	Mampu presentasi di depan umum
8.	Menghindari perbuatan yang telah dilakukan
9.	Kesulitan mengerjakan tugas dalam kelompok
10.	Diabaikan oleh teman-teman
11.	Mengabaikan teman ketika mengalami kesulitan
12.	Sulit menghadapi lingkungan baru
13.	Tidak memaafkan teman yang sering mengingkari janji
14.	Cemas ketika berbicara di depan umum
15.	Menghadapi kesalahan yang telah diperbuat
16.	Mudah menyelesaikan tugas yang sulit teman-teman selesaikan
17.	Disukai ketika bergaul dengan teman-teman
18.	Memberi kesempatan kepada teman untuk mengemukakan idenya saat berdiskusi
19.	Mudah bergaul dengan teman-teman
20.	Menahan diri untuk tidak menghakimi orang lain ketika berbuat salah
21.	Tenang menghadapi masalah
22.	Menyalahkan teman ketika melakukan kesalahan
23.	Sulit menyelesaikan tugas yang tidak dimengerti
24.	Dibenci ketika bergaul dengan teman-teman
25.	Saat berdiskusi, sering mengeluarkan pendapat dibanding teman-teman
26.	Pendiam ketika bersama teman-teman
27.	Menyalahkan teman ketika dia salah
28.	Panik menghadapi masalah

(Sumber: Afiatin dan Martaniah, 1998)

Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	atus Orang t	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R1	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	53	28	92	Rendah	Sedang	Sedang
R2	X-F	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	73	28	104	Sedang	Sedang	Sedang
R3	X-F	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	84	42	128	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R4	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	65	31	90	Sedang	Sedang	Rendah
R5	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	76	39	100	Sedang	Tinggi	Sedang
R6	X-F	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	49	24	84	Rendah	Rendah	Rendah
R7	X-F	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	71	39	103	Sedang	Tinggi	Sedang
R8	X-F	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	37	24	94	Rendah	Rendah	Sedang
R9	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	68	37	99	Sedang	Sedang	Sedang
R10	X-F	Laki-laki	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	73	38	123	Sedang	Sedang	Tinggi
R11	X-F	Perempuan	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	67	26	100	Sedang	Sedang	Sedang
R12	X-F	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	64	22	81	Sedang	Rendah	Rendah
R13	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	52	27	95	Rendah	Sedang	Sedang
R14	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	56	15	97	Rendah	Rendah	Sedang
R15	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	62	31	101	Sedang	Sedang	Sedang
R16	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	51	32	84	Rendah	Sedang	Rendah
R17	X-F	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	82	44	124	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R18	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	61	34	106	Sedang	Sedang	Sedang
R19	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	67	29	105	Sedang	Sedang	Sedang
R20	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Meninggal	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	33	28	76	Rendah	Sedang	Rendah
R21	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	67	28	96	Sedang	Sedang	Sedang
R22	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	83	40	128	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R23	X-F	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	69	38	95	Sedang	Sedang	Sedang
R24	X-F	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	46	34	83	Rendah	Sedang	Rendah
R25	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	69	36	93	Sedang	Sedang	Sedang
R26	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	60	29	90	Sedang	Sedang	Rendah
R27	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	63	25	87	Sedang	Rendah	Rendah
R28	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	55	31	94	Rendah	Sedang	Sedang
R29	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Bercerai	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	62	45	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R30	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	81	45	108	Tinggi	Tinggi	Sedang
R31	X-F	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	82	38	109	Tinggi	Sedang	Sedang
R32	X-F	Perempuan	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	43	24	87	Rendah	Rendah	Rendah
R33	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Meninggal	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	38	86	Sedang	Sedang	Rendah
R34	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Meninggal	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	74	40	106	Sedang	Tinggi	Sedang
R35	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	49	38	86	Rendah	Sedang	Rendah
R36	X-F	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	51	39	90	Rendah	Tinggi	Rendah
R37	X-F	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	60	34	91	Sedang	Sedang	Rendah
R38	X-F	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	78	25	88	Tinggi	Rendah	Rendah
R39	X-F	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	70	33	82	Sedang	Sedang	Rendah
R40	X-H	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	59	15	109	Sedang	Rendah	Sedang

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R41	X-H	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	63	38	101	Sedang	Sedang	Sedang
R42	X-B	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Bercerai	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	62	42	90	Sedang	Tinggi	Rendah
R43	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	29	96	Sedang	Sedang	Sedang
R44	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	83	39	126	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R45	X-B	Laki-laki	16 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	67	31	97	Sedang	Sedang	Sedang
R46	X-B	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	53	36	92	Rendah	Sedang	Sedang
R47	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	63	29	95	Sedang	Sedang	Sedang
R48	X-H	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	60	28	102	Sedang	Sedang	Sedang
R49	X-H	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	53	44	97	Rendah	Tinggi	Sedang
R50	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	69	28	109	Sedang	Sedang	Sedang
R51	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	71	42	93	Sedang	Tinggi	Sedang
R52	X-G	Laki-laki	16 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	37	103	Sedang	Sedang	Sedang
R53	X-H	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	66	31	97	Sedang	Sedang	Sedang
R54	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	59	32	89	Sedang	Sedang	Rendah
R55	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	68	26	85	Sedang	Sedang	Rendah
R56	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	61	29	88	Sedang	Sedang	Rendah
R57	X-H	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	75	43	109	Sedang	Tinggi	Sedang
R58	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	74	27	104	Sedang	Sedang	Sedang
R59	X-H	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	22	87	Sedang	Rendah	Rendah
R60	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Bercerai	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	49	20	95	Rendah	Rendah	Sedang
R61	X-H	Laki-laki	16 tahun	Obesitas Kelas III	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	63	22	87	Sedang	Rendah	Rendah
R62	X-G	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	73	23	101	Sedang	Rendah	Sedang
R63	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	46	32	78	Rendah	Sedang	Rendah
R64	X-G	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	61	26	104	Sedang	Sedang	Sedang
R65	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	47	30	75	Rendah	Sedang	Rendah
R66	X-G	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas III	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	55	18	93	Rendah	Rendah	Sedang
R67	X-G	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	66	27	90	Sedang	Sedang	Rendah
R68	X-A	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	65	38	96	Sedang	Sedang	Sedang
R69	X-G	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	60	37	97	Sedang	Sedang	Sedang
R70	X-G	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	52	30	94	Rendah	Sedang	Sedang
R71	X-G	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	72	26	113	Sedang	Sedang	Tinggi
R72	X-B	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	64	39	99	Sedang	Tinggi	Sedang
R73	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	52	22	89	Rendah	Rendah	Rendah
R74	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	61	32	108	Sedang	Sedang	Sedang
R75	X-E	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	77	42	111	Sedang	Tinggi	Sedang
R76	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	39	19	84	Rendah	Rendah	Rendah
R77	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	68	30	95	Sedang	Sedang	Sedang
R78	X-E	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	64	41	102	Sedang	Tinggi	Sedang
R79	X-E	Laki-laki	16 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	77	42	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R80	X-J	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	40	33	94	Rendah	Sedang	Sedang

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R81	X-J	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	57	39	111	Rendah	Tinggi	Sedang
R82	X-J	Perempuan	16 tahun	Normal	Meninggal	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	44	28	92	Rendah	Sedang	Sedang
R83	X-J	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	72	28	88	Sedang	Sedang	Rendah
R84	X-A	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	64	34	93	Sedang	Sedang	Sedang
R85	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	72	33	108	Sedang	Sedang	Sedang
R86	X-B	Laki-laki	16 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	79	42	115	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R87	X-B	Perempuan	16 tahun	Normal	Bercerai	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	61	28	88	Sedang	Sedang	Rendah
R88	X-B	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	69	32	93	Sedang	Sedang	Sedang
R89	X-J	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	64	26	93	Sedang	Sedang	Sedang
R90	X-J	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	72	29	84	Sedang	Sedang	Rendah
R91	X-C	Laki-laki	16 tahun	Normal	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	62	38	103	Sedang	Sedang	Sedang
R92	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	63	41	118	Sedang	Tinggi	Tinggi
R93	X-H	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	78	39	97	Tinggi	Tinggi	Sedang
R94	X-H	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	73	28	109	Sedang	Sedang	Sedang
R95	X-C	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	60	36	102	Sedang	Sedang	Sedang
R96	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	66	18	82	Sedang	Rendah	Rendah
R97	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	73	39	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R98	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	49	20	85	Rendah	Rendah	Rendah
R99	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	50	30	91	Rendah	Sedang	Rendah
R100	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	55	19	87	Rendah	Rendah	Rendah
R101	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	48	30	93	Rendah	Sedang	Sedang
R102	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	51	23	81	Rendah	Rendah	Rendah
R103	X-G	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	64	38	95	Sedang	Sedang	Sedang
R104	X-A	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	46	29	86	Rendah	Sedang	Rendah
R105	X-A	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	43	36	86	Rendah	Sedang	Rendah
R106	X-G	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	54	31	83	Rendah	Sedang	Rendah
R107	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	51	32	88	Rendah	Sedang	Rendah
R108	X-G	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	49	33	101	Rendah	Sedang	Sedang
R109	X-G	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	69	39	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R110	X-A	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	72	28	96	Sedang	Sedang	Sedang
R111	X-H	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	69	45	119	Sedang	Tinggi	Tinggi
R112	X-C	Perempuan	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	38	11	50	Rendah	Rendah	Rendah
R113	X-C	Perempuan	15 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	76	20	102	Sedang	Rendah	Sedang
R114	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	69	31	99	Sedang	Sedang	Sedang
R115	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	23	98	Sedang	Rendah	Sedang
R116	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	59	29	96	Sedang	Sedang	Sedang
R117	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	73	28	100	Sedang	Sedang	Sedang
R118	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	62	29	102	Sedang	Sedang	Sedang
R119	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	61	28	96	Sedang	Sedang	Sedang
R120	X-J	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	42	25	75	Rendah	Rendah	Rendah

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R121	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	25	88	Sedang	Rendah	Rendah
R122	X-A	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	53	33	99	Rendah	Sedang	Sedang
R123	X-A	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	29	21	87	Rendah	Rendah	Rendah
R124	X-G	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	70	27	97	Sedang	Sedang	Sedang
R125	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Meninggal	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	55	34	91	Rendah	Sedang	Rendah
R126	X-K	Perempuan	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	74	26	98	Sedang	Sedang	Sedang
R127	X-A	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	78	27	107	Tinggi	Sedang	Sedang
R128	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	75	35	94	Sedang	Sedang	Sedang
R129	X-A	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	40	23	90	Rendah	Rendah	Rendah
R130	X-I	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	30	105	Sedang	Sedang	Sedang
R131	X-G	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	71	28	96	Sedang	Sedang	Sedang
R132	X-H	Laki-laki	16 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	60	32	100	Sedang	Sedang	Sedang
R133	X-A	Laki-laki	15 tahun	Normal	Meninggal	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	65	29	91	Sedang	Sedang	Rendah
R134	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	76	27	102	Sedang	Sedang	Sedang
R135	X-H	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	70	37	91	Sedang	Sedang	Rendah
R136	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	73	33	94	Sedang	Sedang	Sedang
R137	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	61	29	90	Sedang	Sedang	Rendah
R138	X-A	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	70	27	96	Sedang	Sedang	Sedang
R139	X-A	Perempuan	15 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	59	28	102	Sedang	Sedang	Sedang
R140	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	64	37	112	Sedang	Sedang	Tinggi
R141	X-A	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas III	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	63	24	94	Sedang	Rendah	Sedang
R142	X-B	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	52	36	95	Rendah	Sedang	Sedang
R143	X-B	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	65	35	90	Sedang	Sedang	Rendah
R144	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	29	97	Sedang	Sedang	Sedang
R145	X-B	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	69	29	95	Sedang	Sedang	Sedang
R146	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	65	26	86	Sedang	Sedang	Rendah
R147	X-B	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	62	31	95	Sedang	Sedang	Sedang
R148	X-C	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	58	22	84	Rendah	Rendah	Rendah
R149	X-C	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	32	98	Sedang	Sedang	Sedang
R150	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	71	30	95	Sedang	Sedang	Sedang
R151	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	67	29	88	Sedang	Sedang	Rendah
R152	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	51	24	108	Rendah	Rendah	Sedang
R153	X-A	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	55	32	104	Rendah	Sedang	Sedang
R154	X-K	Perempuan	16 tahun	Normal	Meninggal	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	65	27	88	Sedang	Sedang	Rendah
R155	X-K	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	77	34	108	Sedang	Sedang	Sedang
R156	X-K	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	66	31	101	Sedang	Sedang	Sedang
R157	X-K	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	34	94	Sedang	Sedang	Sedang
R158	X-K	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	64	26	96	Sedang	Sedang	Sedang
R159	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	67	39	100	Sedang	Tinggi	Sedang
R160	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	77	23	84	Sedang	Rendah	Rendah

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R161	X-I	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	31	99	Sedang	Sedang	Sedang
R162	X-I	Laki-laki	15 tahun	Normal	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	66	33	94	Sedang	Sedang	Sedang
R163	X-A	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	31	88	Sedang	Sedang	Rendah
R164	X-I	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Bercerai	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	71	37	102	Sedang	Sedang	Sedang
R165	X-C	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	47	37	101	Rendah	Sedang	Sedang
R166	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	71	30	97	Sedang	Sedang	Sedang
R167	X-C	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	79	36	103	Tinggi	Sedang	Sedang
R168	X-I	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	70	36	108	Sedang	Sedang	Sedang
R169	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	73	31	105	Sedang	Sedang	Sedang
R170	X-I	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	46	40	94	Rendah	Tinggi	Sedang
R171	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	69	29	105	Sedang	Sedang	Sedang
R172	X-I	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	84	43	124	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R173	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	84	34	98	Tinggi	Sedang	Sedang
R174	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	57	25	96	Rendah	Rendah	Sedang
R175	X-I	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	66	42	93	Sedang	Tinggi	Sedang
R176	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	55	38	103	Rendah	Sedang	Sedang
R177	X-I	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	80	30	102	Tinggi	Sedang	Sedang
R178	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	48	36	88	Rendah	Sedang	Rendah
R179	X-C	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	49	16	80	Rendah	Rendah	Rendah
R180	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	68	33	84	Sedang	Sedang	Rendah
R181	X-I	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	75	33	92	Sedang	Sedang	Sedang
R182	X-I	Perempuan	16 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	65	36	80	Sedang	Sedang	Rendah
R183	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	77	44	101	Sedang	Tinggi	Sedang
R184	X-G	Laki-laki	16 tahun	Normal	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	37	101	Sedang	Sedang	Sedang
R185	X-J	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	71	32	99	Sedang	Sedang	Sedang
R186	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	62	33	90	Sedang	Sedang	Rendah
R187	X-I	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	60	30	98	Sedang	Sedang	Sedang
R188	X-I	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	75	32	120	Sedang	Sedang	Tinggi
R189	X-I	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	57	28	88	Rendah	Sedang	Rendah
R190	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	67	24	90	Sedang	Rendah	Rendah
R191	X-I	Laki-laki	15 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	65	34	104	Sedang	Sedang	Sedang
R192	X-I	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	63	25	102	Sedang	Rendah	Sedang
R193	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	63	31	86	Sedang	Sedang	Rendah
R194	X-I	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	63	22	96	Sedang	Rendah	Sedang
R195	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	22	98	Sedang	Rendah	Sedang
R196	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	48	32	90	Rendah	Sedang	Rendah
R197	X-D	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	33	41	92	Rendah	Tinggi	Sedang
R198	X-D	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	47	32	94	Rendah	Sedang	Sedang
R199	X-C	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	81	44	116	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R200	X-D	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	52	32	87	Rendah	Sedang	Rendah

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R201	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	74	37	108	Sedang	Sedang	Sedang
R202	X-E	Laki-laki	15 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	52	34	96	Rendah	Sedang	Sedang
R203	X-E	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	84	29	124	Tinggi	Sedang	Tinggi
R204	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	68	26	98	Sedang	Sedang	Sedang
R205	X-D	Laki-laki	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	78	27	99	Tinggi	Sedang	Sedang
R206	X-I	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	68	43	108	Sedang	Tinggi	Sedang
R207	X-E	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Wisata	Tidak Ada Kegiatan Aktif	63	30	101	Sedang	Sedang	Sedang
R208	X-B	Perempuan	15 tahun	Kurus	Meninggal	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	51	28	80	Rendah	Sedang	Rendah
R209	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	30	97	Sedang	Sedang	Sedang
R210	X-E	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	43	31	90	Rendah	Sedang	Rendah
R211	X-E	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	45	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R212	X-I	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	73	41	98	Sedang	Tinggi	Sedang
R213	X-I	Perempuan	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	73	23	95	Sedang	Rendah	Sedang
R214	X-C	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas II	Bercerai	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	74	18	100	Sedang	Rendah	Sedang
R215	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	79	34	118	Tinggi	Sedang	Tinggi
R216	X-C	Perempuan	15 tahun	Kurus	Meninggal	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	72	32	96	Sedang	Sedang	Sedang
R217	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	68	34	106	Sedang	Sedang	Sedang
R218	X-C	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas III	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	67	27	112	Sedang	Sedang	Tinggi
R219	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	82	45	123	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R220	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	70	34	98	Sedang	Sedang	Sedang
R221	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	66	28	87	Sedang	Sedang	Rendah
R222	X-J	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	71	30	84	Sedang	Sedang	Rendah
R223	X-J	Perempuan	16 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	67	19	84	Sedang	Rendah	Rendah
R224	X-I	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	70	39	127	Sedang	Tinggi	Tinggi
R225	X-C	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	64	30	90	Sedang	Sedang	Rendah
R226	X-J	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Meninggal	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	62	36	107	Sedang	Sedang	Sedang
R227	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	62	29	96	Sedang	Sedang	Sedang
R228	X-C	Perempuan	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	48	15	90	Rendah	Rendah	Rendah
R229	X-A	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	71	29	97	Sedang	Sedang	Sedang
R230	X-B	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	67	23	89	Sedang	Rendah	Rendah
R231	X-K	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	62	29	96	Sedang	Sedang	Sedang
R232	X-K	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	66	30	101	Sedang	Sedang	Sedang
R233	X-B	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	79	40	94	Tinggi	Tinggi	Sedang
R234	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	54	35	93	Rendah	Sedang	Sedang
R235	X-C	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	77	40	126	Sedang	Tinggi	Tinggi
R236	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	76	22	121	Sedang	Rendah	Tinggi
R237	X-K	Perempuan	15 tahun	Obesitas Kelas II	Lengkap	Membaca	Tidak Ada Kegiatan Aktif	59	21	100	Sedang	Rendah	Sedang
R238	X-C	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	62	36	108	Sedang	Sedang	Sedang
R239	X-K	Laki-laki	16 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	77	34	108	Sedang	Sedang	Sedang
R240	X-K	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	55	38	90	Rendah	Sedang	Rendah

Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Status IMT	Status Orang tua	Hobi	Kegiatan Setelah Sekolah	Dukungan Sosial	Body Image	Kepercayaan Diri	Tingkat Dukungan Sosial	Tingkat Body Image	Tingkat Kepercayaan Diri
R241	X-K	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	77	36	108	Sedang	Sedang	Sedang
R242	X-B	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	45	25	92	Rendah	Rendah	Sedang
R243	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Bercerai	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	62	26	90	Sedang	Sedang	Rendah
R244	X-K	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	58	32	104	Rendah	Sedang	Sedang
R245	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	63	32	115	Sedang	Sedang	Tinggi
R246	X-E	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	74	31	116	Sedang	Sedang	Tinggi
R247	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Wisata	Ada Kegiatan Aktif	64	45	99	Sedang	Tinggi	Sedang
R248	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	18	103	Sedang	Rendah	Sedang
R249	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Wisata	Ada Kegiatan Aktif	71	32	98	Sedang	Sedang	Sedang
R250	X-A	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	78	38	100	Tinggi	Sedang	Sedang
R251	X-A	Laki-laki	16 tahun	Kurus	Meninggal	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	31	33	91	Rendah	Sedang	Rendah
R252	X-K	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	81	27	86	Tinggi	Sedang	Rendah
R253	X-A	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	73	41	105	Sedang	Tinggi	Sedang
R254	X-C	Laki-laki	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	56	27	103	Rendah	Sedang	Sedang
R255	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Meninggal	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	71	32	99	Sedang	Sedang	Sedang
R256	X-K	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	72	45	127	Sedang	Tinggi	Tinggi
R257	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	71	30	90	Sedang	Sedang	Rendah
R258	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	77	39	114	Sedang	Tinggi	Tinggi
R259	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	70	29	93	Sedang	Sedang	Sedang
R260	X-B	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	75	30	101	Sedang	Sedang	Sedang
R261	X-D	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	67	22	78	Sedang	Rendah	Rendah
R262	X-C	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Tidak Ada Kegiatan Aktif	58	24	108	Rendah	Rendah	Sedang
R263	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	73	36	120	Sedang	Sedang	Tinggi
R264	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	51	27	89	Rendah	Sedang	Rendah
R265	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Lain-lain	Ada Kegiatan Aktif	66	31	92	Sedang	Sedang	Sedang
R266	X-D	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	73	33	94	Sedang	Sedang	Sedang
R267	X-D	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	77	21	110	Sedang	Rendah	Sedang
R268	X-D	Perempuan	16 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	70	34	104	Sedang	Sedang	Sedang
R269	X-K	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	77	26	89	Sedang	Sedang	Rendah
R270	X-D	Laki-laki	15 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	70	36	104	Sedang	Sedang	Sedang
R271	X-D	Laki-laki	16 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Tidak Ada Kegiatan Aktif	74	35	106	Sedang	Sedang	Sedang
R272	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	68	29	94	Sedang	Sedang	Sedang
R273	X-H	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	74	43	100	Sedang	Tinggi	Sedang
R274	X-D	Laki-laki	16 tahun	Kelebihan Berat Badan	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	57	39	104	Rendah	Tinggi	Sedang
R275	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	72	27	107	Sedang	Sedang	Sedang
R276	X-J	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Tidak Ada Kegiatan Aktif	78	41	112	Tinggi	Tinggi	Tinggi
R277	X-C	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	78	30	114	Tinggi	Sedang	Tinggi
R278	X-K	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Pengembangan Diri	Ada Kegiatan Aktif	78	26	104	Tinggi	Sedang	Sedang
R279	X-A	Laki-laki	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	67	39	98	Sedang	Tinggi	Sedang
R280	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Membaca	Ada Kegiatan Aktif	74	25	110	Sedang	Rendah	Sedang
R281	X-G	Perempuan	15 tahun	Kurus	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	68	35	97	Sedang	Sedang	Sedang
R282	X-D	Perempuan	15 tahun	Kurus	Meninggal	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	70	45	107	Sedang	Tinggi	Sedang
R283	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Olahraga	Ada Kegiatan Aktif	63	26	86	Sedang	Sedang	Rendah
R284	X-D	Perempuan	15 tahun	Normal	Lengkap	Musik dan Seni	Ada Kegiatan Aktif	54	38	93	Rendah	Sedang	Sedang
R285	X-A	Laki-laki	15 tahun	Obesitas Kelas I	Lengkap	Olahraga	Tidak Ada Kegiatan Aktif	65	37	103	Sedang	Sedang	Sedang

Lampiran 7. Deskripsi Kelas Responden

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X-A	27	9.5	9.5	9.5
	X-B	22	7.7	7.7	17.2
	X-C	27	9.5	9.5	26.7
	X-D	23	8.1	8.1	34.7
	X-E	17	6.0	6.0	40.7
	X-F	39	13.7	13.7	54.4
	X-G	29	10.2	10.2	64.6
	X-H	23	8.1	8.1	72.6
	X-I	37	13.0	13.0	85.6
	X-J	19	6.7	6.7	92.3
	X-K	22	7.7	7.7	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 8. Deskripsi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	100	35.1	35.1	35.1
	Perempuan	185	64.9	64.9	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskripsi Usia Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	159	55.8	55.8	55.8
	16 tahun	126	44.2	44.2	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 10. Deskripsi Hobi Responden

		Hobi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lain-lain	46	16.1	16.1	16.1
	Membaca	31	10.9	10.9	27.0
	Musik dan Seni	80	28.1	28.1	55.1
	Olahraga	96	33.7	33.7	88.8
	Pengembangan Diri	29	10.2	10.2	98.9
	Wisata	3	1.1	1.1	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 11. Deskripsi Kegiatan Responden di Luar Sekolah

Kegiatan di Luar Sekolah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada Kegiatan Aktif	204	71.6	71.6	71.6
	Tidak Ada Kegiatan Aktif	81	28.4	28.4	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 12. Deskripsi Indeks Masa Tubuh (IMT)

		IMT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelebihan Berat Badan	10	3.5	3.5	3.5
	Kurus	56	19.6	19.6	23.2
	Normal	197	69.1	69.1	92.3
	Obesitas Kelas I	11	3.9	3.9	96.1
	Obesitas Kelas II	7	2.5	2.5	98.6
	Obesitas Kelas III	4	1.4	1.4	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 13. Deskripsi Status Orangtua

Status Orangtua					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bercerai	20	7.0	7.0	7.0
	Lengkap	247	86.7	86.7	93.7
	Meninggal	18	6.3	6.3	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 14. Deskripsi Statistik Kepercayaan Diri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	285	50	128	97.82	10.806
Valid N (listwise)	285				

Descriptive Statistics

	N	Mean
X1.1	285	6.18
X1.2	285	5.45
X1.3	285	4.73
X1.4	285	5.52
X1.5	285	5.41
X1.6	285	4.85
X1.7	285	5.82
X1.8	285	5.29
X1.9	285	5.31
X1.10	285	5.33
X1.11	285	5.24
X1.12	285	5.29
Valid N (listwise)	285	

Lampiran 15. Deskripsi Statistik Dukungan Sosial

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	285	29	84	64.42	10.773
Valid N (listwise)	285				

Descriptive Statistics

	N	Mean
X2.1	285	3.14
X2.2	285	3.19
X2.3	285	3.63
X2.4	285	3.49
X2.5	285	3.36
X2.6	285	3.46
X2.7	285	3.49
X2.8	285	4.09
X2.9	285	3.61
Valid N (listwise)	285	

Lampiran 16. Deskripsi Statistik *Body Image*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Image	285	11	45	31.46	6.745
Valid N (listwise)	285				

Descriptive Statistics

	N	Mean
Y1.1	285	4.05
Y1.2	285	4.11
Y1.3	285	3.00
Y1.4	285	3.43
Y1.5	285	3.84
Y1.6	285	3.12
Y1.7	285	3.64
Y1.8	285	2.42
Y1.9	285	3.62
Y1.10	285	4.17
Y1.11	285	3.51
Y1.12	285	3.52
Y1.13	285	4.09
Y1.14	285	3.13
Y1.14	285	3.50
Y1.16	285	4.07
Y1.17	285	3.64
Y1.18	285	3.76
Y1.19	285	2.92
Y1.20	285	3.53
Y1.21	285	3.69
Y1.22	285	3.46
Y1.23	285	3.27
Y1.24	285	2.75
Y1.25	285	3.74
Y1.26	285	3.54
Y1.27	285	3.31
Y1.28	285	2.99
Valid N (listwise)	285	

Lampiran 17. Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri

Statistics

Tingkat Kepercayaan Diri

N	Valid	285
	Missing	0

Tingkat Kepercayaan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	81	28.4	28.4	28.4
	Sedang	27	9.5	9.5	37.9
	Tinggi	177	62.1	62.1	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 18. Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial

Statistics

Tingkat Dukungan Sosial

N	Valid	285
	Missing	0

Tingkat Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	1.4	1.4	1.4
	Sedang	70	24.6	24.6	26.0
	Tinggi	211	74.0	74.0	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 19. Deskripsi Tingkat *Body Image*

Statistics

Tingkat Body Image

N	Valid	285
	Missing	0

Tingkat Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	49	17.2	17.2	17.2
	Sedang	188	66.0	66.0	83.2
	Tinggi	48	16.8	16.8	100.0
	Total	285	100.0	100.0	

Lampiran 20. Regresi Linear Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Body Image, Dukungan Sosial ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.624 ^a	.390	.385	8.471

a. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan Sosial

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12924.403	2	6462.202	90.048	<,001 ^b
	Residual	20237.470	282	71.764		
	Total	33161.874	284			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan Sosial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.273	3.432		15.232	<,001
	Dukungan Sosial	.462	.049	.460	9.507	<,001
	Body Image	.503	.078	.314	6.483	<,001

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri