

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

DESVILIA

NPM 1813052052



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2022

ABSTRAK

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

DESVILIA

Masalah penelitian ini adalah kepercayaan diri mahasiswa yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.275 mahasiswa dengan jumlah sampel 255 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan analisis data diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,787 > 0,123$) yang memiliki arti bahwa semakin positif *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa, begitu pun sebaliknya semakin negatif *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa.

Kata Kunci : *body image*, kepercayaan diri, mahasiswa

ABSTRACT

BODY IMAGE RELATIONSHIP WITH CONFIDENCE IN THE STUDENTS OF THE FACULTY OF TEACHING AND EDUCATIONAL SCIENCES UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

DESVILIA

The problem of this research is the low self-confidence of students. This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The research method used is correlational quantitative. The research population consisted of 1,275 students with a sample of 255 students. The sampling technique used is random sampling. Data analysis technique uses product moment correlation. The results of the study showed that there was a significant positive relationship between body image and student self-confidence. This was evidenced by data analysis. It was obtained that the value of r count was greater than r table ($0.787 > 0.123$) which means that the more positive the body image, the higher self-confidence in students, and vice versa the more negative the body image, the lower the self-confidence in students.

Keywords: *body image, self-confidence, students*

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
DESVILIA**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2022

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : *Desvilia*

No. Pokok Mahasiswa : 1813052052

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi

NIP 19790714 200312 2 001

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A

NIP 19861102 200812 2 002

2. Ketua Jurusan

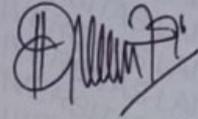
Dr. Riswandi, M.Pd.

NIP 19760808 200912 1 001

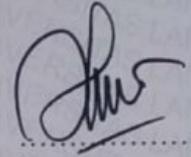
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

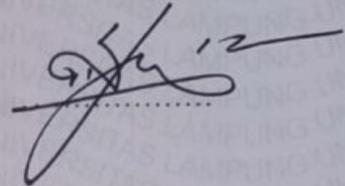
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi



Sekretaris : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A



Penguji : Drs. Yusmansyah, M.Si
Bukan Pembimbing



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si

NIP 19651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 November 2022

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung” adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, Desember 2022



Desvilia
NPM. 1813052052

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Desvilia lahir di Desa Negara Tulang Bawang, Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung tanggal 31 Desember 1999. Peneliti merupakan anak kedua dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Pintobi dan Ibu Elyani.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti yaitu SD Negeri 1 Negara Tulang Bawang lulus tahun 2012, SMP Negeri 2 Bunga Mayang lulus tahun 2015 dan SMA Negeri 2 Kotabumi lulus tahun 2018

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Peserta Penerimaan Mahasiswa baru Perluasan Akses Pendidikan. Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Negara Tulang Bawang, Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 3 Bunga Mayang

MOTTO

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

-(QS : At-tin ayat 4)

“Tidak ada balasan untuk kebaikan kecuali kebaikan (pula)”

-(QS : Ar-rahman ayat 60)

“Jika impianmu tak bisa membuatmu takut, mungkin karena impianmu tak cukup besar”

-(Muhammad Ali)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'alamin...

*Teriring puji dan syukur ku kepada ALLAH SWT
Ku persembahkan skripsi ini sebagai awal pembuktian ku
kepada kedua orang tua*

*Ibu dan Bapak tercinta atas peluh keringat, cinta dan kasih
sayang serta do'a yang senantiasa dengan tulus mengiringi
langkah keberhasilan*

*Terima kasih atas dukungan serta do'a yang senantiasa tulus
mengiringi langkah, dan aku pastikan perjuangan menuntut
ilmu ini tidak akan pernah berakhir, aku ingin membuat
bangga seluruh keluarga ku*

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Pada proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Effendi M.Ed selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan juga selaku dosen pembimbing 1. Terimakasih atas semua bimbingan, saran dan kritik yang diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A selaku dosen pembimbing 2. Terimakasih atas kesediaan ibu yang telah memberikan bimbingan, nasehat,

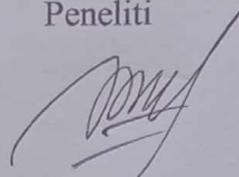
saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Yusmasnyah, M.Si. selaku dosen pembahas. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga yang telah bapak berikan kepada penulis.
7. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak/ibu berikan selama perkuliahan.
8. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2018/2019 yang telah bersedia dan antusias dalam terselenggaranya penelitian.
9. Saudara-saudara seperjuanganku di Program Studi Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan ku yaitu angkatan 2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu berbagi rasa baik suka maupun duka sejak awal menjadi mahasiswa baru yang selalu mendukung dan memberikan kebahagiaan di kampus tercinta.
10. Terimakasih kepada diri sendiri sudah bisa bertahan sampai titik ini, berdamai dengan masa lalu dan keadaan, sudah bisa menurunkan ego, dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. *Thanks me.*
11. Kedua orangtuaku, terimakasih sudah memberi dukungan moril dan materil, mendoakanku disetiap sholat dan selalu bangga dengan hasilku. Terimakasih atas segalanya
12. Keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih doa dan dukungannya.
13. *Partner* terbaikku, terimakasih sudah membantu dalam segala hal. Selalu membuat kebahagiaan tak terhingga, selalu mendengarkan segala keluhan kesah. Terimakasih atas segalanya
14. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terimakasih yang sebesar-besarnya.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'Ala melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan namun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin. *Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wa Barakatuh.*

Bandar Lampung, 22 Desember 2022

Peneliti



Desvilia
NPM 181302052

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Kerangka Pikir	8
1.8 Hipotesis Penelitian	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Body Image</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Body Image</i>	12
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	15
2.1.3 Aspek Aspek <i>Body Image</i>	19
2.1.4 Kategori <i>Body Image</i>	21
2.1.5 Dampak <i>Body Image</i>	26
2.2 Kepercayaan Diri.....	28
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri	28
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	30
2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	33

2.2.4 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri	36
2.2.5 Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri	37
2.3 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa.....	39
2.4 Penelitian Relevan	42
III. METODE PENELITIAN	45
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
3.2 Metode Penelitian	45
3.3 Populasi dan Sampel.....	46
3.3.1 Populasi.....	46
3.3.2 Sampel	46
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	47
3.4.1 Variabel Penelitian.....	47
3.4.2 Definisi Operasional	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data	49
3.5.1 Skala <i>Body Image</i>	50
3.5.2 Skala Kepercayaan Diri	51
3.6 Uji Persyaratan Instrumen	52
3.6.1 Uji Validitas	52
3.6.2 Uji Reliabilitas	54
3.7 Teknik Analisa Data	55
3.7.1 Uji Normalitas.....	56
3.7.2 Uji Lineritas	56
3.7.3 Uji Hipotesis	57
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.1.1 Deskripsi subjek Penelitian.....	58
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	59
4.1.3 Uji Asumsi	61
4.1.4 Uji Hipotesis	62
4.2 Pembahasan	63

V PENUTUP	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Keterbatasan Penelitian	70
5.3 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Skala Likert.....	50
3.2 Kisi-Kisi Skala <i>Body Image</i>	51
3.3 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri.....	52
3.4 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Body Image</i>	53
3.5 Hasil Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri.....	54
3.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Body Image</i>	55
3.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri	55
4.1 Data Subjek Penelitian Kategori Usia.....	58
4.2 Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan	59
4.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian	59
4.4 Kategorisasi <i>Body Image</i>	60
4.5 Kategorisasi Kepercayaan Diri	60
4.6 Skor Uji Normalitas	61
4.7 Skor Uji Linearitas	62
4.8 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	62
4.9 Sumbangan Relatif	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.....	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Body Image</i>	79
2. Skala Kepercayaan Diri.....	82
3. Laporan Hasil Uji Ahli.....	85
4. Hasil Uji Ahli Kisi-kisi <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri	86
5. Data Hasil Uji Coba Skala <i>Body Image</i>	93
6. Data Hasil Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	105
7. Deskripsi Data Subjek Penelitian.....	116
8. Data Hasil Penelitian.....	117
9. Kategorisasi Variabel <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri.....	118
10. Uji Validitas <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri.....	119
11. Uji Reliabilitas <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri	121
12. Uji Normalitas	124
13. Uji Linearitas.....	125
14. Uji Hipotesis	126
15. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	127
16. Surat Izin Penelitian	130
17. Surat Balasan Penelitian.....	131

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Pendidikan Tinggi pasal 13 ayat 1 Tahun 2012 mahasiswa merupakan *civitas academica* yang diposisikan sebagai manusia dewasa yang memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi diri dalam perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, praktisi, ilmuwan ataupun profesional. Mahasiswa dapat dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun, pada tahap ini dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dengan kata lain adalah masa transisi (Yusuf, 2012). Sedangkan usia 18-40 tahun merupakan masa dewasa awal (Hurlock, 2012).

Hurlock (2012) menyatakan masa dewasa awal adalah usia reproduktif, masa ketegangan emosional, masa bermasalah, masa ketergantungan, serta perubahan nilai. Ketergantungan yang dimaksud ialah ketergantungan pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pada pemerintah karena memperbolehkan pinjaman untuk membiayai pendidikan mahasiswa. Sedangkan masa perubahan nilai terjadi karena beberapa alasan, seperti ingin diterima pada kelompok dewasa, kelompok sosial, serta ekonomi orang dewasa. Salah satu bentuk penerimaan seseorang terhadap kelompok sosial adalah penampilan fisik sebagai representasi identitas serta visual yang ingin disampaikan kepada orang lain dalam interaksi sosial.

Respon yang muncul dari interaksi sosial tidak selamanya berlangsung baik, tidak jarang ditemukan permasalahan dalam interaksi sosial, adanya penilaian di kalangan remaja bahwa standar tubuh mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat

remaja saat ini menjadi kurang percaya diri, selalu menilai diri melalui kaca mata orang lain yaitu teman sepergaulannya (Ratnawita, 2012).

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Kumara (Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan individu yang percaya diri mencakup kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik.

Rasa kepercayaan diri penting untuk dimiliki karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan dapat melakukan aktualisasi potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Isindharmanjaya & Agung, 2005). Memiliki kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk menunjukkan jati diri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, meningkatkan kinerja, serta dapat mempermudah dalam melakukan hubungan sosial.

Amri & Hendrastomo (2016) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki peran untuk membimbing masyarakat dalam menjalankan aturan-aturan yang berlaku, mahasiswa sebagai *role model* pola tingkah laku, serta mahasiswa berperan sebagai *agent of change* dan *iron stock* estafet kepemimpinan. dimana kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menjalankan peran-peran tersebut. Aktivitas-aktivitas yang menuntut kepercayaan diri, yaitu seperti melakukan presentasi, berdiskusi dengan orang lain, membaaur dengan masyarakat, dan pengambilan keputusan.

Terdapat beberapa permasalahan ketika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri, seperti rasa tidak nyaman emosional yang sementara, *anoreksia nervosa*, kenakalan, bahkan bunuh diri (Santrock, 2003). Mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan.

Penelitian yang dilakukan oleh Syam dan Amri (2017) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam melakukan interaksi dengan orang lain, dapat menyampaikan pendapat tanpa keraguan, dapat menghargai pendapat orang lain, serta mampu bertindak dan berpikir positif dalam mengambil keputusan.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat dikatakan lebih mudah dalam melakukan adaptasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bidjuni (2016) bahwa terdapat hubungan yang erat antara kepercayaan diri dan interaksi sosial yaitu mahasiswa dengan interaksi sosial yang aktif memiliki tingkat percaya diri yang tinggi sedangkan mahasiswa yang kurang memiliki interaksi sosial memiliki tingkat percaya diri yang rendah.

Mahasiswa pada umumnya merupakan individu yang memasuki fase remaja akhir sampai dewasa awal yaitu berkisar antara usia 18-25 tahun. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Adiasih (2015) menunjukkan bahwa 37,1% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa level kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Hakim (2002) mengungkapkan bahwa kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam diri individu seperti cacat fisik dan penampilan fisik yang buruk, seringkali menjadi penyebab dari hilangnya kepercayaan diri. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja menimbulkan dampak psikologis yang tidak selalu baik. Mayoritas anak muda lebih banyak memerhatikan penampilan mereka dibanding aspek

lain dalam diri dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Ifdil, dkk 2017).

Berawal dari penampilan fisik yang dimilikinya, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain, hingga standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap orang (Ifdil, 2015). Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*.

Cash Puzinsky (Ifdil dkk, 2015) *Body image* atau citra tubuh adalah cara pandang individu yang mempersepsikan tubuh yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain. *Body image* sangat dipengaruhi oleh penggambaran dan pemberian evaluasi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Hogan & Strasburger, 2008). Penelitian Harter (Santrock, 2011) menyatakan bahwa penampilan fisik individu secara persisten memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap kepercayaan diri secara umum.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada lima belas mahasiswa pada bulan Desember 2021 menyatakan bahwa sembilan dari lima belas mahasiswa merasa tidak percaya diri pada kehidupan sehari-hari terutama ketika berada dilingkungan kampus. Terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi perasaan tersebut salah satunya ialah perasaan cemas terhadap penampilan tubuhnya.

Salah satu mahasiswa yang berinisial MF menyatakan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini tidak ideal dibandingkan dengan mahasiswi yang lainnya. MF memiliki tubuh yang terbilang kurus sehingga berarti MF memiliki *body image* yang negatif terhadap dirinya. Akibatnya MF memiliki kepercayaan diri yang rendah ketika keluar rumah ataupun berada ditempat yang ramai. MF harus memikirkan penampilannya agar tidak terlihat begitu buruk di antara orang-orang yang ada disekitarnya.

Namun berbeda dengan NA, ia menuturkan tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang memiliki berat dan tinggi badan yang seimbang, serta bentuk tubuh yang proposional. Namun NA merasa tubuh yang dimilikinya saat ini sudah cukup menunjang kesehariannya dan merasa cukup percaya diri ketika keluar rumah ataupun berada di tempat yang ramai. Ini berarti NA memiliki kepercayaan diri yang positif terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fisik seseorang dapat memengaruhi bagaimana persepsi dirinya terhadap tubuhnya (*body image*), hal tersebut akan berdampak pula pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu. 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.

Solistiawati dan Novendawati (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kekhawatiran remaja terhadap *body image* biasanya disebabkan karena memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Permasalahan lain yang dialami remaja, yaitu mereka merasa badannya sudah proporsional namun dirinya berjerawat.

Selain itu, evaluasi dari orang lain mengenai bentuk fisik juga menyebabkan remaja memiliki *body image* yang rendah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ifdil (2015) bahwa hubungan interpersonal dapat membuat individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Timbal balik yang diterima oleh individu dari orang lain memengaruhi konsep diri sehingga juga memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal tersebut menyebabkan individu akan merasa cemas dan gugup ketika orang lain mengevaluasi dirinya dan bentuk tubuhnya. Cara pandang individu terhadap dirinya dan tubuhnya sangat berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berperan dalam kehidupan sosial. Hal tersebut juga memengaruhi kemampuan individu dalam menangani situasi sosial yang dialaminya. Individu yang merasa *insecure* dan memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap

tubuhnya dapat menyebabkan individu tersebut memiliki pola pikir yang negatif sehingga akan muncul sikap defensif dan kegelisahan hati. Cara pandang terhadap tubuh juga dapat memengaruhi kepuasan hidup dan *internal image*.

Selain itu *body image* juga dibentuk melalui tayangan-tayangan yang dilihat oleh individu melalui televisi dan media sosial seperti model maupun artis-artis dengan bentuk tubuh yang indah. Menurut Levine dan Smolak (Cash, 1994) perempuan berusia remaja dan perempuan dewasa akan merasa buruk tentang tubuhnya ketika mereka memandang foto-foto model yang langsing. Hal tersebut menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh, suasana hati yang buruk, serta berakibat pada menurunnya persepsi pesona diri. Hal tersebut membuat remaja merasa kurang percaya diri karena merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang mereka anggap ideal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2018/2019 yaitu mahasiswa yang sudah melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Karena pada saat mahasiswa melakukan kegiatan tersebut, mahasiswa dituntut untuk dapat mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah dan mengatasi kegagalan. Beberapa aktivitas-aktivitas yang menuntut kepercayaan diri pada mahasiswa yaitu seperti melakukan presentasi, berdiskusi dengan orang lain, membaur dengan masyarakat, dan pengambilan keputusan. Mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Terdapat mahasiswa yang tidak berani mengungkapkan pendapat ketika menghadapi persoalan yang sulit

- 2) Terdapat mahasiswa yang kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menghadapi masalah
- 3) Terdapat mahasiswa yang merasa rendah diri terhadap teman sepergaulannya.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi yang bertujuan agar sebuah penelitian menjadi lebih berfokus pada masalah yang ingin diteliti dan diharapkan dapat menjawab permasalahan lebih efektif dan efisien. Pada penelitian ini, fokus permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang di ambil dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis yaitu:

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca mengenai pentingnya *body image* yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada mahasiswa, khususnya pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Selain itu juga diharapkan

mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat berupaya lebih mencintai fisiknya serta diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki *body image* positif.

b. Bagi Fakultas

Diharapkan Dosen dan Staff dapat membantu meningkatkan *body image* mahasiswa dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai *body image* dan kepercayaan diri untuk meningkatkan pemahaman diri mahasiswa. Sehingga diharapkan dapat membantu para siswa/i untuk mengetahui proses kematangan dan perkembangannya.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan serta contoh untuk melakukan penelitian kedepannya guna memperoleh hasil yang lebih baik mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri.

1.7 Kerangka Pikir

Pada umumnya individu yang bisa puas dan menerima apa adanya kondisi tubuhnya yang menurut individu tersebut sudah proposional secara tidak langsung pasti akan memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi. Karena individu tersebut sudah merasa atau menganggap bentuk fisiknya ideal akan juga mempengaruhi bentuk citra tubuh yang positif dan baik sehingga individu tersebut akan lebih percaya diri dengan apa yang ia miliki. Beda lagi dengan seseorang yang tidak bisa menganggap dirinya atau berpikir positif kepadanya diri bahwasanya citra tubuh mereka bisa lebih positif dari penilaian orang-orang yang menilai seseorang itu sebaliknya. Didukung dari hasil penelitian (Anggoro, 2016) bahwa semakin positif *body image* seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat

kepercayaan dirinya itupun sebaliknya jika rendah *body image* seseorang akan semakin rendah pula kepercayaan seseorang tersebut.

Seperti halnya faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Hurlock (2001) salah satunya Penampilan Fisik yakni individu yang memiliki daya tarik merasakan sikap sosial yang menguntungkan dengan hal-hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dalam pikiran seseorang, atau dengan kata lain gambaran tubuh menurut dirinya sendiri.

Adapun penampilan fisik yang menarik ataupun sesuai dengan yang diharapkan perindividu akan bisa membantu terbentuknya *body image* yang positif. Sejalan dengan pendapat yang disebutkan Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh (*body image*) yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda halnya dengan individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya dan selalu menganggap tubuhnya kurang maka akan membentuk citra tubuh yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah.

Seperti halnya menurut Centi (1997) ialah umumnya seseorang yang puas dan menerima apa adanya terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya akan mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak bisa menerima dan tidak puas atas kondisi dan penampilan tubuhnya. Maka kesimpulannya yaitu kuncinya bagaimana kita bisa menerima apa adanya dulu kondisii dan penampilan fisik yang kita punya maka dari situ secara otomatis akan terbentuknya *body image* yang positif serta rasa kepercayaan diri kita akan timbul dengan sendirinya.

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Kumara (Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan individu yang percaya diri mencakup kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik. Rasa percaya diri terhadap kemampuan diri yang dimiliki oleh individu membuat individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Putri, 2015).

Penjelasan di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2020) yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Korban *Body Shaming*” dengan hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga kepercayaan diri dan sebaliknya. Sejalan dengan pendapat (Putri, dkk 2018) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Kemudian, (Dharma, 2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut.

Rasa kepercayaan diri penting untuk dimiliki karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan dapat melakukan aktualisasi potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Isindharmanjaya & Agung, 2005). Memiliki kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk menunjukkan jati diri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, meningkatkan kinerja, serta dapat mempermudah dalam melakukan hubungan sosial.

Berdasarkan kerangka pikir di atas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengungkap *body image* (X) dan kepercayaan diri (Y) dan kemudian dilihat bagaimana hubungan *body image* dan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Kerangka pikir ini dapat membantu peneliti untuk berpikir terarah dan teratur untuk melihat hubungan kedua variable tersebut. Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti gambar dibawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah sebuah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua hipotesis yakni hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ha : Terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 *Pengertian Body Image*

Body image dapat di definisikan sebagai hasil imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuh dan penampilannya. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya terkait dengan tampilan fisik, sementara yang lain mencakup dengan penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, dan koordinasi tubuh. (Burns, 2005) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, yaitu sebagai bentuk tubuh seorang remaja. Pada masa remaja, seorang individu akan mengalami pubertas, dimana seorang individu harus siap menerima perubahan pada dirinya.

Setiap individu memiliki persepsi diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh individu dengan persepsi bentuk tubuh yang ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap dirinya. Citra tubuh individu mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak dapat mengungkapkan pikiran maupun ide melalui kata kata (Amalia L. , 2007).

Masa remaja dapat ditandai dengan adanya perubahan fisik. Menurut (Santrock, 2003) masa remaja terdapat dua transisi penting yaitu masa kanak-kanak ke masa remaja dan masa remaja ke masa dewasa. Masa transisi remaja melibatkan beberapa perubahan antara lain perubahan biologis, perubahan kognitif dan perubahan emosional. Pada masa tersebut orang tua sebaiknya memberikan tanggung jawab lebih banyak

untuk pengambilan keputusan yang dilakukan oleh remaja, selain itu transisi ini membutuhkan adaptasi yang masuk akal serta dukungan dari orang dewasa yang peduli.

(Santrock, 2003) pada masa remaja awal, anak perempuan cenderung lebih besar daripada anak laki-laki. Namun ketika sekitar pada usia 14 tahun, anak laki-laki mulai melampaui anak perempuan. Karakteristik perubahan fisik perempuan meliputi payudara membesar, menstruasi, pinggul membesar, sedangkan karakteristik perubahan fisik pada laki-laki meliputi perubahan suara, perubahan tinggi badan dan berat badan.

Perubahan-perubahan tersebut melibatkana citra tubuh (*body image*). Allen dkk (Santrock, 2003) Pada masa tersebut remaja terobsesi dengan tubuhnya dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang mereka sukai. Graber & Brooks-Gunn (Santrock, 2003) Obsesi yang kuat dengan citra tubuh yang terjadi selama masa remaja, akan semakin kuat pada masa remaja awal, remaja awal lebih puas dengan tubuhnya dari pada masa remaja akhir. Remaja yang sudah puas dengan citra tubuhnya, akan merasa lebih nyaman dan percaya diri. Berbeda dengan remaja yang kurang puas dengan citra tubuhnya, maka dirinya akan merasa tidak nyaman, minder dan tidak percaya diri.

Bearman dkk (Santrock, 2003) Pada masa remaja akan mengalami masa pubertas baik itu perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan sering kali kurang puas terhadap tubuhnya karena peningkatan lemak ditubuhnya, sebaliknya remaja laki-laki menjadi puas dengan tubuhnya karena massa ototnya meningkat. Remaja sering mengalami kegusaran hati karena perhatian yang besar pada diri terutama jika ada penyimpangan, bagi remaja yang mengalami masa pertumbuhan yang cacat dapat menghambat kepribadiannya seperti rendah diri, dan tidak percaya diri (Rita dkk, 2008).

Tingkat *Body image* individu dapat digambarkan dengan seberapa jauh individu tersebut merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan

penampilan fisiknya secara keseluruhan serta tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari beberapa aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Thompson, 2000)

Menurut Honigam dan Castle (Januar, 2007) *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap bentuk tubuhnya, dan penilaian dari orang lain terhadap dirinya. Namun sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan belum tentu mempresentasikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Hoyt (Na'imah, 2008) *Body Image* diartikan sebagai sikap seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap fisiknya. *Body image* bukan sesuatu yang tetap, akan tetapi selalu berubah. Pembentukan *body image* dipengaruhi oleh tanggapan, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan dan pengalam fisik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan *body image* merupakan gambaran dari seseorang mengenai tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka standar baik dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang berdasarkan tanggapan-tanggapan dari orang lain. Remaja perlu mendapatkan informasi yang tepat mengenai *body image*, bentuk-bentuk, dan dampaknya. Sehingga mereka mempunyai pengetahuan yang benar. Pengetahuan dan persepsi mengenai *body image* memberikan pengaruh pada aktivitas yang remaja jalani sesuai dengan tugas perkembangan.

Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka, akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik.

Keadaan seperti itu yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Jika seseorang memiliki berat badan berlebih maka akan cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang sehingga memiliki tubuh yang diinginkan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang diinginkan dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal itulah yang menyebabkan seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk mulai sejak individu lahir. Banyak hal yang mempengaruhi *body image* seseorang, termasuk dari pandangan atau bahkan penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Menurut Ifdil dkk, 2017 *body image* terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (Ifdil dkk, 2017) adalah sebagai berikut:

a) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih sering merasa kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis pada tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu pada tubuh mereka daripada laki-laki.

Seorang laki laki akan lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image*, namun sebaliknya seorang wanita memiliki persepsi *body image* yang buruk ketika berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan. Pada umumnya *body image* yang buruk dapat menyebabkan *obesity*, gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional. Dalam sebuah penelitian (Husna, 2013) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% remaja merasa tidak puas dengan beberapa aspek dari tubuh mereka.

b) Media massa

Media massa mempengaruhi *body image* dengan cara memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki sehingga dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Ifdil, dkk (2017) mengungkapkan media massa menjadi pengaruh yang kuat dalam sosial. Kebanyakan anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih banyak membaca surat kabar dan majalah. Pada *survey* media massa menunjukkan 83% majalah khususnya fashion telah dibaca oleh mayoritas perempuan.

Konsumsi media yang sangat tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara, dalam isi tayangan media massa sering memunculkan gambaran standart kecantikan seorang perempuan dengan tubuh yang kurus. Media juga menggambarkan tubuh ideal bagi laki-laki adalah dengan tubuh yang berotot dan dengan perut yang rata.

Menurut Longe (Ifdil, dkk 2017) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar seperti televisi, *internet*, dan majalah sering menggambarkan tipe tubuh ideal yang umumnya diterima dari pada citra tubuh rata-rata. Akibatnya, seseorang terpengaruh

oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Levine dan smolak (Ifdil, dkk 2017) menyimpulkan dengan melihat banyaknya foto model yang langsing membuat kebanyakan orang merasa buruk mengenai tubuh mereka.

c) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan timbal balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri termasuk dapat mempengaruhi perasaan terhadap penampilan fisik. Hal tersebut yang sering membuat seseorang merasakan cemas dengan penampilannya dan merasa gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Rosan dan koleganya (Ifdil, dkk 2017) menyatakan timbal balik terhadap penampilan dan kompetensi antara teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat memengaruhi pandangan dan persepsi mengenai tubuh. Sedangkan Dunn dan Gooke (Ifdil, dkk 2017) menerima timbal balik mengenai penampilan fisik mereka berarti individu mengembangkan persepsi mengenai bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri tentang daya tarik fisik. Perasaan dan pikiran mengenai bentuk tubuh muncul dari adanya reaksi dari orang lain.

Dalam konteks perkembangan, citra tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan perasaan dan pikiran seseorang juga berkontribusi pada cara seseorang melihat dirinya. Oleh karena itu, bagaimana cara seseorang merasa dan berpikir mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis individu tersebut.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image*. Thompson (Ifdil, dkk 2017) mengemukakan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* adalah:

a) Berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Adanya keinginan untuk memiliki berat badan tetap ideal dengan cara menjaga pola makan yang teratur, sehingga muncul persepsi terhadap citra tubuh baik yang sesuai dengan yang diinginkan.

b) Budaya

Terdapat pengaruh disekitar lingkungan dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma mengenai penampilan fisik dan ukuran tubuh yang menarik.

c) Siklus hidup

Pada dasar individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.

d) Masa kehamilan

Proses dimana seseorang bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e) Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

f) Konsep diri

Gambaran seseorang terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan sosial.

g) Peran gender

Peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh seseorang, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

h) Distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi seseorang yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor perkembangan *body image* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari komponen tersebut, yang memiliki pengaruh lebih besar pada individu adalah budaya yaitu keindahan dan standar mengenai tubuh ditentukan oleh masyarakat. Masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra ideal.

2.1.3 Aspek Aspek *Body Image*

Body image merupakan cara pandang seseorang mepersepsikan atau memiliki penilaian yang ideal terhadap diri sendiri. Penilaian yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dapat mengarah pada penilaian yang positif atau sebaliknya penilaian negatif.

Beberapa ahli mengemukakan beberapa aspek *body image*, Division dan McCabe (Fadhillah dkk, 2014) mengemukakan beberapa aspek *body image*, yaitu:

- a) *Physical attractiveness*, Penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya apakah menarik atau tidak
- b) *Body image satisfaction*, Perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat tubuh
- c) *Body image importance*, penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- d) *Body concealment*, Usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik
- e) *Body improvement*, Usaha seseorang untuk meningkatkan ataupun memperbaiki bentuk, ukuran serta berat badannya sekarang

- f) *Sosial physique anxiety*, Perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain mengenai tubuh serta bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum
- g) *Appearance comparison*, Perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

Body image terbagi menjadi beberapa aspek. Menurut Cash dan Puzinsky (Ifdil dkk, 2017 yaitu:

- a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), Mengukur penampilan tubuh secara keseluruhan apakah menarik atau tidak menarik serta apakah memuaskan atau tidak memuaskan.
- b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c) *Body area satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan.
- d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), Mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.
- e) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

(Thompson, 2000) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu:

- a) Persepsi terhadap bagian bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan
Bentuk tubuh individu merupakan suatu simbol diri, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dirinya

sendiri. Selanjutnya, bentuk tubuh serta penampilan fisik baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b) Aspek perbandingan dengan orang lain

Terdapat penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya terhadap orang lain, hal yang menjadi perbandingan seseorang ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai menarik secara fisik, maka gambaran yang muncul akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa komponen sikap adalah perilaku yang menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku pada diri seseorang. Peneliti menggunakan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (Ifdil dkk, 2017, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

2.1.4 Kategori *Body Image*

Menurut Tadabbur (2008) kategori *body image* terdiri dari positif dan negatif.

a) *Body image* positif

Body image positif merupakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang bersifat positif. Hal yang mendasari *body image* positif adalah penerimaan diri seseorang. Hal ini disebabkan seseorang yang memiliki *body image* positif dapat mengenali dirinya dengan baik sehingga dapat menerima segala informasi yang positif maupun negatif mengenai dirinya, serta dapat menerima ataupun memahami kenyataan yang bermacam-macam mengenai dirinya.

Taddabur, (2008) menyatakan ciri-ciri *body image* positif adalah:

- 1) Optimis dalam menjalani kehidupan
- 2) Yakin dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi
- 3) Memiliki keyakinan dapat meraih kehidupan yang lebih baik
- 4) Tidak ada hal yang tidak mungkin
- 5) Penuh percaya diri

Kebanyakan individu peka terhadap perubahan tubuh yang terjadi pada dirinya. Perubahan tubuh yang dialami dapat berpengaruh terhadap emosinya, ketika individu memiliki gambaran mental yang benar mengenai tubuhnya, beserta perasaan, pengukuram, serta hubungan dengan tubuh sendiri secara positif, individu akan memiliki *body image* yang positif. Menurut Priyatna (2009) memiliki citra tubuh yang positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya.

Menurut Januar dan Putri (Utami, 2014) individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku diantaranya: Kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, serta kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. *Body Image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

Menurut Utami (2014) *body image* yang positif ditunjukkan dengan rasa percaya diri, percaya diri merupakan sebuah keyakinan bahwa akan kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak akan merasa cemas untuk

melakukan tindakan-tindakan yang tidak irasional, sehingga keputusan yang dilakukan sudah dipikirkan secara rasional.

Menurut Melliana (2006) individu yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. Percaya diri dapat mempengaruhi kebahagiaan batin individu.

Body image yang merupakan bagian dari citra diri menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya, dan kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri. Jadi berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *body image* yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman, dan percaya diri.

b) *Body Image* Negatif

Body image negatif merupakan gambaran maupun anggapan seseorang mengenai dirinya sendiri yang bersifat negatif. *Body image* negatif tertanam dalam diri seseorang akibat dari pengaruh lingkungan, orang lain ataupun pengalaman masa lalu. Untuk mengubah *body image* yang negatif dalam diri seseorang memerlukan usaha yang gigih serta sungguh-sungguh. Ciri-ciri *body image* negatif adalah:

- a) Merasa rendah diri, beranggapan bahwa dirinya tidak berguna serta tidak berarti di masyarakat
- b) Merasa tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan
- c) Merasa tidak pantas ataupun tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
- d) Merasa dibenci serta tidak disukai di lingkungan oleh orang-orang sekitar

- e) Merasa tidak mampu serta selalu merasa khawatir mendapat kegagalan
- f) Merasa kurang mendapat pendidikan dibanding orang lain
- g) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup dan tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, serta merasa khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang lain.

Ketidakpuasan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya, apabila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya maka individu akan menilai rendah tubuhnya. Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara *body image* yang ideal dengan *body image* yang nyata menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap *body image* menyebabkan individu mempunyai keinginan untuk melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilannya.

Menurut Husna (2013) gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subyektif, apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan yang seperti itu yang membuat individu tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* negatif.

Semua kekurangan yang individu rasakan mengenai tubuhnya sebenarnya adalah cerminan dari ketidakpercayaan diri. Perasaan yang tidak puas terhadap tubuhnya menyebabkan individu memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya. Arkoff (Melliana, 2006) menjelaskan bahwa persepsi terhadap tubuh sering kali terdistorsi atau menyimpang, yang disebabkan karena kurang percaya diri, rasa tidak puas dengan keadaan fisiknya dan mempunyai persepsi yang salah terhadap tubuhnya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat masalah ketidakpuasan terhadap *body image* yang dapat menimbulkan masalah-masalah yang serius. Menurut Attie dan Brooks (Mukhlis, 2013) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan individu yang sudah puas dengan tubuhnya. Berg (Mukhlis, 2013) Ketidakpuasan dalam *body image* dapat meningkatkan perilaku merokok dikalangan remaja, karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja masa kini

Menurut Rodin (Mukhlis, 2013) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut *American Association of University Woman* (Mukhlis, 2013) ketidakpuasan pada *body image* berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja. Paparan di atas menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image*.

Beberapa ahli *body image* percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Individu yang memiliki *body image* negatif memiliki penghargaan diri yang rendah. Semakin negatif persepsi individu tentang tubuh sendiri, semakin negatif perasaan individu tentang diri sendiri (Melliana, 2006).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila terjadi kesenjangan antara gambaran tubuh yang nyata dengan gambaran tubuh ideal yang dipegang oleh individu akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Penilaian tersebut dapat membuat individu tidak menerima kondisi tubuhnya apa adanya, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

2.1.5 Dampak *Body Image*

Dalam membentuk citra tubuh yang ideal atau sesuai keinginan pada diri individu dapat menimbulkan dampak yang negatif. Adapun dampak yang akan timbul ialah dampak psikologis, dampak ekonomi, dan dampak sosial.

a) Dampak Psikologis

Pada diri individu yang menginginkan citra tubuh ideal akan melakukan berbagai cara agar bentuk tubuhnya sesuai dengan idealnya, individu yang merasa tidak puas berlebihan terhadap tubuhnya akan berkembang menjadi suatu gangguan yang disebut *body dismorphic disorder* (Yuniar,2012).

b) Dampak Ekonomi

Rasaz (2017) mengemukakan bahwa dampak *body image* pada mahasiswa menimbulkan perilaku konsumtif pada mahasiswa. Berdasarkan hasil data penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumtif mahasiswa memiliki persentase sebesar 59,58% dan tergolong kedalam kategori sedang. Walaupun perilaku konsumtifnya belum memasuki tingkat yang mengkhawatirkan, akan tetapi perilaku konsumsinya lebih didominasi oleh pertimbangan berdasarkan keinginan dan hasrat semata dibandingkan perilaku membeli yang mempertimbangkan rasional atau berdasarkan kebutuhan yang sebenarnya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Dharmmesta dan Hani (Rasaz, 2017) bahwa dalam mendeskripsikan perilaku konsumtif maka konsumen tidak dapat lagi membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa akan lebih rentan dan mudah terpengaruh untuk belanja produk, mengikuti *trend* yang sedang beredar, serta meniru orang lain dalam melakukan pembelian suatu produk. Hal tersebut akan berdampak pula pada kehidupan sosial individu,

c) Dampak Sosial

Dampak sosial yang ditimbulkan dari citra tubuh ialah individu akan merasa minder dan malu jika bentuk tubuhnya terlalu melebihi batas dari kewajaran bentuk tubuh seseorang pada umumnya, dan merasa bahwa penampilannya sangat tidak sesuai atau sama dengan lingkungannya, sehingga individu akan menarik diri dan bersikap tertutup terhadap teman sebaya atau lingkungan sekitarnya.

Body image merupakan gambaran dari seseorang mengenai tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang berdasarkan tanggapan-tanggapan orang lain. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karir bagi mahasiswa. Menurut Brown (2002) pengambilan keputusan karir merupakan sebuah proses seseorang mengintegrasikan pengetahuan mengenai dirinya serta mengenai pekerjaan untuk mendapatkan keputusan pemilihan pekerjaan. Artinya bahwa seorang individu yang memiliki citra tubuh yang positif dan ia berusaha menerapkan citra tubuh yang baik tersebut dalam pemilihan karir maka hal tersebut paling memungkinkannya dalam mengekspresikan diri serta merasa yakin terhadap kemampuan-kemampuannya dalam mengambil keputusan karir dimasa depan. Sedangkan seorang individu yang memiliki citra tubuh negatif akan merasa kurang mengerti mengenai dirinya dan merasa bingung dalam pengambilan keputusan karir akibat adanya rasa cemas, depresi, rendah diri, dan sulit berkonsentrasi.

Hasil penelitian Brausch dan Gutierres (Wahyuni, dkk 2015) juga menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh terhadap depresi remaja amerika. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel yang diukur. Variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi adalah *body image* atau citra tubuh, dalam hal ini yang menjadi

permasalahan adalah ukuran tubuh dan orientasi penampilan. Kategori ukuran tubuh adalah persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang dimiliki, seperti kekurangan berat badan ataupun kelebihan berat badan. Remaja dengan kategori kegemukan dan obesitas menderita diskriminasi sosial, terutama dari teman sebaya, yang dapat menambah rasa depresi atau membuat kepercayaan diri remaja tersebut rendah (Ross, 2010). Sedangkan orientasi penampilan adalah perhatian individu terhadap penampilan diri dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Dapat diartikan bahwa, semakin tinggi keinginan remaja untuk tampil sempurna, makin semakin tinggi pula depresi yang dialami oleh remaja.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dan percaya diri memiliki arti yang sama yaitu keyakinan diri. Kepercayaan diri merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, tetapi dapat juga mengalami penurunan sehingga membuat individu sulit ataupun tidak ingin melakukan sesuatu. Wilis (Ghufron, 2016) Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menangani suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang baik atau menyenangkan bagi orang lain.

Menurut (Lautser, 2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak terlalu merasa cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang diinginkan dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia yang lahir dari keadaan bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ingin di capai (Angelis, 2003).

Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Hal ini bukan berarti bahwa individu mampu melakukan segala sesuatu seorang diri. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh potensi actual, pengalaman, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Anthony (Ghufron, 2016) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang yang dapat menerima kenyataan, serta dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, serta mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Sedangkan Kumara (Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini sependapat dengan Alfati dan Andayani (Ghufron, 2016) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian individu yang berisi keyakinan mengenai kekuatan, kemampuan, serta keterampilan yang dimiliki.

Davias (Hidayat & Bashori, 2016) percaya diri merupakan keyakinan kemampuan diri sendiri, keyakinan adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa mereka akan dapat melakukan aoa yang mereka inginkan, rencanakan, dan harapkan dengan menggunakan akal budi. Hakim (Hidayat & Bashori, 2016) menjelaskan kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya serta keyakinan tersebut membuat rasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Menurut Angelis (Ifdil dkk, 2017) kepercayaan diri lahir dari kesadaran diri individu bahwa memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Selain itu, Ghufron (2014) juga

menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri individu sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki suatu individu dimana merasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mampu menghadapi suatu masalah dengan situasi terbaik serta tidak terpengaruh oleh orang lain.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri. Menurut Ghufron (2016) mengungkapkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu:

a) Konsep Diri

Kepercayaan diri seseorang diawali dengan adanya perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya di suatu kelompok. Dimana hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b) Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (Ghufron, 2016) berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor munculnya rasa percaya diri. Namun sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri. Ghufron (2016) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu merupakan hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang juga akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan membuat seseorang tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai. Sebaliknya, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah

Ancok dan Suroso (Ghufron,2016) menyatakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri seseorang yaitu:

1) Faktor Internal

- a) Kepercayaan diri seseorang terbentuk diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya di dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan mengenai diri sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya memiliki konsep diri yang negatif. Namun sebaliknya, individu yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga akan memandang masa depan dengan optimis.
- b) Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional. Selain itu, individu ini akan mudah membina hubungan dengan orang lain.
- c) Kondisi fisik (*body image*), perubahan fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri serta kepercayaan diri seseorang.
- d) Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Contohnya, individu yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

2) Faktor eksternal

- a) Pendidikan, pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah.
- b) Pekerjaan, bekerja sangat penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.
- c) Lingkungan serta pengalaman hidup, lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.

Menurut Tasmara (Mahmudha, 2017) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu:

1) Konsep diri

Konsep diri yaitu keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang kita yakini. Konsep diri ini memiliki arti seluruh gambaran, pandangan ataupun seluruh persepsi mengenai siapakah diri kita sebenarnya.

2) Harga diri

Harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri, sejauh mana perasaan terhadap diri sendiri, bagaimana penilaian terhadap orang lain, peran dan kesan apa yang ingin ia ciptakan atau diharapkan dari orang lain. Harga diri mempengaruhi kreativitasnya dan bahkan apakah ia menjadi pengikut atau pemimpin.

3) Rasa aman

Rasa aman dapat mempengaruhi masa depan seseorang, kebutuhan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Rasa aman pertama kali diperoleh dari rumah ataupun orang-orang sekitar. Dengan demikian, jika seseorang memiliki rasa aman di dalam rumah, maka individu tersebut akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri.

4) Orang tua

Orang tua memiliki pengaruh yang kuat dalam membina dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak serta perkembangannya. Orang tua tidak hanya memiliki hubungan yang kuat dalam hubungan keluarga, akan tetapi juga sikap serta perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya.

Menurut Santrock (Irdil dkk, 2017) rendahnya kepercayaan diri seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya ialah penampilan fisik. Perubahan fisik dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, rasa aman, penampilan fisik dan orang tua. Selain itu terdapat faktor internal yang meliputi perkembangan konsep yang diperoleh dari pergaulannya dalam kelompok harga diri, kondisi fisik (*body image*) dan pengalaman hidup serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, serta mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Sedangkan seseorang yang tidak percaya diri, maka setiap kegagalan mempertegas rasa tidak mampu, tidak adanya rasa percaya diri akan menimbulkan rasa tidak berdaya, dan meningkatkan keraguan kepada diri sendiri. Selain itu, rasa percaya diri yang berlebihan dapat membuat orang tampak sombong. Terutama ketika ia tidak mempunyai keterampilan sosial.

Menurut Lautser (2006) terdapat beberapa aspek dari kepercayaan diri yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang mengenai dirinya. Mampu secara sungguh-sungguh dengan apa yang dilakukan.
- b. Optimis
Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal mengenai dirinya serta kemampuannya.
- c. Objektif
Seseorang yang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri.
- d. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab merupakan kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi tanggung jawabnya
- e. Rasional dan realistis
Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, serta suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal

Menurut Kumara (Ghufron, 2016) terdapat empat aspek kepercayaan diri yaitu:

- a. Kemampuan menghadapi masalah
Suatu aktivitas intelektual untuk mencari penyelesaian permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan pengetahuan yang sudah dimiliki.
- b. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, menerima keputusan, dan melaksanakan tindakan yang telah menjadi keputusan dengan penuh tanggung jawab.

- c. Kemampuan dalam bergaul
Proses kemampuan didalam interaksi sosial yang terjalin antar individu dalam lingkungan sosialnya.
- d. Kemampuan menerima kritik
Kemampuan dalam menerima, mengolah serta menyikapi kritikan pihak lain dengan lapang dada.

Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati (2016) seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif, yaitu:

- a. Keyakinan kemampuan diri
Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang mengenai dirinya. Dimana mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya
- b. Optimis
Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam hal menghadapi segala hal mengenai dirinya dan kemampuannya.
- c. Objektif
Seseorang yang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi ataupun menurut diri sendiri.
- d. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab merupakan kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis
Rasional dan realistis merupakan analisis terhadap suatu masalah,sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapt diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri memiliki pendapat yang hampir sama dan dapat saling melengkapi satu dengan yng lainnya yang meliputi keyakinan dan kemampuan diri,

optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, serta kemampuan dalam menerima kritik. Aspek-aspek tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

2.2.4 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya. Kumara (Ghufron 2016) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri serta tidak berlebihan.

Fatimah (2010) menjelaskan beberapa karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik, yaitu:

- a. Percaya kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pengakuan, pujian, hormat ataupun pengakuan dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain
- c. Berani menerima penolakan orang lain serta berani menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik
- e. Memiliki internal *locus of control*
- f. Memiliki cara pandang yang positif
- g. Memiliki harapan yang nyata terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan tersebut tidak terwujud, tetap mampu melihat sisi positif dari diri dan situasi yang terjadi.

Menurut Mardatillah (Syam dan Amri 2017) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yaitu:

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta mengembangkan potensi yang dimilikinya
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya dan memberikan penghargaan jika berhasil serta bekerja lagi jika tidak tercapai

- c. Tidak menyalahakan orang lain atas kekalahan ataupun ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan
- e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya
- f. Tenang dalam menjalankan serta menghadapi segala sesuatunya
- g. Berpikir positif
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang

Sedangkan Dariyo (Syam dan Amri 2017) mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik biasanya memiliki ciri-ciri mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan serta mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Menurut Lie (Hidayat dan Bashori 2016) ciri orang yang percaya diri adalah yakin pada diri sendiri, tidak bergantung kepada orang lain, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, serta memiliki keberanian untuk bertindak.

2.2.5 Ciri-ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Menurut Rintyastini dan Charlotte (2005) individu yang kurang percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Minder
Individu yang kurang percaya diri selalu merasa kurang dari orang lain karena ia merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan menganggap orang lain lebih baik darinya.
- b. Kesepian
Individu yang kurang percaya diri seringkali menolak beraktivitas bersama orang lain oleh karena itu sering merasa kesepian, serta lebih memilih untuk tetap tinggal di rumah dengan aktivitasnya sendiri.

c. **Terasing**

Individu yang kurang percaya diri memiliki sikap dan anggapan bahwa dirinya berbeda, lebih rendah dari orang lain, atau sulit untuk melakukan hal seperti yang dilakukan orang lain sehingga membuat orang yang kurang percaya diri merasa terasing dari orang sekitarnya.

d. **Stress**

Individu yang kurang percaya diri merasa dirinya selalu memiliki kekurangan serta memandang orang lain penuh dengan kelebihan sehingga penilaian tersebut membuatnya sering merasa tertekan.

e. **Gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan**

Individu yang kurang percaya diri memiliki berbagai anggapan serta penilaian pribadi yang keliru seringkali membuat individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menjadi salah dalam bertindak ataupun mengambil keputusan.

Menurut Iswidharmanjaya dan Enterprise (2013) ciri-ciri orang yang kurang percaya diri yaitu:

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. Kurang berprestasi dalam studi
- c. Malu-malu, canggung
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan
- g. Rendah diri bahkan takut merasa tidak aman
- h. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain

Berdasarkan uraian di atas terdapat banyak ciri-ciri orang yang tidak percaya diri sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang memiliki kepercayaan diri, antara lain minder, kesepian, terasing, stress, gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan serta tidak bisa

menunjukkan kemampuan diri, malu-malu dan canggung, serta tidak berani mengungkapkan ide-ide.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik, mereka akan memiliki perasaan positif terhadap dirinya, memiliki keyakinan yang kuat atas dirinya dan memiliki pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik bukanlah orang yang merasa mampu melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman serta perhitungannya.

2.3 Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa

Kumara (Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan individu yang percaya diri mencakup kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik. Percaya diri penting untuk dimiliki karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan dapat melakukan aktualisasi potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Iswindharmanjaya dan Agung, 2005). Menurut Middlebrook (1974) ada empat faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, pendidikan, jenis kelamin, dan penampilan fisik. Berdasarkan faktor tersebut berarti bahwa penampilan fisik berperan terhadap kepercayaan diri pada seorang individu.

Penampilan fisik dapat memengaruhi *body image*. Hal tersebut seperti yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Sumarmi (2017) bahwa remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh atau *body image* yang negatif, sedangkan remaja putri yang *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif.

Cash Puzinsky (Ifdil dkk, 2015) *Body image* atau citra tubuh adalah cara pandang individu yang mempersepsikan tubuh yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan

penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain. Aspek-aspek yang ada di dalam *body image* antara lain evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh.

Body image dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Saat ini mahasiswa menjadi kurang percaya diri karena adanya penilaian di kalangan mahasiswa mengenai standar fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional. Hal tersebut menyebabkan para remaja putri cenderung menilai dirinya sendiri melalui sudut pandang orang lain seperti teman-teman sepergaulannya. Berangkat dari penampilan fisik, remaja mulai membentuk gambaran dan kesan mengenai bentuk dan ukuran tubuh pada dirinya, yang selanjutnya beranjak pada penampilan fisik orang lain sehingga menjadi sebuah standar tubuh yang wajib dimiliki oleh setiap perempuan. Gambaran dan persepsi akan penampilan fisik tersebut yang disebut dengan *body image* (Ifdil, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang memiliki hasil terdapat hubungan yang searah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar.

Beberapa peneliti menemukan bahwa penampilan fisik seseorang merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang. Pada penelitian Harter mengatakan penampilan fisik secara konsisten berhubungan kuat dengan rasa percaya diri secara umum, kemudian diikuti oleh penerimaan teman sebaya. Penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa kepercayaan diri yang didasarkan bagaimana individu melihat kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh maupun berat tubuh yang dimiliki serta bagaimana penilaian individu tersebut terhadap fisik yang dimiliki serta bagaimana bentuk yang diinginkannya.

Hal tersebut sejalan dengan pengertian *body image* (Arthur & Emily, 2010) yaitu hasil imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuh dan penampilannya. Hal ini sejalan dengan teori (Surya,2009) menyatakan bahwa individu akan percaya diri ketika menyadari bentuk tubuhnya yang ideal dan merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun positif. Namun sebaliknya jika individu memandang tubuhnya tidak ideal, maka individu tersebut sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk pun negatif dan dapat dikatakan individu tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

2.4 Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini berdasar pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti lainnya mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri. Adapun penelitian terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Pendekatan dan Analisis	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Ratnawati (2012)	Percaya Diri, <i>Body Image</i> dan Kecenderungan <i>Anorexia Nervosa</i> Pada Remaja Putri	SMK Negeri 2 Kediri Jawa Timur	Analisis Linier Berganda	Menunjukkan kepercayaan diri dan citra tubuh secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan anoreksia nervosa. Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan <i>body image</i> dengan kecenderungan anoreksia. Sumbangan efektif masing-masing variabel yaitu kepercayaan diri 9,1 % sedangkan <i>body image</i> 26,1 %.	Model skala likert	Variabel Y dan jumlah Variabel X, lokasi Penelitian, dan metode analisis
Putri (2015)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami	Universitas Muhammadiyah Surakarta	Teknik korelasi product moment pearson	Berdasarkan hasil analisis daari pearson didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,685 sedang sig = 0,000 < (0,01) artinya ada hubungan positif yang	Model skala likert	Metode analisis data dan teknik pengambilan sampel

	Obesitas			sangat signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan <i>body image</i> dengan kepercayaan diri sebesar 46,9% sehingga terdapat 53,1% faktor lainnya.		
Ifdil, dkk (2017)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri remaja putri		Teknik analisis deskriptif dan analisis korelasional	Hasil penelitian mengungkapkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi <i>body image</i> remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri remaja putri.	Model Skala Likert	Teknik pengambilan sampel, lokasi penelitian serta metode analisis yang digunakan.
Alidia (2018)	<i>Body Image</i> siswa ditinjau dari gender	SMA Negeri Tanjung Mutiara	Kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian komparatif. Tujuan penelitian pertama dan kedua dianalisis menggunakan teknik	Hasil penelitian : 1) <i>Body Image</i> siswa laki-laki berada dalam kategori tinggi 2) <i>Body Image</i> siswa perempuan berada pada kategori tinggi	Model skala likert	Metode analisis data. Serta variabel penelitian

			presentase, dan tujuan penelitian ketiga dianalisis dengan menggunakan t-test			
Amalia (2020)	Hubungan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diripada korban <i>body shaming</i>	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel	Korelasi <i>pearson product moment</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri pada korban <i>body shaming</i>		Teknik pengambilam sampel

Berdasarkan beberapa penelitian diatas memang sudah ada yang meneliti “Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri” tetapi ada yang membedakan penelitian ini dari penelitian terdahulu adalah khususnya dari subjek penelitian serta jumlah sampel dan teknik sampling karena dipenelitian terdahulu kebanyakan menggunakan subjek siswa. Pada penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa tanpa memberikan perlakuan apapun terhadap subjek penelitian, yang dimana penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan mennggunakan teknik simple random sampling dengan 255 mahasiswa.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Universitas ini beralamat di Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141. Dan waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 16-19 Agustus tahun 2022/2023.

3.2 Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang memiliki tujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013)

Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. (Arikunto, 2006) menjelaskan penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan ataupun manipulasi data yang sudah ada. Data yang terkumpul berupa angka dan selanjutnya data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif.

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang akan diteliti, yaitu *body image* sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup serta waktu yang ditentukan (Zuriah, 2005). (Mardalis, 2014) menyatakan populasi adalah sekumpulan kasus yang perlu memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian. Kasus tersebut dapat berupa orang, binatang, barang, hal maupun peristiwa. Selanjutnya, (Yusuf, 2012) menjelaskan populasi merupakan totalitas semua nilai yang mungkin pada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifatnya. Menurut (Arikunto, 2006) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2018/2019 berjumlah 1.275 Mahasiswa yang sudah melakukan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP).

3.3.2 Sampel

(Yusuf, 2012) mengatakan sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti untuk memperoleh data yang diperlukan. (Mardalis, 2014) menjelaskan sampel berarti contoh, yaitu sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Tujuan dalam penentuan sampel yaitu untuk memperoleh keterangan mengenai objek penelitian dengan cara mengamati hanya sebagian dari populasi, suatu reduksi terhadap jumlah objek penelitian. (Sugiyono, 2013) mengungkapkan sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus bersifat representatif (mewakili).

Dalam penelitian ini sampel yang diambil hanya 20% dari jumlah populasi. Arikunto (2006) “Penentuan pengambilan sampel apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya penelitian populasi. Jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 20-25% atau lebih”.

Berdasarkan pada pendapat di atas dirumuskan sebagai berikut:

$$S=n.20\%$$

Keterangan

S= Jumlah sampel yang diambil

n= Jumlah anggota populasi

Dari rumus di atas maka dapat dihitung jumlah sampel yang diambil yaitu

$$S=n.20\% = 1.275 \cdot \frac{20}{100} = \frac{25.500}{100} = 255$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka sampel yang dapat diambil dari populasi sebanyak 255 mahasiswa yang terdiri laki-laki sebanyak 97 responden dan perempuan sebanyak 158 responden. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Menurut (Sugiyono, 2013) *purposive sampling* merupakan penentuan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada.

Penggunaan teknik *simple random sampling* dalam penelitian ini dimaksudkan pada sampel yang akan diambil yaitu Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2018/2019.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Arikunto (2006) menjelaskan variabel merupakan hal-hal yang menjadi obyek penelitian yang ditetapkan dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Menurut (Sugiyono, 2013) menjelaskan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dikemukakan dapat disimpulkan variabel penelitian adalah sebuah obyek ataupun masalah yang akan diteliti yang di dalamnya memiliki variasi jenis dan tingkatan yang akan menjadi sasaran pada suatu penelitian.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas diartikan sebagai variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel tersebut. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel bebas (*independent variabel*) : *Body Image*
- 2) Variable terikat (*dependent variabel*) : Kepercayaan Diri

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat dalam dimensi (indikator) dari suatu konsep atau variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *body image* dan kepercayaan diri. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) *Body Image*

Cash Puzinsky (Ifdil dkk, 2015) *Body image* atau citra tubuh adalah cara pandang individu yang mempersepsikan tubuh yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain. Aspek-aspek yang ada di dalam *body image* antara lain evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh.

2) Kepercayaan Diri

Kumara (Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang memiliki arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan individu yang percaya diri mencakup kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab, kemampuan dalam bergaul, kemampuan menerima kritik.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Model skala yang digunakan dalam adalah skala psikologi yang berbentuk skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang maupun sekelompok orang mengenai fenomena sosial.

Skala penelitian ini berisi dua pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Pilihan jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *Likert*, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jawaban *favorabel* bergerak dari angka empat (sangat sesuai), angka tiga (sesuai), angka dua (tidak sesuai), dan angka satu (sangat tidak sesuai). Sedangkan untuk jawaban *unfavourable* bergerak dari angka satu (sangat sesuai), angka dua (sesuai), angka tiga (tidak sesuai), angka empat (sangat tidak sesuai).

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>UnFavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala *body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif sedangkan skala kepercayaan diri dikategorikan menjadi tinggi dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval.

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

- i* : interval
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Jumlah Kategori

3.5.1 Skala *Body Image*

Skala *body image* dikembangkan oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *body image* berdasarkan konsep teori dari Cash & Puzinsky (Ifdil dkk, 2015) yang berisi 29 item, yang digunakan untuk mengungkap tingkat *body image* terkait dengan aspek evaluasi penampilan (7 item), orientasi penampilan (8 item), kepuasan terhadap bagian tubuh (6 item), kecemasan menjadi gemuk (4 item), pengkategorian ukuran tubuh (4 item).

Item-item tersebut terdiri dari 13 item *favorabel* dan 16 item *unfavorabel*. Jawaban responden akan dibuat dalam bentuk tingkat kesesuaian yang dialami responden. Jawaban *favorabel* bergerak dari angka empat (sangat sesuai), angka tiga (sesuai), angka dua (tidak sesuai), dan angka satu (sangat tidak sesuai). Sedangkan untuk jawaban *unfavourable* bergerak dari angka satu (sangat sesuai), angka dua (sesuai), angka tiga (tidak sesuai), angka empat (sangat tidak sesuai).

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala *Body Image*

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan	1,3,5	2,4,6,7	7
2.	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan	10,11,12,15	8,9,13,14	8
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	Penilaian terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan	17,19	16,18,20,21	6
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	Merasa cemas terhadap berat badan	23,25	22,24	4
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	Penilaian individu terhadap ukuran tubuh secara keseluruhan	26,28	27,29	4
Jumlah			13	16	29

3.5.2 Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dikembangkan oleh peneliti melalui aspek-aspek yang dikemukakan berdasarkan konsep teori dari Kumara (Ghufron, 2016) yang berisi 28 item, digunakan untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri terkait dengan kemampuan menghadapi masalah (7 item), bertanggung jawab (10 item), kemampuan dalam bergaul (7 item), kemampuan menerima kritik (4 item). Item item tersebut terdiri dari 14 item *favorabel* dan 14 item *unfavorabel*. Jawaban responden akan dibuat dalam bentuk tingkat kesesuaian yang dialami responden. Jawaban *favorabel* bergerak dari angka empat (sangat sesuai), angka tiga (sesuai), angka dua (tidak sesuai), dan angka satu (sangat sesuai). Sedangkan untuk jawaban *unfavourable* bergerak dari angka satu (sangat sesuai), angka dua (sesuai), angka tiga (tidak sesuai), angka empat (sangat tidak sesuai).

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Kemampuan menghadapi masalah	Keyakinan serta kemampuan individu dalam menghadapi masalah	1,5,6	2,3,4,7	7
2.	Bertanggung Jawab	Berusaha melakukan pekerjaan walaupun sulit	8,10,12	9,11,13	6
		Berani mengambil resiko	14,15	16,17	4
3.	Kemampuan dalam bergaul	Mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial	19,20,22	18,21,23,24	10
4.	Kemampuan menerima kritik	Dapat menerima pendapat orang lain	25,26,28	31,33,36	4
Jumlah			14	14	28

3.6 Uji Persyaratan Instrumen

Untuk menjadi alat ukur yang memadai, maka alat ukur yang ada haruslah valid dan *reliabel*. Oleh karena itu, alat ukur atau instrumen harus di uji validitas dan reabilitasnya. Karena hal ini sangat berpengaruh terhadap ketepatan kesimpulan yang akan ditarik sebagai hasil penelitian.

3.6.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2010) instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Hasil dari penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang sedang diteliti. Menurut Arikunto (2013) validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu intrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan serta dapat mengungkap dari data yang sedang diteliti secara tepat.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel *Body Image*

No	Indikator	Sebelum Uji Coba (+)	Sebelum Uji Coba (-)	Jumlah Item	Tidak Valid	Setelah Uji Coba (+)	Setelah Uji Coba (-)	Jumlah Item
1.	Penilaian penampilan secara keseluruhan	1,3,5	2,4,6,7	7	-	1,3,5	2,4,6,7	7
2.	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan	10,11,12,15	8,9,13,14	8	-	10,11,12,15	8,9,13,14	8
3.	Penilaian terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan	18,20	16,17,19,21,22	7	16	17,19	16,18,20,21	6
4.	Merasa cemas terhadap berat badan	24,26	23,25	4	-	23,25	22,24	4
5.	Penilaian individu terhadap ukuran tubuh secara keseluruhan	27,29	28,30	4	-	26,28	27,29	4
Jumlah item		13	17	30		13	16	29

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrumen *Body image* dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, dari 30 butir pernyataan yang diuji diperoleh pernyataan valid sebanyak 29 item pernyataan. Ini berarti pernyataan yang tidak valid sebanyak 1 butir item pernyataan yaitu item nomor 16.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri

No	Indikator	Sebelum Uji Coba (+)	Sebelum Uji Coba (-)	Jumlah Item	Tidak Valid	Setelah Uji Coba (+)	Setelah Uji Coba (-)	Jumlah Item
1.	Keyakinan serta kemampuan individu dalam menghadapi masalah	1,5,6	2,3,4,7	7	-	1,5,6	2,3,4,7	7
2.	Berusaha melakukan pekerjaan walaupun sulit	8,10,11,13	9,12,14	7	11	8,10,12	9,11,13	6
3.	Berani mengambil resiko	16,17,	15,18,19	5	15	14,15	16,17	4
4.	Mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial	21,22,24	20,23,25,26	7	-	19,20,22	18,21,23,24	7
5.	Dapat menerima pendapat orang lain	27,28,30	29	4	-	25,26,28	27	4
Jumlah item		15	15	30		14	14	28

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrumen Kepercayaan diri dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, dari 30 butir pernyataan yang diuji diperoleh pernyataan valid sebanyak 28 item pernyataan. Ini berarti pernyataan yang tidak valid sebanyak 2 butir item pernyataan yaitu nomor 11 dan 15.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Sebuah instrumen dapat dikatakan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil konsistensi dalam mengukur yang hendak di ukur (Azwar,2013). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Arikunto (2013) yaitu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila

instrumen tersebut dapat mengungkap data dan dapat dipercaya dan cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini mencari reliabilitas alat ukur mengenai *body image* dan kepercayaan diri yang diukur dengan rumus *Alpha Cronbach*. Reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen pernyataan yang jawabannya berskala. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Body Image*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.865	30

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.902	30

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap instrumen Kepercayaan diri yang valid dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* untuk instrumen tersebut sebesar 0.902. Berdasarkan besarnya koefisien *Alpha Cronbach* tersebut, maka instrumen penelitian kepercayaan diri dapat dikatakan reliabel.

3.7 Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk data yang lebih mudah untuk dipahami atau dibaca dengan menggunakan metode kuantitatif. Diharapkan mendapatkan hasil pengukuran yang akurat tentang respon yang diberikan oleh responden. Sehingga data yang berbentuk angka dapat diolah dengan metode statistik.

Analisis data dimulai dengan memahami seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yang telah dilakukan sesuai metode pengumpulan data

sebelumnya. Analisis dilakukan agar peneliti segera dapat menyusun strategi selanjutnya sehingga memperoleh kesimpulan. Untuk mengolah data yang diperoleh melalui kuisioner, maka peneliti akan melakukan analisis data penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi sederhana melalui variabel penelitian dan responden penelitian. Sedangkan statistika inferensial digunakan untuk menunjukkan hasil hipotesis yang telah diajukan, apakah mendapat dukungan empirik atau tidak dalam penelitian ini. Analisis data pada penelitian ini menggunakan program *SPSS version 20.0 for windows*.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Korelasi *product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval dan rasio. Digunakannya korelasi *product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2018/2019

3.7.1 Uji Normalitas

Sebelum uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan program *SPSS Statistics 20 for windows*. Jika nilai $\text{sign} > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai $\text{sign} < 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan tidak berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Lineritas

Uji lineritas adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua buah variabel (variabel bebas dan variabel terikat) memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier.

Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 20 for windows*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier.

3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan dan menguji hipotesis yang diajukan dengan teknik korelasi *product moment*. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} : Koefesien Korelasi antara X dan Y

$\sum x$: Jumlah skor butir, masing-masing item

$\sum y$: Jumlah skor total

N : Jumlah responden

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat butir

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat total

V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dua variabel yang berkorelasi positif memiliki arti bahwa semakin positif *body image* maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, begitu pun sebaliknya semakin negatif *body image*, maka akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Jumlah responden yang 255 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya.
2. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya. Seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.
3. Banyaknya item sehingga responden jenuh dalam membaca, mengisi dan keterbatasan waktu dalam penelitian.

5.3 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diharapkan dapat memiliki cara pandang yang lebih baik dan tidak berlebihan menilai dirinya. Sehingga diharapkan dapat membangun *body image* yang positif dan memiliki kepercayaan diri yang baik

2. Bagi Unit Layanan Konseling Terpadu

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

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti lebih dalam dan memperluas variabel-variabel penelitian agar lebih luas hasil kajian analisis yang dilakukan. Selain itu bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan subjek yang sama diharapkan untuk mengambil sampel dengan cara langsung mendatangi perguruan tinggi yang menjadi sasaran agar data yang didapatkan lebih representative dan lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, R.d. 2016. Dinamika gerakan kritis mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta . *E-Societis*, 5(1), 1-11.
- Andiyati, A. D. 2016. Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 80-88.
- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri)*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Arthur & Emily. 2010. *Kamus Psikologi*. Pustaka pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Pustaka pelajar, Yogyakarta.
- Bednar R. L., W. M. 1989. *Self esteem: Paradoxes and innovations ini clinical theosy and practice*. Washington: D.C: American Psychological Association.
- Bidjuni, H. 2016. Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2), 1-7.
- Brown, D. &. 2002. *Career choice & Development (3rd ed)*. Jossey-Bass, Inc, San Fransisco.
- Burns, R. 2005. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, perkembangan dan Perilaku (terjemahan:Edy)*. Arcan, Jakarta.
- Cash, T. 1994. Body Image Attitudes : Evaluation, Investment And Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of psychology*, (78) 1168-1170.
- Centi, P. 1997. *Mengapa Rendah Diri*. Kanisius, Yogyakarta.

- Chaplin, J. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Press, Jakarta.
- Cook, C. B. 2006. Subjective and objective descriptors of clinical lumbar spine instability. *A Delphi study. Manual Therapy*, 11, 11-21.
- Dacey, J. &. 2001. *Adolescent Development*. Brown & Benchmark Publisher, Usa.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia, Bandung.
- Ferron, C. 1997. Body Image In Adolescence : Cross-Cultural Research - Result of The Pliminary Phase of A Quantitaive Survey. *ProQuest Psycology*, 735-745.
- Fiorentika, K. S. 2016. Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3),104-111.
- Furnham, A. B. 2002. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Ghufron, M. &. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Ghufron, M. N. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara, Jakarta.
- 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.
- Hidayat. K., &. B. 2016. *Psikologi Sosial Aku, Kami dan Kita*. Erlangga.
- Hogan, M. &. 2008. *Body Image, eating disordes, and the media. Adolesent Medicine: State of the Art Reviews*.
- Hurlock, E. 2012. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Erlangga, Jakarta.
- Husna, N. L. 2013. Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*. 16-19.
- Ifdil, A. U. 2015. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 79-92.

- Ifdil, I. D. 2017. Hubungan Body image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 107-113.
- Imro'atun, S. 2017. Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama . *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Iswidharmanjaya, A. &. 2005. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Kartono. 1992. *Psikologi Sosial*. Rajawali Press, Jakarta.
- Kurniawan, T. S. 2018. Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 53-58.
- Lautser, P. 2003. *Tes Kepribadian (alih bahasa: D. H. Gulo)*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Lautser, P. 2006. *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Lidenfield, G. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri. Terjemahan Oleh Ediati Kamil*. Silas Press, Jepara.
- Mardalis. 2014. *Metode Penelitian, Suatu Pendekatan Proposal*. J Bumi Aksara, Jakarta.
- Marita, G. D. 2014. Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah*, 3 (3).
- Melching K. L., G. J. 2016. Body Image dissatisfaction: Responses between male and female exercisers and nonexercisers. *International Journal of Exercise Science* , 249-257.
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. LKiS, Yogyakarta
- Middlebrook, P. N. 1974. *Social Psychology and Modern Life*. Alfred A. Knopf, ICN, New York.
- Mukhlis, A. 2013. Berfikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Body Image Dissatification). *Jurnal Psikoislamika*, vol 1 no 1.
- Na'imah, T. 2. 2008. Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*.

- Nunnally and Bernstein, I. H. 1994. *Psychometric Theory, Edisi ke 3*. McGraw Hill, New York.
- Papalia, D. E. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Periantalo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Priyatna, A. 2009. *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Gramedia, Jakarta.
- Priyatno. 2011. *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Mediakom, Jogjakarta.
- Ramadhani, T. N. 2014. Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal SPIRITS*, 4(2), 22-32.
- Ratnawita, V. 2012. Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia* . 92-108
- Riskha Ramanda1, Z. A.2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 121-135.
- Rita, E. I. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta.
- Santrock. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi keenam*. Erlangga, Jakarta.
- Santrock, J. W. 2011. *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga, Jakarta Timur.
- Seawell, A. H.-B. 2005. Body Image and Sexuality In Woman With And Without Systemic Lupus Erythematosus. *Sex Roles*. 865-876.
- Siska, S. d. 2003. Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi*, 2, 67-71.
- Solistyawati, A. d. 2015. Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi*, 87-102.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif & RND*. Erlangga, Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, Dan R & D)*. Alfabeta, Bandung.
- Suhardita, K. 2011. Efektifitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa (Penelitian quasi

eksperimen pada sekolah menengah atas laboratorium (percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. *ABMAS, Edisi Khusus (1)*, 127-138.

- Surya, A. d. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Alfabeta, Jakarta.
- Surya, H. 2009. *Percaya Diri itu Penting*. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Syam, A. d. 2017. Pengaruh kepercayaan diri berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (Studi kasus di program studi Pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare . *Jurnal Biotek*, 87-102.
- Syam, A. d. 2017. Pengaruh kepercayaan diri berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (Studi kasus di program studi Pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Parpare. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Thompson, J. 2000. *Body Image, Eating Disorder, and Obsity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Elex Media Komputindo, Washington.
- Wahyuni, A. A. 2015. Pengaruh Body Image dan Kecerdasan Emosi Terhadap Depresi Pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, Vol. 3 No.1.
- Wati, D. d. 2017. Citra Tubuh pada Remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Research Study*. 398-405.
- Wiranatha, F. d. 2015. Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 38-47.
- Wong, W. W. 2014. Body weight has no impact on self-esteem of minority children living in inner city, low-income neighborhoods: a cross-sectional study. *BMC paediatrics*, 14, 1(19).
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* . Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Zuriah, N. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.