

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
PADA WANITA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



Oleh :

SYIFA HANDYA PUTRI

178110170

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Allah Subhanahuwata'ala,
skripsi ini saya persembahkan khusus untuk:

Ayahanda Khadiman,

Ibunda Lili Fitria,

&

Adik Tercinta

Semoga kelulusan ini dapat membanggakan dan membahagiakan ayah, ibu dan adik.

Terima kasih kepada diri saya sendiri, karena sudah mengerjakan skripsi ini hingga
selesai.

MOTTO

Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran yang kau jalani, yang akan membuat mu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit.

(Ali bin Abi Thalib)

“Bebaskan *Insecurity* kamu atau simpan dan selesaikan sendiri. Jangan proyeksikan ketidakpercayaandiri kamu ke orang lain.

(Sonya Teclai)

“Jika diumpamakan seperti memecah batu dan menemukan berlian; Setiap proses dari lahir sebagai perempuan dan tumbuh sebagai perempuan, itu adalah cantik yang sebenarnya.”

(Kim Go Eun)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT. Yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syahrinaldi, 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 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.vi
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Icha Herawati S.Psi. M.Soc.Sc selaku Dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmu serta mengarahkan penulis selama proses pembuatan skripsi.
9. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis (ayah Khadiman dan ibu Lili Fitria) yang telah memberikan dukungan dan motivasi utama bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga lainnya Adik Najwa Lutfia Nisya dan Febby Aisyah Davina, yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada sahabat sedari SMP, Resyania Aprilla Putri dan Siska Dahlia, serta sahabat seperjuangan Ria Wahyuni Oktavia, Shafira Nurlia Resfi, Della Maina Witri, Wan Sri Wahyuni, Namira Monica, Hotma Br Marpaung, Fika Sopani, Icha Liffia Augiyanti, dan adik angkatan layaknya sahabat Jonathan Athanasius Haradongan Marpaung, Fran Habibillah Hardi, Muhammad Adhi Pratama dan Mufti

Hardian yang turut membantu serta memberikan dorongan dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini.

12. Terima kasih kepada Artis dibawah naungan *SM Entertainment* terutama Super Junior, EXO, Red Velvet, dan NCT yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini melalui karya-karyanya.

13. Kepada teman-teman seangkatan dan adik Fakultas Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 21 April 2021

Syifa Handya Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat praktis	10

BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 Kepercayaan Diri.....	17
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	17
2.1.2 Aspek- Aspek Kepercayaan Diri	19
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20
2.2 Citra Tubuh.....	11
2.2.1 Pengertian Citra Tubuh.....	11
2.2.2 Aspek – Aspek Citra Tubuh.....	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	15
2.3 Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita.....	22
2.4 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	25
3.2 Definisi Operasional.....	25
3.2.1 Kepercayaan Diri	26
3.2.2 Citra Tubuh	25
3.3 Subjek Penelitian.....	26
3.3.1 Populasi Penelitian.....	26

3.3.2 Sampel Penelitian	27
3.4 Metode Pengumpulan Data	27
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.5.1 Validitas	33
3.5.2 Reliabilitas	34
3.6 Metode Analisis Data	34
3.6.1 Uji Normalitas.....	35
3.6.2 Uji Linearitas	35
3.6.3 Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
4.1 Persiapan Penelitian	37
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	37
4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	39
4.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.3 Hasil Penelitian.....	41
4.3.1 Dekripsi Data Penelitian	41
4.3.2 Uji Asumsi	45
4.3.3 Uji Hipotesis	46

4.4 Pembahasan	48
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

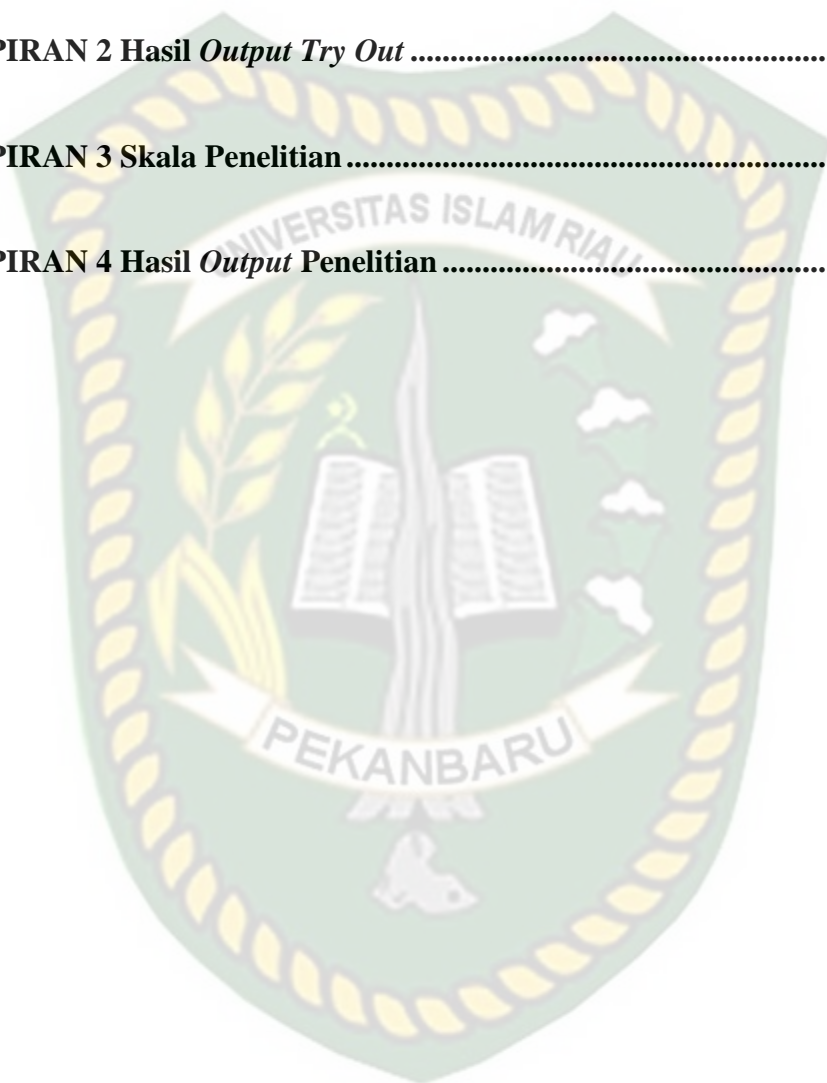


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	31
Tabel 3.2.....	28
Tabel 3.3.....	33
Tabel 3.4.....	30
Tabel 4.1.....	38
Tabel 4.2.....	38
Tabel 4.3.....	42
Tabel 4.4.....	43
Tabel 4.5.....	44
Tabel 4.6.....	44
Tabel 4.7.....	45
Tabel 4.8.....	46
Tabel 4.9.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala <i>Try Out</i>	56
LAMPIRAN 2 Hasil <i>Output Try Out</i>	61
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian	70
LAMPIRAN 4 Hasil <i>Output Penelitian</i>	74



PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA

SYIFA HANDYA PUTRI

178110170

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Setiap wanita memiliki impian untuk terlihat cantik. Penampilan fisik merupakan faktor penting bagi orang-orang sebagai penggambaran karakter seksual dan visual yang perlu ditunjukkan untuk orang sekitar. Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya tetapi ingin memiliki tubuh tetap ideal dan menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita di Pekanbaru, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 141 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *incidental sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang berjumlah 24 aitem untuk skala citra tubuh dan 11 aitem untuk skala kepercayaan diri. Hasil penelitian ini menggunakan analisis uji regresi linear sederhana. Hasil uji analisis yang telah dilakukan menunjukkan nilai t sebesar 4,415 bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita di Pekanbaru dengan bernilai positif. Adapun sumbangan efektif variable citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 12,3% sedangkan sisanya 87,7% ditentukan oleh variabel lain selain penelitian ini.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Wanita

THE EFFECT OF BODY IMAGE ON WOMEN'S CONFIDENCE

SYIFA HANDYA PUTRI

178110170

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

Every woman has a dream to look beautiful. Physical appearance is an important factor for people as depictions of sexual and visual characters need to be shown to people around them. The existence of fitness centers through programs in the pattern of people's lives creates a new phenomenon, especially regarding the diversity of community needs that appear in their activities but want to have a body that remains ideal and attractive. This study aims to find out the influence of body image on confidence in women in Pekanbaru, with a sample of 141 people. The sampling method in this study used the incidental sampling method. The data collection technique uses a scale of 24 aitems for body image scales and 11 aitems for confidence scales. The results of this study use a simple linear regression test analysis. The results of the analysis test that has been conducted showed a t value of 4.415 that the significance value of 0.000 ($p < 0.05$) means that there is a significant influence between body image on confidence in women in Pekanbaru with a positive value. The effective contribution of variable body image to self-confidence was 12.3% while the remaining 87.7% was determined by variables other than this study.

Keywords: *Body image, Confidence, Women*

تأثير جترا الجسم على ثقة بالنفس لدى النساء

شيفى هنديا فوتري

178110170

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

لكل نساء تريد أن تكون جميلة. وصورة الجسم هي عامل مهم لدى الناس كالوصف لشخصية الحلم والبصري منها. ووجود مركز الكفاءة في حياة المجتمع لجعل الظاهرة الجديدة التي يحتاج إليها الناس حتى يكونوا جميلين أمام الاخرين. يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير جترا الجسم على ثقة بالنفس لدى النساء في بكنبارو وعددهن 141 نساء. وأما الطريقة المستخدمة في هذا البحث باستخدام طريقة *incedental sampling*. وأما الاسلوب المستخدمة لجمع البيانات بمقياس جترا الجسم وعدده 24 بنود ومقياس ثقة بالنفس وعدده 11 بنود. وتحلل البيانات بتحليل *uji regresi linear sederhana*. ودلت نتيجة حساب تحليل البيانات إلى t على 4.415 أن نتيجة signifikansi على 0.000 ($p < 0.05$) أي وجود تأثير واثقي بين جترا الجسم على ثقة بالنفس لدى النساء في بكنبارو إيجابيا. وأما نتيجة جترا الجسم على ثقة بالنفس هي 12,3% وأما الباقي 87,7% يؤثرها العوامل الأخرى.

الكلمات الرئيسية: جترا الجسم، ثقة بالنفس، النساء

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap wanita memiliki impian untuk terlihat cantik. Banyak wanita rela melakukan berbagai cara untuk mencapai standar kecantikan yang diyakininya. Mulai dari menggunakan cara alami seperti menjaga pola makan, berolahraga, sampai dengan faktor penunjang lainnya seperti menggunakan riasan wajah bahkan merubah bentuk fisiknya. Penampilan fisik merupakan faktor penting bagi orang-orang sebagai penggambaran karakter seksual dan visual yang perlu ditunjukkan untuk orang sekitar.

Setiap wilayah memiliki penilaian yang berbeda mengenai standar kecantikan. Pada umumnya kesempurnaan kecantikan dapat berubah ketika seseorang dilingkungan sekitar menilai buruk mengenai penampilannya. Selama tahun 50-an, sebagian besar wanita Indonesia menerima gagasan keindahan yang diatur dengan norma keunggulan barat. Pada saat itu selama tahun 70-an, gagasan lain tentang keindahan mulai muncul, khususnya keunggulan yang menyelidiki kecerdasan lingkungan, namun masih banyak yang tertarik pada gagasan keindahan barat. Dengan hadirnya norma-norma keunggulan, para wanita Indonesia berlomba-lomba untuk memenuhi langkah-langkah terkini dengan upaya yang berbeda-beda, misalnya pencerah kulit, prosedur medis plastik, sedot lemak, dan lainnya (Indriastuti, 2017).

Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya tetapi ingin memiliki tubuh tetap ideal dan menarik. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Beberapa wanita memilih mempercantik diri dengan berolahraga antara lain dengan mengikuti senam, *gym*, *zumba*, *fitness* dan berbagai olahraga lainnya demi memperoleh tubuh sempurna sesuai standar kecantikan. Dengan berolahraga bukan hanya sebagai aktivitas untuk mendapatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat menyembuhkan suasana hati, menurunkan ketegangan, dan merasakan kesejahteraan apabila dilaksanakan secara teratur karena dapat dijauhkan dari penyebab stres, mengendalikan diri serta menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli menemukan bahwa konsep diri para wanita yang tergila-gila dengan gimnastik (*gym freak*) ialah keindahan tubuh yang sehat dan dengan gaya yang sehat, seperti berolahraga diantaranya melalui *fitness* (Muttaqin, 2016).

Kehadiran pusat kebugaran melalui program pembentukan tubuh banyak mengundang minat para wanita yang ingin mendapatkan manfaat dari program tersebut. Sebagian wanita menjadikan berolahraga untuk membentuk tubuh yang sehat dan ideal untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan manusia yang terdiri dari fisiologi, keamanan, realisasi diri, kepercayaan diri, serta kebutuhan akan kasih sayang dan ketergantungan. Banyak upaya yang

dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi seluruh kebutuhan, salah satunya sebagai anggota member pada pusat kebugaran jasmani (Muttaqin, 2016).

Menurut penelitian Roche Indonesia pada tahun 2000, kebanyakan wanita lebih memilih untuk melakukan olahraga senam di tempat kebugaran jasmani. Selain itu ditemukan bahwa wanita mengalami kegemukan sebesar 20.0% dan mengalami obesitas sebesar 5.9% dibandingkan dengan pria, kebanyakan wanita merasa berat badannya lebih berat dari pada berat badannya secara nyata. Melakukan olahraga di pusat kebugaran tidak akan merasa bosan atau stres karena sambil melatih tubuh juga dapat mendengarkan musik yang sengaja diputar untuk meningkatkan semangat dalam berolahraga. Oleh sebab itu, saat ini masyarakat mulai menggemari *fitness center* untuk melakukan latihan fisik agar mempunyai bentuk tubuh ideal dan penampilan yang menarik (Soeparto, 2017).

Perkembangan tempat kebugaran jasmani di kota Pekanbaru meningkat secara pesat, ini dapat dilihat dengan berdirinya beberapa pusat kebugaran dalam skala besar yang berlokasi di pusat kota Pekanbaru. Pada penelitian ini peneliti melakukan survey lapangan pada beberapa tempat kebugaran jasmani yang ada di kota Pekanbaru yakni Sanggar Senam Delima “khusus wanita” yang terletak di Jalan Delima, Sanggar Senam Mutiara “Khusus Wanita” yang terletak di Jalan Suka Karya, *Neo Fitness* yang terletak di Jalan Riau, *Trapezius Gym* yang terletak di Jalan Inpres serta terdapat pada beberapa hote-hotel besar, dan tempat lainnya yang tersebar di kota Pekanbaru. Pada beberapa sanggar senam di kota Pekanbaru para wanita dapat melakukan berbagai macam olahraga seperti senam *aerobic*, *fitness*, *zumba*, *line dance* dan juga

gym. Berdasarkan data survey lapangan yang sudah menjadi member pada sanggar senam tersebut mencapai ± 150 orang wanita yang masih aktif sebagai member dari berbagai kalangan seperti remaja akhir, dewasa awal hingga dewasa akhir.

Berdasarkan hasil survey lapangan yang telah dilakukan bahwa wanita yang memilih menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhnya. Wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru memiliki motivasi yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa wanita tersebut mengungkapkan bahwa “saya tidak menyukai bagian tubuh yang terlihat besar seperti paha, perut dan pinggang”, “ingin menaikkan berat badan dengan menaikkan massa tubuhnya, memiliki bentuk tubuh yang ideal dan mempertahankan bentuk tubuh”. Hal - hal tersebut yang telah dipaparkan berdasarkan hasil survey merupakan ciri- ciri tidak percaya diri artinya bahwa mayoritas wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani merasa tidak percaya diri dengan tujuan untuk membangun rasa percaya diri.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* tahun 2010 menemukan bahwa sekitar 60% wanita gemuk mendapatkan diskriminasi dari tempat kerjanya. Wanita gemuk juga tidak diinginkan sebagai bawahan, rekan kerja, dan atasan. Selain itu, banyak para wanita gemuk melakukan penurunan berat badan demi untuk menyenangkan hati pasangannya, tetapi banyak yang mengalami kegagalan diet yang membuat para wanita gemuk semakin stress dan menambah krisis kepercayaan diri (Anggraini, 2019). Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam

kehidupan manusia. Pada era globalisasi ini banyak hal yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia baik yang positif maupun negatif.

Ketika seorang wanita kurang menghargai dan mensyukuri diri sendiri, maka seorang wanita tersebut selalu beranggapan bahwa dirinya memiliki kekurangan pada tubuh. Apabila penilaian yang di dapat dilingkungannya menyatakan bahwa wanita tersebut menarik dilihat dari penampilan fisiknya, tapi pandangan seseorang tersebut tidak mengubah seorang wanita dalam menilai kekurangan yang ada pada dirinya, dan terkadang dia membandingkan dirinya dengan wanita lain yang dipandang sempurna dari tubuh serta penampilannya. Seorang wanita terkadang merasa tidak percaya diri dan juga memiliki penilaian terhadap tubuhnya menjadi menurun. Salah satu ciri hidup yang sehat adalah memiliki rasa percaya diri dengan mampu memperbaiki dan menyelesaikan persoalan yang muncul di dalam diri serta mampu belajar dari pengalaman. (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Selain itu, menurut Burn (dalam Putri, 2015) kepercayaan diri dapat dikatakan juga aset dasar seseorang untuk mengenali dirinya sendiri.

Ketika seorang wanita merasa malu dengan kondisi tubuhnya, hal tersebut dapat berpengaruh pada rendahnya keinginan untuk meningkatkan bakat atau minat,. Pada saat bergaul di lingkungan sosial pertemanan juga mempengaruhi wanita untuk berkembang dengan memperluas hubungan teman sebaya untuk diakui dan dihargai di mata publik. Hal ini disebabkan oleh keinginan wanita untuk memiliki banyak kenalan dan dilihat oleh orang lain (Ramadhani, 2014).

Seseorang yang memiliki hidup yang baik biasanya mendapatkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Pada umumnya keyakinan terhadap diri bukanlah hal yang mudah untuk diubah namun tidak menutup kemungkinan untuk diperbaiki. Manusia pada proses perkembangannya masih akan terus mengalami berbagai perubahan mulai terutama pada perubahan fisik dan bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh yang terlihat terkadang kurang memuaskan sehingga membuat wanita berkeinginan mendapatkan bentuk tubuh yang sempurna. Ghufroon & Risnawati (dalam Khikmah, 2017) mengatakan bahwa konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan merupakan hal-hal yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri.

Rizkiyah (2019) mengatakan bahwa konsep tubuh yang tinggi dan kurus merupakan standar ideal mengenai kecantikan bagi kebanyakan orang. Saat ini, terdapat banyak produk-produk yang khusus dibuat untuk menunjang kecantikan para wanita. Berbagai jenis produk perawatan tubuh, kulit, rambut hingga wajah sudah sangat banyak dan mudah ditemukan. Selain itu, produk khusus penunjang standar kecantikan yang banyak diyakini masyarakat juga banyak bermunculan, seperti sabun untuk memutihkan kulit, sabun khusus mencerahkan wajah, obat untuk membuat kurus dan lainnya. Klinik-klinik khusus penunjang kecantikan wanita pun sudah marak bermunculan, mulai dari klinik perawatan tubuh, perawatan wajah, salon dan spa sampai dengan perawatan kuku dan rambut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh. Memiliki tubuh yang langsing, hidung mancung, kulit putih, rambut tebal dan raut wajah yang tirus menjadi standar kecantikan yang paling banyak dipilih oleh para

wanita sesuai dengan survey yang dilakukan oleh Diamond (dalam Anggraini, 2019). Para wanita yang ingin mengejar standar kecantikan tersebut akan rela melakukan hal apapun demi terlihat cantik. Olahraga dan memakan makanan yang sehat merupakan sebuah cara alami yang paling baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan tambahan tubuh menjadi cantik dan ideal, namun tidak jarang para wanita yang ingin terlihat cantik secara instan bahkan menempuh jalan yang salah dan berbahaya terhadap kesehatan tubuh.

Evaluasi dan rasa puas wanita terhadap tubuh dan penampilan berpengaruh pada terbentuknya rasa percaya diri. Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang harus setiap orang miliki untuk mencapai hierarki kebutuhan aktualisasi diri (Amm, Dince Sari Rambu; Esti Widiani, 2017). Menurut pendapat Mikessel & Foster dalam studi Wiranatha & Supriyadi (2015) bahwa kepercayaan diri terikat dengan penampilan fisik, seseorang akan melakukan segala cara untuk menimbulkan kepercayaan diri dalam aktivitasnya dengan tampilan yang terlihat menarik, sehat, dan bugar.

Selain menjadi makhluk yang menyukai kecantikan, wanita juga merupakan makhluk yang sensitif secara perasaannya. Para wanita kebanyakan akan mudah memikirkan pendapat orang lain mengenai dirinya, terlebih lagi yang berkaitan dengan penampilan diri, seperti ketika orang lain berpendapat tentang tubuhnya yang gemuk ataupun wajahnya yang berjerawat. Ucapan tersebut akan menjadi buah pikiran bagi sebagian wanita dan menjadi bahan evaluasi tentang dirinya. Evaluasi seseorang mengenai tubuh serta penampilannya disebut sebagai citra tubuh. Hoyt

(dalam Anggraini, 2019) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah perilaku seseorang terhadap dimensi, wujud, serta estetika tubuhnya bersumber pada penilaian individual serta pertemuan emosional yang diidentifikasi dengan sifat- sifat dirinya. Kebanyakan citra tubuh dapat didefinisikan sebagai analisis abstrak dari penampilan seseorang.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2015) mengatakan bahwa terdapatnya korelasi positif yang penting antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswi yang memiliki tubuh obesitas. Ramadhani (2014) juga melakukan penelitian dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang penting antara kepercayaan diri dan citra diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi UST. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) menghasilkan secara umum, kepercayaan diri remaja putri termasuk pada level sedang. Hal ini menunjukkan masih terdapatnya remaja putri yang tidak memiliki penilaian positif pada dirinya dan kemampuannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dan Denich (2017) mengenai *body image* dan kepercayaan diri dengan subjek remaja puteri di Kota Padang menemukan bahwa terdapatnya korelasi yang penting antara *body image* dan kepercayaan diri. Yang berarti siswa yang mempunyai persepsi terhadap tubuh dan penampilannya secara positif memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebaliknya siswa yang mempunyai persepsi terhadap tubuh dan penampilannya secara negatif memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Pada era modern ini banyak para wanita yang mengikuti gaya hidup influencer yang terkenal sebagai panutan, Hellmich (dalam Putri, 2015) . *Body Mass*

Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan norma yang berfungsi sebagai penghitung berat badan seseorang. Dari perhitungan ini dapat dilihat berat badan berada pada kategori normal, kurang, atau berlebih. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kategori yang tergolong kurang dengan IMT <17,0-18,4 sedangkan untuk kategori normal dengan IMT 18,5-25,0 dan pada kategori berlebih 25,1- >27,0. Ketentuan tersebut dapat diketahui dengan menggunakan rumus IMT yaitu hasil dari pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m).

Berdasarkan fenomena yang telah diungkapkan, peneliti berminat untuk mengangkat judul penelitian yaitu **“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita”**

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang di ajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka dapat dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil Penelitian ini secara teoritis dapat menyampaikan pemahaman dalam memperluas wawasan bagi pengembangan ilmu psikologi, terkhusus untuk bidang psikologi gender, psikologi kepribadian, psikologi sosial mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita.

1.4.2 Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini berguna secara teknis untuk memberi refleksi dan masukan bagi para wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru untuk menambah kreativitas, keterampilan dan kemampuan lain yang dimiliki sehingga dapat membantu menambah rasa percaya diri. Serta bagi pihak lain, diharapkan penelitian ini mampu menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian serupa.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Lilishanty, 2019) kepercayaan diri adalah suatu perilaku atau keyakinan pada kualitas diri, sehingga dalam aktivitasnya tidak terlampau takut, merasa bebas untuk menyelesaikan sesuatu sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab, berinteraksi dengan orang lain secara sopan dan santun, memiliki motivasi untuk pencapaian serta dapat merasakan kualitas dan kekurangan diri. Hal ini didukung oleh Bandura (dalam Anggraini, 2019) kepercayaan diri yaitu perasaan yang mengandung kekuatan, keterampilan, serta keahlian untuk menciptakan sesuatu yang berdasarkan keyakinan seseorang untuk maju.

Menurut Ghufron dan Risnawati (dalam Khikmah, 2017) mengungkapkan adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, termasuk konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Hal ini didukung oleh Lauster (dalam Khikmah, 2017) menyebutkan kepercayaan diri ditemukan dari pengalaman hidup. Menurut Rakhmat (dalam Khikmah, 2017) kepercayaan diri yaitu rasa percaya pada diri yang setiap individu pasti miliki dalam hidupnya, dan bagaimana seseorang tersebut menganggap dirinya secara keseluruhan dengan mengarah pada konsep diri.

Menurut Elfiky (dalam Girindra dkk, 2018) kepercayaan diri merupakan dilakukan dengan penuh kepastian, kesulitan apa pun yang dialami serta dalam keadaan apa pun, kekuatan yang memotivasi seseorang untuk maju dan berkembang secara konsisten dengan meningkatkan kualitas diri. Perry (dalam Girindra dkk, 2018) mengungkapkan kepercayaan diri merupakan merasa mampu mengenai apa yang dapat dilakukan dan tidak mencemaskan apa yang tidak dapat dilakukan.

Menurut Hakim (dalam Putri, 2015) kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap segala keunggulan aspek yang dimilikinya dengan keyakinan tersebut menyebabkan individu merasa mampu untuk menggapai berbagai target di kehidupannya. Menurut Angelis (dalam Khikmah, 2017) kepercayaan diri adalah mempunyai keyakinan terhadap keahliannya, keyakinan pada tujuan dalam hidupnya dan percaya bahwa dengan daya pikir bisa melakukan apa yang diinginkan, dipersiapkan dan diharapkan. Hal ini didukung oleh Centi (dalam Amma, Rambu, & Widiani, 2017) menjelaskan kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan suatu kecenderungan atau perilaku yang tidak harus membandingkan diri sendiri dengan orang sekitar, karena telah merasa cukup damai dan menyadari apa yang diperlukan dalam kehidupannya.

Anthony (dalam Anggraini, 2019) menyatakan kepercayaan diri merupakan perilaku individu yang mampu mengakui kebenaran, dapat meningkatkan kesadaran diri, berpikir positif, dan mempunyai kemandirian serta

dapat menggapai semua yang dibutuhkan. Sedangkan menurut Afiatin dan Andayani (dalam Anggraini, 2019) menyebutkan kepercayaan diri ialah aspek karakteristik yang mengandung keyakinan mengenai kekuatan, kapasitas dan keahlian yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu perilaku individu yang yakin akan kualitas diri, konsep diri, berpikir positif dan mampu meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan hidupnya serta tidak harus membandingkan diri dengan orang lain.

2.1.2 Aspek – Aspek Kepercayaan Diri

Memiliki kepercayaan diri akan membuat seseorang tampak lebih damai, tidak mempunyai rasa khawatir, serta mampu menunjukkan rasa percaya diri secara konsisten. Menurut Lauster (dalam Anggraini, 2019) seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dengan arah positif yakni:

a) Percaya pada kemampuan diri

Suatu keyakinan seseorang terhadap keterampilan diri dalam menilai, lebih yakin, tidak mudah menyerah, dapat menyelesaikan masalah, dan mengerjakan kewajibannya dengan baik yang terjadi di sekitarnya.

b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Seseorang bertindak mandiri secara umum mampu teguh dalam pendiriannya, berani dalam menentukan pilihan tanpa terdapatnya keterlibatan dan intimidasi orang lain serta dapat bertanggung jawab dalam menentukan pilihan.

c) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri

Sikap positif dalam diri dapat membimbing seseorang untuk menghadapi setiap permasalahan, menghargai upaya serta proses yang dijalani seseorang. Munculnya pandangan dan tindakan yang dilakukan individu tersebut merupakan penilaian positif terhadap diri.

d) Berani mengungkapkan pendapat.

Sikap seseorang untuk berani mengungkapkan segala hasil pemikiran, gagasan, ide, serta pendapat tanpa terdapatnya intimidasi ataupun tekanan, dapat membentuk seseorang untuk mengasah keberaniannya secara psikologis serta ilmu pengetahuan, bersikap jujur, saling menghargai dan menghormati orang sekitar.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari empat aspek yaitu percaya pada kemampuan diri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Dari keempat aspek inilah yang akan peneliti gunakan dalam mengungkap kepercayaan diri pada wanita.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor kepuasan pada diri sendiri secara fisik mempengaruhi kepercayaan diri. Cash (dalam Anggraini, 2019) mengemukakan kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni :

a) Evaluasi penampilan

Setiap orang mengevaluasi atau menilai dirinya sendiri dari yang sangat negatif hingga sangat positif. Mengukur perasaan berdasarkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan. Penilaian ini mengungkapkan kesetujuan ataupun ketidaksetujuan, serta menjelaskan tingkat kepercayaan seseorang bahwa dirinya berbakat, berhasil dan berharga.

b) Orientasi penampilan

Orientasi penampilan yaitu seseorang cenderung memperhatikan penampilannya dan berusaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh gaya *fashion*, dengan berpakaian rapi dan sopan dapat mencerminkan karakter serta meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Berpakaian rapi juga dapat meningkatkan energi positif serta memotivasi seseorang meningkatkan keyakinan dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

c) Kepuasan area tubuh

Mengukur kepuasan seseorang pada bagian tubuh tertentu yakni wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, kaki), tubuh

bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi badan, serta penampilan fisik secara keseluruhan. Ketika seseorang menyadari bentuk tubuhnya sempurna serta merasa puas maka seseorang tersebut menjadi percaya diri. Sebaliknya, ketika seseorang melihat tubuhnya tidak sempurna dengan wajah yang kurang memikat, badannya terlampau gemuk atau terlampau kurus, serta bagian tubuh lain yang menurutnya terlalu besar atau kecil, maka seseorang tersebut menjadi sibuk merenungkan keadaan fisiknya dan melakukan segalanya untuk mendapat tubuh yang sempurna sesuai standar kecantikan yang ada hingga meningkatnya kepercayaan diri (Anggraini, 2019).

d) Kecemasan menjadi gemuk

Ketakutan akan penambahan berat badan pada wanita, cenderung melakukan segala hal untuk menjadikan tubuh yang ideal seperti diet dengan mengubah pola makan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kepercayaan diri para wanita berlomba melakukan segalanya untuk mempertahankan bentuk dan berat badan tetap ideal dan sempurna.

e) Persepsi terhadap ukuran tubuh

Individu yang mempunyai persepsi terhadap ukuran tubuh akan menilai berat badannya dari yang kurus hingga gemuk. Kegemukan bukan hanya menyebabkan masalah kesehatan tetapi juga mengganggu masalah mental. Seseorang yang memiliki bentuk tubuh gemuk cenderung mendapat *body shaming* oleh teman sebayanya dan berisiko menjadi korban *bullying*

verbal. Hal ini mengakibatkan seseorang yang memiliki tubuh gemuk mengalami stres, keputusasaan, kurangnya kepercayaan diri, pendiam, sakit hati, merasa terasingkan serta menghindari lingkungan sosialnya (Putri, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut ialah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap ukuran tubuh. Faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

2.2 Citra Tubuh

2.2.1 Pengertian Citra Tubuh

Body image merupakan imajinasi subyektif individu mengenai tubuhnya, terutama dalam kaitannya dengan evaluasi publik, dan bagaimana tubuhnya harus beradaptasi dengan persepsi ini (Arthur & Emily dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015). Schilder (dalam Anggraini, 2019) menguraikan bahwa citra tubuh adalah seseorang yang membentuk pikirannya terhadap diri sendiri mengenai gambaran tubuhnya.

Smolak dan Thompson (dalam Ifdil, & Denich, 2017) menguraikan bahwa tingkat *body image* seseorang digambarkan melalui sejauh mana kepuasan seseorang terhadap bagian tubuhnya serta tampilan fisik secara totalitas dan menaikkan tingkatan penerimaan persepsi diri, kebanyakan bergantung pada

pengaruh sosial budaya yang terbagi atas 4 aspek yakni: pendapat orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu serta identifikasi terhadap orang lain. Grogan (dalam Khikmah, 2017) menjelaskan bahwa *body image* sebagai pikiran, persepsi, perasaan terhadap tubuhnya sendiri.

Menurut Muhid (dalam Amalia, 2020) citra tubuh yaitu perspektif, persepsi, kepercayaan, serta pengetahuan seseorang secara sadar ataupun tidak sadar terhadap tubuhnya yakni: ukuran, bentuk, pola, peranan, keterikatan, dan tidak berubah (perhiasan, *contact lens*, dandan, pakaian) dari masa lalu ataupun masa kini. Cash (dalam Ifdil & Denich, 2017) citra tubuh merupakan komponen penting dari penilaian diri seseorang terhadap pengalaman fisik dan investasi dalam penampilan.

Citra tubuh menurut Papalia, Olds dan Feldman (dalam Girindra dkk, 2018) yakni bagaimana individu mengenali dirinya sendiri, kepercayaan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan. *Body image* adalah pengalaman psikologis yang berpusat pada perilaku dan perasaan terhadap kondisi fisik dan tubuhnya yang secara nyata umumnya berbeda dengan *body image* (Melliana, 2006).

Honigman dan Castle (dalam Melliana, 2006) menjelaskan *body image* merupakan gambaran psikologis, persepsi, serta evaluasi individu terhadap pikiran dan perasaannya yang berhubungan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya, dan evaluasi publik terhadap dirinya. Hal ini didukung oleh Slade (dalam Khikmah, 2017) citra tubuh yaitu gambaran yang terbentuk di dalam pikiran

tentang ukuran, bentuk dan kondisi tubuh serta perasaan individu. Citra tubuh adalah persepsi, bagian ini yang dipengaruhi oleh faktor pengalaman, budaya, sosial, seseorang dan biologis. Sedangkan menurut Rudd dan Lennon (dalam Soeparto, 2017) menyatakan citra tubuh merupakan gambaran psikologis yang memiliki bagian persepsi dan afektif dari tubuh individu, hal ini mempengaruhi cara individu memilih pakaian dan gaya *fashion* didepan umum.

Hoyt (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) menguraikan citra tubuh merupakan perilaku seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya menurut penilaian individu dan pengalaman afektif yang terikat oleh penampilan fisiknya. Citra tubuh (*body image*) adalah perspektif individu tentang memiliki penampilan fisik menarik, penyimpangan ukuran tubuh, pemikiran tentang batasan tubuh, dan ketepatan persepsi tentang perasaan tubuh (Anggraini, 2019).

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya dengan melihat sejauh mana kepuasan seseorang dengan bentuk dan ukuran tubuhnya.

2.2.2 Aspek- Aspek citra tubuh

Menurut Cash (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) mengungkapkan citra tubuh terbagi atas lima aspek yakni :

- a) Evaluasi penampilan merupakan seseorang mampu untuk mengevaluasi serta mengekspresikan perasaannya tentang tubuh serta penampilannya secara totalitas.
- b) Orientasi penampilan ialah kepedulian seseorang yang berhubungan dengan penampilannya serta upaya melakukan penyesuaian agar mengubah penampilannya.
- c) Adanya rasa puas seseorang terhadap bagian tubuh tertentu.
- d) Adanya rasa cemas serta gelisah pada individu jika timbangan badannya naik ataupun turun serta berupaya untuk melindungi berat badannya.
- e) Persepsi ukuran badan, pandangan seseorang terhadap berat badannya dengan membentangkan evaluasi dari berkurangnya berat badan hingga bertambah.

Berdasarkan aspek citra tubuh diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, adanya rasa puas seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, adanya rasa cemas terhadap berat badan dan persepsi ukuran badan. Dari kelima aspek inilah yang akan peneliti gunakan dalam mengungkap citra tubuh pada wanita.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Khikmah, 2017), yaitu :

- a) Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa wanita memiliki citra tubuh (*body image*) lebih negatif dibandingkan pria. Pria ingin memiliki tubuh yang besar agar tampil lebih percaya diri di hadapan publik serta mengikuti perkembangan zaman. Sebaliknya wanita ingin memiliki tubuh ideal sesuai standar kecantikan agar menarik perhatian pasangannya.

b) Usia

Salah satunya terjadi pada remaja dengan perubahan fisik yang signifikan menjadikan rasa tidak puas pada tubuhnya, berkembang pada awal hingga pertengahan usia remaja.

c) Media massa

Menurut Cash dan Pruzinsky (2017) menyebutkan media membagikan gambaran ideal mengenai *role model* pria dan wanita yang dapat mempengaruhi gambaran diri individu.

d) Hubungan interpersonal

Secara umum dalam hubungan interpersonal menjadikan individu kebanyakan melakukan perbandingan diri dengan orang lain dan timbal balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk membuat seseorang merasa takut dan khawatir ketika orang lain melakukan penilaian pada dirinya terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 faktor yaitu jenis kelamin, usia, media massa

dan hubungan interpersonal. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi melalui penampilan fisik seseorang.

2.3 Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita

Pada lingkungan sosial wanita berfokus pada isu keintiman, cinta, dan persekutuan, di mana teman-teman cenderung pada kekuatan, membandingkan dan kegembiraan. Perubahan yang paling menonjol pada wanita salah satunya ialah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami terkadang tidak sesuai keinginan sehingga memotivasi wanita untuk berusaha memiliki fisik yang ideal.

Seseorang memiliki kepercayaan diri saat individu tersebut sadar akan bentuk tubuhnya yang sempurna dan memandang puas bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk ke arah positif. Sebaliknya, ketika individu sadar akan tubuhnya yang tidak sempurna, misalnya wajahnya kurang memikat, tubuhnya terlampau gemuk atau terlampau kurus dan sebagainya, maka seseorang tersebut terjebak dengan merenungkan keadaan fisiknya, maka citra tubuh yang terbentuk ke arah negatif sehingga dapat dinyatakan bahwa individu tersebut merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan pada definisi secara teoritis sebelumnya, diketahui adanya keterlibatan antara dua variabel penelitian. Para wanita mengalami kegelisahan terhadap persepsi tubuh disebabkan oleh berat badan yang semakin meningkat ataupun menurun. Mengenai hal ini wanita lebih memandang penampilan mulai dari bentuk, ukuran tubuh dan evaluasi publik terhadap dirinya.

Sebagai makhluk sosial individu tidak dapat mengasingkan diri dari lingkungan sekitar ataupun relasi dengan orang lain. Bagi wanita untuk membangun relasi dengan orang lain membutuhkan kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh penampilan fisik. Oleh sebab itu salah satu faktor utama agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya setiap individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga tidak khawatir untuk memulai interaksi dengan orang lain. Rasa percaya diri diukur dengan empat aspek yakni *Self love*, kesadaran diri, memiliki target kehidupan serta berpikir positif (Lilishanty, 2019).

Peneliti sebelumnya oleh Febian Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi (2015) menemukan bahwa kepercayaan diri remaja putri termasuk pada level sedang. *Body image* remaja putri secara umum berada pada level netral. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja putri pada umumnya dalam klasifikasi sedang. Hal ini menjelaskan bahwa masih ada remaja putri yang belum memiliki sikap positif untuk memastikan diri dan kapasitasnya. Tika dan Flora (2014) juga melakukan penelitian mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja akhir. Berdasarkan hasil penelitian melalui uji korelasi mengungkapkan bahwa terdapatnya korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* pada remaja akhir khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi UST dengan tingkat eror 5% ($p < 0,05$), sehingga hipotesis diterima.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wanita yang menjadi salah satu member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Jika membicarakan mengenai tempat kebugaran jasmani tidak dapat dibantah bahwa hal itu terikat

dengan pembahasan citra tubuh dan kepercayaan diri apabila diamati lebih dalam. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian *The U.S Surgeon General* (dalam Nugraha, 2010) menyebutkan bahwa berbagai alasan seseorang untuk mengikuti aktivitas pada tempat kebugaran jasmani diantaranya untuk meningkatkan optimisme, daya tahan psikologis, meningkatkan kreativitas, kemampuan *problem solving*, spirit emosional, serta mampu rileks di suasana negatif pada citra tubuh dan kepercayaan diri, dapat diartikan bahwa bentuk tubuh seseorang berhubungan dengan kepercayaan diri.

Wanita juga berusaha untuk mempelajari dan menemukan standar kecantikan citra tubuh yang tercipta di masyarakat, kemudian memutuskan berpenampilan yang di anggap baik, serta membandingkan penampilannya serta apa yang disebut cantik dan indah oleh lingkungannya. Wanita yang mempunyai bentuk dan ukuran tubuh yang gemuk atau kurus akan lebih waspada dan lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Wanita secara umum lebih sensitif untuk membangun citra tubuh yang baik. Sehingga ketidakpuasan seseorang terhadap citra tubuhnya berbanding terbalik dengan kepercayaan dirinya. Wanita yang tidak puas terhadap citra tubuhnya akan merasa kurang percaya diri, sedangkan wanita yang merasa puas terhadap citra tubuhnya akan merasa lebih percaya diri.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan pembahasan teori yang sesuai dengan sejumlah asumsi dasar sebagaimana diungkapkan di atas, maka peneliti mengungkapkan hipotesis yaitu ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah target yang menjadi pusat perhatian dari suatu penelitian (Yani dkk, 2011). Penelitian ini menggunakan dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya (Yani dkk, 2011). Variabel yang diidentifikasi dalam penelitian ini yakni :

Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh

Variabel Terikat (Y) : Kepercayaan Diri

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kualitas, kekuatan, keahlian dan keterampilan yang terdapat pada dirinya serta tidak terpengaruh dengan orang lain agar menggapai tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh Anggraini (2019) dimodifikasi oleh peneliti. Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Anggraini, 2019). Semakin tinggi

skor skala menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri begitu juga sebaliknya.

3.2.2 Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan gambaran individu secara subyektif yang melibatkan perasaan, pemikiran dan kepuasan terhadap komponen tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan sesuai dengan standar ideal yang berada di masyarakat sekitar. Citra tubuh diukur dengan menggunakan skala citra tubuh yang disusun oleh Sari (2009) dimodifikasi oleh peneliti. Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015). Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin positif citra tubuh seseorang begitu juga sebaliknya.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian yaitu total keseluruhan dari subjek dalam penelitian yang akan digeneralisasikan, kelompok subjek harus dapat dibedakan dengan kelompok subjek lain dan mempunyai karakteristik yang khusus (Yani et al., 2011). Pada penelitian ini yang menjadi populasi yaitu wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani yang ada di Pekanbaru dengan jumlah yang tidak dapat ditentukan.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel yaitu bagian dari jumlah populasi untuk dijadikan subjek dalam penelitian (Yani dkk, 2011). Teknik untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*, maka peneliti menggunakan teknik sampelnya yaitu *incidental sampling*, merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan spontanitas, yakni siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan menyesuaikan dengan karakteristik yang dibutuhkan, maka seseorang tersebut dapat digunakan sebagai sampel (Yani et al., 2011).

Adapun jumlah sampel yang dikembangkan oleh Roscoe (dalam Yani dkk, 2011) ialah ukuran sampel yang memadai dalam penelitian yaitu antara 30 sampai dengan 500. Sedangkan menurut Frankel dan wallem (dalam Yani dkk, 2011) menganjurkan besar sampel minimum untuk penelitian deskriptif sebanyak 100. Maka, berdasarkan teori tersebut sampel yang menjadi acuan oleh peneliti sebanyak 141 reponden. Sampel dalam penelitian ini yaitu wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan skala *Likert* sebagai alat pengumpulan data. Skala adalah beberapa pernyataan secara tidak langsung yang akan diisi oleh subjek penelitian (Yani dkk, 2011). Dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dan skala citra tubuh.

a. Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri terbagi atas empat aspek, yakni percaya pada kemampuan diri, bertindak mandiri, bersikap positif dan berani berpendapat. Skala ini terdiri dari 16 aitem berdasarkan empat aspek tersebut. setiap aitem terdapat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala dalam penelitian ini dibuat oleh Anggraini (2019) peneliti memodifikasi kembali skala tersebut untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.1

Blue print* skala kepercayaan diri sebelum *try out

Aspek	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Percaya Pribadi	2 dan 11	9 dan 12	4
Bertindak Mandiri	3 dan 13	6 dan 10	4
Bersikap Positif	4 dan 16	7 dan 14	4
Berani Berpendapat	6 dan 15	5 dan 8	4
Total	8	8	16

Skala ini menggunakan lima kategorisasi, yaitu “Sangat Setuju” (SS) , “Setuju” (S), “Netral” (N), “Tidak Setuju” (TS) dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Adapun ketentuan nilai untuk pernyataan *favourable*, jawaban “Sangat Setuju”(SS) memperoleh skor 5, “Setuju” (S) memperoleh skor 4, “Netral” memperoleh skor 3, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh skor 2 dan “Sangat Tidak

Setuju”(STS) memperoleh skor 1. Sedangkan pada pernyataan *unfavorable*, “Sangat Tidak Setuju” (STS) memperoleh skor 5, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh skor 4, “Netral” memperoleh skor 3, “Setuju” (S) memperoleh skor 2, dan “Sangat Setuju”(SS) memperoleh skor 1.

Uji coba skala (*try out*) dilakukan selama 3 hari yakni pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu tanggal 19-21 Februari 2021 dengan 31 wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Skala disebarakan secara *online* menggunakan *google form* dengan bantuan teman-teman melalui status *WhatsApp*. Penetapan nilai daya beda aitem berdasarkan pada aitem yang memiliki koefisien $\geq 0,300$, tetapi jika jumlah butir yang lolos masih belum memenuhi jumlah yang dikehendaki, maka batasan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi $\geq 0,250$ sehingga butir yang diharapkan tercapai.

Berdasarkan analisis skala kepercayaan diri, sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala citra tubuh adalah 0,713. Setelah dilakukan analisis daya beda, terdapat 5 butir yang dibuang dari 16 butir aitem. Adapun aitem yang dibuang yaitu aitem 12, 13, 14, 15, dan 16. Setelah peneliti membuang aitem tersebut indeks koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,808 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 11 butir item.

Distribusi penyebaran hasil seleksi aitem sesudah uji coba dapat di lihat pada tabel 3.2 dibawah ini :

Tabel 3.2

Blue print skala penelitian kepercayaan diri setelah Try Out

Aspek	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Percaya Kemampuan Pribadi	2 dan 11	9 dan 12	4
Bertindak Mandiri	3 dan 13	6 dan 10	4
Bersikap Positif	4 dan 16	7 dan 14	4
Berani Berpendapat	6 dan 15	5 dan 8	4
Total	8	8	16

Keterangan: aitem yang ditebalkan dan digaris bawah adalah item yang gugur.

b. Skala citra tubuh

Skala citra tubuh terbagi atas lima aspek yakni, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Skala ini terdiri dari 28 aitem berdasarkan lima aspek tersebut. Setiap aitem terdapat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala dalam penelitian ini dibuat oleh Sari (2009) dimodifikasi oleh Khikmah (2017) dan peneliti memodifikasi kembali skala tersebut untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.3

Blue print skala citra tubuh sebelum try out

Aspek	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Evaluasi Penampilan	9, 10, 27	15,18, 22, 24	7
Orientasi Penampilan	16, 19	5	3
Kepuasan terhadap bagian tubuh	20	1,7	3
Kecemasan menjadi gemuk	2,6,8, 11,13	21	6
Pengkategorian ukuran tubuh	3,23, 25,26,28	9,12, 14,17	9
Total	16	12	28

Skala ini menggunakan lima kategorisasi, yaitu “Sangat Setuju” (SS) , “Setuju” (S), “Netral” (N), “Tidak Setuju” (TS) dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Adapun ketentuan nilai untuk pernyataan *favourable*, jawaban “Sangat Setuju”(SS) memperoleh skor 5, “Setuju” (S) memperoleh skor 4, “Netral” memperoleh skor 3, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh skor 2 dan “Sangat Tidak Setuju”(STS) memperoleh skor 1. Sedangkan pada pernyataan *unfavorable*, “Sangat Tidak Setuju” (STS) memperoleh skor 5, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh skor 4, “Netral” memperoleh skor 3, “Setuju” (S) memperoleh skor 2 ,dan “Sangat Setuju”(SS) memperoleh skor 1.

Uji coba skala (*try out*) dilakukan selama 3 hari yakni pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu tanggal 19-21 Februari 2021 dengan 31 wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Skala disebarakan secara *online* menggunakan *google form* dengan bantuan teman-teman melalui status *WhatsApp*. Penetapan nilai daya beda aitem berdasarkan pada aitem yang memiliki koefisien $\geq 0,300$, tetapi jika jumlah butir yang lolos masih belum memenuhi jumlah yang dikehendaki, maka batasan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi $\geq 0,250$ sehingga butir yang diharapkan tercapai.

Berdasarkan analisis skala citra tubuh, sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala citra tubuh adalah 0,924. Setelah dilakukan analisis daya beda, terdapat 4 butir yang dibuang dari 28 butir aitem. Adapun aitem yang dibuang yaitu aitem 1, 16, 19, dan 20. Setelah peneliti membuang aitem tersebut indeks koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,935 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 butir item.

Distribusi penyebaran hasil seleksi aitem sesudah uji coba dapat di lihat pada tabel 3.4 dibawah ini :

Tabel 3.4

Blue print skala citra tubuh setelah Try Out

Aspek	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Evaluasi Penampilan	9, 10, 27	15,18, 22, 24	7
Orientasi Penampilan	16, 19	5	3
Kepuasan terhadap bagian tubuh	20	1,7	3
Kecemasan menjadi gemuk	2,6,8, 11,13	21	6
Pengategorian ukuran tubuh	3,23, 25,26,28	9,12, 14,17	9
Total	16	12	28

Keterangan: aitem yang ditebalkan dan digaris bawah adalah item yang gugur.

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas merupakan seberapa jauh ketepatan suatu tes atau skala yang digunakan dalam mengaplikasikan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Peneliti memasukkan faktor-faktor yang akan digunakan sebagai alat ukur. Pada aitem tersebut telah dilakukan pemeriksaan kesesuaiannya dengan beberapa aspek oleh dosen pembimbing skripsi sebagai *professional judgement* dan ahli menyatakan alat ukur yang digunakan valid. Penilaian ini bertujuan

untuk sejauh mana bagian-bagian dalam suatu instrumen ukur dapat relevan yang akan dipublikasikan serta kelayakan *blue print* dengan tujuan pengukuran.

3.5.2 Reliabilitas

Menurut Noor (dalam Yani et al., 2011) reliabilitas merupakan nilai indikator yang menunjukkan reliabilitas merupakan nilai indikator yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat secara konsisten dan tidak berubah, dipercaya atau diandalkan untuk mengetahui kegunaannya. Pengujian reliabilitas dengan uji *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja pada subjek penelitian. Pengujian ini dapat dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach*. Keutamaan dari teknik *Alpha Cronbach* ini ialah dapat menemukan kriteria yang tidak konsisten. Koefisien reliabilitas pada skala kepercayaan diri 0,808 dan pada skala citra tubuh 0,935.

3.6 Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi komputer berupa *SPSS versi 21.0*. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh antara variabel bebas (citra tubuh) terhadap variabel terikat (kepercayaan diri) dalam penelitian, serta menguji hipotesis penelitian. Dengan syarat kelayakan yang harus terpenuhi yakni jumlah sampel yang sama, jumlah variabel bebas ialah satu, nilai residual harus bersifat normal, terdapat hubungan yang linear antar variabel, tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dan autokorelasi (untuk data time series).

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan agar dapat menentukan apakah nilai variabel dalam penelitian bersifat normal atau tidak dengan menggunakan *one sample kilomogrov-smirnov test*. Melakukan perhitungan uji normalitas menggunakan program komputer *SPSS versi 21.0 for windows*. Metode yang dipakai untuk melihat normal atau tidak normalnya sebaran data ialah jika $p > 0,01$ maka sebaran dikatakan normal jika sebaliknya $p < 0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal (Azwar, 2012).

3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam menentukan data linear atau tidaknya dengan melihat nilai P dari nilai F (*Deviation From Linearity*). Data dengan nilai $p < 0,05$ disebut linear, sedangkan data dengan nilai $p > 0,05$ disebut tidak linear.

3.6.3 Uji Hipotesis

Sebelum dilakukannya uji hipotesis terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi yaitu, normalitas dan linearitas yang kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilaksanakan dengan bantuan program aplikasi *SPSS 21.0 for windows*. Jika uji prasyarat analisis terpenuhi yaitu data berdistribusi normal dan linear maka peneliti menggunakan korelasi *pearson product moment*, namun jika tidak terpenuhi peneliti menggunakan korelasi *spearman rho*. Penyelesaian

analisis dilakukan dengan menggunakan hasil uji hipotesis untuk membuktikan diterima atau ditolaknya hipotesis yang dikemukakan didalam penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, terlebih dahulu peneliti menentukan lokasi dimana akan melakukan penelitian dan juga mengatur segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian. Peneliti menemukan subjek penelitian berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan yakni wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani yang ada di Pekanbaru.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *Incidental sampling*, ialah teknik penentuan sampel berdasarkan spontanitas, yakni siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan menyesuaikan dengan karakteristik yang dibutuhkan, maka seseorang tersebut dapat digunakan sebagai sampel. Adapun karakteristik sampel yaitu wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Kemudian data demografi subjek pada penelitian ini yaitu usia dan berat badan. Maka dari 141 sampel yang didapatkan menggunakan uji deskriptif maka diperoleh gambaran sampel berdasarkan usia dengan jumlah yaitu :

Tabel 4.1**Data Demografi Penelitian**

Kategori	Jumlah	Presentase
Usia		
15-20	48	34,0%
21-25	82	58,2%
26-30	9	6,4%
31-35	2	1,4%
Total	141	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat pada kategori usia 15-20 tahun sebanyak 48 responden (34,0%), sebanyak 82 responden (58,2%) pada rentang usia 21-25 tahun, 9 responden (6,4%) masuk pada kategori usia 26-30 tahun, dan 2 responden (0,5%) untuk usia 31- 34 tahun. Artinya sampel dalam penelitian ini kebanyakan termasuk pada rentang usia 21- 25 tahun yaitu sebanyak 82 dari 141 responden atau sebesar (58,2%).

Tabel 4.2**Data Demografi Penelitian**

Kategori	Jumlah	Presentase
Berat Badan		
40-55	64	45,4%
56-71	61	43,3%
72-87	13	9,2%
88-103	3	2,1%
Total	141	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat pada kategori berat badan 40-55 kg sebanyak 64 responden (45,4%), sebanyak 61 responden (43,3%) pada berat

badan 56-71 kg, 13 responden (9,2%) masuk pada kategori berat badan 72- 87 kg, dan 3 responden (2,1%) untuk berat badan 88- 103 kg. Artinya sampel dalam penelitian ini banyak berada pada kategori berat badan 40- 55 kg yaitu sebanyak 64 dari 141 responden atau sebesar (45,4%).

4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti terlebih dahulu harus menyiapkan sebuah alat ukur untuk digunakan pada penelitian. Dalam mempersiapkan alat ukur terdapat beberapa langkah yang dilakukan peneliti yaitu :

1. Penulisan Aitem

Dalam penelitian ini penulisan item dibuat berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Adapun penulisan item diawali dengan peneliti mencari aspek dan teori yang digunakan kemudian peneliti membuat indikator perilaku berlanjut menjadi aitem dari masing-masing aspek. Namun, pada penelitian ini peneliti mengadaptasi skala yang terbagi dalam 2 jenis, yaitu *favourable* dan *unfavourable*.

2. Validitas Isi Aitem

Validitas isi dilaksanakan dengan cara peneliti meminta *judgement* kepada satu orang *professional* pada bidang psikologi untuk mengevaluasi kesuaian aitem dengan konstruk teori yang digunakan. Dalam proses validasi

isi adanya beberapa aitem yang mengharuskan untuk diperbaiki hingga dibuang.

3. Uji Coba Skala (*Try Out*)

Uji coba skala (*try out*) dilakukan selama 3 hari yakni pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu tanggal 19-21 Februari 2021 dengan 31 wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Skala disebarakan secara *online* menggunakan *google form* dengan bantuan teman-teman melalui status *WhatsApp*.

4. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Analisis daya beda aitem dilakukan bertujuan untuk mengetahui kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan *trait* tinggi hingga rendah (Azwar, 2012). Penetapan aitem berdasarkan pada aitem yang memiliki koefisien $\geq 0,300$, tetapi jika jumlah butir yang lolos masih belum memenuhi jumlah yang dikehendaki, maka batasan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi $\geq 0,250$ sehingga butir yang diharapkan tercapai. Pada daya aitem dan reliabilitas alat ukur ditetapkan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan menggunakan program *SPPS versi 21.0 for Windows*.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Setelah melakukan perbaikan alat ukur maka dilaksanakan penelitian. Dikarenakan keterbatasan jarak dan keadaan, penelitian dilakukan secara *online* melalui *google form* dan secara *offline* menggunakan angket. Aplikasi *google form*

berguna untuk menyebarkan secara cepat dan luas. Adapun dalam penelitian *online* proses pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan link *google form* yang telah dibuat untuk disebar kepada wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru melalui pesan singkat dan media sosial sedangkan secara *offline* dengan menyebarkan angket pada salah satu tempat kebugaran jasmani dengan berjumpa secara langsung. Waktu dalam penelitian ini dari tanggal 06 Maret- 02 April 2021.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Dekripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian lapangan tentang citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani yang ada di Pekanbaru data dimasukkan ke dalam tabel *excel* dilakukan skoring dan diolah menggunakan program *SPSS for windows*.

Skala citra tubuh dikelompokkan dalam 5 kategori yakni kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Skor penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dengan menggunakan sebuah norma. Skala citra tubuh terdapat 24 aitem dengan skor yang diberikan dari 1,2,3,4 serta 5. Sehingga skor minimum yang diperoleh subjek yaitu $1 \times 24 = 24$ serta skor maksimal yang diperoleh subjek adalah $5 \times 24 = 120$. Skor *mean* yaitu $(120 + 24) / 2 = 72$ untuk standar deviasi $(120 - 24) / 6 = 16$.

Skala kepercayaan diri dikelompokkan dalam 5 kategori yakni kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Skor penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dengan menggunakan sebuah norma. Skala kepercayaan diri terdapat 11 aitem dengan skor yang diberikan dari 1,2,3,4 serta 5. Sehingga skor minimum yang diperoleh subjek adalah $1 \times 11 = 11$ serta skor maksimal yang diperoleh subjek adalah $5 \times 11 = 55$. Skor *mean* yaitu $(55 + 11)/2 = 33$ untuk standar deviasi $(55 - 11)/6 = 7,3$. Berikut penjabaran data hipotetik dan data empirik citra tubuh dan kepercayaan diri:

Tabel 4.3
Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh(Empirik)				Skor X yang diperoleh (Hipotetik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Citra Tubuh	36.00	112.00	76,3	15,2	24	120	72	16
Kepercayaan Diri	29.00	48.00	37,3	4,04	11	55	33	7,3

Berdasarkan tabel 4.3 diatas bahwa nilai *mean* untuk variabel citra tubuh yaitu 72 dengan standar deviasi sebesar 16, sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh untuk variabel kepercayaan diri sebesar 33 dengan standar deviasi 7,3. Jika dilihat dari data empirik yang diperoleh dengan menggunakan bantuan *SPSS 21.0*, nilai rata-rata yang didapatkan untuk variabel citra tubuh sebesar 76,3

dengan standar deviasi 15,2 , sedangkan untuk variabel kepercayaan diri rata-rata yang diperoleh sebesar 37,3 dengan standar deviasi 4,04.

Berdasarkan dari tabel diatas, skor citra tubuh dan kepercayaan diri digunakan untuk kategorisasi. Kategorisasi dilakukan bertujuan untuk mengelompokkan kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menggunakan aspek yang diukur. Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan pada data dari tabel 4.3. Rumus kategorisasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Dilihat dari tabel diatas, maka untuk variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 4.5

Kategori Variabel Citra Tubuh			
Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 96$	13	10,7%
Tinggi	$88 \leq X \leq 96$	26	21,3%
Sedang	$64 \leq X \leq 80$	51	41,8%
Rendah	$48 \leq X \leq 64$	28	23,0%
Sangat Rendah	$X < 48$	4	3,3%
Jumlah		141	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki pandangan citra tubuh pada kategori sedang sebanyak 51 dari 141 subjek, dengan presentase sebesar 41,8%. Selanjutnya, kategorisasi skor untuk variabel kepercayaan diri pada tabel 4.6.

Tabel 4.6

Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri			
Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 43,9$	11	7,8%
Tinggi	$36,6 \leq X \leq 43,9$	69	48,9%
Sedang	$29,4 \leq X \leq 36,6$	59	41,8%
Rendah	$22,1 \leq X \leq 29,4$	2	1,4%
Sangat Rendah	$X < 22,1$	-	-
Jumlah		141	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa sebagian subjek pada penelitian ini memiliki kepercayaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 69 dari 141 subjek, dengan presentase 48,9%.

4.3.2 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan *one sample kilomogrov-smirnov test* maka didapatkan hasil pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Uji Normalitas

Variabel	Sig (p>0,05)	Keterangan
Citra Tubuh	0,703	Normal
Kepercayaan Diri	0,114	Normal

Hasil uji normalitas dari tabel diatas, menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memperoleh nilai sigh sebesar 0,703 ($p > 0,05$) dan variabel kepercayaan diri memperoleh nilai sigh sebesar 0,114 ($p > 0,05$).Maka dapat dinyatakan data dari variabel citra tubuh dan kepercayaan diri berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna untuk mengetahui terdapatnya linearitas hubungan antara kedua variabel penelitian. Hubungan linear menggambarkan bahwa perubahan variabel bergantung pada garis linier. Pengujian linearitas dengan menggunakan program SPSS 21.0 *for windows*, maka didapatkan hasil pada tabel 4.8 :

Tabel 4.8
Uji Linearitas

F Linearity	Sigh ($p < 0,05$)	Keterangan
28,47	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji linearitas pada variabel citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki nilai signifikasi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri bersifat linear.

4.3.3 Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi terhadap data variabel yang telah diperoleh, maka dilakukannya analisis lebih lanjut untuk menjawab hipotesis dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows* untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Adapun hasil analisisnya sebagai berikut :

Tabel 4.9
Uji Hipotesis

Unstandardized	t	F	Sigh	R	R
Coeficients			(p<0,05)		Square
30.239	4.415	19.494	0,000	0,3521	0,123
0,093					

Berdasarkan pada tabel diatas, nilai t sebesar 4,415 dengan diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh pada citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,123, dengan skor determinasi 0,123 dikali 100% menghasilkan 12,3%. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan skor determinasi 0,123 mengindikasikan bahwa 12,3% pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri sedangkan 87,7% ditentukan oleh variabel lain. Selanjutnya bisa dilihat pada konstanta dari *unstandardized coefficients* sebesar 30,239 yang berarti bahwa jika tidak terdapat citra tubuh maka nilai konsisten kepercayaan diri adalah sebesar 30,239. Pada koefisien regresi nilainya sebesar 0,093. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat citra tubuh, maka kepercayaan diri akan meningkat sebesar 0,093. Nilai koefisien regresi bernilai positif (+), sehingga dapat disebutkan bahwa arah pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah positif. Nilai F yaitu 19,494 pada tingkat

signifikan 0,000 ($p < 0,005$), memperlihatkan bahwa variabel bebas citra tubuh berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri, maka hipotesis diterima. Sehingga persamaan regresinya yaitu $Y = 30,239 + 0,093 X$.

4.4 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh cira tubuh yang signifikan terhadap kepercayaan diri wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Naomi Wolf (dalam Arsitowati, 2017) yang juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh bahwa wanita, remaja hingga dewasa khawatir akan penuaan, wanita yang kurus dan gemuk juga perlu berjuang untuk memiliki berat badan yang ideal, dimana tubuh sempurna menurut persepsi seseorang adalah tinggi, langsing, putih, dengan wajah tanpa flek atau jerawat, figur ideal yang tidak pernah dimiliki.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian putriana (2017) bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh positif maka akan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh negatif maka akan merasa kurang percaya diri. Akibatnya cenderung dinyatakan bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pada umumnya akan lebih toleran termasuk kepuasan terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan, tidak menunjukkan kelemahan dirinya serta berani menghadapi lingkungannya yang baru, meningkatkan keyakinan diri dan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Dengan adanya pengaruh

kepercayaan diri pada individu, seseorang yang puas dengan penampilan fisiknya, secara umum mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya. (Centi dalam Khikmah, 2017).

Berdasarkan hasil analisis pada 141 subjek wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di kota Pekanbaru, peneliti menemukan sebesar 41,8% subjek mempunyai citra tubuh dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwasanya hampir setengah subjek dalam penelitian ini cukup memperhatikan citra tubuhnya.. Hasil analisis untuk variabel kepercayaan diri, subjek berada di kategori tinggi dengan nilai 48,9% atau 69 orang, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Artinya, hampir sebagian besar subjek penelitian memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan Mikessel dan Foster (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) bahwa kepercayaan diri terikat dengan penampilan fisik, seseorang akan melakukan segala cara untuk menimbulkan kepercayaan diri dalam aktivitasnya dengan tampilan yang terlihat menarik, sehat, dan bugar.

Cara pandang yang positif ataupun negatif adalah hal penting dalam meningkatkan ataupun menurunkan citra tubuh. Seseorang dengan pandangan positif terhadap tubuhnya akan menumbuhkan kepuasan, nyaman, dan bahagia, namun jika seseorang memandang negatif terhadap tubuhnya akan menumbuhkan ketidakpuasan serta khawatir terhadap perubahan fisik yang dialaminya. Pembentukan proses kepercayaan diri merupakan seseorang yang memiliki konsep diri positif akan

memiliki sikap positif dalam dirinya. Persepsi positif yang mengakibatkan timbulnya perkembangan interaksi ataupun konsep diri yang lebih baik pada diri seseorang (Andiyanti, 2016).

Berdasarkan segala kelebihan yang ada dalam penelitian ini, terdapat juga kelemahan dan kekurangan. Kelemahan dari penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang digunakan terlalu sedikit disebabkan dengan segala keterbatasan dan kondisi, serta diantaranya yaitu keinginan subjek penelitian untuk mengerjakan jawaban sesuai dengan norma lingkungan yang ada dan subjek tidak mengerjakan sesuai dengan kondisi sebenarnya. Skala dalam penelitian ini tidak memberikan pernyataan berapa lama subjek menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Hal ini adalah kekurangan peneliti mengingat hal ini berkaitan erat dengan akurasi dan kejelasan penelitian ini. penyebaran skala yang dilakukan tidak secara langsung (melalui *google form*) sehingga penulis tidak dapat melihat satu persatu sampel saat proses pengisian skala. Untuk penyebaran skala langsung dilakukan secara terbatas mengingat kondisi yang tidak mendukung dalam situasi pandemik *Covid-19*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh citra tubuh yang signifikan terhadap kepercayaan diri wanita dengan nilai t sebesar 4,415 dengan diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Adapun sumbangan efektif dari variabel citra tubuh sebesar 12,3% mempengaruhi variabel kepercayaan diri.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, adapun saran yang diungkapkan dari peneliti sebagai berikut :

1. Kepada Wanita

Kepada wanita khususnya yang menjadi member pada tempat kebugaran jasmani agar dapat menerima citra tubuh masing-masing individu sehingga dapat menjadi lebih percaya diri dilingkungan sosial.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang diduga turut mempengaruhi seperti perbedaan citra tubuh ditinjau dari segi usia, jenis kelamin atau faktor- faktor lainnya. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan diharapkan agar dapat berinteraksi langsung dengan

subjek agar dapat mengurangi eror dalam pengambilan data serta mendapatkan hasil yang akurat dan dapat menyempurnakan skala penelitian ini agar lebih efektif yang nantinya dapat digunakan lebih baik lagi untuk penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2020). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming. In *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. <http://digilib.uinsby.ac.id>. Diakses Tanggal 20 Februari 2021.
- Amma, Dince Sari Rambu; Esti Widiani, dan S. M. T. (2017). Hubungan citra diri dengan tingkat kepercayaan diri remaja Di SMKN 11 Malang kelas XI. *Nursing News*, 2(3), 534–543. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article>.
- Andiyanti, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. In *Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta*. <http://www.cenetec>. Diakses Tanggal 20 Februari 2021.
- Anggraini, M. (2019). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri wanita bertubuh besar. In *Skripsi, Universitas Sanata Dharma*. <https://core.ac.uk/download/pdf/227002447.pdf>. Diakses Tanggal 19 Desember 2020.
- Arsitowati, W. H. (2017). Kecantikan wanita korea sebagai konsep kecantikan ideal dalam iklan new pond ' s white beauty : what our brand. *Humanika*, 24(2), 84–97. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/humanika>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Girindra, A., Weliangan, H., & Pardede, Y. O. K. (2018). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik wardah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 143–152. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2259>

- Ifdil, Ifdil; Amanda Unzilla Denich, dan A. I. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk>
- Indriastuti, S. (2017). Pemaknaan Khalayak Perempuan terhadap Konstruksi Kecantikan yang Ditampilkan oleh Akun Instagram Undip Cantik. *Universitas Diponegoro*.
- Khikmah, R. (2017). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. In *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/43997>. Diakses Tanggal 19 Desember 2020
- Lilishanty, E. D. dan A. S. M. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 1–8. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article>.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Ikis.
- Muttaqin, A. dan M. J. (2016). Motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 100–113.
- Nugraha, J. A. (2010). Pengaruh kepuasan citra tubuh terhadap kepercayaan diri orang yang mengikuti fitness center. In *Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id>. Diakses Tanggal 18 Februari 2021.
- Putri, T. A. (2015). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswa

yang mengalami obesitas. In *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35608>. Diakses Tanggal 21 Desember 2021.

Ramadhani, T. N. dan F. G. P. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22–32.

Soeparto, L. N. (2017). Hubungan antara perilaku olahraga (fitness) dengan body image pada dewasa muda. In *Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana*. Diakses Tanggal 21 Februari 2021.

Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>

Yani, A., Mangkunegara, A. A. P., Revisi, P. K. E., & Aditama, R. dan S. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.