

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
TARUNA/I SMK AVIASI BRANTI LAMPUNG SELATAN  
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**AZ ZAHRA KHOIRUNNISA**

**NPM 1913052041**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2026**

## ABSTRAK

### PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI TARUNA/I SMK AVIASI BRANTI LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2024/2025

Oleh

**AZ ZAHRA KHOIRUNNISA**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri pada Taruna/I SMK Aviasi Branti Lampung Selatan seperti rasa gugup, malu, kurang optimis, serta ketidakpuasan terhadap kondisi fisik dan penampilan diri. Permasalahan tersebut berkaitan dengan *body image* yang negatif, yaitu persepsi dan penilaian yang kurang positif terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body image* (citra tubuh) terhadap kepercayaan diri Taruna/I SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Populasi penelitian adalah seluruh Taruna/I SMK Aviasi Branti berjumlah 37 siswa, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *body image* dan skala kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri Taruna/I, dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $2,237 > t_{tabel}$   $1,701$  dan nilai signifikansi  $0,015 < 0,05$ . Berdasarkan uji koefisien determinasi, diketahui bahwa *body image* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 42,5% terhadap kepercayaan diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *body image* (citra tubuh) terhadap kepercayaan diri Taruna/I SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja, Taruna/I

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF BODY IMAGE ON SELF-CONFIDENCE OF CADETS OF SMK AVIASI BRANTI, SOUTH LAMPUNG 2024/2025 ACADEMIC YEAR**

**By  
AZ ZAHRA KHOIRUNNISA**

*The problem of this research is the low self-confidence of the cadets of Branti Aviation Vocational High School, South Lampung, such as nervousness, embarrassment, lack of optimism, and dissatisfaction with their physical condition and appearance. These problems are thought to be related to negative body image, namely less positive perceptions and assessments of body shape and size. The purpose of this study was to determine the effect of body image on the self-confidence of Branti Aviation Vocational High School, South Lampung, in the 2024/2025 academic year. This study used a quantitative approach with a simple linear regression method. The study population was all cadets of Branti Aviation Vocational High School, totaling 57 students, with a sample of 30 respondents selected using a simple random sampling technique. The research instruments were a body image scale and a self-confidence scale whose validity and reliability had been tested. Data analysis was carried out with the help of the SPSS version 25 program. The results of the study showed that body image had a positive and significant effect on the self-confidence of cadets, with a t-value of  $2.237 > t\text{-table } 1.701$  and a significance value of  $0.015 < 0.05$ . Based on the coefficient of determination test, it is known that body image contributes 42.5% to self-confidence, while the rest is influenced by other factors outside this study. Thus, it can be concluded that there is an influence of body image on the self-confidence of cadets at Branti Aviation Vocational School, South Lampung, in the 2024/2025 academic year.*

*Keywords: Body Image, Self-Confidence, Adolescents, Cadet*

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
TARUNA/I SMK AVIASI BRANTI LAMPUNG SELATAN  
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh**

**AZ ZAHRA KHOIRUNNISA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2026**

Judul Skripsi : **PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI TARUNAI SMK AVIASI BRANTI LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Mahasiswa : **Az Zahra Khoirunnisa**

No. Pokok Mahasiswa : **1913052041**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.**  
NIP. 19861102 200812 2 002

**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**  
NIP. 197309302025212010

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Si., M. Ag.**  
NIP. 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

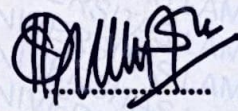
**Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.**



**Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**



**Penguji : Dr. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.**

**NIP. 198705042014041001**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 Januari 2026**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Az Zahra Khoirunnisa  
No. Pokok Mahasiswa : 1913052041  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Taruna/I SMK Aviase Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025” adalah asli hasil penelitian saya. Kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 07 Januari 2026  
Yang membuat pernyataan



Az Zahra Khoirunnisa  
NPM. 1913052041

## RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Az Zahra Khoirunnisa, lahir di desa Merak Batin, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, tanggal 26 Januari 2001. Peneliti merupakan putri ke 3 dari 4 bersaudara, pasangan dari Bapak M. Amin dan Ibu Wagiyah. Peneliti menempuh pendidikan formal di Taman kanak-kanak (TK) Al Azhar 8 dan lulus pada tahun 2007, Sekolah Dasar (SD) Negeri 5 Merak Batin dan lulus pada tahun 2013, SMP Negeri 1 Natar dan lulus pada tahun 2016, serta SMA Negeri 1 Natar dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur penerimaan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada tahun 2022 peneliti telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Banyumas, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lampung Selatan sekaligus melaksanakan praktik mengajar melalui Program Pengenalan Persekolahan (PLP) di MTS Taufiqul Jannah.

## **MOTTO**

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

**(QS Al-Insyirah: 5-6)**

“Kesabaran adalah kunci kemenangan.”

**(Ali bin Abi Thalib)**

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah Rabbil'alamiin..*

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT  
atas terselesaikannya penulisan skripsi ini  
Kupersembahkan karya tulis ini untuk:

Kedua orangtuaku tercinta,  
Ibuku Wagiyah dan bapakku M.Amin

Terimakasih atas peluh keringat, kasih sayang, pengorbanan, kesabaran,  
serta do'a yang senantiasa tulus mengiringi  
langkah perjuangan dan keberhasilanku.

Kakak-kakakku dan adikku tersayang Waliyuna Adhulia, Nazmi Khoirudin  
dan M.Rizky Maulana

Terimakasih sudah menjadi penyemangatku  
untuk lebih giat dalam mencapai keberhasilanku.

**Almamaterku Tercinta**  
**Universitas Lampung**

## SANWACANA

*Alhamdulillah*, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Taruna/I SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025”. Sholawat serta salam senantiasa kita sanjungkan kepada nabi besar Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan do'a, bimbingan, motivasi, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan selaku Dosen Pembimbing I telah memberikan motivasi, masukan, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi, masukan, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Kepala Sekolah SMK Aviassi Branti yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Ibu Titin Hapsari, A.Md., selaku Koordinatior kesiswaan SMK Aviassi Branti yang telah membantu dan memberikan arahan serta motivasi kepada penulis selama masa penelitian dan seluruh dewan guru serta staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
10. Kedua orangtuaku tercinta, Ibu Wagiyah dan Ayah M.Amin yang selalu memberikan do'a tulus, pengorbanan, kesabaran, cinta kasih dan dukungan.
11. Kakak-kakakku dan Adikku tersayang, Waliyuna Adhulia, Nazmi Khoirudin, Sintiya Sari dan M.Rizky Maulana yang telah memberikan banyak motivasi dan dukungan.
12. Keponakan-keponakanku tersayang, Aidah, Zaskia, Dilla, Aisyah dan Cakra yang selalu mendukung dan bangga dengan tantenya, semoga kalian lebih sukses dan mudah dalam menggapai mimpi.
13. Inten Saputri dan Arum Sephia Denada, sahabat terbaikku yang selalu membantu dan mendukung selama masa perkuliahan, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian.
14. Sahabat-sahabat kuliahku, Widya dan Desti yang sudah banyak membantu peneliti dalam menyusun skripsi. Nida Ul, Zepani, Iqbal, Tiara eka dan seluruh sahabat seperjuangan BK 19 terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, semoga kekeluargaan kita tak akan luntur dan kelak kita semua bisa menjadi orang sukses.
15. Temanku Suci, terimakasih telah menjadi teman yang baik dan selalu ada saat dibutuhkan.
16. Teman-teman KKN, terimakasih untuk 2 bulan yang tak terlupakan, suatu kebahagiaan dapat mengukir kenangan indah bersama kalian.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang diberikan kepada penulis dengan kebaikan yang lebih besar dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Bandar Lampung, 07 Januari 2026

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'AZ' followed by a stylized 'KH' and a vertical line.

Az Zahra Khoirunnisa

NPM. 1913052041

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	7
1.5. Kerangka Berpikir .....	8
1.6. Hipotesis Penelitian .....	9
<b>II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1 Kepercayaan Diri .....	10
2.1.1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	10
2.1.2. Faktor-Faktor Percaya Diri .....	12
2.1.3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	14
2.1.4. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri .....	16
2.2 <i>Body Image</i> .....	16
2.2.1 Pengertian <i>Body Image</i> .....	16
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Body Image</i> .....	17
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	18
2.3 Penelitian yang Relevan .....	20
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
3.2 Metode Penelitian .....	21
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	24
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.6.1 Uji Validitas .....	29
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	29
3.7 Teknik Analisis Data .....	30
3.7.1 Uji Normalitas .....	31
3.7.2 Uji Homogenitas .....	31
3.7.3 Uji Linearitas .....	31

3.8 Uji Hipotesis .....	32
<b>IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	33
4.2. Uji Validitas .....	34
4.3. Uji Reliabilitas .....	37
4.4. Analisis Regresi Sederhana .....	38
4.5. Pembahasan .....	39
4.6. Uji Hipotesis .....	41
4.7. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	42
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1. Kesimpulan .....	43
5.2. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Skor Skala Kepercayaan Diri dan <i>Body Image</i> .....	26
3.2 Skala Kepercayaan Diri.....	27
3.3 Skala <i>Body Image</i> .....	28
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	34
4.3 Hasil Uji Validitas.....	34
4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri.....	38
4.5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Body Image</i> .....	38
4.6 Hasil Regresi Linear Sederhana.....	38
4.7 Hasil Regresi Linear Sederhana.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Bagan Kerangka Berpikir Penelitian.....	9

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1 . Skala Kepercayaan Diri .....	50
2 . Skala <i>Body Image</i> .....	54
3 . Lembar Pengesahan Instrumen Penilaian Skala dari Ahli Materi .....	57
4 . Hasil Uji Validitas .....	60
5 . Uji Reliabilitas .....	73
6 . Dokumentasi Kegiatan .....	74

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan generasi yang akan meneruskan cita-cita bangsa dan memiliki tanggung jawab terhadap harapan dan masa depan bangsa. Masyarakat berharap agar remaja dapat mengembangkan potensi diri mereka, termasuk dalam aspek fisik, emosional, intelektual, sosial, dan moral-spiritual. Namun, dalam menghadapi tugas perkembangan ini, seringkali terjadi berbagai masalah emosional seperti tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal dan eksternal yang dihadapi oleh individu remaja.

Masa remaja merupakan suatu masa perkembangan dan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang didalamnya mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Kehidupan masa remaja ditandai oleh banyak perubahan, termasuk peningkatan emosi, perubahan fisik, minat, dan perilaku. Perubahan fisik, secara khusus, memiliki dampak yang signifikan pada sikap dan tindakan remaja. Remaja adalah periode yang terjadi dalam kehidupan setiap individu manusia, yang merupakan bagian dari proses siklus hidup, dan masa ini menjadi titik penting dalam perjalanan individu menuju kedewasaan. Seperti halnya dalam semua tahap penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki karakteristik perubahan biologis, kognitif, dan psikososialnya.

Remaja seringkali menjalin interaksi yang khas dengan teman-teman sebaya mereka dengan cara berkumpul dan beraktivitas bersama, seringkali membentuk kelompok atau geng. Interaksi di antara anggota kelompok semacam ini biasanya sangat kuat, dengan tingkat kohesivitas

dan solidaritas yang tinggi. Pembentukan kelompok seperti yang disebut sebagai “geng” ini sebaiknya lebih diupayakan terjadi selama masa remaja awal, karena pada umumnya ini memiliki tujuan yang positif, seperti memenuhi minat bersama. Sebaiknya, usahakan untuk menghindari pembentukan kelompok dalam bentuk geng saat memasuki masa remaja tengah atau remaja akhir.

Berdasarkan pendapat para ahli, dikemukakan bahwa masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Secara fisik, remaja mungkin sudah menunjukkan tanda-tanda kedewasaan, tetapi ketika mereka diperlakukan seperti orang dewasa, mereka sering kali gagal dalam menunjukkan kematangan tersebut. Pengalaman mereka tentang dunia dewasa masih terbatas, sehingga seringkali remaja mengalami kegelisahan, konflik internal, kebingungan, dan pertentangan dalam diri mereka. Cara remaja memahami dan menghadapi peristiwa-peristiwa yang mereka alami akan sangat memengaruhi perilaku mereka.

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen penting dalam kepribadian seseorang. Kehilangan kepercayaan diri dapat menimbulkan sejumlah masalah individu tersebut. Kepercayaan diri dianggap sebagai atribut yang paling berharga dalam kehidupan sosial. Dengan kepercayaan diri, seseorang dapat mengaktualisasikan seluruh potensinya. Oleh karena itu, kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting untuk setiap individu, baik anak-anak maupun orang dewasa, baik dalam tingkat individu maupun dalam konteks kelompok. Menurut Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2018), kepercayaan diri adalah hasil dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri adalah elemen kepribadian yang berarti meyakini kemampuan diri seseorang secara independen, tanpa dipengaruhi oleh orang lain, dan mampu bertindak sesuai dengan kehendaknya sendiri, merasa bahagia, optimis, toleran, dan memiliki rasa tanggung jawab.

Karakteristik individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi meliputi kemampuan untuk menilai diri mereka secara obyektif,

memberikan penghargaan dan jujur pada diri sendiri, memiliki pola pikir positif, menerapkan konsep diri positif, berani mengambil risiko, selalu berusaha untuk belajar, menghargai nikmat yang diberikan Tuhan, dan memiliki tujuan yang realistis. Sebagai contoh, kepercayaan diri sangat penting ketika seorang model sedang melakukan catwalk untuk memperagakan pakaian dengan sempurna.

Jika kepercayaan diri rendah, hal ini akan berdampak negatif pada penampilan pakaian, cara berjalan, ekspresi wajah, dan postur tubuh mereka, yang tentu saja tidak akan memberikan kesan yang baik kepada yang melihat pribadi diri sendiri. Hal yang sama berlaku untuk model foto; tanpa kepercayaan diri yang kuat, mereka tidak dapat dengan baik mengungkapkan gaya yang diperlukan untuk menciptakan hasil karya yang luar biasa.

Penurunan tingkat kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah aspek penampilan fisik. Sebagian besar remaja cenderung lebih fokus pada penampilan mereka daripada aspek-aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka merasa tidak puas dengan apa yang mereka lihat saat melihat diri mereka di cermin. Banyak masalah kepercayaan diri pada remaja berakar dari persepsi mereka bahwa penampilan fisik mereka kurang menarik. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki.

Studi lapangan yang dilakukan pada tanggal 3 September 2024 di Taruna/I Smk Aviasi pada 20 taruna dengan melihat aspek - aspek kepercayaan diri di antaranya percaya pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional atau realistis yang didapatkan hasil bahwa sebanyak 6 taruna merasa gugup atau takut (tidak percaya kemampuan diri) ketika menghadapi kesulitan di sekolah, sebanyak 6 taruna merasa malu (tidak

optimis), sebanyak 4 taruna mengaku takut dirinya menjadi tidak famous (tidak percaya kemampuan diri) lagi di sekolah dan sebanyak 4 sering datang terlambat ke sekolah (tidak bertanggung jawab). Mereka akan memikirkan suatu hal dengan melihat hal buruk terlebih dahulu atau menganggap suatu hal yang buruk menjadi hal yang sudah biasa untuk dilakukan. Keadaan ini apabila berlangsung terus menerus akan mengakibatkan kepercayaan diri yang dimiliki rendah.

Ditambah dengan hasil wawancara dengan Guru BK di SMK Aviasi Branti terkait dengan adanya Taruna yang kurang percaya diri. Salah satunya Taruna yang berinisial MD merasa tubuhnya tidak ideal, MD memiliki tubuh yang kurus dan tidak mampu mengimbangi temanya ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik seperti *push up*. Sehingga MD merasa memiliki kepercayaan diri yang rendah ketika melakukan kegiatan di sekolah bersama teman-temannya. Sedangkan untuk Taruna AP merasa sulit bersosialisasi dengan temanya terutama wanita karena AP merasa wajahnya tidak ideal, hal tersebut membuat AP merasa kurang percaya percaya diri saat berbicara maupun bersosialisasi dengan teman-temanya terutama teman wanita.

*Body Image* adalah representasi atau pemahaman yang dimiliki individu tentang keadaan fisik mereka, seperti dimensi dan bentuk tubuh, serta atribut-atribut yang melekat pada fisik mereka. Terdapat dua elemen utama dalam *body image*, yaitu elemen perseptual, yang menggambarkan bagaimana individu melihat atau memahami tubuh mereka, dan elemen sikap, yang mencerminkan perasaan serta pandangan individu terhadap penampilan atau fisik yang mereka persepsikan. *Body image* yang positif adalah fondasi penting dalam membangun kepercayaan diri, identitas pribadi, dan pengakuan diri. Semakin positif citra tubuh seorang model, semakin kuat kepercayaan dirinya untuk tampil di atas catwalk, berpose di foto, dan diterima oleh masyarakat. Terdapat banyak remaja model yang mungkin sudah memiliki bentuk tubuh yang ideal secara objektif, namun masih merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Hal ini mungkin

disebabkan oleh perbedaan antara citra tubuh yang mereka miliki dan citra tubuh ideal yang mereka inginkan dan dipersepsikan oleh lingkungan sekitar.

Secara umum, *body image* mempunyai pengertian sebagai “*A person perception, thought and feeling about her or his body*”, yang mempunyai arti sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuhnya. *Body image* merupakan sikap individu seseorang terhadap dirinya secara sadar atau tidak, yang meliputi persepsi masa lalu maupun masa sekarang yang berkaitan dengan ukuran bentuk tubuh yang seiring waktu berkembang dan membentuk pengalaman-pengalaman baru. Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain adalah hubungan interpersonal, usia dan jenis kelamin, budaya, pengetahuan, media massa, lingkungan dan sosial ekonomi.

Respon *body image* terdiri dari positif dan negatif. *Body image* positif adalah pandangan atau persepsi yang positif tentang diri seseorang. Inti dari *body image* positif adalah menerima diri sendiri. Ini berarti bahwa individu yang memiliki *body image* positif dapat memiliki pemahaman yang kuat tentang diri mereka. Pada remaja yang memiliki *body image* positif, mereka dapat menerima baik informasi positif maupun negatif tentang diri mereka, dan juga mampu memahami kenyataan beragam tentang diri mereka sendiri. *Body image* negatif adalah citra diri yang merujuk pada persepsi dan pandangan yang tidak baik tentang diri seseorang. Citra diri yang negatif sering kali muncul sebagai dampak pengaruh lingkungan, orang lain, atau pengalaman masa lalu yang meninggalkan jejak dalam pikiran individu. Proses untuk mengubah citra diri yang sudah tertanam dalam seseorang memerlukan usaha yang keras dan tekun.

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, faktor utamanya karena kepercayaan diri memainkan peran yang sangat signifikan dalam hubungannya dengan penampilan fisik, terutama dalam konteks remaja.

Secara khusus, pada remaja, penampilan fisik yang baik dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri. Hal ini disebabkan oleh persepsi yang menganggap bahwa bentuk tubuh yang seimbang adalah standar penampilan fisik yang ideal. Oleh karena itu, remaja dengan tekun berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik mereka sebaik mungkin. Jadi, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa *body image* memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang, terutama pada remaja. Individu yang tidak menerima dan tidak merasa puas terhadap tubuh dan penampilannya cenderung tidak percaya diri. Artinya, jika seseorang memiliki *body image* yang rendah, maka akan menurunkan kepercayaan yang dimiliki oleh individu tersebut.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti jelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi terdapat permasalahan seperti:

- a) Terdapat Taruna SMK Aviasi Branti merasa gugup atau takut (tidak percaya kemampuan diri) ketika menghadapi kesulitan di sekolah,
- b) Adanya Taruna SMK Aviasi Branti merasa malu (tidak optimis)
- c) Terdapat Taruna SMK Aviasi Branti mengaku takut dirinya menjadi tidak *famous* (tidak percaya kemampuan diri) lagi di sekolah
- d) Terdapat Taruna/i SMK Aviasi Branti terbiasa datang terlambat ke sekolah

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang penulis rumuskan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri Taruna SMK Aviasi Branti Lampung Selatan tahun ajaran 2024/2025.

#### 1.4. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini maka dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak:

##### a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan juga sebagai pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya dalam keilmuan bimbingan dan konseling untuk membantu menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya *body image* yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada remaja, khususnya remaja di tingkat sekolah menengah atas.

##### b. Manfaat Praktis

###### 1) Bagi Remaja

Remaja dapat berupaya lebih mencintai fisiknya yang positif, agar selalu percaya diri dalam kehidupannya serta memberikan informasi mengenai bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja.

###### 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat membantu meningkatkan *body image* remaja dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai *body image* dan kepercayaan diri untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Diharapkan dengan hal itu dapat membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan dan perkembangannya.

###### 3) Bagi Sekolah

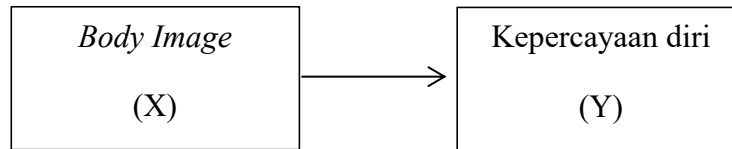
Sekolah diharapkan dapat memberikan fasilitas kepada guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan informasi dan layanan terkait dengan kepercayaan diri taruna/i.

### 1.5. Kerangka Berpikir

*Body image* merupakan evaluasi secara keseluruhan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penilaian penampilan fisik yang positif maupun negatif terhadap tubuhnya. Remaja yang mengalami perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. 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. Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan banyak pengaruh, salah satunya adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri sehingga individu dapat mengembangkan sikap positif baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Lauster (2012) ada beberapa aspek-aspek yang ada di dalam kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Loekmono (2010) 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.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut :



**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir Penelitian**

### **1.6. Hipotesis Penelitian**

Sesuai dengan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis statistik yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri taruna SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025.

Ha : Terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri taruna SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025.

## II. LANDASAN TEORI

### 2.1 Kepercayaan Diri

#### 2.1.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu "*self confidence*" yang mempunyai arti percaya kepada kemampuan atau kekuatan dan penilaian dari diri sendiri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan lebih mudah terlibat dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal karena dilandasi dengan kemampuan dan keyakinan diri. Individu yang percaya diri memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, tidak menggantungkan diri pada orang lain, dan memiliki kemandirian untuk mencapai apa yang diinginkan.

Adler (1992) menyatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan pada konsep dirinya. Kepercayaan diri lebih banyak dikaitkan dengan sikap individu yang tidak merasa inferior dihadapan orang lain dan tidak canggung ketika mengacu berhadapan dengan banyak orang.

Bandura (1977), kepercayaan diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan.

Menurut Idris dan Rohmadi (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang penting sebagai sarana untuk menerapkan semua potensi yang dimiliki. Kesuksesan dan keberhasilan dalam hidup dapat diprediksi berdasarkan kepercayaan diri seseorang.

orang yang percaya diri biasanya selalu optimis dan percaya pada kemampuannya untuk membuat perbedaan. Orang dengan harga diri rendah lebih cenderung mengalami hambatan dalam hidup mereka, baik dalam berurusan dengan orang lain maupun di tempat kerja.

Menurut Hakim (2005) menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan yang dimilikinya, dan keyakinan tersebut membuat mereka merasa mampu mencapai tujuan dalam hidup. Sama dengan pernyataan yang diberikan oleh Lauster (2002) bahwa percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sehingga tidak terlalu takut dengan perbuatannya, merasa bebas untuk bertindak sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, santun dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki keinginan untuk berprestasi dan tahu bagaimana caranya melakukan. Begitu pula dengan pernyataan dari Davies (2004) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki seseorang individu untuk bisa menerima diri sendiri, berani untuk mengambil resiko, dan percaya akan potensi yang dimiliki. Menurut Taylor (2009) Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia. Menurut Syaifullah (2010) percaya diri merupakan sikap yang mencerminkan keyakinan bahwa seseorang dapat dengan tenang menghadapi apapun yang ada di hadapannya.

Menurut Rais (2022) kepercayaan diri merupakan suatu sikap dan keyakinan pada diri sendiri akan kemampuan yang dimilikinya dan

muncul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya, sehingga tidak perlu ragu-ragu dan merasa minder dalam mengambil keputusan dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

Berdasarkan paparan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri sehingga individu dapat mengembangkan sikap positif baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Kepercayaan diri juga salah satu aspek kepribadian yang penting bagi seseorang yang diperoleh dari pengalaman sehari-hari, sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, dapat mengambil keputusan dengan tepat dan efektif, tidak mudah terpengaruhi oleh orang lain dalam mengambil keputusan.

### **2.1.2. Faktor-Faktor Percaya Diri**

Kepercayaan diri memiliki beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Hurlock (2010) :

- a. Konsep diri, artinya pembentukan kepercayaan diri seseorang diawali dengan berkembangnya citra diri yang diperoleh secara kolektif dalam suatu kelompok.
- b. Harga diri, merupakan evaluasi diri seseorang tentang apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan. Harga diri yang positif terdiri dari citra diri yang positif, sedangkan harga diri negatif terdiri dari citra diri yang negative.
- c. Pengalaman, adalah seseorang dapat menjadi faktor pembentuk kepercayaan diri seseorang, dengan adanya pengalaman maka kepercayaan diri seseorang dapat tumbuh, namun tidak semua pengalaman yang didapat dapat meningkatkan kepercayaan diri, karena ada pengalaman baik dan pengalaman buruk yang dialami orang-orang.
- d. Pendidikan, tingkat pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Orang yang berpendidikan rendah lebih

tergantung dan lebih cenderung menerima perintah dari orang yang berpendidikan tinggi, sedangkan orang yang berpendidikan tinggi memiliki harga diri yang tinggi.

Selain 4 faktor diatas Mastuti (2008) membagi dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri sebagai berikut:

a. Faktor Internal

- 1) Konsep diri, Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa depan dengan optimis.
- 2) Harga diri, menurut Kusuma (2005) harga diri adalah evaluasi diri, orang dengan harga diri tinggi biasanya menilai dirinya secara rasional dan benar serta mudah memprioritaskan hubungan dengan orang lain.
- 3) Kondisi fisik, perubahan kondisi fisik juga bisa berpengaruh kepada percaya diri. menurut Anthony (1992) menyebutkan bahwa penampilan fisik bisa menyebabkan rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.
- 4) Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan, faktor ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, pendidikan yang rendah membuat individu merasa rendah diri dengan individu yang lebih pandai, sedangkan individu yang berpendidikan tinggi biasanya mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain.

- 2) Pekerjaan, menurut Kusuma (2005) mengatakan bahwa ketika individu bekerja mereka dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. juga mencatat bahwa rasa percaya diri dapat dibangun dengan melakukan pekerjaan bersama dengan materi yang dipelajari. dua yang lainnya.
- 3) Lingkungan dan Pengalaman Hidup, dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

Berdasarkan beberapa pernyataan ahli maka dapat disimpulkan bahwa faktor-internal yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah konsep diri, harga diri, pengalaman dan kondisi fisik serta faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah pendidikan , pekerjaan dan lingkungan.

### **2.1.3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki oleh setiap individu. Lauster (2012) mengungkapkan bahwa ada beberapa aspek-aspek yang ada di dalam kepercayaan diri yakni:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, sikap ini di miliki oleh orang yang selalu yakin bahwa mereka akan berhasil dengan apa yang sedang mereka kerjakan dan yakin bisa menggunakan kekuatannya dengan terbuka dan efektif. Contoh orang yang memiliki sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari yaitu tidak takut dengan kegagalan, tidak mudah menyerah atau

- putus asa, tidak takut mencoba hal-hal baru, dan selalu mencari solusi untuk menyelesaikan masalah.
- c. Objektif adalah sikap dari orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu seseuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Adapun ciri orang yang memiliki cara berfikir objektif yaitu selalu terbuka terhadap kritik dan saran dari orang lain, memandang permasalahan dari berbagai sisi, menyadari kekurangan dan kelebihan diri sendiri, mencari informasi dari orang yang dipercaya dan tidak egois serta emosional dalam menyelesaikan masalah.
  - d. Bertanggung jawab, sikap kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Orang yang bertanggung jawab akan melakukan apa yang sudah dijanjikannya, mampu menyelesaikan masalah serta berani meminta maaf atas kesalahannya, bersikap tegas, dan menaati peraturan. Selain itu menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2016) ciri-ciri tanggung jawab yaitu Bersungguh-sungguh dalam segala hal.,berusaha melakukan yang terbaik, disiplin, dapat dipercaya, taat aturan jujur dalam bertindak, berani menanggung risiko, dan rela berkorban.
  - e. Rasional, merupakan analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Orang yang bersikap rasional akan lebih berfikir tentang masa depan dinandingkan masa lalu, harus memiliki alasan yang jelas dalam bertindak atau melakukan suatu hal, melakukan sesuai rencana yang sudah dibuat, selalu memastikan sebab dan akibat, memandang untuk mencapai target tidak sulit, jarang membuang waktu untuk memikirkan hal yang terlalu lama, mudah mendapatkan informasi, dan tidak melibatkan emosi dalam penilaian.

#### **2.1.4. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri**

Hakim (2004) berpendapat bahwa ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik, diantaranya :

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu beraksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

## **2.2 Body Image**

### **2.2.1 Pengertian *Body Image***

Menurut Thompson (2000) *body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik seseorang. Menurut Cash dan Pruzinky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. *Body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan

komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Jadi, apabila tingkat kepuasan *body image* individu tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki *body satisfaction* sebaliknya apabila tingkat kepuasan *body image* individu rendah maka dikatakan individu tersebut mengalami *body dissatisfaction*.

Honigman dan Castle (2007) mendefinisikan citra tubuh atau *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Arthur dan Emily (2010) *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini.

Berdasarkan pengertian *body image* dari beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan pengertian *body image* yaitu evaluasi secara keseluruhan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penilaian penampilan fisik yang positif maupun negatif terhadap tubuhnya.

### **2.2.2 Aspek-Aspek *Body Image***

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengukur kepuasan dan ketidakpuasan relatif individu dengan penampilan keseluruhan serta menilai perasaan keseluruhan dan evaluasi penampilan. Aspek ini menggambarkan individu menilai kepuasan terhadap berat badan dan mengukur kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu menurut Cash dan Pruzinsky aspek-aspek tersebut yaitu :

- a. Evaluasi citra tubuh (*Body image evaluation*)  
Evaluasi citra tubuh ialah penilaian seseorang yang mengacu pada kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya sendiri, yang dapat berasal dari penilaian diri.
- b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)  
Orientasi penampilan merupakan sebuah usaha yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.
- c. Kepuasan pada area tubuh (*Body area satisfaction*)  
Kepuasan pada area tubuh merupakan pengukuran kepuasan seseorang pada keseluruhan bagian tubuh dari atas sampai bawah.
- d. Kekhawatiran kelebihan berat badan (*Overweight preoccupation*)  
Kekhawatiran akan kelebihan berat badan adalah gambaran kecemasan seseorang terhadap kegemukan serta kewaspadaan akan bertambahnya berat badan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*)  
Pengkategorian ukuran tubuh ini berupa penilaian dan penggolongan seseorang pada dirinya sendiri, apakah dirinya termasuk kedalam kategori gemuk atau kurus.

Berdasarkan beberapa aspek yang sudah disebutkan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa aspek dari *body image* adalah mengevaluasi penampilan, membandingkan ukuran tubuh dengan orang lain, orientasi penampilan, kecemasan untuk menjadi gemuk dan mengklasifikasi bagian tubuh.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

*Body image* seseorang terbentuk karena di pengaruhi oleh beberapa faktor. Hal tersebut senada dengan pendapat dari Cash (2012) dimana *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Jenis Kelamin, pada umumnya remaja perempuan cenderung tidak puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki *body image* negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama pubertas.

- b. Media Massa, Media yang bermunculan memberi gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial
- c. Faktor Kepribadian, Faktor lain dalam perkembangan *body image* adalah kepribadian. *Self-esteem* dan *self confidence* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Individu yang memiliki *self confidence* tinggi akan cenderung mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya.
- d. Keluarga. Dalam keluarga, orang tua merupakan model paling penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui modelling, feedback dan instruksi.
- e. Teman Sebaya, teman sebaya berfungsi sebagai dukungan sosial dan sumber perhatian pada tubuh. Tidak jarang individu mendapatkan komentar dan kritik negatif dari teman sebaya ataupun saudara kandung

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image*. Sejalan dengan itu, Thompson (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* sebagai berikut:

- a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus Individu yang memiliki dorongan untuk selalu menjaga proporsi tubuh dan pola makan yang sesuai dengan keinginannya.
- b. Budaya Lingkungan sekitar yang mengajarkan budaya dan norma-norma mengenai penampilan fisik yang menarik sehingga mampu mempengaruhi persepsi seseorang. Budaya yang beragam memiliki standar
- c. Siklus hidup Individu yang memiliki bentuk tubuh yang ideal pada masa lalunya menginginkan untuk kembali memilikinya.
- d. Masa kehamilan *fase* pada seseorang mampu memantau perkembangan anak didalam kandungan.

- e. Sosialisasi Hubungan dengan masyarakat dan teman sebaya yang menilai mengenai kecantikan. Hal ini berpengaruh pada prespsi individu terhadap tubuhnya.
- f. Konsep diri, penilaian dari sosial dan diri yang membentuk gambaran pada diri individu.

Berdasarkan penjelasan ahli dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu, jenis kelamin, media massa, teman sebaya dan faktor kepribadian seperti *self esteem*, keluarga, perbandingan dengan orang lain, dan hubungan interpersonal.

#### 2.2.4. Teori *Self-Esteem*

Kepercayaan diri sering kali dikaitkan dengan konsep self-esteem atau harga diri. Menurut Bandura, individu yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki self-esteem yang lebih tinggi karena mereka merasa lebih baik tentang penampilan fisik mereka. Hal ini berkontribusi pada kepercayaan diri dalam interaksi sosial dan situasi lainnya.

### 2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian sebelumnya untuk mempermudah dalam pengumpulan data, metode analisis yang digunakan dan pengolahan data yang dilakukan peneliti-peneliti tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2021) yang berjudul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja *Modelling* di *Andika Production*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji hipotesis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja model *Andika Production* ( $r_{xy} = 0,748$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Artinya ada pengaruh antara *body image* dan kepercayaan diri, dimana semakin positif *body image* maka akan semakin tinggi kepercayaan diri begitupun sebaliknya semakin negatif *body image* maka semakin rendah pula kepercayaan diri nya, maka hipotesis diterima.

Berdasarkan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik yang menunjukkan *body image* yang diperoleh oleh para remaja model Andika Production pada kategori negatif dengan skor mean hipotetik 112,5 dan mean empirik 82,03 serta standar deviasi nya 17,253. Sedangkan kepercayaan diri remaja model di Andika Production pada kategori rendah dengan dengan skor mean hipotetik 122,5 dan mean empirik 80,43 serta standar deviasi nya 17,285. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang negatif pada remaja model Andika Production menurunkan timbulnya kepercayaan diri pada remaja model di Andika Production.

Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya membahas mengenai *body image* dan kepercayaan diri, menggunakan metode analisis regresi linier sederhana. Sementara perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarokah (2022) yang berjudul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Geger Kabupaten Madiun”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun. Adapun besar pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri adalah 35,7%. Berdasarkan deskripsi statistik skala variabel *body image* diketahui berberapa nilai rata-rata data (Mean) sebesar 49,5054 nilai tengah data (Median) yang dimiliki adalah 49,0000 dan nilai yang sering muncul (Mode) sebesar 48,00. Sedangkan statistik skala variabel kepercayaan diri dapat diketahui bahwa nilai rata-rata data (Mean) sebesar 45,5326, nilai tengah data (Median) yang dimiliki adalah 44,5000, dan nilai yang sering muncul (mode) sebesar 44,00. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* menurunkan rasa kurangnya percaya diri pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun.

Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya membahas mengenai *body image* dan kepercayaan diri. Sementara itu perbedaannya terdapat pada teknik pengambilan sampel.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Johan (2020) yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh (*body image*) dengan kepercayaan diri pada siswa SMA di Kota Pekanbaru. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi citra tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kepercayaan diri pada siswa SMA. Demikian sebaliknya, semakin rendah citra tubuh (*body image*) maka semakin rendah kepercayaan diri pada siswa SMA.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu keduanya membahas *body image* dan kepercayaan diri, sedangkan perbedaannya terdapat pada teknik pengambilan sampel dan metode analisis data.

Dari pemaparan ke tiga penelitian yang relevan dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan pada variabel penelitiannya yaitu *body image* dan kepercayaan diri dan teknik pengumpulan data. Sedangkan perbedaannya terdapat pada teknik pengambilan sampel serta keterbaharuan penelitian ini adalah terdapat pada subjek yang akan diteliti.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Aviasi Branti, Desa Candimas kecamatan Natar , kabupaten Lampung Selatan, provinsi Lampung, ID 35362. Waktu penelitian dilaksanakan pada Rabu, 14 Mei 2025.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah ini diartikan sebagai kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional yang diartikan sebagai penalaran manusia, empiris yang diartikan sebagai cara-cara yang akan digunakan dalam penelitian dan bisa diamati oleh panca indera manusia, sistematis yang diartikan sebagai proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis (Sugiyono, 2016).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Data yang dikumpulkan bersifat asosiatif yang bermaksud mencari ingin menguji hipotesis penelitian dan mengetahui hubungan antara dua variable atau lebih, dengan penelitian ini maka akan dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala (Rusadi, 2016). Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun Ajaran 2024/2025.

### **3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **3.3.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016) 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. Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Aviassi Branti yang berjumlah 37 siswa.

#### **3.3.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, yang diambil dengan suatu prosedur hingga mewakili populasi yang ada. Di sini sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi. Dalam pengambilan sampel jika subjek kurang dari 100 akan lebih baik diambil semua, sedangkan jika lebih dari 100 maka dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% atau lebih sesuai dengan kemampuan penelitian dari segi waktu, tenaga dan dana yang dibutuhkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 100 orang, maka peneliti mengambil populasi menjadi sampel yaitu berjumlah 30 Taruna dan Taruni.

#### **3.3.3. Teknik sampling**

Sugiyono (2016) mengungkapkan bahwa teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan jenis teknik simple random sampling. Menurut Sugiyono (2016), probability sampling adalah

teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Adapun definisi simple random sampling yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016) adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2016) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

- a. Variabel bebas (X), merupakan variable yang mempengaruhi perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu *body image* (X).
- b. Variabel terikat (Y), merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variable terikatnya yaitu kepercayaan diri taruna SMK Aviasi Branti.

### 3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri sehingga individu dapat mengembangkan sikap positif baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri memiliki aspek-aspek antara lain keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

- b. *Body Image*

*Body image* adalah evaluasi secara keseluruhan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penilaian penampilan fisik yang positif maupun negatif terhadap tubuhnya. Aspek-aspek yang ada di

dalam *body image* antara lain evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang berbentuk skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dalam penelitian ini akan dibagikan dua skala yang berbeda kepada setiap responden, yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Skala yang peneliti gunakan merupakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti. Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala Likert, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

**Tabel 3. 1 Skor Skala Kepercayaan Diri dan *Body Image***

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Skor</b>	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3. 2 Skala Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kepercayaan Diri	Keyakinan akan kemampuan diri.	Yakin dan mampu dalam mengevaluasi dan menyelesaikan suatu masalah.	1, 3	2, 4,
	Optimis	Menghargai hasil pekerjaan sendiri	6	5, 7,
		Percaya diri dalam melakukan sesuatu	8, 10,	9,11
		Memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi	12, 14	13,15
	Obyektif	Bersikap toleransi	17	16, 18
		Mampu menerima saran dan kritik	20	19, 21
		Bersikap positif ketika dihadapkan oleh berbagai masalah	22, 24	23, 25
	Bertanggung Jawab	Berani dalam menghadapi berbagai situasi dan menerima akibatnya	26, 27	28
		Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	29	30, 31
	Rasional dan Realistis	Mampu berpikir logis terhadap suatu	32, 34	33, 35

		masalah yang dihadapi		
		Mampu meredakan ketegangan dalam berbagai kondisi	36	37

**Tabel 3. 3 Skala Body Image**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
<i>Body Image</i>	Evaluasi Penampilan ( <i>Appearance Evaluation</i> )	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri.	1, 2	3, 4
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain.	5, 7	6, 8
	Orientasi Penampilan ( <i>Appearance Orientation</i> )	Berusaha untuk memperbaiki penampilan.	9, 11	10, 12
		Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan.	13, 15	14, 16
	Kepuasan terhadap bagian tubuh ( <i>Body Area Satisfaction</i> )	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	17, 19	18, 20
	Kecemasan menjadi gemuk ( <i>Overweight Preoccupation</i> )	Cemas terhadap kegemukan.	21, 22	23, 24
		Membatasi pola makan.	25, 27	26, 28
	Pengkategorian ukuran tubuh ( <i>Self</i>	Penilaian terhadap berat badan.	29, 31	30, 32

	<i>Classified Weight)</i>	Penilaian terhadap tinggi badan	33	34
--	---------------------------	---------------------------------	----	----

### 3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui butir-butir suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variable dan untuk menunjukkan keabsahan dari instrument yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Sugiyono (2016) sebuah instrument penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat. Instrument yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Penghitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* dari Pearson dengan melihat nilai signifikansi yang terdapat pada tabel, apabila nilai signifikansi menunjukkan angka  $<0,05$  maka item pernyataan tersebut dapat dikatakan valid, tetapi jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka item pernyataan dinyatakan tidak valid (Priyanto 2014). Rumus yang digunakan adalah rumus korelasi *product moment* dari Pearson yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$X$  : skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$  : jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$  : jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$  : jumlah kuadrat skor dalam distribusi X

$\sum Y^2$  : jumlah kuadrat dalam distribusi Y

$n$  : jumlah responden

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrument (alat ukur) dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2016) instrument

yang reliabilitas adalah instrument yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama, serta hasil pengukurannya yang dapat dipercaya dan konsisten. Menurut Prayitno (2014), cara menghitung reliabilitas adalah dengan menghitung koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha. Jika nilai Cronbach's Alpha  $>0,6$  maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dapat dipercaya. Untuk menghitung reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  : koefisien reliabilitas instrument

$\sum \sigma_b^2$  : jumlah varian butir

$\sigma_1^2$  : varians total

$k$  : jumlah butir pertanyaan

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses penyusunan dan pengelolaan data untuk menafsirkan data yang telah dieproleh menjadi sebuah informasi dan data akan menjadi lebih mudah dipahami dan dijelaskan. Kegiatan dalam analisis data menurut Sugiyono (2016) meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi 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. SPSS merupakan salah satu program komputer khusus yang dibuat untuk mengolah data dengan metode statistik tertentu yaitu dengan teknik analisis data validitas Konstruk yaitu merupakan uji kecocokan

antara butir-butir dalam kuisisioner dengan teori yang mendasari (digunakan untuk mendefinisikan) konsep atau konstruk yang diukur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS 25.

### **3.7.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji yang dipergunakan untuk mengukur variable dependent dan variable independent memiliki distribusi yang normal atau tidak. Dapat menggunakan uji statistik parametric apabila data yang terdistribusi merata atau normal. Jika data tidak terdistribusi secara merata, maka dilakukan uji yang digunakan yaitu statistic nonparametric. Interpretasi yang digunakan adalah apabila  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak terdistribusi dengan merata atau normal.

### **3.7.2 Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel mempunyai varians yang homogeny atau tidak dengan cara membandingkan kedua varians tersebut. Usmadi (2020) jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Jika nilai sig.  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan data mempunyai varians yang sama.

### **3.7.3 Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk tujuan mengetahui apakah antara dua variable mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Perhitungan linearitas digunakan untuk mengetahui data variable bebas (X) berhubungan

secara linier atau tidak dengan variable terikat (Y). dua variable akan dikatakan mempunyai hubungan apabila nilai signifikan pada linieritas di atas 0,05. Uji linearitas pada analisis regresi sederhana berguna untuk mengetahui apakah penggunaan model regresi linier dalam penelitian ini tepat atau tidak.

### 3.8 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan sebuah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hasil dari penelitian ini akan menentukan atau memberikan kesimpulan untuk menerima atau menolak hipotesis. Analisis regresi merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan sebuah model persamaan yang menjelaskan hubungan antara dua variabel. Regresi Linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh yang terjadi antara dua variabel yaitu variabel dependen dan independen. Pada penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMK Aviasi Branti Lampung Selatan Tahun ajaran 2024/2025. Model ini dilakukan dengan cara membandingkan angka  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  0,05.

- 1) Jika  $sig > 0,05$  maka tidak ada pengaruh
- 2) Jika  $sig < 0,05$  maka ada pengaruh

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Aviassi Branti Lampung Selatan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan kepercayaan diri pada taruna/i SMK Aviassi Branti Lampung Selatan. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,425 mengindikasikan bahwa 42,5% variasi kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh *body image*, sedangkan sisanya 57,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, *body image* merupakan salah satu aspek penting yang membentuk kepercayaan diri remaja di lingkungan sekolah kejuruan berbasis aviassi ini.

### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi Sekolah, Diharapkan guru bimbingan dan konseling mampu mengoptimalkan perannya dalam membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan *body image* dan kepercayaan diri melalui bimbingan kasikal maupun konseling.
- b. Bagi Siswa, Siswa diharapkan dapat lebih menerima dan menghargai kondisi fisiknya, serta tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan standar fisik ideal yang beredar di lingkungan sosial. Meningkatkan rasa syukur dan merawat diri secara positif akan membantu membangun kepercayaan diri yang lebih baik.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian berikutnya dapat mengkaji faktor-

- d. faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, atau prestasi akademik, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pembentukan kepercayaan diri pada siswa SMK Aviasi Branti Lampung Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Syarifah. “Hubungann Antara Body image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming”. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2020.
- Andiyati, A. D. W. (2016). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Antony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta. Rajawali
- Aristantya, Era Kurnia. Helmi, Avin Fadilla Helmi. “Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram”. *Jurnal OF PSYCHOLOGY*. Vol. 5, No. 2. Tahun 2019.
- Arthur & Emily. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Cash, T.F.,& Pruzinky, T. (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guildford Press.
- Cash, T.F.,& Smolak, L. (2010). *Body Image: A Handbook Of Science, Practice and Prevention (2<sup>nd</sup> Ed)*. New York: The Guildford Press.
- Davies, P. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta: Torrent Books.
- Dewi, Amanda Unzhilla & Ifdill. “Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri”. *Jurnal EDUCATION*, Vol.02, No.02. Tahun 2016
- DM, G. A., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2014). *Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(3 Des).
- E Fitri, N. Z. (2018). *Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. PPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hakim. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Sawara.

- Handayani, A. T. (2018). *Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Panca Budi Medan*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324.
- Hurlock, Elizabeth B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta :Erlangga
- Honingman, Roberta & Castle. (2007). *Living With Your Looks*. Victoria : University Of Western Australia Press.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). *Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Ilmi, Tsamrotul.(2022).*Memupuk Rasa Optimis*.Elementa Media
- Jamal, M. A. (2010). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Pers.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian* (alih bahasa oleh D.H Gulo). Jakarta. PT. Bumi Aksara
- Lubis, S. A. (2021). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Modelling di Andika Production* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Marwoko, Gatot. “Psikologi Perkembangan Masa Remaja” *Jurnal Tarbiyah Dan Syari’ah Islamiyah*. Vol. 26, No. 1. Tahun 2019.
- Maulida, F. (2020). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1).
- Putri, T. A., & Lestari, R. (2015). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pratiwi, I. D. (2016). *Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri X*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7.
- Prayitno. (2014). *Buku Saku Analisis Data SPSS*. Yogyakarta. Mediakom
- Rais, M. R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.

- Ramadani, Riskha. Zarina Akbar, R.A. Murti Kusuma Wirasti, “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body image Bagi Perkembangan Remaja”. *Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol.5, No.2, Tahun 2019.
- Rombe, S. (2013). *Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Sari, U. (2020). *Body Image*. Tangerang : PT. SAHABAT ALTER INDONESIA.
- Solihin, Agus M. dkk. (2016). *Mengembangkan Tanggung Jawab Pada Anak*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*. Bandung : Alfabeta.
- Syaifulloh, A. (2010). *Tips Bisa Percaya Diri*. Jakarta: Gara Ilmu.
- Sylvia, T., & Pangaribuan, L. J. Pengaruh Kecerdasan Linguistik, Motivasi Belajar, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Communication Performance Taruna Pemanduan Lalu Lintas Udara Di Lab Tower. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 5(2), 76-83.
- Taylor, R. (2009). *Worklife, Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, And Obesity In Youth Assesment, Prevention, And Treatment*. American Psychology Association.
- Wati, I., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01-12.