

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA DI KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh*

*Gelar Strata Satu Psikologi*



Oleh:

**FITRI ANNISA JOHAN**

**168110035**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA DI KOTA PEKANBARU**

**FITRI ANNISA JOHAN**

**168110035**

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

06 Agustus 2020

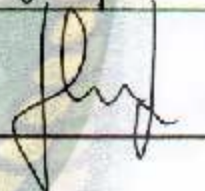
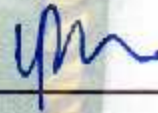
**DEWAN PENGUJI**

Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog

Yulia Herawaty, S.Psi., M.A

Leni Armayati, M.Si

**TANDA TANGAN**



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 6 AUG 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yulia Herawaty, S.Psi., M.A)

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FITRI ANNISA JOHAN

Npm : 168110035

Judul Skripsi : Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Di Kota Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, Agustus 2020

Yang menyatakan,



**FITRI ANNISA JOHAN**

168110035

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahiim, dengan mengucapkan Puji Syukur kepada Allah SWT. Atas rahmat dan hidayahnya, maka dengan ketulusan dan kerendahan hati serta setiap perjuangan dan jerih payah, saya persembahkan skripsi ini kepada Ayah (Ngatijo, S.Pd) dan Mama (Latifah Hanim, S.Pd) yang kusayangi dan kucintai yang telah memberikan semangat, inspirasi, motivasi, dan dukungan baik materil maupun moril kepada saya. Terimakasih Ma, Yah atas dukungan, cinta dan kasih sayang serta doa yang Ayah dan Mama berikan demi keberhasilan adek. Terimakasih Abang (M. Syariffuddin Johan, S.Psi) dan kakak (Novi Mandasari, S.Pd) yang kusayangi serta seluruh keluarga besarku yang senantiasa mendoakanku dalam menggapai cita-cita. Teman-temanku terimakasih atas kebersamaan dan kesetiiaannya selama ini.

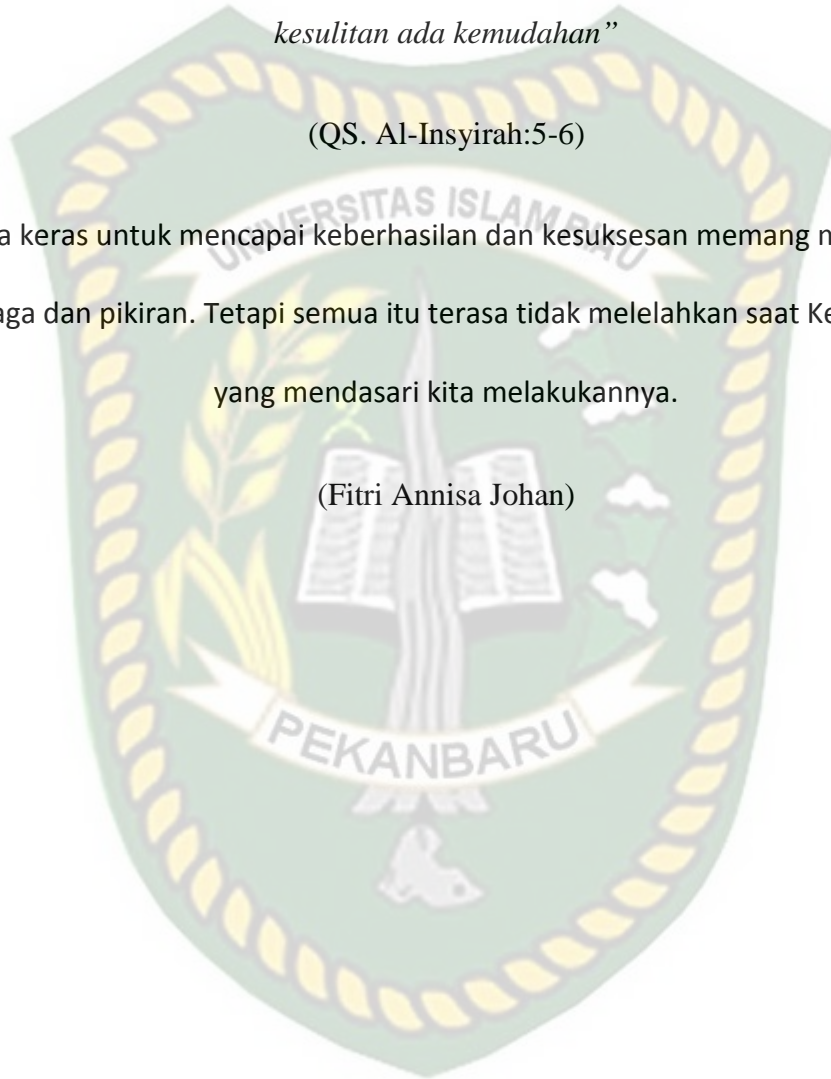
## MOTTO

*“Karena sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah:5-6)

Kerja keras untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan memang menguras tenaga dan pikiran. Tetapi semua itu terasa tidak melelahkan saat Keikhlasan yang mendasari kita melakukannya.

(Fitri Annisa Johan)



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmannirrahiim...*

*Alhamdulillahirobbil 'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “ **Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana program studi stara 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun secara materil. Ucapan terima kasih setulusnya peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Prof, Dr. H. Syarinaldi, S.H.,M.C.L selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak DR. Fikri, S. Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M. Psi., Psikolog Selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Kepegawaian dan juga selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan memberikan arahan serta saran agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan kelancaran bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni.
6. Ibu Juliarni Siregar, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UIR.
7. Bapak Didik Widianoro, M. Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIR.
8. Ibu Syarifah Farradinna, S. Psi., M.A selaku dosen pembimbing akademik penulis yang selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.
9. Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi.,Psikolog, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi.,Psikolog, Bapak Dr.Sudirman Shomary, MA, Bapak Santoso, M.Si, Bapak UU Hamidy, Bapak Syahri Ramadhan, S,Psi.,M,Si, Bapak Tukiman Khateni, S.Ag.,M.Si, Bapak Yulianto, S.Pd.,M.Pd, Bapak Birman Simamora, SH,MH, Bapak Devie Rachmat Ali Hasan, SH,MH, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi.,Psikolog, Bapak Drs. Marin Arief, Bapak Dr.Saproni, M.Samin,Lc, Bapak Yanroni, S.Pdi.,M.Pd, Bapak M.Nur, SP.,MP, Bapak Heriyanto, SP.,M.Si, Bapak Muh. Ayyub, M.Hum, Bapak, Dr. Zulkifli Rusby, selaku dosen psikologi di Universitas Islam Riau. Terimakasih atas semua dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

10. Ibu Leni Armayati, M.Si, Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzzain, M.Kes, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu Icha Herawati, S.Psi.,M.Soc.Sc, Ibu Tri Rahayu Ningsih, S.Psi, MA, Ibu Eka Fitriyani, M.Psi., Psikolog, Ibu Resi Oktadela, M.Pd, Ibu Alucyana, M.Psi.,Psikolog, Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si selaku dosen psikologi di Universitas Islam Riau. Terimakasih atas semua dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Seluruh staf dan karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Eka Mailina S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E, Ibu Masriva S.Kom, dan Ibu Liza Fahrani S.Psi, Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.
12. Terimakasih kepada kedua orangtua Ayah (Ngatijo, S.Pd) dan Mama (Latifah Hanim, S.Pd) yang telah memberikan dukungan, motivasi dan inspirasi serta selalu mendoakan penulis.
13. Terimakasih kepada Abang (M. Syariffuddin Johan, S.Psi), Kakak (Novi Mandasari, S.Pd), dan Adik (Rahmayanti) yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga selalu memberikan support tak henti-hentinya untuk penulis ketika sedang sedih dalam mengerjakan skripsi.

14. Terimakasih kepada Rafky Dwi Saputra, S.Psi, Fitri Nuraisyah, S.Psi, Revi Afrilia, S.Psi, Tika, S.Psi, Kak Rani Ratika Maijoita, S.Psi yang menjadi teman seperjuangan dalam skripsi dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
15. Terimakasih kepada Muhammad Iqbal Ramadhan, Charizky Putu Jaya, dan Habibi Qolbi dan semuanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu yang udah banyak membantu, memberi support, dan motivasi untuk penulis dalam mengerjakan skripsi. Terima Kasih telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna oleh karena itu, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini dapat menjadikan masukkan dan pertimbangan bagi penulis lain agar dapat menjadi referensi penulis karya ilmiah selanjutnya.

Pekanbaru, Agustus 2020

Fitri Annisa Johan

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kepercayaan Diri .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	8
2. Aspek-Aspek kepercayaan Diri .....	10
3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	11
B. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....	12
1. Pengertian Citra Tubuh .....	12
2. Aspek-Aspek Citra Tubuh .....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	15

C. Hubungan Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru .....	16
D. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	20
B. Definisi Operasional Variabel.....	20
1. Kepercayaan Diri .....	20
2. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....	21
C. Subjek Penelitian .....	21
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian .....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Skala Kepercayaan Diri .....	24
2. Skala Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....	26
E. Validitas dan Reliabilitas.....	28
1. Validitas .....	28
2. Reliabilitas .....	28
F. Metode Analisis Data.....	29
1. Uji Normalitas.....	29
2. Uji Linieritas .....	29
3. Uji Hipotesis .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Persiapan Penelitian .....	31
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	31
2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian .....	33
a. Skala Kepercayaan Diri.....	33
1) Penulisan Aitem .....	33
2) Validitas Isi Aitem .....	33
3) Uji Coba Skala ( <i>Try Out</i> ) .....	34
4) Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala .....	34

b. Skala Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ).....	37
1) Penulisan Aitem .....	37
2) Validitas Isi Aitem .....	37
3) Uji Coba Skala ( <i>Try Out</i> ).....	37
4) Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala .....	38
B. Pelaksanaan Penelitian.....	40
C. Deskripsi Data Penelitian.....	40
D. Hasil Analisis Data .....	43
1. Uji Asumsi .....	43
a. Uji Normalitas.....	44
b. Uji Linieritas .....	44
2. Uji Hipotesis .....	45
E. Pembahasan.....	47
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	53
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1: <i>BluePrint</i> Skala Kepercayaan Diri Sebelum TryOut .....	25
Tabel 3.2: <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Sebelum TryOut .....	27
Tabel 4.1: Klasifikasi Berdasarkan Usia Subjek Penelitian.....	32
Tabel 4.2: Klasifikasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4.3: <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan diri Sesudah TryOut .....	35
Tabel 4.4: <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Sesudah TryOut.....	39
Tabel 4.5: Deskripsi Data Penelitian .....	41
Tabel 4.6: Rumus Kategorisasi .....	42
Tabel 4.7: Rentang Nilai Dan Kategorisasi Subjek Skala Kepercayaan Diri	42
Tabel 4.8: Rentang Nilai Dan Kategorisasi Subjek Skala Citra Tubuh .....	43
Tabel 4.9: Hasil Uji Asumsi Normalitas .....	44
Tabel 4.10: Hasil Uji Asumsi Linieritas .....	45
Tabel 4.11: Hasil Uji Hipotesis .....	46
Tabel 4.12: Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Validitas Isi Aitem
LAMPIRAN II	Skala <i>TryOut</i>
LAMPIRAN III	Skala Penelitian
LAMPIRAN IV	Output SPSS
LAMPIRAN V	Data Penelitian



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA  
DI KOTA PEKANBARU**

Fitri Annisa Johan

168110035

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Kepercayaan diri diartikan suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu, salah satunya adalah bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* yang melibatkan 250 Siswa SMA di Kota Pekanbaru dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dengan jumlah aitem sebanyak 52 aitem dan skala citra tubuh dengan jumlah aitem sebanyak 33 aitem. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *spearman's rho correlation*. Hasil analisis statistik menunjukkan korelasi sebesar 0,340 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah yang positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Artinya, semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kepercayaan diri pada Siswa SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*), maka semakin rendah kepercayaan diri pada Siswa SMA. Besarnya sumbangan efektif variabel citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri sebesar 14,7% sisanya 85,3% yang berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *citra tubuh (body image), kepercayaan diri, siswa SMA.*

# **THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE ON HIGH SCHOOL STUDENTS IN PEKANBARU**

Fitri Annisa Johan

168110035

## **FACULTY OF PSYCHOLOGY ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU ABSTRACT**

Self-confidence is defined as a person's belief in his abilities. There are many factors that may affect individual confidence, one of which is how individuals can perceive their physical appearance. This study aims to determine the correlation between body image and self-confidence on high school students in Pekanbaru. The study method uses a quantitative approach with accidental sampling technique involving 250 high school students in Pekanbaru. Measuring instruments in this study imply a scale of confidence with 52 items and body image scale with 33 items. The data analysis method uses Spearman rho correlation analysis. The result of statistical analysis shows a correlation of 0.340 with a significance value 0,000 ( $p < 0.05$ ). This indicates that there is a significant correlation with a positive direction between body image and self-confidence on high school students in Pekanbaru. That is, the higher the body image, the higher the self-confidence on high school students. Vice versa, the lower the body image (body image), the lower the confidence in high school students. The effective contribution number of body image variables to self-confidence is 14.7% and the remaining 85.3% influenced by other factors not examined in this study.

*Keywords: body image, self confidence, high school students.*

## العلاقة بين صورة الجسم والثقة الذاتية في طلبة المدارس الثانوية في مدينة باكنبارو

فطري أنيسة جوهان

168110035

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الرياوية

### الملخص

الثقة الذاتية تعني ثقة الفرد في قدرته. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على ثقة الفرد، أحدها هو كيفية إدراك الأفراد لمظهرهم الجسمي. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين صورة الجسم والثقة الذاتية في طلبة المدارس الثانوية في مدينة باكنبارو. تستخدم الطريقة في هذا البحث نهجًا كميًا مع تقنية أخذ العينات هو أخذ العينات الضمنية التي تشمل 250 من طلبة المدارس الثانوية في مدينة باكنبارو باستخدام تقنية أخذ العينات الضمنية. استخدمت أدوات القياس في هذا البحث مقياس الثقة بما مجموعه 52 عنصرًا ومقياس صورة الجسم مع إجمالي 33 عنصرًا. تستخدم طريقة تحليل البيانات تحليل ارتباط سبيرمن لارتباط. أظهر التحليل الإحصائي ارتباطًا بقيمة  $340,0$  بقيمة أهمية تبلغ  $0,000$  ( $b > 0,05$ ). هذا يدل على أن هناك علاقة معنوية مع اتجاه إيجابي بين صورة الجسم والثقة الذاتية في طلبة المدارس الثانوية في مدينة باكنبارو. أي أنه كلما ارتفعت صورة الجسم، زادت الثقة الذاتية في طلبة المدارس الثانوية. والعكس صحيح، فكلما انخفضت صورة الجسم، انخفضت الثقة الذاتية في طلبة المدارس الثانوية. بلغت كمية المساهمة الفعالة لمتغيرات صورة الجسم في الثقة الذاتية  $7,14\%$  والباقي  $3,85\%$  جاء من عوامل أخرى لم يتم فحصها في هذا البحث.

الكلمات الرئيسية: صورة الجسم، الثقة الذاتية، طلبة المدارس الثانوية.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Siswa pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk ke tahap perkembangan yang sering disebut dengan masa remaja atau pubertas. Adapun Siswa SMA berada pada tahapan masa remaja pertengahan yang dimulai dari usia 15-18 tahun Monks, dkk (dalam Desmita, 2005). Penampilan menjadi masalah yang sangat penting bagi seorang remaja dalam mengembangkan citra seseorang yang berkaitan dengan gambaran tubuhnya sehingga sangat berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Sebab seorang remaja menganggap jika memiliki tubuh ideal akan menjadikan pusat perhatian. Hal ini berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri remaja tersebut.

Kepercayaan diri yaitu salah satu kepribadian yang sangat bermanfaat bagi setiap orang. Kepercayaan diri ini juga merupakan atribut yang sangat berguna pada diri setiap individu didalam kehidupan bersosial atau bermasyarakat. Adanya rasa percaya diri, seseorang akan mampu mengembangkan seluruh potensi diri (Ghufro dan Risnawita, 2010).

Remaja membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi didalam mengembangkan seluruh potensi diri. Akan tetapi, kenyataan yang terjadi dilapangan masih banyak remaja yang kepercayaan dirinya rendah. Sebagaimana penelitian yang diungkapkan oleh Adiasih (dalam Ifdil, dkk,

2017) yang berjudul “Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri siswa pada SMAN 1 Tarusan”, yang menunjukkan bahwa 9,7 % rasa kepercayaan diri yang ada pada Siswa SMAN 1 Tarusan berada kedalam kategori sangat tinggi. Kategori tinggi sebanyak 24,25%, kategori sedang memperoleh persentase sebanyak 37,1%, rendah 22,6 % serta pada kategori yang sangat rendah memperoleh hasil sebanyak 6,5%. Dapat dilihat bahwa tingkat kepercayaan diri pada siswa tergolong sedang bahkan rendah.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan beberapa faktor. Penampilan fisik merupakan faktor yang sangat dominan berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja. Mikessel dan Foster (dalam Wiranatha & Supriyadi 2015) mengungkapkan bahwa penampilan fisik atau daya tarik fisik memiliki kaitan yang erat terhadap rasa percaya diri, sehingga mampu menyebabkan seseorang melakukan berbagai cara untuk terlihat ideal, menarik, sehat dan tetap bugar sehingga menimbulkan rasa kepercayaan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Berbagai cara yang dilakukan remaja agar penampilan fisiknya menjadi ideal, yaitu dengan melakukan diet. Adapun laporan dari Ikhbal (2013) berita yang diterbitkan dari surat kabar Republika memaparkan hasil *survey* yang dilakukan para ahli gizi Yogyakarta, bahwa remaja putri yang melakukan diet bisa menyebabkan kekurangan sel darah merah atau anemia, ini disebabkan sebanyak 37% Siswi SMA mengalami kurangnya zat besi demi penampilan. Adapun sebagian remaja memiliki

anggapan bahwa perubahan fisik yang dirasakannya tidak sesuai dengan tubuh ideal yang diinginkannya.

Berdasarkan penelitian diatas dapat dilihat bahwa perubahan fisik mengakibatkan remaja memiliki berbagai penilaian yang berkaitan dengan citra tubuh. Perubahan fisik yang tidak diinginkan remaja dapat menimbulkan masalah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ratnawati dan Sofiah (2012) bahwa timbulnya penilaian remaja saat ini tentang konsep tubuh yang ideal mengutamakan tampilan fisik yaitu dengan memiliki tubuh langsing atau kurus sehingga hal ini remaja menjadi kurang percaya diri.

Harter (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa penampilan fisik secara konsisten memiliki hubungan yang paling kuat terhadap rasa percaya diri, yang baru kemudian diikuti adanya penerimaan sosial dari teman sebaya. Hasil dari penelitian yang dilakukan Rombe (2014) adanya hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMAN 5 Samarinda. Hal ini ditunjukkan dengan diperolehnya nilai  $r$  sebesar 0,830 dan nilai  $sig.$  Sebesar 0,000 yang artinya semakin positif *body image* pada siswa maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, sebaliknya semakin negatif *body image* pada siswa maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

Bermula dari tampilan fisik, remaja memberikan gambaran dan juga penilaian tentang bentuk fisik yang dimilikinya sendiri, kemudian membandingkan penampilannya dengan penampilan fisik orang lain. Dari

adanya gambaran, perbandingan, dan penilaian penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra tubuh.

Menurut Chaplin (2011) citra tubuh merupakan ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik dihadapan orang lain. Sementara itu Papalia, Olds, dan Feldman (2008) mengungkapkan jika citra tubuh (*body image*) adalah keyakinan deskriptif dan evaluatif mengenai penampilan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian dari Kusumajaya, dkk (dalam Alidia, 2018) sebanyak 41,1% subjek merasa keadaan tubuhnya tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, sehingga subjek merasa tubuhnya gemuk padahal sebenarnya kurus, sedang sebenarnya kurus, gemuk sebenarnya normal. Pada penelitian ini juga, sebanyak 37,6% remaja putri lebih banyak memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan dibandingkan remaja putera yang hanya 37%. Dalam penelitian ini, terlihat adanya perbedaan ketidakpuasan citra tubuh antara laki- laki dan perempuan.

Hal ini, citra tubuh merupakan aspek yang terpenting bagi perkembangan psikologis remaja, terkhusus bagi remaja putri. Dikarenakan remaja putri lebih memikirkan penampilan serta penilaian dari orang lain terhadap nya dibandingkan dengan remaja putera. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dephinto (2017) terhadap 80 remaja pelajar putri di SMKN 2 Padang. Bahwa sebanyak 51,2% memiliki citra tubuh yang negatif dan sebanyak 48,8% citra tubuhnya positif. Dalam

penelitian ini siswi yang mempunyai negatif pada *body image* nya akan merasa takut dan khawatir dengan pendapat orang lain tentang tubuhnya jika tubuh mereka tidak se bagus tubuh temannya.

Hal tersebut diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irdil, dkk (2017) dengan judul hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Melalui penelitiannya pada 77 orang remaja putri di Kota Padang menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Yang berarti siswa yang mempunyai persepsi terhadap tubuh dan penampilannya secara positif maka kepercayaan dirinya tinggi, sebaliknya siswa yang mempunyai persepsi terhadap tubuh dan penampilannya negatif maka kepercayaan dirinya rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang berjudul hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di Kota Denpasar, yang dilakukan terhadap 492 subjek. Dengan nilai  $r = 0,350$  dan nilai  $P = 0,000$ , sehingga terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan paparan diatas, permasalahan kepercayaan diri yang menyangkut aspek fisik dalam hal ini terkait terhadap *body image* pada remaja terlihat cukup tidak baik. Seorang remaja seharusnya bisa lebih mengembangkan potensi yang dimiliki, tapi terhambat akan persepsi tentang kecantikan yang cenderung berpedoman pada keindahan fisik yang sempurna. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu psikologi, terkhusus untuk bidang psikologi kepribadian, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan mengenai hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru.

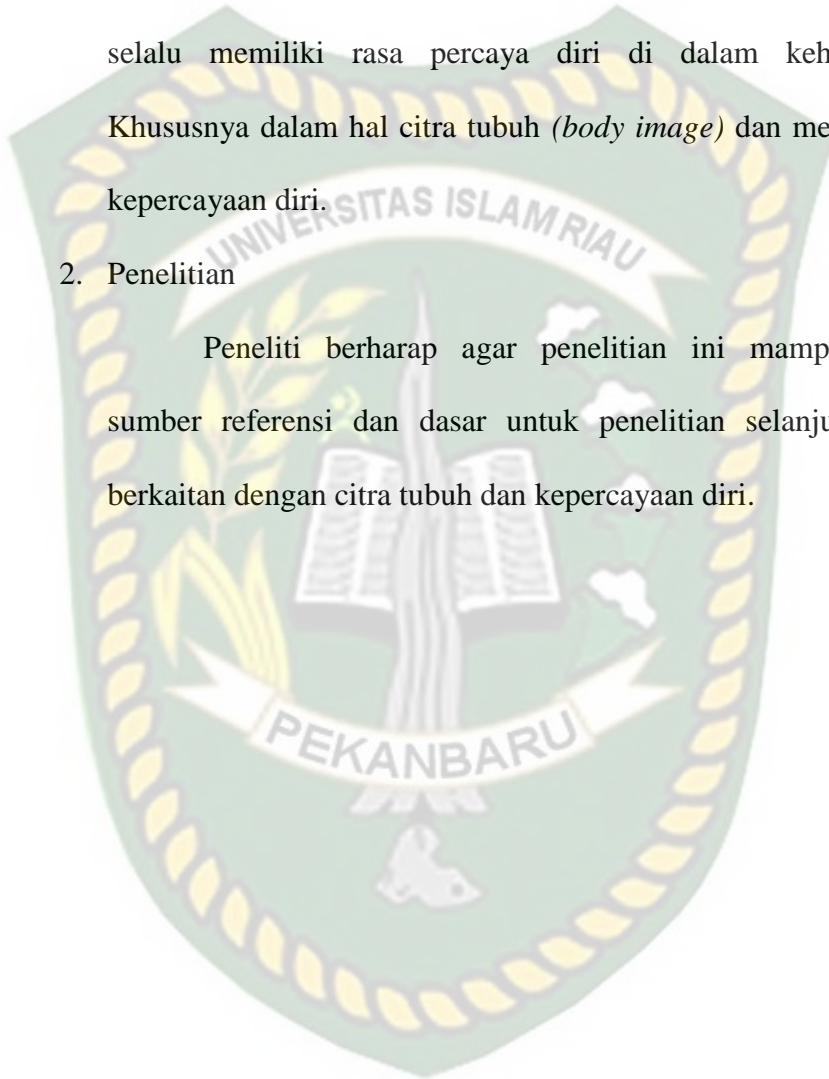
## 2. Manfaat Praktis

### 1. Bagi Remaja

Berupaya untuk bisa mencintai fisiknya secara positif, agar selalu memiliki rasa percaya diri di dalam kehidupannya. Khususnya dalam hal citra tubuh (*body image*) dan meningkatkan kepercayaan diri.

### 2. Penelitian

Peneliti berharap agar penelitian ini mampu menjadi sumber referensi dan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kepercayaan Diri

##### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Santrock (2003) kepercayaan diri yaitu suatu dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri. Sementara itu Angelis (2002) mendefinisikan kepercayaan diri adalah suatu kemampuan yang berawal dari adanya kesadaran dan tekad yang ada pada diri sendiri untuk menjalankan sesuatu.

Dariyo (2004) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap dirinya sendiri bahwa ia mempunyai kemampuan dan kelemahannya, dari kemampuan tersebut mampu merasa optimis dan juga yakin dapat menghadapi masalahnya dengan baik.

Menurut Sukmadinata (2009) mendefinisikan kepercayaan diri merupakan seseorang yang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, adapun seseorang yang mempunyai rasa percaya diri mampu lebih mengetahui dirinya, akan mencita-citakan sesuatu yang lebih diatas kemampuan dirinya, sebaliknya seseorang yang kurang memiliki rasa percaya diri akan banyak diliputi keraguan akan ketidakberanian untuk bertindak dan rasa rendah diri.

Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010) Kepercayaan diri adalah perilaku individu yang bisa berpikiran positif, mampu menerima kenyataan, mempunyai kemandirian dan juga memiliki suatu kemampuan agar bisa memiliki dan menggapai sesuatu yang diharapkan.

Elfiky (2009) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan kekuatan yang dapat memotivasi seorang individu agar berkembang serta selalu mengubah diri atau memperbaiki dan berbuat dengan penuh keyakinan dalam menghadapi segala tantangan yang ada demi menggapai cita-citanya.

Kepercayaan diri menurut Fatimah (2006) merupakan suatu sikap atau perilaku positif yang dimiliki seseorang yang memampukan dirinya dalam mengembangkan penilaian secara positif mengenai diri dan situasi yang dihadapi.

Lauster (2008) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang sangat menentukan dalam menciptakan ketidaktergantungan, ketidakserakahan, cita-cita dan juga toleransi terhadap suatu tekanan. Dalam hal ini kepercayaan diri tidak mudah disebabkan adanya sifat yang sukar dicapai dengan pertimbangan yang rasional.

Berdasarkan pengertian dari para ahli diatas, bisa diambil kesimpulan, kepercayaan diri ialah suatu sikap positif dalam menilai dirinya serta suatu bentuk keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki.

## 2. Aspek Aspek kepercayaan diri

Kepercayaan diri dapat diketahui melalui aspek-aspek kepercayaan diri. Fatimah (2006) membagi aspek kepercayaan diri kedalam tujuh aspek, yaitu:

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri. Sehingga tidak membutuhkan adanya pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain. Contohnya: yakin dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan mampu memahami diri sendiri
- b. Punya pengendalian diri yang baik, yaitu seseorang yang memiliki kemampuan diri yang baik dalam mengendalikan perilakunya untuk tujuan yang ingin dicapai. contohnya: adanya perubahan *mood* yang baik dan mampu mengendalikan emosi
- c. Memiliki *internal locus of control*, yaitu memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha sendiri dan pantang menyerah pada keadaan serta tidak bergantung dengan orang lain. contohnya: pantang menyerah terhadap keadaan dan mampu bersikap mandiri
- d. Mempunyai cara pandang yang positif. Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.

Contohnya: adanya penilaian yang baik dari dalam diri, dan semua tindakan yang diambil menimbulkan rasa positif pada diri.

- e. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Contohnya: bertindak sesuai kenyataan, dan mempertimbangkan suatu hal dengan akal sehat
- f. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain. Contohnya: bersikap positif dan mampu melihat sisi positif pada diri
- g. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis, demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Contohnya: tidak meniru perilaku dalam kelompok.

### **3. Faktot-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri**

Empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang menurut Santrock (2003), yaitu:

#### **a. Penampilan fisik**

Individu yang mempunyai anggota tubuh yang lengkap, tidak mempunyai adanya cacat pada tubuh serta tidak memiliki kelainan fisik tertentu lebih cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

#### **b. Penerimaan sosial**

Dalam melakukan segala sesuatu, individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya secara positif maka menimbulkan lebih akan rasa percaya diri.

c. Faktor orangtua

Dukungan yang diberikan orang tua dalam hal kasih sayang, penerimaan serta memberikan adanya kebebasan pada anak yang masih dalam batasan wajar merupakan keadaan yang baik, dimana akan berpengaruh pada terbentuknya kepercayaan diri.

d. Prestasi

Individu yang mempunyai kepintaran serta pengetahuan yang luas tentu mampu mendatangkan sebuah prestasi yang bagus, hal ini bisa meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

**B. Citra Tubuh (*Body Image*)**

**1. Pengertian Citra Tubuh (*Body Image*)**

Chaplin (2011) mengartikan citra tubuh yaitu gagasan seseorang tentang betapa tampilan badannya menarik bagi orang lain. Kadangkala juga dimasukkan kedalam konsep mengenai fungsi tubuhnya. Sementara itu, Papalia, Olds, & Feldman (2008) mendefinisikan jika citra tubuh yaitu gambaran dan penilaian seseorang tentang penampilan dirinya.

Papalia, Olds, Feldman (2009) mengungkapkan bahwa *body image* (citra tubuh) adalah keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan seseorang. Adapun bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri ini seringkali dimulainya pada saat pertengahan masa kanak-kanak atau bahkan lebih awal/dini, dan makin kuat nya dimasa remaja

dan juga dapat mengakibatkan usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan.

Pengertian citra tubuh menurut Tovian (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu representasi pengetahuan yang berasal dari tubuh, yang termasuk penampilan luar proses psikologis serta organ dari dalam diri. Adapun Shaw (dalam Janiwarty, 2013) mengatakan bahwa ketidakpuasan penampilan diri dapat menyebabkan terjadinya distress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, pola makan maladaptif yang meningkat. Bahkan munculnya gangguan seperti *anoreksia* atau *bulimia* merupakan tanda awal dari ketidakpuasan akan citra tubuh (*body image*).

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body image* (citra tubuh) yaitu representasi mental tubuh yang meliputi persepsi penampilan, pemikiran tentang tubuh, serta perasaan, bagaimana rasanya menjadi dalam tubuh fungsi dan juga kemampuan tubuh.

Dari pendapat para ahli diatas, disimpulkan bahwa citra tubuh adalah bagaimana persepsi atau pandangan dan sikap seseorang terhadap penampilannya yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik dihadapan (bagi) orang lain.

## 2. Aspek-aspek Citra Tubuh (*Body Image*)

Menurut Cash &Pruzinsky (2002) citra tubuh (*body image*) terbagi dalam beberapa aspek yaitu:

- a. Evaluasi penampilan, adalah mengukur penilaian dari penampilan keseluruhan tubuh, apa sudah menarik atau belum menarik dan memuaskan atau tidak memuaskan.
- b. Orientasi penampilan, yaitu perhatian individu terhadap penampilan yang ada pada dirinya serta usaha yang dilakukan demi memperbaiki dan meningkatkan penampilan.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu akan bagian tubuhnya secara spesifik, seperti wajah rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh pada bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh pada bagian atas (dada, bahu dan lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- d. Kecemasan menjadi gemuk, yaitu mengukur kekhawatiran individu terhadap kegemukan, kecenderungan melakukan diet dalam hal untuk menurunkan berat badan dan juga membatasi pola makan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi berat badannya, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang menurut Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu:

a. Media massa

Adanya media massa yang bermuculan dimana-mana mampu memberikan deskripsi tubuh ideal terkait figur laki-laki dan perempuan yang bisa berpengaruh terhadap tubuh seseorang. Adapun survey media massa menunjukkan bahwasanya 83 % khususnya majalah *fashion* sebagian besar dibaca oleh perempuan dan anak perempuan. Tiggeman (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengungkapkan jika media massa menjadi pengaruh yang kuat didalam budaya sosial. Dikarenakan anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melihat tayangan acara tv sedangkan dewasa lebih banyak memilih untuk membaca majalah dan surat kabar.

b. Keluarga

Orangtua adalah *modelling* yang terpenting didalam proses sosialisasi anak sehingga akan berpengaruh terhadap citra tubuh anak-anaknya melalui adanya instruksi, pemodelan dan umpan balik.

c. Hubungan Interpersonal

Dalam berhubungan interpersonal dapat memicu individu cenderung membandingkan dirinya dengan diri individu lain. Dimana pada masa anak-anak gambaran tubuhnya dipengaruhi dari

orang tua, sedangkan remaja gambaran tubuhnya dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya. Dalam hal ini, umpan balik terhadap penampilan dan pengaruh dari keluarga dan juga teman sebaya mampu mempengaruhi persepsi dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

### **C. Hubungan citra tubuh (*Body Image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru.**

Kepercayaan diri merupakan suatu dimensi kepribadian yang sangat penting untuk mampu melihat sejauh mana individu dapat mengerti dan menilai seperti apa dirinya kemudian mampu merasakan adanya kepantasan untuk berhasil dan juga bersikap positif terhadap dirinya. Adapun penampilan fisik merupakan faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Timbulnya penilaian yang diberikan remaja tentang ukuran bentuk tubuh masa kini yang lebih mengutamakan tampilan fisik yang sempurna dengan tubuh yang ideal, menjadikan remaja kurang kepercayaan dirinya.

Bermula dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran, persepsi serta penilaian terkait dengan bentuk tubuhnya serta tampilan fisik orang lain, hingga standart bentuk tubuh yang harus dimiliki. Dari gambaran, persepsi dan penilaian yang remaja berikan terkait dengan tampilan fisik ini, disebut dengan citra tubuh.

Berdasarkan penelitian Ratnawati dan Sofiah (2012) mengatakan munculnya penilaian remaja tentang bentuk tubuh masa kini lebih mengutamakan penampilan fisik yang bertubuh kurus, menjadikan remaja mempunyai rasa percaya diri yang rendah, sebab remaja melakukan penilaian tentang dirinya melalui orang lain yaitu teman sebaya. Adapun menurut remaja, bisa dibilang menarik jika memiliki tubuh yang ideal yaitu kurus, tinggi dan juga langsing.

Penelitian Syahrir (dalam Lintang, dkk, 2015) ditemukan 33,8 % atau sebanyak 24 siswa SMA Athirah Makassar mempunyai penilaian *body image* negatif (merasakan tidak puas akan bentuk tubuhnya), dan dapat berdampak pada kepercayaan diri. Harter (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan jika penampilan fisik memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kepercayaan diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, dkk (2017) bahwa kepercayaan diri pada remaja dikategorikan cenderung sedang (36%) mengungkapkan bahwa masih terdapat remaja yang belum dapat bersikap positif terhadap dirinya sendiri serta kemampuan yang dimiliki, dimana penampilan fisik dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Adapun penampilan fisik (citra tubuh) pada penelitian ini berada pada kategori netral (51%), masih banyak remaja yang belum sepenuhnya mempunyai citra tubuh yang positif. Dengan kata lain remaja belum puas terhadap citra tubuh mereka. Sebagian remaja mengungkapkan adanya

ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ada keinginan untuk menurunkan berat badan.

Penelitian Rombe (2014) menambahkan bahwa remaja yang mempunyai citra tubuh positif yaitu remaja yang mampu melihat tubuhnya suatu yang berharga, tidak mengkritik bentuk fisiknya, tidak mau membandingkan dirinya dengan individu yang lain serta mampu memiliki kepercayaan diri. Lain halnya remaja yang melihat citra tubuh negatif, selalu melihat bentuk fisiknya tidak ideal, hal ini membuat remaja menjadi cemas dan menyesal dengan kondisi fisiknya sehingga akan berpengaruh pada kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian Andiyati (2016) dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 142 siswa menghasilkan nilai koefisien korelasi  $(r)=0,217$ , signifikansi  $(p)=0,005$ , artinya adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas 10 di SMAN 2 Bantul. Adapun arah yang ditunjukkan pada penelitian ini yaitu *body image* memiliki arah positif terhadap kepercayaan diri.

Menurut hasil penelitian Handayani (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa. Hal ini berarti semakin positif citra tubuh, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

Penelitian dari Wiranatha dan Supriyadi (2015) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja di Kota Denpasar. Terlihat dari hasil perhitungan menggunakan *product moment* yang menunjukkan adanya taraf signifikan kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,00 dengan koefisien korelasi 0,350.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada Siswa SMA. Sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*), maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada Siswa SMA.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh (*Body Image*) (*independent variable*).

Variabel Terikat (Y) : Kepercayaan Diri (*dependent variable*).

#### B. Definisi Operasional Variabel

##### 1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sejauh mana seseorang memiliki kemampuan tertentu yang terlibat dalam bentuk keyakinan pada saat mengerjakan suatu pekerjaan dan mampu memahami diri sendiri, kemampuan dalam mengontrol diri dengan baik yaitu adanya perubahan *mood* yang baik dan mampu mengendalikan emosi, kemampuan dalam menghadapi kegagalan dan kesuksesan yaitu pantang menyerah terhadap keadaan dan mampu bersikap mandiri, memiliki kemampuan berpikir secara positif yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri, semua tindakan yang diambil menimbulkan rasa positif terhadap diri, mampu bersikap realistis dan rasional yaitu bertindak sesuai kenyataan, dan mempertimbangkan suatu hal dengan akal sehat, mampu menerima pendapat orang lain yaitu bersikap positif, mampu

melihat sisi positif pada diri serta tidak melakukan imitasi yaitu tidak meniru perilaku dalam kelompok.

## 2. Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh (*body image*) merupakan suatu sikap dan pandangan seseorang terhadap tubuhnya yang terlihat dari adanya penilaian penampilan yaitu penilaian terhadap penampilan diri sendiri dan orang lain, orientasi penampilan yaitu usaha untuk menjaga, memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan dan puas terhadap penampilan wajah, kecemasan menjadi gemuk yaitu merasa cemas dan adanya kewaspadaan individu terhadap kegemukan serta kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan, pengkategorian ukuran tubuh yaitu pengkategorian berat dan tinggi badan.

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) populasi merupakan area generalisasi terdiri objek ataupun subjek dengan memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan dari peneliti agar dikaji dan dapat ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah Siswa SMA yang bersekolah di Kota Pekanbaru.

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan dari bermacam karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi yang dimiliki besar maka peneliti juga tidak mungkin bisa mempelajari semua dari populasi yang ada, maka dari itu peneliti bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang harus dapat mewakili (representatif) dari subjek yang akan diteliti. Siregar (2013) menambahkan, sampel yaitu bagian dari populasi yang mempunyai ciri yang sesuai dari populasi. Adapun sampel bisa terlihat dari adanya tingkat kesesuaian dengan bentuk ciri-ciri atau karakteristik dari populasi.

Teknik untuk pengambilan sampelnya, yang peneliti gunakan yaitu *non probability sampling*, karena tidak diketahui berapa jumlah populasi yang ingin diteliti, maka peneliti memakai teknik sampelnya yaitu *accidental sampling*, yaitu merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan secara kebetulan yang berjumpa sama peneliti dengan memenuhi karakteristik sampel yang sudah dibuat oleh peneliti. Dengan karakteristik siapa saja siswa SMA yang berusia 15-18 tahun dan bersekolah di Kota Pekanbaru yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, dengan syarat orang yang ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2011). Adapun jumlah sampel yang peneliti ambil dalam penelitian ini sebanyak 250 sampel. Hal ini berdasarkan penentuan jumlah sampel yang dikemukakan oleh Roscoe

(dalam Sugiyono, 2011), bahwa untuk dijadikan sampel penelitian, ukuran yang layak yaitu berkisar antar 30 hingga 500 sampel, tepat dipakai untuk sebuah penelitian.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Bungin (2011) menjelaskan jika metode pengumpulan data yaitu bagian dari instrumen pengumpulan data yang mampu menentukan berhasil atau tidak berhasilnya dari sebuah penelitian. Oleh karena itu, untuk metode pengumpulan datanya, peneliti menggunakan model skala psikologi yang disusun oleh peneliti.

Menurut Azwar (2012) skala didefinisikan sebagai berupa beberapa pernyataan atau pertanyaan serta tidak mengungkapkan secara langsung apa yang ingin diungkap berdasarkan dari pernyataan atau pertanyaan tersebut. Adapun bentuk skalanya, peneliti menggunakan skala *likert*, dimana pernyataan ada dalam bentuk *Favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang sesuai dengan objek sikap yang akan diukur sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak sesuai dengan objek maupun sikap yang akan diukur (Azwar, 2012). Penilaian atas setiap pernyataan memiliki skor atau nilai yang berbeda.

Pada penelitian ini, alternatif jawaban yang ada dalam skala ini terdiri dari empat kategori kesetujuan, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Skor yang diberikan dari pernyataan *favorable* yaitu dari sangat setuju mendapatkan skor 4 hingga

pernyataan sangat tidak setuju mendapatkan nilai 1. Sedangkan pernyataan *unfavorable* sangat setuju mendapat nilai 1 hingga pernyataan sangat tidak setuju mendapat skor 4.

### **1. Skala Kepercayaan Diri**

Skala ini bertujuan untuk mengungkap kepercayaan diri. Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori Fatimah (2006) dengan aspek-aspek pengungkap sebagai berikut: percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, punya pengendalian diri yang baik, memiliki *internal locus of control*, mempunyai cara pandang yang positif, memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dan tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis.

Skala kepercayaan diri sebelum diuji coba terdiri dari 62 butir aitem. Adapun jumlah butir aitem *favorable* sebanyak 31 butir, dan *unfavorable* sebanyak 31 butir aitem. Berdasarkan aspek tersebut aitem-aitem pada masing-masing aspek. Skor yang diberikan dari pernyataan *favorable* yaitu dari sangat setuju mendapatkan skor 4 hingga pernyataan sangat tidak setuju mendapatkan skor 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* dari skor 1 untuk pernyataan sangat setuju hingga untuk pernyataan sangat tidak setuju mendapat skor 4.

Tabel 3.1

*Blue Print* skala kepercayaan diri sebelum *Try Out*

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri	Yakin dalam mengerjakan suatu pekerjaan	1, 9	5, 13	4
		Mampu memahami diri sendiri	2, 10	6, 14	4
2.	Punya pengendalian diri yang baik	Adanya perubahan mood yang baik	3, 11, 17	7, 15, 22	6
		Mampu mengendalikan emosi	4, 12	8, 16	4
3.	Memiliki <i>internal locus of control</i>	Pantang menyerah terhadap keadaan	18, 27, 35	23, 31, 37	6
		Mampu bersikap mandiri	19, 28	24, 32	4
4.	Mempunyai cara pandang yang positif	Ada penilaian yang baik dari dalam diri	20, 29	25, 33	4
		Semua tindakan yang diambil menimbulkan rasa positif terhadap diri	21, 30, 36	26, 34, 38	6
5.	Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri	Bertindak sesuai kenyataan	39, 49	44, 54	4
		Mempertimbangkan Suatu hal dengan akal sehat	40, 50	45, 55	4
6.	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	Bersikap positif	41, 51, 59	46, 56, 61	6
		Mampu melihat sisi positif pada diri	42, 52	47, 57	4
7.	Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis	Tidak meniru perilaku dalam kelompok	43, 53, 60	48, 58, 62	6
<b>Total</b>			<b>31</b>	<b>31</b>	<b>62</b>

## 2. Skala Citra Tubuh (*Body Image*)

Skala citra tubuh pada penelitian ini, peneliti susun berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002) dengan aspek-aspek pengungkap sebagai berikut: Evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Skala citra tubuh sebelum diuji coba terdiri dari 66 butir aitem dengan jumlah butir aitem *favorable* sebanyak 33 butir, dan aitem *unfavorable* sebanyak 33 butir. Berdasarkan aspek tersebut aitem-aitem yang ada pada masing-masing aspek *favorable* diberi skor 4 untuk pernyataan sangat setuju sampai skor 1 untuk sangat tidak setuju, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* bergerak dari skor 1 untuk pernyataan sangat setuju sampai skor 4 untuk pernyataan sangat tidak setuju.

Tabel 3.2

*Blue Print Skala Citra Tubuh (Body Image) Sebelum Try Out*

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Evaluasi penampilan	Penilaian terhadap penampilan diri sendiri	1, 9, 17	5, 13, 20	6
		Penilaian terhadap penampilan orang lain	2, 10, 18	6, 14, 21	6
2.	Orientasi penampilan	Berusaha untuk menjaga penampilan	3, 11	7, 15	4
		Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	4, 12, 19, 23	8, 16, 22, 24	8
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	25, 33, 41	29, 37, 44	6
		Merasa puas terhadap tampilan wajah	26, 34, 42	30, 38, 45	6
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Merasa cemas terhadap kegemukan	27, 35, 43	31, 39, 46	6
		Adanya kewaspadaan individu terhadap berat badan	28, 36	32, 40	4
		Kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan	47, 48, 55, 61	51, 52, 58, 64	8
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Pengkategorian mengenai berat badan	49, 56, 62	53, 59, 65	6
		Pengkategorian mengenai tinggi badan	50, 57, 63	54, 60, 66	6
<b>Total</b>			<b>33</b>	<b>33</b>	<b>66</b>

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Azwar (2012) agar mengetahui apa skala bisa menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, maka dibutuhkan suatu proses pengujian validasi. Adapun dalam penelitian ini, validitas yang digunakan yaitu validitas isi (*content*) Validitas isi dilakukan dengan cara peneliti meminta *judgement* kepada 1 orang *professional* pada bidang psikologi untuk menilai kesesuaian aitem dengan konstruk teori yang digunakan.

Sedangkan dalam menentukan valid atau tidaknya pengukuran memerlukan standar koefisien validitas sebesar 0,30, dikarenakan butir koefisien validitasnya sebesar 0,30 dianggap mempunyai daya beda yang memuaskan, akan tetapi bila jumlah butir yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diharapkan, maka batasan tersebut bisa diturunkan sedikit demi sedikit jadi 0,25, sampai butir yang diharapkan tercapai (Azwar, 2012). Adapun untuk menguji validitas instrumen ini menggunakan *SPSS versi 22.0*.

### 2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012) pengujian reliabilitas mengacu kepada kepercayaan ataupun konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Dengan kata lain bila error pengukurannya terjadi secara random maka pengukurannya dikatakan tidak normal. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 hingga

dengan 1.00, sekalipun jika koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1.00 berarti pengukurannya semakin reliabel. Uji reliabilitas yang digunakan yaitu formulasi *alpha cronbach's* serta dengan menggunakan *SPSS 22.0 for windows*.

## **F. Metode Analisis Data**

### **a. Uji Normalitas**

Dilakukannya uji normalitas bertujuan agar melihat normal atau tidak normalnya sebaran data pada variabel citra tubuh dan kepercayaan diri. Dikatakan sebaran normal bila frekuensi yang diamati terhadap frekuensi teoritis kurva tidak ada perbedaan. Kaidahnya yaitu apabila  $p > 0,05$  data normal, akan tetapi jika  $p < 0,05$  data tidak normal.

### **b. Uji Linearitas**

Untuk bisa melihat arah hubungan antara variabel bebas dan terikat maka dilakukanlah uji linearitas, adapun pengujian linearitas yang dilakukan ini juga agar mengetahui linear atau tidaknya. Kaidah yang digunakan adalah bisa dilihat dari besarnya nilai  $p$  pada nilai  $F$  (*deviation from linearity*). Bila  $p > 0,05$  dikatakan linear, namun bila  $p < 0,05$  dikatakan tidak linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer *SPSS versi 22.0 for windows*.

### c. Uji hipotesis

Sebelum dilakukannya uji hipotesis terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi yaitu, normalitas dan linearitas yang kemudian dilakukan uji hipotesis. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Adapun pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik korelasi *Spearman's rho* dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS* versi 22 *for windows*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancah Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti yaitu menentukan lokasi dimana peneliti akan melakukan penelitian dan juga mempersiapkan segala keperluan dalam penelitian. Adapun peneliti menentukan subjek penelitian berdasarkan katakarakteristik yang telah ditentukan peneliti sebelumnya yaitu Siswa SMA yang bersekolah di Kota Pekanbaru. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *accidental sampling*. Peneliti menentukan sampel secara aksidental (*accidental*) dengan mengambil subjek yang kebetulan ada yang cocok dengan ciri sampel yang sudah dibuat oleh peneliti bisa dijadikan sampel. Adapun karakteristik sampel nya yaitu Siswa SMA yang berusia 15-18 tahun dan bersekolah di Kota Pekanbaru. Jumlah sampel yang digunakan dalam Penelitian ini sebanyak 250 orang. Kemudian data demografi subjek pada penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin. Maka diperoleh jumlah subjek yang sesuai pada tabel 4.1 dibawah ini.

**Tabel 4.1**  
**Klasifikasi berdasarkan usia subjek penelitian**

Usia	Frekuensi	Persen (%)
15	18	7,2
16	98	39,2
17	92	36,8
18	42	16,8
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan pada tabel 4.1, subjek penelitian yang berusia 15 tahun dengan jumlah frekuensi 18 dari 250 subjek atau sebesar 7,2%. Subjek yang berusia 16 tahun dengan jumlah frekuensi 98 dari 250 subjek atau sebesar 39,2 %. Subjek yang berusia 17 tahun jumlah frekuensi sebanyak 92 dari 250 subjek atau sebesar 36,8%. Serta subjek yang berusia 18 tahun dengan jumlah frekuensi 42 dari 250 subjek atau sebesar 16,8%.

**Tabel 4.2**  
**Klasifikasi berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	62	24,8
Perempuan	188	75,2
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan pada tabel 4.2, subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki jumlah frekuensi sebanyak 62 atau sebesar 24,8%. Sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah frekuensi 188 atau sebesar 75,2%.

## 2. Pengembangan alat ukur penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, terlebih dahulu peneliti harus menyiapkan sebuah alat ukur untuk digunakan dalam penelitian. Adapun tahapan yang peneliti lakukan dalam mempersiapkan alat ukur yaitu: penulisan aitem, uji validitas isi, uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

### a. Skala Kepercayaan Diri

Ada beberapa tahapan yang peneliti lakukan dalam mempersiapkan alat ukur kepercayaan diri yaitu: penulisan aitem, validitas isi, uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

#### 1. Penulisan Aitem

Dalam penelitian ini penulisan aitem dibuat berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Adapun penulisan aitem diawali dengan peneliti mencari aspek dari teori yang digunakan kemudian peneliti membuat indikator perilaku dari masing-masing aspek. Setelah indikator dari setiap aspek selesai dibuat, peneliti kemudian membuat aitem yang sesuai dengan indikator yang sudah ditentukan. Dalam penulisan aitem, peneliti membaginya jadi 2 jenis, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*.

#### 2. Validitas Isi Aitem

Validitas isi dilakukan dengan cara peneliti meminta *judgement* kepada satu orang *professional* pada bidang psikologi untuk menilai

kesesuaian aitem dengan konstruk teori yang digunakan. Dalam proses validasi isi terdapat beberapa aitem yang harus diperbaiki hingga dibuang.

### 3. Uji Coba Skala (*try out*)

Uji coba skala (*try out*) dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari Kamis dan Jumat tanggal 5-6 Maret 2020 dengan 80 siswa siswi di SMA YLPI yang beralamat di Jalan Kaharuddin Nasution, Marpoyan Damai, Pekanbaru. Skala diberikan kepada siswa siswi dan diambil kembali setelah siswa siswi selesai mengisi skala.

### 4. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Menurut Azwar (2014), analisis daya beda aitem bertujuan untuk melihat kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan *trait* tinggi dan rendah. Adapun aitem yang baik ialah aitem yang memiliki koefisien daya beda 0,25. Pada daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 22.0 for Windows*.

Berdasarkan hasil analisis skala kepercayaan diri, sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala kepercayaan diri adalah 0,931. Setelah dilakukan analisis daya beda, terdapat 10 butir aitem yang dibuang dari 62 butir aitem. Adapun aitem yang dibuang yaitu aitem 7, 8, 11, 15, 16, 24, 40, 53, 55, 61. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, indeks koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,942 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini

berjumlah 52 butir aitem. Distribusi penyebaran hasil seleksi aitem sesudah uji coba dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

**Tabel 4.3**  
**Tabel Blue Print Kepercayaan Diri Sesudah Try Out**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri	Yakin dalam mengerjakan suatu pekerjaan	1, 9	5, 13	4
		Mampu memahami diri sendiri	2, 10	6, 14	4
2.	Punya pengendalian diri yang baik	Adanya perubahan <i>mood</i> yang baik	3, <u>11</u> , 17	<u>7, 15</u> , 22	6
		Mampu mengendalikan emosi	4, 12	<u>8, 16</u>	4
3.	Memiliki <i>internal locus of control</i>	Pantang menyerah terhadap keadaan	18, 27 35	23, 31 37	6
		Mampu bersikap mandiri	19, 28	<u>24</u> , 32	4
4.	Mempunyai cara pandang yang positif	Ada penilaian yang baik dari dalam diri	20, 29	25, 33	4
		Semua tindakan yang diambil menimbulkan rasa positif terhadap diri	21, 30, 36	26, 34 38	6
5.	Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri	Bertindak sesuai kenyataan	39, 49	44, 54	4
		Mempertimbangkan suatu hal dengan akal sehat	<u>40</u> , 50	45, <u>55</u>	4
6.	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	Bersikap positif	41, 51, 59	46, 56 <u>61</u>	6
		Mampu melihat sisi positif pada diri	42, 52	47, 57	4
7.	Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis	Tidak meniru perilaku dalam kelompok	43, <u>53</u> , 60	48, 58, 62	6
<b>Total</b>					<b>62</b>

*Keterangan: aitem yang di tebakkan dan digaris bawah adalah item yang gugur.*

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sesudah dilakukan nya *try out* dari 62 butir aitem pernyataan terdapat 10 aitem pernyataan yang gugur. Adapun aitem pernyataan yang gugur ialah: 7, 8, 11, 15, 16, 24, 40, 53, 55, 61. Sehingga aitem pernyataan yang tersisa untuk digunakan dalam penelitian ini berjumlah 52 butir aitem pernyataan dan aitem-aitem yang gugur tersebut tidak dapat dimasukkan sebagai aitem pernyataan untuk melakukan pengolahan data selanjutnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## b. Skala Citra Tubuh (*Body Image*)

Tahapan yang peneliti lakukan dalam mempersiapkan alat ukur citra tubuh (*body image*) yaitu: penulisan aitem, validitas isi, uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

### 1. Penulisan aitem

Penulisan aitem dilakukan berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Adapun penulisan aitem dimulai dari mencari aspek dari teori yang digunakan kemudian peneliti membuat indikator perilaku dari masing-masing aspek. Setelah membuat indikator dari setiap aspek peneliti kemudian membuat aitem yang sesuai dengan indikator yang sudah ditentukan. Penulisan aitem dibuat menjadi dua jenis: aitem *favorable, unfavorable*.

### 2. Validitas Isi Aitem

Validitas isi dilakukan dengan cara meminta *judgement* kepada satu orang *professional* dalam bidang psikologi untuk menilai kesesuaian aitem dengan konstruk teori yang digunakan. Dalam proses validitas isi terdapat beberapa aitem yang harus diperbaiki hingga dibuang.

### 3. Uji Coba Skala (*Try Out*)

Uji coba skala (*try out*) dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari Kamis dan Jumat tanggal 5-6 Maret 2020 dengan 80 siswa siswi di SMA YLPI yang beralamat di Jalan Kaharuddin Nasution, Marpoyan

Damai, Pekanbaru. Skala diberikan kepada siswa siswi dan diambil kembali setelah siswa siswi selesai mengisi skala.

#### 4. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Menurut Azwar (2014), analisis daya beda aitem bertujuan untuk melihat kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan *trait* tinggi dan rendah. Adapun aitem yang baik yaitu memiliki koefisien daya beda  $> 0,25$ . Dalam penelitian ini daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 22.0 for Windows*.

Hasil analisis skala citra tubuh (*body image*) sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala citra tubuh (*body image*) adalah 0,841 setelah dilakukan analisis daya beda, terdapat 33 butir aitem yang dibuang dari 66 butir aitem. Aitem yang dibuang yaitu aitem 2, 4, 6, 7, 9, 11, 16, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 52, 55, 58, 61, 62, 64. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, indeks koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,864 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 33 butir aitem. Adapun distribusi penyebaran hasil seleksi aitem sesudah uji coba (*try out*) dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Tabel Blue Print Citra Tubuh (*Body Image*) Sesudah *Try Out***

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Evaluasi Penampilan	Penilaian terhadap penampilan diri sendiri	1, <u>9</u> 17	5,13 20	6
		Penilaian terhadap penampilan orang lain	<u>2</u> , 10, <u>18</u>	<u>6</u> , 14 <u>21</u>	
2.	Orientasi Penampilan	Berusaha untuk menjaga penampilan	3, <u>11</u> ,	<u>7</u> , 15	4
		Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	<u>4</u> , 12, 19, 23	8, <u>16</u> <u>22</u> , 24	8
3.	Kepuasan terhdap bagian tubuh	Merasa puas terhadap penampilan secara keseluruhan	<u>25</u> , 33 <u>41</u>	<u>29</u> , <u>37</u> <u>44</u>	6
		Merasa puas terhadap tampilan wajah	26, 34, <u>42</u>	30, <u>38</u> <u>45</u>	6
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Merasa cemas terhadap kegemukan	<u>27</u> , 35, <u>43</u>	<u>31</u> , <u>39</u> <u>46</u>	6
		Adanya kewaspadaan individu terhadap berat badan	<u>28</u> , <u>36</u>	32, <u>40</u>	4
		Kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan	<u>47</u> , 48, <u>55</u> , <u>61</u>	51, <u>52</u> <u>58</u> , <u>64</u>	8
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Pengkategorian mengenai berat badan	49, 56, <u>62</u>	53, 59 65	6
		Pengkategorian mengenai tinggi badan	50, 57, 63	54, 60 66	6
<b>Total</b>					<b>66</b>

*Keterangan: aitem yang di tebalkan dan digaris bawah adalah item yang gugur.*

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sesudah dilakukan nya *try out* dari 66 butir aitem pernyataan terdapat 33 butir aitem pernyataan yang gugur. Adapun aitem pernyataan yang gugur yaitu: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 16, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 52, 55, 58, 61, 62, 64. Sehingga aitem pernyataan yang tersisa untuk digunakan dalam penelitian ini berjumlah 33 butir aitem pernyataan dan aitem-aitem yang gugur tersebut tidak dapat dimasukkan sebagai aitem pernyataan untuk melakukan pengolahan data selanjutnya.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Setelah alat ukur direvisi maka dilaksanakan penelitian. Dikarenakan keterbatasan jarak dan keadaan, penelitian dilakukan secara *online* melalui *google form*. Aplikasi *google form* berguna untuk menyebarkan secara cepat dan luas. Adapun dalam penelitian ini proses pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar skala penelitian melalui link *google form* yang telah dibuat untuk disebar kepada Siswa SMA di Kota Pekanbaru melalui pesan singkat dan media sosial. Waktu dalam penelitian ini berlangsung dari tanggal 9-19 Mei 2020.

## **C. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data pada penelitian ini adalah tentang hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Hasil data penelitian lapangan tentang citra tubuh dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di kota Pekanbaru data dimasukkan kedalam tabel *excel* kemudian

dilakukan skoring dan diolah dengan program *SPSS for Windows* diperoleh gambaran seperti yang disajikan dalam tabel 4.5 dibawah ini.

**Tabel 4.5**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor X yang dimungkinkan (hipotetik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kepercayaan Diri	127	202	163,35	14,082	52	208	130	26
Citra Tubuh	51	118	89,59	9,840	33	132	82,5	16,5

Berdasarkan pada tabel 4.5 diatas terlihat bahwa untuk data hipotetik rata-rata (*mean*) untuk kepercayaan diri adalah 130 dengan standar deviasi sebesar 26, sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada variabel citra tubuh adalah 82,5 dengan standar deviasi sebesar 16,5. Dilihat dari data empirik dengan memakai *SPSS 22.0* diperoleh *mean* kepercayaan diri adalah 163,35 dengan standar deviasi 14,082. Sedangkan pada variabel citra tubuh diperoleh *mean* sebesar 89,59 dengan standar deviasi 9,840.

Berdasarkan dari tabel diatas, skor kepercayaan diri dengan citra tubuh dibuat kategorisasi. Kategorisasi dilakukan bertujuan untuk mengelompokkan kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menggunakan aspek yang akan diukur. Adapun pengelompokkan dilakukan berdasarkan pada data empirik dari tabel 4.5. Rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.6 dibawah ini.

**Tabel 4.6**  
**Rumus Kategorisasi**

Kategorisasi	Rumus
<b>Sangat Tinggi</b>	$X > M + 1,5 SD$
<b>Tinggi</b>	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
<b>Sedang</b>	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
<b>Rendah</b>	$M - 1,5 SD > X > M - 0,5 SD$
<b>Sangat Rendah</b>	$X < M - 1,5 SD$

*Keterangan:*

*M: Mean*

*SD: Standar Deviasi*

Dilihat dari tabel diatas, maka untuk variabel kepercayaan diri dan citra tubuh, peneliti membaginya menjadi lima kategori yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Untuk kategorisasi skor kepercayaan diri bisa kita lihat ditabel 4.7 dibawah.

**Tabel 4.7**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Subjek Skala Kepercayaan Diri**

Kategorisasi	Rentang Nilai	f	%
Sangat Tinggi	$X > 202$	18	7,2
Tinggi	$171 < X < 184$	59	23,6
<b>Sedang</b>	<b><math>157 &lt; X &lt; 170</math></b>	<b>93</b>	<b>37,2</b>
Rendah	$143 < X < 156$	66	26,4
Sangat Rendah	$X < 142$	14	5,6
<b>Jumlah</b>		<b>250</b>	<b>100</b>

Hasil kategorisasi variabel kepercayaan diri dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada dikategori sedang 37,2 % atau sebanyak 93

dari 250 subjek. Kategorisasi skor citra tubuh bisa dilihat dibawah ini dalam tabel 4.8.

**Tabel 4.8**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Subjek Skala Citra Tubuh**

Kategorisasi	Rentang Nilai	f	%
Sangat Tinggi	X > 118	19	7,6
Tinggi	95 < X < 104	53	21,2
<b>Sedang</b>	<b>85 &lt; X &lt; 94</b>	<b>114</b>	<b>45,6</b>
Rendah	75 < X < 84	47	18,8
Sangat Rendah	X < 74	17	6,8
<b>Jumlah</b>		<b>250</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kategorisasi variabel citra tubuh pada tabel 4.8 tersebut, menunjukkan bahwa subjek yang paling banyak yaitu pada kategori sedang sebanyak 45,6% dengan jumlah 114 dari 250 yang menjadi subjek.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Siswa SMA di Kota Pekanbaru secara keseluruhan memiliki skor yang sedang pada variabel kepercayaan diri dan memiliki skor sedang juga pada variabel citra tubuh.

#### D. Hasil Analisis Data

##### 1. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat adanya hubungan antara variabel bebas dengan terikat, terlebih dahulu peneliti harus melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas.

### a. Uji Normalitas

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan *one sample kilomogrov-smirnov test* maka didapatkan hasil pada tabel 4.9.

**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Asumsi Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,200 ( $p > 0,05$ )	Normal
Citra Tubuh	0,011 ( $p < 0,05$ )	Tidak Normal

Hasil uji normalitas dari tabel diatas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) dan variabel citra tubuh memiliki nilai signifikan sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat dilihat data dari variabel kepercayaan diri berdistribusi normal sedangkan data pada variabel citra tubuh berdistribusi tidak normal. Bisa diambil kesimpulan jika kedua data dari variabel kepercayaan diri dan citra tubuh tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antar kedua variabel penelitian. Adapun variabel bebas akan cenderung diikuti oleh variabel terikat apabila  $p > 0,05$  maka hubungan linear, tapi bila  $p < 0,05$  hubungan kedua variabel tidak linear (Hadi, 2000). Hasil uji asumsi linieritas dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.10 dibawah ini.

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Asumsi Linearitas Skala Kepercayaan Diri Dengan**  
**Citra Tubuh**

<i>Defiation from Linierity</i>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
1,549	0,020	Tidak Linier

Berdasarkan dari tabel 4.10 diatas, diperoleh nilai perhitungan *deviation from linierity* untuk kepercayaan diri dan citra tubuh menghasilkan  $F$  (*deviation*) = 1,549 dan  $p$  sebesar 0,020 ( $p < 0,05$ ). Hal ini bisa disimpulkan jika kepercayaan diri (Y) dan citra tubuh (X) adalah tidak linier.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diberikan pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Analisis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Karena uji asumsi normalitas dan linieritas tidak terpenuhi yaitu uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh hasil data tidak berdistribusi normal dan juga uji linearitas yang dilakukan memperoleh hasil yang tidak linier, maka peneliti tidak dapat menggunakan uji analisis statistik parametrik korelasi *Pearson Product Moment*, sehingga peneliti menggunakan uji statistik yang non parametrik yaitu teknik korelasi *Spearman's Rho Correlation*. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.11 dibawah ini.

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Hipotesis**

		Kepercayaan Diri	Citra Tubuh
Spearman's rho	Kepercayaan Diri	1	0,340
	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)		0,000
	N	250	250
Citra Tubuh	Kepercayaan Diri	0,340	1
	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	250	250

Berdasarkan tabel 4.11 hasil analisa *Spearman's Rho Correlation* untuk variabel kepercayaan diri (Y) dan citra tubuh (X) dengan jumlah sampel 250. Adapun hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,340 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Koefisien yang bertanda positif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kepercayaan diri pada Siswa SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*), maka semakin rendah kepercayaan diri pada Siswa SMA. Dengan demikian hasil uji analisis data ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

Selanjutnya uji koefisien determinasi (*r-squared*) dilakukan untuk mengukur sumbangan efektif yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada tabel 4.12 dibawah ini dapat dilihat variabel X (Citra Tubuh)

memberikan kontribusi dalam mempengaruhi variabel Y (Kepercayaan Diri) yaitu:

**Tabel 4.12**

**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Diri	0,383	0,147	0,615	0,378
Citra Tubuh				

Berdasarkan hasil uji determinan yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien (*r-squared*) sebesar 0,147 artinya citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 14,7% terhadap kepercayaan diri, sedangkan sisanya 85,3 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**E. Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian *Spearman's Rho Correlation* untuk menganalisis adanya hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Adapun pengumpulan data nya menggunakan 52 aitem untuk skala kepercayaan diri dan menggunakan 33 aitem untuk skala citra tubuh yang disebarakan kepada 250 orang Siswa SMA di Kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada variabel citra tubuh bahwa citra tubuh pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru mayoritasnya di kategori sedang, diperolehnya persentase 45,6 % yaitu sebanyak 114 dari 250 orang yang menjadi subjek. Berdasarkan indikator citra tubuh artinya Siswa SMA yang

memiliki citra tubuh sedang adalah Siswa SMA yang memiliki citra tubuh yang positif. Citra tubuh ialah hal penting yang menentukan kepercayaan diri seseorang, dikarenakan memiliki pengaruh terhadap cara seseorang melihat dirinya. Menurut Melliana (2006), bahwasanya seseorang yang mampu mengevaluasi bentuk fisiknya secara positif, membuat seseorang dapat merasakan nyaman dan juga percaya diri. Citra tubuh yang positif yaitu merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, memiliki penerimaan diri yang bagus pada tubuh, menghargai serta mempunyai perasaan nyaman dan juga percaya diri.

Menurut Fatimah (2006) mendefinisikan kepercayaan diri yaitu suatu sikap positif seseorang yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif, baik itu mengenai dirinya sendiri maupun lingkungan/situasi yang dihadapi. Oleh sebab itu untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang seimbang, seseorang harus memulainya dari dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada variabel kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru sebagian besar berada di kategori sedang, dengan jumlah persentase 37,2 % yaitu sebanyak 93 dari 250 orang yang menjadi subjek. Kepercayaan diri yang sedang menunjukkan ada rasa percaya diri yang cukup, membuat siswa mempunyai perilaku yang baik akan dirinya dan lingkungan, tidak ketergantungan dengan orang lain dan mempunyai sikap mandiri untuk sesuatu yang diharapkan. Anthony (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) menambahkan, kepercayaan diri adalah perilaku yang mampu dalam menerima kenyataan, mampu mengembangkan kesadaran diri, memiliki

pikiran secara positif, mempunyai perilaku yang mandiri serta kemampuan untuk memiliki agar menggapai apa saja yang diharapkan.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik *Spearman Rho Correlation* diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Hal ini ditunjukkan dari adanya nilai koefisien ( $r$ ) =0,340 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ). Koefisien bertanda positif yang dihasilkan menunjukkan bahwa semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kepercayaan diri pada Siswa SMA, demikian sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*), maka semakin rendah kepercayaan diri pada Siswa SMA dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun besarnya sumbangan efektif citra tubuh untuk kepercayaan diri sebesar 14,7 %, sedangkan sisanya sebesar 85,3% berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Dalam hal ini, citra tubuh akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Adams, dkk (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang didasarkan bagaimana seseorang tersebut melihat bagaimana fisiknya yang berupa bentuk tubuh maupun berat tubuh yang dimiliki serta bagaimana penilaian seseorang tentang fisik yang dimilikinya dan bagaimana bentuk tubuh yang ia inginkan.

Mikessel dan Foster (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) mengungkapkan penampilan fisik ataupun daya tarik fisik mempunyai kaitan yang sangat erat terhadap rasa percaya diri seseorang sehingga mampu membuat seseorang akan

melakukan segala macam usaha supaya terlihat menarik, sehat serta bugar sehingga dapat menimbulkan kepercayaan diri seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas. Sebagaimana Harter (dalam Santrock, 2003) juga mengungkapkan jika tampilan fisik memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap rasa percaya diri. Apabila seseorang mempunyai penampilan yang sama terhadap konsep yang ideal, maka individu memiliki tingkat percaya diri yang tinggi akan tetapi jika seseorang mempunyai penampilan yang tidak sesuai terhadap konsep idealnya maka tingkat kepercayaan dirinya rendah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Andiyati (2016) dengan judul, hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Siswa kelas 10 di SMA Negeri 2 Bantul, memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,217 dan sig. 0,005 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa adanya korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa. Artinya, semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi kepercayaan yang dimiliki pada siswa, begitu sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang berjudul: Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar, terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja dengan diperolehnya ( $r = 0,350$ ,  $sig = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Yang berarti semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri, dan semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah juga kepercayaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, dkk (2017) yang berjudul “Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja puteri”, memperoleh hasil koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,788 dengan sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja puteri. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja puteri, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri remaja puteri.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Andiyati (2016) dengan judul, hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Siswa kelas 10 di SMA Negeri 2 Bantul. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas citra tubuh dan kepercayaan diri dan perbedaannya yaitu pada subjek penelitian, kriteria subjek penelitian, jumlah sampel penelitian, dan teknik analisis data statistik yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang berjudul, hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas citra tubuh dengan kepercayaan diri dan perbedaannya yaitu pada subjek penelitian, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, dan metode analisis data yang digunakan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, dkk (2017) yang berjudul: hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja puteri. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas citra tubuh dan kepercayaan diri dan perbedaannya yaitu pada subjek penelitian, dan teknik analisis data statistik yang digunakan.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melihat secara langsung satu persatu subjek pada saat pengisian skala, dikarenakan situasi dan keadaan *Covid-19* yang tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian secara langsung sehingga penelitian dilakukan secara *online*, yaitu dengan cara menyebar skala penelitian yang telah dibuat melalui link *google form*, sehingga hal ini memungkinkan terjadi ketidaksesuaian antara kondisi yang sesungguhnya dan jawaban yang diberikan. Meskipun demikian penelitian ini dianggap penting untuk melihat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA. Adapun saran yang dapat diberikan kepada subjek yang memiliki citra tubuh dan kepercayaan diri yang rendah diharapkan memiliki *body image* yang positif sehingga memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kepercayaan diri pada Siswa SMA. Demikian sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*), maka semakin rendah kepercayaan diri pada Siswa SMA.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dikemukakan dari peneliti, yaitu sebagai berikut:

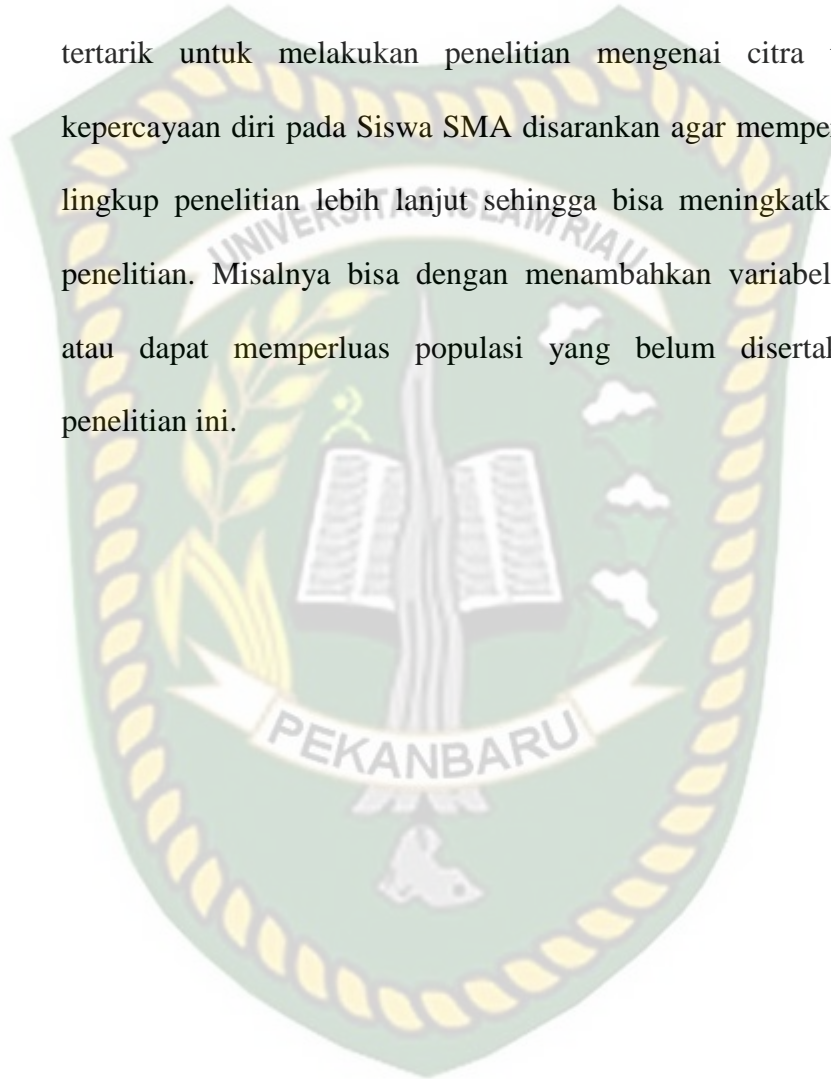
#### 1. Untuk Siswa SMA

Bagi Siswa SMA yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah disarankan agar mampu mengenal dan juga menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, dan selalu berlatih untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan cara mencoba untuk bersikap dan berpikiran positif terhadap diri sendiri.

#### 2. Untuk peneliti selanjutnya

Disarankan untuk dapat menambah maupun memodifikasi pada aitem aitem skala citra tubuh dan juga skala kepercayaan diri agar aitem aitem tidak banyak yang gugur dan seluruh aspek bisa terungkap

serta disarankan agar membuat aitem skala menggunakan kalimat yang sederhana supaya subjek penelitian bisa lebih mudah untuk memahami maksud dari aitem-aitem yang diberikan. Jika peneliti selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri pada Siswa SMA disarankan agar memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga bisa meningkatkan kualitas penelitian. Misalnya bisa dengan menambahkan variabel yang lain atau dapat memperluas populasi yang belum disertakan dalam penelitian ini.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Ilmu Pendidikan*. 14. 2. 79-92. Diunduh dari: [Http://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/291/235](http://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/291/235).
- Andiyati, A.D.W. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*/ 4. 4. 80-88. Diunduh dari: [Http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/ii57/1031](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/ii57/1031).
- Angelis, D. B. (2002). *Pecaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas (edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Dephinto, Y. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Jurnal Menara Ilmu*. 11. 1. 177-181. Diunduh dari: [Https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/162](https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/162).
- Desmita (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Kalola Printing.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

- Handayani, A. T. (2018). Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*. 3. 1. 319-324. Diunduh dari: [Https://jurnal-lp2m.um naw.ac.id/index.php/JP2SH/article/view/94](https://jurnal-lp2m.um naw.ac.id/index.php/JP2SH/article/view/94).
- Ifdil, dkk. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2. 3. 107-113. Diunduh dari: [Http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/download/1267/1001](http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/download/1267/1001).
- Ikhbal, A. (2013). Gara-gara diet 37 persen siswi SMA di DIY alami anemia. Dikutip pada 2 Desember 2019 dari <https://republika.co.id/berita/nasional/daerah/13/01/25/mh6bs2-gara-gara-diet-37-persen-siswi-sma-di-diy-alami-anemia>.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan suatu teori dan terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian* (alih bahasa: D. H Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Lintang, dkk. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Puteri Di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*. 3.2. 1-8. Dari: [Https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8144/7704](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8144/7704).
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: Lkis
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)* Jilid 2. Jakarta: Kencana.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human development (perkembangan manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ratnawati, Vivi & Sofiah, Diah. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona. Jurnal Psikologi Indonesia*. 1. 2. 130-142. Diunduh dari: [Http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39](http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39).
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *eJournal Psikologi*. 2. 1. 76-91. Diunduh dari: [Http://ejournal.psiologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=722](http://ejournal.psiologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=722).
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. PT. Gelora Aksara: Erlangga.

Siregar, S. (2013). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2009). *Pengembangan kurikulum remaja*. Bandung: Rosdakarya.

Wiranatha, F. D., dan Supriyadi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2. 1. 38-47. Diunduh dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25139>.

