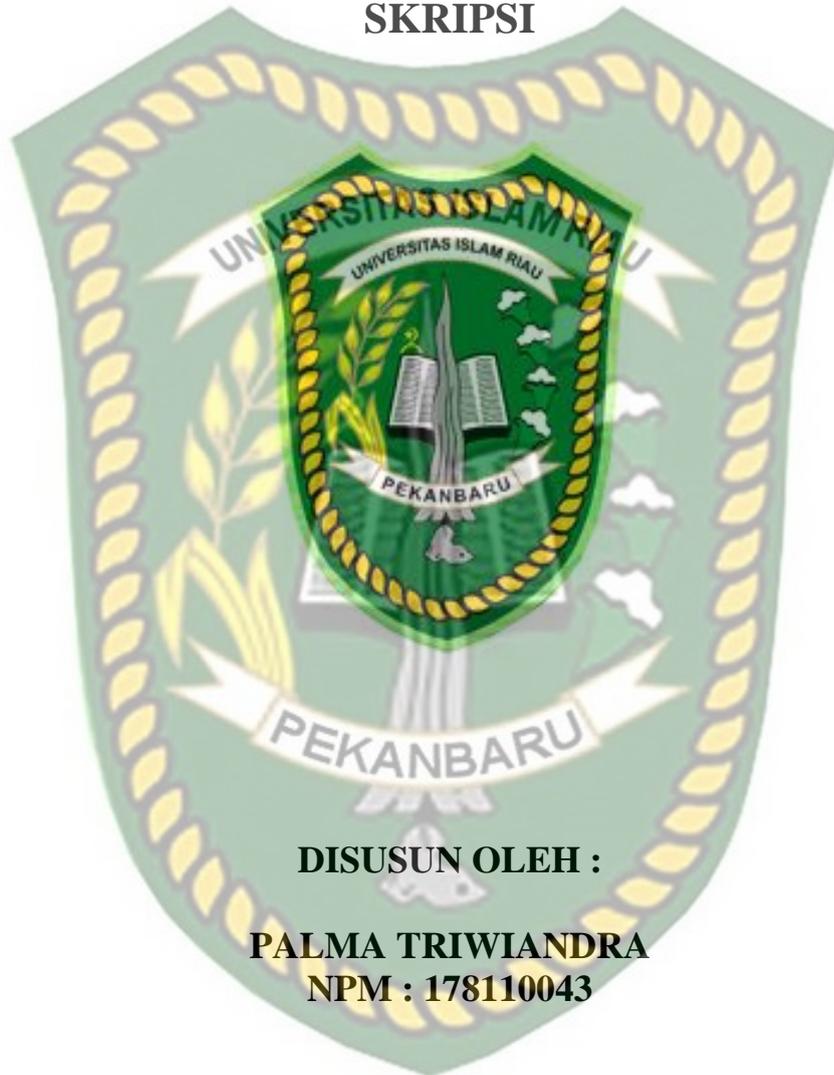


**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

**PALMA TRIWIANDRA
NPM : 178110043**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI**

PALMA TRIWIANDRA

178110043

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

29 NOVEMBER 2021

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Dr. Fikri Idris, S.Psi., M.Si

Dr. Leni Armayati, S.Psi., M.Si

Didik Widiatoro, M.Psi., Psikolog



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

Pekanbaru, _____

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief.M.Psi, Psikolog)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya **Palma Triwiandra** dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan 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,

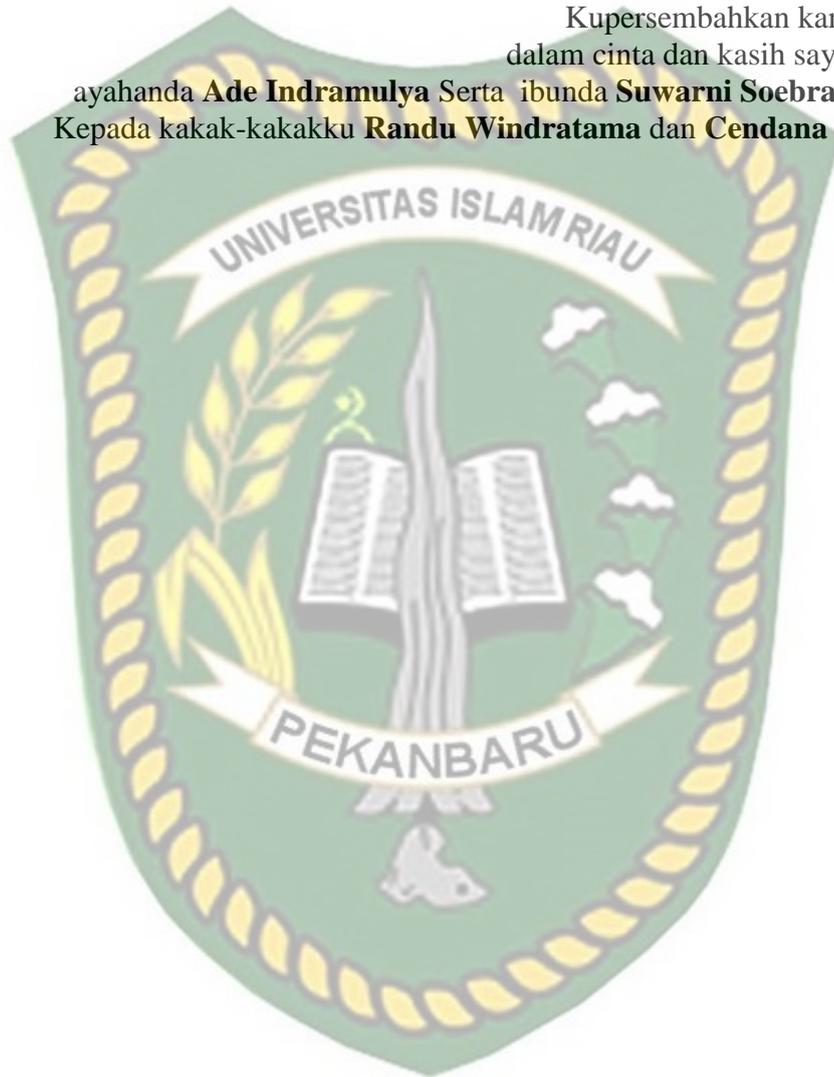
Yang Menyatakan, 22 Agustus 2022



PALMA TRIWIANDRA

PERSEMBAHAN

Dengan izin Allah SWT
Kupersembahkan karya kecil ini
dalam cinta dan kasih sayang kepada
ayahanda **Ade Indramulya** Serta ibunda **Suwarni Soebrantas (Alm)**
Kepada kakak-kakakku **Randu Windratama** dan **Cendana Dwirianda**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

MOTTO

Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar daripada ketakutanmu, karena kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan.

Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tangannya dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat dan masa depannya dengan harapan



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai prasyarat untuk menyelesaikan Studi Strata-1 atau S1 pada Jurusan Psikologi Universitas Islam Riau (UIR). Shalawat beriring salam penuh kerinduan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, manusia mulia sepanjang zaman, beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa kita ke alam yang penuh ilmu pengetahuan dan peradaban.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak terdapat kekurangan, baik dari segi tata bahasa, teknik penulisan, segi bentuk ilmiahnya, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran perbaikan demi kesempurnaannya.

Dalam penyusunan skripsi yang berjudul **Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri**, tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang memungkinkan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, rasa terima kasih sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH. M.CL selaku Rektor Universitas Islam Riau.

2. Bapak Yanwar Arif., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Fikri Idris, S.Psi. M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Bapak Fikri Idris, S.Psi. M.Si, selaku pembimbing yang telah banyak memberi pengarahan, saran, dukungan, selalu memberikan waktu luangnya untuk penulis dengan sabar di tengah jadwal kerja yang padat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Fakultas dan Pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau beserta Staff Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah menjadi fasilitator untuk mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan.
8. Semua teman angkatan 2017, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, kebersamaan selalu menunjukkan maknanya lewat suka dan duka.

Pada akhirnya tiada kata yang lebih indah yang dapat diucapkan untuk mengungkapkan semua rasa syukur selain berdoa semoga apa yang diberikan dalam penyelesaian karya kecil ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amien.

Wassalamm...

Pekanbaru, 22 Agustus 2022

PALMA TRIWIANDRA
178110043



DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kepercayaan Diri.....	8
2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri.....	8
2.1.2. Aspek - Aspek Kepercayaan Diri.....	9
2.1.3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	10
2.1.4. Ciri-Ciri Percaya Diri	11

2.2. <i>Body image</i>	12
2.2.1. Definisi <i>Body image</i>	12
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Body image</i>	14
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body image</i>	16
2.3. <i>Body Image</i> Remaja.....	19
2.4. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Remaja.....	20
2.5. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Desain Penelitian.....	23
3.2. Identifikasi Penelitian.....	23
3.3. Definisi Operasional.....	24
3.4. Subjek Penelitian.....	26
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	27
3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpulan Data.....	31
3.7. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.2. Deskripsi Data.....	38
4.3. Pengujian Prasarat Analisis.....	40
4.4. Pengujian Hipotesis.....	41
4.5. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	50
5.1. Kesimpulan.....	50

5.2. Saran..... 50

DAFTAR PUSTAKA..... 52

LAMPIRAN



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sebelum Try out	29
Tabel 3.2	Blue Print Skala <i>Body Image</i> Sebelum Try Out.....	30
Tabel 3.3	Blue Print Skala “Kepercayaan Diri” Setelah Try out	32
Tabel 3.4	Blue Print Skala “ <i>Body Image</i> ” Setelah Try Out	34
Tabel 4.1	Data <i>Body Image</i> remaja	39
Table 4.2	Data Kepercayaan Diri Remaja.....	39
Table 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	40



HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI

PALMA TRIWIANDRA
178110043

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Populasi dalam penelitian adalah remaja di Kota Pekanbaru yang berumur 15 – 19 tahun sebanyak 78.412 orang. Banyaknya jumlah populasi maka digunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 398 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala adalah skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Metode analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS seri 21.0 *for windows*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja.

Kata Kunci : *Body Image*, Kepercayaan Diri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND TRUST
SELF IN YOUTH WOMEN**

**Palma Triwiandra
178110043**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

Body image or body image possessed by teenagers has various impacts, one of which is self-confidence. Self-confidence is a personal property that is very important for the growth and development of adolescents. Appearance is considered very important, especially for teenagers, because it is one of the factors forming individual self-confidence. The level of individual self-confidence can be seen by looking at the extent of the responses given by others regarding the physical, social, and moral aspects. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in adolescent girls. The population in this study were teenagers in Pekanbaru City aged 15-19 years as many as 78,412 people. The large number of populations, the Slovin formula is used to determine the sample so that the number of samples obtained is 398 people. The measuring instrument used is the scale of body image and appearance is considered scale. The data analysis method used multiple regression analysis using the computer-assisted SPSS 21.0 series for windows program. Based on the results of the study, it was concluded that there was a very significant positive relationship between body image and adolescent self-confidence.

Keywords: Body Image, Confidence

العلاقة بين صورة الجسد وثقة النفس لدى الفتيات المراهقات

بالماتريواندرا

178110043

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

شكل الجسد أو صورة الجسد التي يمتلكها المراهقون لها تأثيرات مختلفة، أحدها الثقة بالنفس. الثقة بالنفس هي خاصية شخصية مهمة جدًا لنمو المراهقين وتطورهم. يعتبر المظهر مهمًا جدًا، خاصة بالنسبة للمراهقين، لأنه أحد العوامل التي تشكل الثقة بالنفس لدى الفرد. يمكن رؤية مستوى الثقة بالنفس الفردي من خلال النظر في مدى الردود التي قدمها الآخرون فيما يتعلق بالجوانب المادية والاجتماعية والأخلاقية. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين صورة الجسد والثقة بالنفس لدى الفتيات المراهقات. كان المجتمع في هذا البحث من المراهقين في مدينة باكنبارو الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عامًا، وقد بلغ عددهم 78412 شخصًا. العدد الكبير من المجتمع، يتم استخدام صيغة سلوفين لتحديد العينة بحيث يكون عدد العينات التي تم الحصول عليها 398 شخصًا. أداة القياس المستخدمة هي صورة الجسم ومقياس الثقة بالنفس. استخدمت طريقة تحليل البيانات تحليل الانحدار المتعدد باستخدام سلسلة برنامج الإحصاء للعلوم الاجتماعية 21،0، بمساعدة الكمبيوتر في الويندوش. بناءً على نتائج البحث، استنتج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وثقة المراهق بنفسه.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، ثقة النفس

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman (Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 1). Individu melewati beberapa masa di dalam perkembangannya, salah satunya adalah masa perkembangan remaja. Masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayati, 2010: 9). Masa remaja berlangsung kira-kira tiga belas sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun (Hurlock, 1991: 206).

Fase remaja yaitu berkisar antara usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Adiasih (2015) menunjukkan bahwa 37,1% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada

kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa level kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja antara lain pertumbuhan tinggi badan, berat badan, munculnya jerawat, dan lain-lain. Pertumbuhan fisik yang dialami remaja terkadang kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal. Hal tersebut bukan menjadi faktor utama penyebab ketidakpercayaan diri pada remaja, namun faktor fisik tetap mempunyai andil dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dapat dilihat pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Individu memiliki konsep ideal tentang penampilan fisiknya.

Para ahli mengemukakan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama alat reproduksi. Sedangkan istilah *adolescence* lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Soetjningsih, 2004).

Remaja yang mengalami masalah jerawat sering kali mempunyai masalah berkaitan dengan kepercayaan diri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri

memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki (Annisyah & Refirman, 2017). Selanjutnya menurut Lauser (2003) kepercayaan diri itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik atau *body image*, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman.

Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah.

Body image yang dibentuk oleh diri individu memengaruhi banyak hal salah satunya adalah penyesuaian diri. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Nanin Rizqi Amalia dan Mira Aliza Rachmawati (2007: 20) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Sosial pada Remaja”, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan penyesuaian diri sosial pada remaja, hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa semakin baik *body image* individu maka akan baik pula penyesuaian diri sosialnya dan sebaliknya semakin buruk *body image* individu maka akan semakin buruk pula penyesuaian sosialnya. Individu dengan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik pula (Safitri, 2010: 113).

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Loekmono (dalam Kristiasari, 2010: 16) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral.

Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman (Lobby Loekmono, 1983: 1). Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang seperti itu biasanya akan takut melakukan kesalahan, takut ditertawakan orang lain atau mendapat kritik dari orang lain.

Remaja yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup. Oleh karena itu, masa remaja sering kali diasosiasikan sebagai masa yang penuh dengan rintangan, karena penyesuaian atas perubahan-perubahan fisik maupun psikis seringkali menimbulkan perasaan tidak aman, tidak tenang, frustrasi, stres, dan kurang percaya diri.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada beberapa remaja diketahui bahwa beberapa remaja tersebut kurang percaya diri yang berkaitan dengan penampilan fisik, misalnya tubuhnya kurang ideal dan membuatnya kurang percaya diri karena merasa berat badannya yang besar dan tinggi badannya tidak sesuai harapan. Kemudian wajah yang cenderung mudah berjerawat, membuat remaja tersebut terganggu dan rasa percaya dirinya berkurang, sehingga untuk mencapai tubuh yang ideal melakukan diet dan berolahraga, remaja juga berusaha melakukan perawatan seperti *facial* untuk menghilangkan jerawatnya tersebut agar wajahnya terlihat bersih dan akan menambah rasa percaya dirinya.

Kasus yang telah dipaparkan di atas, didukung oleh penelitian Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila individu memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Pada penelitian Fatimah (2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan

masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2014) menunjukkan *body image* siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (2015) menunjukkan *body image* yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang artinya cukup positif. Munculnya penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu temanteman sepergaulannya (Ratnawati, 2012).

Berdasarkan penelitian Rombe (2014) remaja putri yang memiliki citra tubuh yang positif akan melihat dan memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang berharga dan baik serta tidak akan mengkritik dirinya sendiri ataupun membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan selanjutnya ia akan mampu untuk memiliki rasa percaya diri. Berbeda jika remaja putri memandang tubuhnya tidak ideal seperti merasa wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau bahkan merasa badan terlalu kurus, maka orang tersebut akan selalu merasa khawatir dan akan menimbulkan perasaan menyesal akan kondisi fisiknya tersebut sehingga *body image* yang terbentuk adalah negatif dan akan berdampak pada kepercayaan dirinya.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang :

Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang muncul adalah apakah hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada psikologi dalam hal hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja selaku subjek penelitian, agar dapat dijadikan bahan informasi kaitannya dengan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image* yang pada akhirnya dapat membantu remaja dalam pembentukan kepercayaan diri.

2. Bagi Orang Tua

Agar memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan *body image* dengan kepercayaan diri sehingga dapat memberikan perhatian dan dukungan terhadap anak dalam membentuk kepercayaan diri pada remaja putri.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kepercayaan Diri

2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri

Istilah percaya diri merupakan istilah yang tidak asing lagi didengar, karena istilah ini cukup umum di dalam bidang ilmu psikologi. Rasa percaya diri merupakan kunci sukses dalam menjalani hidup, namun tidak semua orang yang memiliki rasa percaya diri. Hakim (2005) menjelaskan pengertian percaya diri sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kehidupan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Sedangkan Anthony (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Luxori (2005) mendefinisikan percaya diri sebagai hasil pencampuran antara pemikiran dan perasaan. Selalu merasa baik dan ikhlas dengan kondisi yang ada, serta berfikir dan berinteraksi atas dasar bahwa dirinya adalah individu yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan seperti pekerjaan, keluarga, dan masyarakat.

Lauster (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan

salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, mandiri, dan mempunyai keyakinan pada diri untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai segala yang diinginkan.

2.1.2. Aspek - Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Gufron dan Risnawati, 2010), ada beberapa aspek dari rasa percaya diri yaitu :

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

dan sesuai kenyataan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki individu dimana individu tersebut yakin terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

2.1.3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron & Risnawati (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya didalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat

kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan yang pendidikan rendah.

2.1.4. Ciri-Ciri Percaya Diri

Menurut Lauster orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah (Taylor, 2006):

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

2.2. *Body image*

2.2.1. Definisi *Body image*

Body image dapat diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai penampilan (ukuran dan bentuk) tubuh mereka dan sikap terhadap karakteristik tubuh yang dimiliki. *Body image* memiliki tiga komponen yaitu *perceptual* (persepsi), bagaimana individu melihat tubuhnya, *attitudinal* (sikap), bagaimana perasaan individu mengenai penampilannya, dan *behavioural* (perilaku) dimana persepsi dan sikap mempengaruhi perilaku individu. Perilaku remaja biasanya ditunjukkan dengan berupaya memperbaiki penampilannya seperti, melakukan diet, membuat model rambut, dan upaya-upaya lainnya agar penampilannya lebih menarik. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Bell dan Rushforth, bahwa individu berupaya merawat tubuhnya dengan pakaian, kosmetik, membentuk model rambut dan sebagainya sehingga dapat membuat dirinya senang dan bangga terhadap penampilan fisik yang dimiliki (Bell & Rushforth, 2008).

Body image adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh seseorang, berat atau pun aspek tubuh lainnya yang mengarah kepada penampilan fisik. Evaluasi dibagi menjadi tiga komponen yaitu persepsi, yang secara umum mengarah kepada keakuratan dalam mempersepsikan ukuran (perkiraan ukuran tubuh), komponen subyektif yang mengarah pada kepuasan, perhatian, evaluasi kognitif dan kecemasan serta komponen perilaku, yang memfokuskan kepada penghindaran individu terhadap situasi yang mengakibatkan ketidaknyamanan terhadap penampilan fisik. Seperti yang diungkapkan oleh Cash bahwa evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) dan orientasi penampilan (*appearance*

orientation) menjadi komponen penting dalam evaluasi diri (*self evaluation*) (Grogan, 2008).

Menurut Chas dan Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif. Penilaian positif terhadap kondisi tubuh bisa disebut juga dengan *body image* positif dan penilaian negatif terhadap kondisi tubuh disebut dengan *body image* negatif. *Body image* positif adalah gambaran atau pandangan individu mengenai tubuhnya secara positif, yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya dan tidak mengkhawatirkan makanan yang hendak dimakan. Selain itu, *body image* positif merupakan peran penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada wanita. Hal ini diungkapkan oleh Wertheim, dkk, "*Positive bodyimage plays a vital role in fostering healthy psychological and physicaldevelopment in girls*".

Jadi, *body image* adalah evaluasi (penilaian) individu mengenai penampilan (ukuran dan bentuk) tubuh secara keseluruhan, sikap yang ditunjukkan oleh perasaan (kecemasan dan kepuasan) individu mengenai penampilan dan karakteristik bagian tubuh, serta perilaku yang dapat dilihat dari usaha individu merubah penampilannya atau melakukan usaha untuk memperbaiki penampilan (orientasi penampilan). Orang yang memiliki *body image* positif akan memiliki psikologis yang sehat. Sedangkan, individu yang memiliki *body image* negatif akan mengalami gangguan persepsi mengenai penampilannya, mengalami ketidakpuasan dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan (Cash & Pruzinsky, 2002).

2.2.2. Aspek-Aspek *Body image*

Body image adalah sesuatu yang menarik untuk dibahas karena pada dasarnya manusia ingin tampil cantik dan sempurna dihadapan orang. Namun, *body image* tidak hanya semata-mata membahas tentang kecantikan namun sampai aspek psikologis. Aspek-aspek yang terkandung dalam *body image* adalah sebagai berikut (Cash & Pruzinsky, 2002) :

a. Daya pikat fisik

Para remaja menganggap penting untuk memiliki daya pikat secara fisik. Mereka merasa bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan mudah untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.

b. Tipe tubuh dan ideal

Ada beberapa tipe tubuh yang dimiliki manusia diantaranya adalah *endoformic* (pendek gemuk), *mesomorphic* (berotot dan bahu serta pinggang lebar) dan *ectomorphic* (tinggi kurus). Selain itu, menurut *Hipocrates*, mengolongkan manusia dalam type *habitus apoplecticus* (gemuk pendek) dan type *habitus phtisicus* (tinggi kurus)

c. Berat badan

Banyak anak yang mencemaskan tentang berat badan yang dimiliki dan beberapa diantara melakukan diet. Remaja yang mengalami kegemukan merasa terganggu hubungan sosial dan memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

Menurut Cash, menyatakan aspek atau dimensi yang ada dalam *body image* adalah sebagai berikut (Cash & Pruzinsky, 2002):

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*).

Penilaian tentang perasaan tingkat bahagia, menarik dan kepuasan mengenai penampilan secara keseluruhan baik penilaian dari diri sendiri maupun reaksi dari orang lain.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*).

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya baik melalui upaya merubah penampilan atau melakukan perawatan.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*).

Tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, baik itu tubuh bagian atas (wajah, rambut, dll), tubuh bagian tengah (pinggang, dan perut), dan tubuh bagian bawah (kaki, paha, pantat, dll). Individu yang merasa puas tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

d. Kecemasan terhadap berat badan (*weight preoccupation*)

Kecemasan individu mengenai berat badannya baik itu kegemukan dan kekurusan yang ditampilkan dengan mengatur pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*) Persepsi individu mengenai berat badannya.

Jadi, dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki aspek-aspek tentang evaluasi penampilan yang dapat meliputi daya fisik, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan berat badan, pengkategorian tipe tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* mereka. Menurut penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai negara maju antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Sedangkan laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita lebih ringan dan lebih kecil.

2. Usia

Pada usia remaja seseorang, *body image* semakin penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan dan *body image* negatif ini dapat menyebabkan gangguan

makan (*eating disorders*). Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja sedangkan pada remaja putra yang semakin berotot menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya. Pada usia dewasa adalah usia yang riskan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh dan perilaku untuk mengontrol berat badan sering terjadi.

3. Media Massa

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), media massa berperan di masyarakat. Orang dewasa biasa membaca koran harian dan majalah. Wanita cenderung membaca majalah fashion. Setiap rumah memiliki seperangkat televisi yang menyala rata-rata 7 jam setiap hari dan masing-masing individu rata-rata menonton 3 sampai 4 jam sehari. Sepanjang tahun, anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi daripada tidur. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan standar kecantikan wanita adalah tubuh yang kurus dan hal ini berartidengan level kekurusannya kebanyakan wanita percaya bahwa mereka orang-orang yang sehat. Majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi (termasuk tayangan khusus anak-anak) menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya (*body dissatisfaction*) dan gangguan makan (*eating disorder*).

Media massa mempengaruhi *body image* manusia melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison* dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang

dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri

Terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

4. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui modeling, *feedback* dan instruksi. Ketika bayinya lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan persamaan antara bayi ideal yang mereka harapkan dengan penampilan bayi sebenarnya. Kebutuhan emosional bayi adalah disayangi lingkungan yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik bayi oleh orang tua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh.

5. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen dan koleganya menyatakan

bahwa *feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya

2.3. *Body Image* Remaja

Pandangan mengenai *body image* sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Menurut Ferron (dalam Dwiduonova, 2005) anak laki-laki dibentuk dengan pola pikir bahwa tubuh yang ideal bagi laki-laki adalah mesomorph. Pola pikir ini terus terbawa hingga memasuki masa remaja sehingga persepsi negative terhadap *body image* cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Sedangkan pada anak perempuan, sejak anak-anak, pola pikir individu sangat dipengaruhi oleh media. Hal ini terus terjadi hingga remaja sehingga individu melakukan identifikasi terhadap figure tubuh ideal yang selalu ditampilkan oleh media.

Close & Giles (dalam, Dwiduonova, 2005) mengatakan bahwa pada remaja *body image* mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Pubertas, jenis kelamin, dan usia mempengaruhi *body image* remaja. Pada kenyataannya, Ferron berpendapat bahwa remaja laki-laki mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh.

Dari pemaparan teori tersebut *body image* memang perlu untuk diperhatikan dalam kehidupan remaja. Apalagi di masa awal remaja, karena masa ini merupakan masa pencarian identitas diri. Kesalahan mengartikan diri sendiri dikarenakan melakukan perbandingan atau peniruan terhadap orang yang salah,

dapat membuat individu remaja tersebut pada akhirnya akan tetap tidak dapat memahami bagaimana dirinya sendiri.

2.4. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja

Komponen konsep diri yang sering terganggu pada remaja dengan munculnya jerawat yaitu *body image* (citra tubuh) dan kepercayaan diri, dimana pada masa remaja fokus individu terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan lain. Bentuk tubuh merupakan bagian dari gambaran diri, pada remaja yang berjerawat mengakibatkan perubahan bentuk tubuh yang akan berdampak pada interaksi dan hubungan sosial di lingkungan dimana remaja menjadi kurang percaya diri atau harga diri yang rendah.

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

Hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian oleh Adiasih (2015) menunjukkan 9,7% kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi, 24,2% berada pada kategori tinggi, 37,1% berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2014) menunjukkan body image siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan body image siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (2015) menunjukkan body image yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang artinya cukup positif.

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

Umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Individu yang merasa puas terhadap penampilan fisiknya akan membentuk *body image* yang positif sehingga secara tidak langsung akan

membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda halnya dengan individu yang tidak merasa puas akan penampilan fisiknya dan selalu menganggap penampilannya kurang maka akan membentuk *body image* yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah. Individu yang mampu menilai penampilan fisiknya dengan positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan rasa nyaman dengan penampilannya sehingga individu tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Walgito yang menyebutkan kepercayaan diri sebagai rasa percaya individu terhadap kemampuan dirinya sehingga individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Dwiduonova, 2015).

2.5. Hipotesis

Dari uraian teori di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis “diduga ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri”.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif-asosiatif. Penelitian kuantitatif artinya penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Sedangkan penelitian kausal asosiatif merupakan metode penelitian yang menguji antara satu atau beberapa variabel melalui hubungan dalam sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

3.2. Identifikasi Penelitian

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum metode pengumpulan data dan analisis data. Pengidentifikasi tersebut membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang dilakukan. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini meliputi :

Variabel Bebas : *body image* sebagai variabel bebas (X)

Variabel Terikat : kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y).

3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu konstruk yang didefinisikan dan di| dispesifikasi dengan cara tertentu sehingga memungkinkan observasi dan pengukuran terhadapnya (Kerlinger, 2000). Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalahan interpretasi variabel penelitian. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

3.3.1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, mandiri, dan mempunyai keyakinan pada diri untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai segala yang diinginkan (Hakim, 2005). Kepercayaan diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauser (2003), yaitu:

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

kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai kenyataan.

Berikut ini interval kategorisasi yang digunakan dalam penelitian pada variabel kepercayaan diri

Tabel 3.1. Kriteria Kategorisasi Data Kepercayaan Diri

Interval	Kategori
136,5 – 168	Tinggi
105 – 136,5	Sedang
73,5 – 105	Rendah
42 – 73,5	Sangat Rendah

3.3.2. *Body image*

Body image adalah keyakinan dan sikap yang dimiliki seseorang dalam memandang dan menilai tubuhnya baik secara positif maupun secara negatif (Chas dan Pruzinsky, 2002). Citra tubuh dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dimensi *body image* yang dikemukakan oleh Cash (2004), yaitu:

b. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*).

Penilaian tentang perasaan tingkat bahagia, menarik dan kepuasan mengenai penampilan secara keseluruhan baik penilaian dari diri sendiri maupun reaksi dari orang lain.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*).

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya baik melalui upaya merubah penampilan atau melakukan perawatan.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*).

Tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, baik itu

tubuh bagian atas (wajah, rambut, dll), tubuh bagian tengah (pinggang, dan perut), dan tubuh bagian bawah (kaki, paha, pantat, dll). Individu yang merasa puas tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*weight preoccupation*)

Kecemasan individu mengenai berat badannya baik itu kegemukan dan kekurusannya yang ditampilkan dengan mengatur pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*) Persepsi individu mengenai berat badannya.

Berikut ini interval kategorisasi yang digunakan dalam penelitian pada variabel *body image* :

Tabel 3.2 Kriteria Kategorisasi *Body Image*

Interval	Kategori
107,25 – 132	Tinggi
82,5 - 107,25	Sedang
57 – 82,5	Rendah
33 – 57,75	Sangat Rendah

3.4. Subjek Penelitian

3.4.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Kota Pekanbaru. Berdasarkan data dari BPS Kota Pekanbaru diketahui jumlah remaja yang berumur 15 – 19 tahun 78.412 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Sampel diambil dari populasi, jika populasi besar maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari sebagian populasi berdasarkan teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2018).

Pencarian sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Pertimbangan itu meliputi kriteria yang ditentukan kepada responden, yaitu remaja putri di Kota Pekanbaru yang berusia 13 sampai 19 tahun.

Banyaknya jumlah populasi maka digunakan rumus Slovin dengan tujuan menyederhanakan jumlah sampel, berikut urainnya :

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

$$n = 78.412 / (1 + (78.412 \times 0,05^2))$$

$$n = 78.412 / (1 + (78.412 \times 0,0025))$$

$$n = 78.412 / (1 + 196,03)$$

$$n = 78.412 / 197,03$$

$$n = 398 \text{ orang}$$

3.5. Metode Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang

dilakukan dengan cara memberi seperangkat Pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Skala akan dibuat dengan skala pengukuran Likert yang dimodifikasi dalam bentuk empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari pengelompokan jawaban yang diberikan subjek sehingga diharapkan peneliti tidak kehilangan banyak data (Hadi, 2001). Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang, atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Variabel dalam skala Likert akan diukur atau dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen (Sugiyono, 2011).

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body image* dan skala kepercayaan diri yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

3.5.1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lauser (2003), dimana terdapat lima aspek kepercayaan diri yaitu : keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Pada perhitungan skala kepercayaan diri, pengelompokan subjek dilakukan dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi karena tujuan semua hanya untuk melihat subjek dalam dua kategori saja.

Berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri tersebut kemudian disusunlah indikator-indikator perilaku yang akan dituangkan dalam butir-butir pernyataan dalam bentuk skala Likert. Pernyataan favorable diberi skor dengan ketentuan

Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan pernyataan unfavorable diberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Tabel 3.1 Blue Print Skala “Kepercayaan Diri” Sebelum Try out

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Yakin dan mampu dalam mengevaluasi dan menyelesaikan suatu masalah.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Optimis	Memiliki keyakinan mampu mengerjakan setiap pekerjaan yang sulit.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		Memiliki keyakinan akan sukses.	13, 14	15, 16	4
		Tidak mudah putus asa.	17, 18, 19	20, 21, 22	6
3.	Obyektif	Mau menerima pendapat dari orang lain.	23, 24	25, 26, 27	5
4.	Bertanggung Jawab	Berusaha melakukan pekerjaan walaupun sulit.	28, 29, 30, 31	32, 33, 34, 35	8
		Berani mengambil resiko	36, 37	38, 39	4
		Mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dalam hidup.	40, 41, 42	43, 44	5
5.	Rasional dan Realistis	Memandang kegagalan sebagai suatu pelajaran.	45, 46, 47	48, 49, 50	6
Jumlah			25	25	50

3.5.2. Skala *Body image*

Skala *body image* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash

(2004), dimana terdapat lima dimensi yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi berjerawat, pengkategorian berjerawat. Pada perhitungan skala *body image*, pengelompokkan kala *body image* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash (2004), dimana terdapat lima dimensi yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi berjerawat, pengkategorian berjerawat. Pada perhitungan skala *body image*, pengelompokkan subjek dilakukan dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi karena tujuan semula hanya untuk melihat subjek dalam dua kategori saja.

Gambaran dimensi dan indikator dituangkan melalui butir-butir Pernyataan dalam skala Likert. Pernyataan favorable dtberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan Pernyataan unfavorable diberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Tabel 3.2 Blue Print Skala “Body Image” Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Evaluasi penampilan terhadap diri sendiri	1, 2, 3, 4	5, 6	6
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain.	7, 8, 9, 10	11, 12, 13	7
2.	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Berusaha untuk memperbaiki penampilan.	14, 15, 16	17	4
		Perhatian individu Untuk berusaha menjaga penampilan.	18	19, 20, 21	4
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	Puas penampilan terhadap secara keseluruhan	22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30, 31	10
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight</i>)	Cemas terhadap kegemukan.	32, 33, 34	35, 36, 37	6

<i>Preoccupation</i>)	Membatasi pola makan	38, 39	40	3
5. Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	Penilaian terhadap berat badan	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48	8
	Penilaian terhadap tinggi badan.	49	50, 51	3
Jumlah		26	25	51

3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpulan Data

Validitas dan reliabilitas alat ukur harus ditentukan terlebih dahulu sebelum alat itu digunakan dalam suatu penelitian. Hal ini disebabkan agar pengukuran yang dilakukan dapat memperoleh hasil yang baik dan dapat dipercaya (Azwar, 2012).

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Alat ukur memiliki ketepatan dan kecermatan dalam melakukan fungsinya sebagai alat ukur. Sedangkan menurut Sugiyono (2011) instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan data dan mengukur apa yang hendak diukur.

Validitas alat ukur ditekankan pada validitas isi dikarenakan aitem-aitem dalam skala merupakan gambaran atau deskripsi perilaku yang sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Validitas isi ditentukan melalui metode *professional judgement*, yaitu pendapat ahli tentang isi skala (Sugiyono, 2011). Perhitungan validitas dihitung dengan menggunakan bantuan komputer versi SPSS (*statistical product and service solution*) 17.00 windows. Adapun standar yang digunakan untuk menentukan validitas item adalah $\alpha > 0,3$. Apabila koefisien korelasi $< 0,3$ maka item tersebut dinyatakan gugur atau dihapus (Sugiyono, 2011). Jika item

banyak yang gugur koefisien korelasinya dapat diturunkan menjadi α 0,25 (Azwar, 2012).

a. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lauser (2003), dimana terdapat lima aspek kepercayaan diri yaitu : keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Pada perhitungan skala kepercayaan diri, pengelompokan subjek dilakukan dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi karena tujuan semua hanya untuk melihat subjek dalam dua kategori saja.

Berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri tersebut kemudian disusunlah indikator-indikator perilaku yang akan dituangkan dalam butir-butir pernyataan dalam bentuk skala Likert. Pernyataan favorable diberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan pernyataan unfavorable diberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4. Berikut dapat dilihat hasil pengujian skala kepercayaan diri setelah try out:

Tabel 3.3. Blue Print Skala “Kepercayaan Diri” Setelah Try out

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Yakin dan mampu dalam mengevaluasi dan menyelesaikan suatu masalah.	1,2,3	4,5,6	6
2.	Optimis	Memiliki keyakinan mampu mengerjakan setiap pekerjaan yang sulit.	7,8,9	10,11,12	6

	Memiliki keyakinan akan sukses.	13,14	15,16	4
	Tidak mudah putus asa.	19	20,21,22	4
3. Obyektif	Mau menerima pendapat dari orang lain.	23,24	25,27	4
4. Bertanggung Jawab	Berusaha melakukan pekerjaan walaupun sulit.	28,29,31	32,33,34,35	7
	Berani mengambil resiko	37	38	2
	Mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dalam hidup.	40,42	43,44	4
5. Rasional dan Realistis	Memandang kegagalan sebagai suatu pelajaran.	45,46,47	44	4
Jumlah		20	22	42

b. Skala *Body image*

Skala *body image* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash (2004), dimana terdapat lima dimensi yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi berjerawat, pengkategorian berjerawat. Pada perhitungan skala *body image*, pengelompokkan kala *body image* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash (2004), dimana terdapat lima dimensi yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi berjerawat, pengkategorian berjerawat. Pada perhitungan skala *body image*, pengelompokkan subjek dilakukan dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi karena tujuan semula hanya untuk melihat subjek dalam dua kategori saja.

Gambaran dimensi dan indikator dltuangkan melalui butir-butir

Pernyataan dalam skala Likert. Pernyataan favorable dtberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan Pernyataan unfavorable diberi skor dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4. Berikut dapat dilihat hasil pengujian skala kepercayaan diri setelah try out:

Tabel 3.4 Blue Print Skala “Body Image” Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Evaluasi penampilan terhadap diri sendiri	2,3	5,6	4
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain	7	11,13	3
2.	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Berusaha untuk memperbaiki penampilan.	-	17	1
		Perhatian individu Untuk berusaha menjaga penampilan.	-	21	1
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	Puas penampilan terhadap secara keseluruhan	25	28,29,30,31	5
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	Cemas terhadap kegemukan.	32,33,34	35,36,37	6
		Membatasi pola makan	39	-	1
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	Penilaian terhadap berat badan	41,42,43,44	45,46,47,48	8
		Penilaian terhadap tinggi badan.	49	50,51	3
Jumlah			13	19	32

Berdasarkan tabel 3.4 dan tabel 3.4, setelah dilakukan uji coba dari 51 item *body image* diperoleh 32 item valid dan 19 item gugur. Skor validitas skala *body image* bergerak dari angka 0,270 sampai dengan 0,706, sedangkan untuk item kepercayaan diri dari 50 item yang diuji cobakan, diperoleh hasil 42 item valid dan 9 item gugur. Skor validitas skala kepercayaan diri bergerak dari angka 0,253

sampai dengan 0,772. Setelah itu dilakukan penghapusan item- item gugur. Penghapusan item gugur tidak mengurangi perwakilan aspek dalam kisi-kisi yang telah ditentukan sebelumnya, dengan kata lain setiap item pernyataan baik instrumen *body image* dan kepercayaan diri telah mewakili setiap aspek yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi.

2. Reliabilitas

Reliability berasal dari kata *rely* dan *ability* Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran *reliable*. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali petaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2012). Suatu alat ukur dapat dikatakan *reliable* atau tidak dapat diuji dengan menggunakan Alpha Cronbach (Sugiyono, 2011).

Reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dilihat dengan menggunakan analisis teknik Alpha Chronbach, dengan koefisien berkisar antara 0 hingga 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka reliabilitas tinggi, berarti semakin kecil kesalahan pengukuran dan semakin reliabel alat ukur yang digunakan. Namun semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 0, maka semakin besar kesalahan pengukuran dan semakin tidak reliabel alat ukur yang digunakan (Azwar, 2012). Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 22,0 for windows. Dari perhitungan diperoleh hasil reliabilitas untuk variabel *body image* sebesar 0,693 sedangkan untuk variable

kepercayaan diri sebesar 0,733.

3.7. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penghitungan statistic korelasi product moment. Data dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat kuantitatif. Untuk itu data tersebut akan dianalisis dengan pendekatan statistik. Pada penelitian kuantitatif, analisis data meliputi kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mengolah data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012).

1. Uji Asumsi Dasar

Data dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat kuantitatif. Untuk itu data tersebut akan dianalisis dengan pendekatan statistic. Ada dua hal yang dilakukan dalam cara menganalisis data kuantitatif dalam penelitian ini, yaitu :(1) uji asumsi data, yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan, uji multikolinieritas (2) uji hipotesis penelitian.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian yang dapat dilihat dari kurva normal. Pada hitungan uji normalitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Scienses) 22.00 for windows.

Untuk dapat melihat normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang

diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai bila p arti nilai Z (kilmogorov-Smirnov) > 0.05 maka sebaran normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara variabel x dan y . Data dikatakan linier apabila besarnya signifikansi lebih kecil dari 0,05. Perhitungan uji linieritas menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Scienses*) 22.00 for windows.

Arah dari penelitian apakah positif atau negatif dilihat dari grafik linieritas. Apabila grafik membentuk garis lurus yang condong ke arah kanan maka terdapat koreksi yang memiliki arah positif antara variabel x dan y , ini berarti apabila variabel x menurun, maka variabel y juga turun, sebaliknya jika variabel x naik maka variabel y juga naik. Apabila grafik membentuk garis lurus dan condong ke kiri maka terdapat hubungan yang negatif antara variabel x dan y , maksudnya apabila variabel x naik maka variabel y akan turun dan sebaliknya bila variabel x turun maka variabel y akan naik.

4. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas data dan uji linieritas dilakukan makanya langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *product moment* dari *pearson*, yang bertujuan untuk melihat satu hubungan variabel bebas terhadap satu

variabel terikat dan menguji apakah korelasi itu signifikan atau tidak signifikan. Penyelesaian analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 22.00 for windows.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2021 dengan jumlah sampel 398, dimana dalam pelaksanaan penelitian peneliti menjumpai remaja secara langsung. Akan tetapi dalam masa pandemi covid 19 ini banyak kendala yang ditemui saat penelitian terutama saat menjumpai remaja yang dominan banyak berkumpul di cafe-cafe maupun di kampus dimana tempat berkumpul tersebut selalu tutup sehingga penelitian ini berproses cukup lama. Sebelum proses pengisian skala dilakukan oleh subjek terlebih dahulu peneliti menjelaskan tujuan dari skala dan memberikan pengarahan mengenai tata cara pengisian skala kepada remaja yang akan dijadikan subjek penelitian. Setiap subyek memperoleh satu eksemplar alat ukur yang berisi tiga skala yaitu skala body image dan kepercayaan diri remaja.

4.2. Deskripsi Data

1. Body Image

Data *body image* yang diperoleh kemudian disajikan kedalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 4.1. Data *body image* remaja adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Data *Body Image* remaja

Kategorisasi	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	222	55,78 %
Rendah	176	44,22 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	398	100 %

Sumber : Olahan Data, 2021

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *body image* dengan kategori tinggi sebanyak 0 %, kategori sedang sebanyak 55,78 %, kategori rendah sebanyak 44,22 %, dan kategori sangat rendah sebanyak 0 %, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* dengan kategori sedang dengan presentase mencapai 55,78 %.

2. Kepercayaan Diri

Data kepercayaan diri yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada Tabel 11. Berikut adalah data kepercayaan diri remaja .

Tabel 4.2. Data Kepercayaan Diri Remaja

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	161	40,45 %
Sedang	237	59,55%
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	398	100 %

Sumber : Olahan Data, 2021

Pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja dengan kategori tinggi sebanyak 40,45 %, kategori sedang sebanyak 59,55 %, kategori rendah sebanyak 0 %, dan kategori sangat rendah sebanyak 0 %, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja dengan kategori tinggi dan

sedang dengan presentase mencapai 59,55 %.

4.3. Pengujian Prasarat Analisis

1. Uji Normalitas

Berbagai rumus statistik inferensial yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian berdasarkan diri pada asumsi bahwa data yang bersangkutan memenuhi ciri sebaran normal (Burhan Nurgiantoro, Gunawan & Marzuki, 2002: 110). Keadaan data berdistribusi normal merupakan sebuah persyaratan yang harus dipenuhi. Berdasarkan hal tersebut uji normalitas perlu dilakukan pada data sebelum dikenai rumus statistik.

Peneitian ini menggunakan perhitungan model *Kolmogorov- Smirnov* dibantu dengan program *SPSS For Windows series 20* untuk menguji normalitas data. Kriteria normalitas ditentukan dengan melihat nilai signifikan (P). Apabila $P > 0,05$ hipotesis nol (H_0) diterima, sebaliknya jika $P < 0,05$ hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil uji normalitas untuk variabel *body image* dan kepercayaan diri berdasarkan perhitungan komputer dengan program *SPSS For Windows series 16* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogrov- Smirnov Z</i>	P	Keterangan
<i>Body Image</i>	1,613	0,251	Normal
Kepercayaan Diri	1,845	0,109	Normal

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh nilai signifikan (P) pada variabel *body image* sebesar 0,251 dan variabel kepercayaan diri sebesar 0,109. Masing-masing variabel telah menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) lebih besar dari 0,05, hal tersebut berarti hipotesis nol (H_0) diterima. Maka, kesimpulannya adalah sebaran data pada variabel *body image* dan kepercayaan diri dapat dikatakan normal, jadi

asumsi normalitas data untuk kedua variabel penelitian sudah terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berada pada garis linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan program *SPSS For Windows series 20*. Angka *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05, berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear. Berdasarkan hasil pengujian, terlihat bahwa nilai Sig untuk *deviation from linearity* sebesar 0,624 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri.

4.4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Sugiyono (2011) menyebutkan terdapat tiga bentuk hipotesis yaitu hipotesis deskriptif, hipotesis asosiatif, dan hipotesis komparatif. Penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif. Hipotesis asosiatif adalah dugaan terhadap ada tidaknya hubungan secara signifikan antara dua variabel atau lebih.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis nol (H_0). Lawan dari H_0 adalah H_a (hipotesis alternatif). H_0 dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Sementara H_a dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

Pengujian hipotesis asosiatif dilakukan menggunakan teknik korelasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dibantu dengan program *SPSS For Windows series 20*.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri adalah 0,213 dan signifikannya adalah 0,005. Dari tabel *r product moment* untuk $n=398$, taraf signifikansi 5% nilai $r_{tabel} = 0,1648$ nilai tersebut.

Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sebaliknya jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata r_{hitung} (0,213) lebih besar dari r_{tabel} (0,1648). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. r_{hitung} (0,217) juga menunjukkan hubungan positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain hal tersebut, hasil perhitungan juga menunjukkan signifikan sebesar 0,005. Hal ini berarti signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja remaja. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* remaja akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya semakin rendah *body image* remaja akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

4.5. Pembahasan

Remaja SMA merupakan remaja yang sedang dalam masa perkembangan fisik. Perkembangan fisik ini menyebabkan adanya perubahan fisik pada diri remaja, dengan adanya perubahan fisik tersebut remaja memiliki pandangan

tentang konsep ideal atau *body image* mengenai fisik mereka. *Body Image* menurut Andi Prayitna (2009: 54) merupakan opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri. Oleh karena itu *body image* pada remaja SMA akan ditunjukkan dengan opini, dugaan mengenai penampilan yang menarik, badan yang langsing, kulit putih, dan lain sebagainya. Konsep tubuh ideal diartikan sebagai bentuk dan ukuran tubuh yang dinilai sempurna dan paling diinginkan oleh remaja. Konsep tubuh atau *body image* jika dipandang positif oleh remaja akan menunjukkan perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, merasa nyaman terhadap perubahan fisiknya, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Suryani (dalam Desi Bestiana, 2012: 4) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya.

Seperti yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya, seperti yang disebutkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) bahwa remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Menurut pendapat yang telah dijelaskan diatas, bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu remaja yang memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya akan menunjukkan rasa puas akan penampilannya, menghargai segala yang ada ditubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada ditubuhnya. Pendapat ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada remaja memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila remaja memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya.

Body image remaja berada pada kategori sedang menunjukkan remaja memiliki *body image* yang positif. *Body image* merupakan bagian dari citra diri yang menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) individu yang menilai fisiknya secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* yang positif secara

keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri.

Kepercayaan diri remaja berada pada kategori tinggi. Adanya kepercayaan diri yang memadai, remaja akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, tidak menggantungkan diri pada orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tanpa kepercayaan diri remaja tidak dapat mengambil keputusan, melainkan remaja tersebut akan merasa ragu dengan apa yang dikerjakannya. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anthony (dalam M.Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *body image* dilakukan oleh Putriana (dalam Sufrihana Rombe, 2014) dengan judul “Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda” menunjukkan hasil bahwa

remaja putri yang menunjukkan *body image* positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan remaja putri yang menunjukkan *body image* negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa dan remaja tersebut akan berani memasuki lingkungan yang baru dengan mengembangkan sikap diri yang yakin akan dirinya dan akan mampu melakukan penyesuaian diri sosial dengan baik.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Januar dan Puri (dalam Wulan, 2014: 3) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku, antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang mempunyai *body image* positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimilikinya, merasa nyaman dan percaya diri.

Remaja yang sedang berada pada fase remaja merupakan individu yang sangat memerhatikan tubuhnya sendiri sebagai rangsang sosial. Hal tersebut sesuai dengan teori Hurlock (dalam Annastasia Melliana, 2006) yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan cara individu mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Tingkat citra

tubuh atau *body image* digambarkan melalui seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan. Individu memperoleh konsep mengenai tubuhnya melalui interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rice (Annastasia Melliana, 2006: 82-83) bahwa cara pandang individu yang memersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan fisik dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

Body image yang dimiliki remaja akan berdampak pada kehidupan remaja sebagai seorang remaja. Remaja diharapkan memiliki *body image* yang tinggi atau positif agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan remaja dalam berbagai aspek, seperti aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Indikator berhasilnya pencapaian tugas perkembangan tersebut adalah remaja memiliki rasa percaya diri yang positif, menerima penampilan dirinya, mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah dan mengatasi kegagalan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, 2006: 10) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan

menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Remaja yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga remaja yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian remaja tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila remaja menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka remaja akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah sulitnya mencari remaja putri yang memiliki kriteria dalam penelitian, misalnya wajah yang berjerawat dan remaja putri yang memiliki badan gemuk terutama pada masa pandemik virus corona, yang mengharuskan semua masyarakat Kota Pekanbaru membatasi kegiatan di luar rumah. Sementara remaja-remaja putri selalu berkumpul di café-café atau tempat pusat perbelanjaan, sedangkan tempat tersebut tutup dalam jangka waktu yang tidak bisa ditentukan saat itu. Kemudian jangka waktu penelitian yang cukup lama karena mencari objek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan

dikala pandemik virus corona ini dan jumlah populasi yang banyak untuk dianalisis.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

5.2. Saran

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

1. Bagi remaja

Para remaja yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dengan mencoba untuk bersikap positif terhadap diri sendiri.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan remaja untuk mengembangkan *body image* dan kepercayaan diri.

3. Bagi peneliti lain

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



DAFTAR PUSTAKA

- Annisyah, Refirman, 2017. Hubungan Persepsi Tentang Jerawat Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMAN 16 Jakarta. Jurnal Pendidikan Biologi Fakultas MIPA.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2008. Psikologi Remaja Perkembangan. Peserta Didik. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Lubis. 2010. Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. RS Baptis. Kediri.
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bell, Lorraine., & Rushforth, Jenny. 2008. Overcoming Body image Disturbance: A Programme For People With Eating Disorders. New York: Routledge.
- Cash, T.F. 2004. Body Image: Past, Present, Future. Body Image: An International. Journal of Research, 1 (1), 1-5.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical. New York: Guilford Publications.
- Chaplin, J. P. 2008. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Dwiduonova. 2005. Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Efendi, Z., 2003. Peranan Kulit dalam Mengatasi Terjadinya Akne Vulgaris. <http://library.usu.ac.id/download/fk/histologi-zukesti3.pdf>
- Ghufron & Risnawita. 2011. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grogan, S. 2008. Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. Rotledge.
- Gufron, M. Nur, & Rini Risnawita, S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.
- Hadi, Sutrisno. 2001. Metodologi Research Jilid III. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakim, Thursan. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.

- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo.
- Hurlock, Elizabeth, B, 2006. Psikologi Perkembangan, Erlangga, Jakarta.
- Kaplan & Sadock. 2002. Sinopsis psikiatri jilid2. (Edisi 7). Jakarta : Binarupa. Aksara.
- Kerlinger, Fred N. & Howard B. Lee. 2000. Foundations of Behavioral Research. 4th Edition. Florida: Harcourt Inc.
- Luxori, Y. 2005. Percaya diri. Jakarta : Khalifa.
- Muliyawan, D., dan Suriana, N. 2013. A-Z Tentang Kosmetik. Jakarta: PT Elex. Media Komputindo.
- Nuraeni, Diah. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa kelas VII & VIII Di SLTPN 1 Lumbang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Peter Lauser, 2003. Tes Kepribadian, Bumi Aksara, Jakarta.
- Prihaningtyas, R.A. 2013. Diet Tanpa Pantangan. Cakrawala. Yogyakarta.
- Rombe. 2014. Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. Samarinda: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.
- Santrock, J. W. 2006. Adolescence: Perkembangan Remaja. Edisi 11. Jakarta: Erlangga.
- Sinaga. 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Pra Nikah pada Mahasiswa Akademi Kesehatan X di kabupaten Lebak Tahun 2012. Tesis. Universitas Indonesia.
- Soetjiningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Ros. 2006. Mengembangkan Kepercayaan Diri. Jakarta: Erlangga.

Wasitaatmadja, S. M., 1997, Penuntun Ilmu Kosmetik Medik, 59-60 Jakarta, Univeristas Indonesia Press.

Yulianto, F dan Nashori, F.2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Yogyakarta. Jurnal Psikologi. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP. Volume 3 No.1.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau