

**“HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA KELAS XI SMAN 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024”**

(Skripsi)

Oleh

**DIAH TATHIRA PUTRI
2013052060**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMAN 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

DIAH TATHIRA PUTRI

Masalah penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Body Image* dan kepercayaan diri pada siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 280 siswa dengan jumlah sampel 102 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada siswa, hal ini dibuktikan dengan analisis data diperoleh nilai r hitung = 0,761 > r tabel = 0,179. Kesimpulannya semakin positif *Body Image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada siswa, begitu pun sebaliknya semakin negatif *Body Image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada siswa, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

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

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE CLASS XI STUDENTS OF SMAN 3 BANDAR LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

DIAH TATHIRA PUTRI

The problem of this research is students' low self-confidence. This research aims to determine the relationship between Body Image and self-confidence in Class XI students of SMAN 3 Bandar Lampung. The research method used is quantitative correlational. The research population was 280 students with a sample size of 102 students. The sampling technique used was random sampling. The data analysis technique uses product moment correlation. The results of the research show that there is a significant positive relationship between Body Image and self-confidence in students, this is proven by data analysis which shows that the calculated r value = 0,761 > r tabel = 0,179. The conclusion is that the more positive the body image, the higher the student's self-confidence, and vice versa, the more negative the body image, the lower the student's self-confidence, so that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and (H_0) is rejected.

Keywords : body image, self-confidence, students

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA KELAS XI SMAN 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

DIAH TATHIRA PUTRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMAN 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Diah Tahira Putri**

No. Pokok Mahasiswa : **2013052060**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

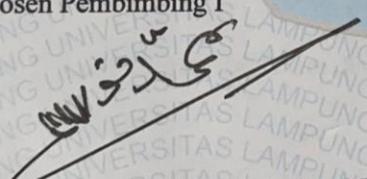
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

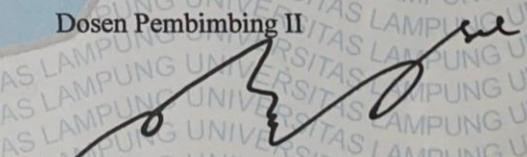


1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

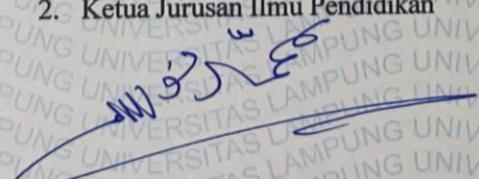

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.


Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

NIP 197412202009121002

NIP 198410052019032012

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

Penguji Utama : Drs. Yusmansyah, M.Si.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 02 Agustus 2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Tathira Putri
Nomor Pokok Mahasiswa : 2013052060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024 adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 21 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Diah Tathira Putri
NPM 2013052060

RIWAYAT HIDUP



Diah Tathira Putri lahir di Pekurun, tanggal 21 Juli 2002, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Amrin Effendi dan Bunda Ibu Putri. Pendidikan formal penulis dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) Muslimin, diselesaikan tahun 2008, Sekolah Dasar (SD) Negeri Pekurun Tengah, diselesaikan tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Abung Pekurun, diselesaikan tahun 2017. Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Kotabumi, diselesaikan tahun 2020.

Kemudian pada tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa di Universitas Lampung, penulis pernah aktif di organisasi kampus yakni FORMABIKA (Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling).

Pada bulan Agustus sampai Desember tahun 2022 penulis pernah mengikuti program Kampus Mengajar Angkatan 4 (MBKM) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Selanjutnya pada bulan Januari sampai Februari tahun 2023 penulis melaksanakan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 02 Negeri Agung Kecamatan Negeri Agung Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al Baqarah:285)

“Don't let anyone rush you with their timelines. Everything in life happens according to our time, our clock. They have their own time and clock and so do you”

(Jay Shetty)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahilahi robbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna
Sholawat serta salam selalu tercurah kepada rasullulah muhammad SAW

Kupersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta Bapak Amrin Effendi (Alm) Dan Bunda
Ibu Putri (Almh), yang telah membesarkan dan mendidiku
dengan penuh kasih sayang.

Kakakku yang kusayangi, Dana Jaya Putra Dan Dani Jaya Putra serta
seluruh keluarga besarku, dan teman-temanku yang selalu
memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran, semoga
ilmu yang telah diberikan menjadi jariah yang mengalir deras, dan
untuk almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dan Dosen Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
3. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen penguji utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Ibu Cita Abriani Maharani, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberikan banyak masukan, motivasi, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Kepala Sekolah SMAN 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Ibu Mita selaku Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung yang sudah membantu dan memberikan arahan kepada penulis selama masa penelitian dan seluruh dewan guru serta staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
9. Kepada yang terkasih, Bapak Amrin Effendi (alm) dan Bunda Ibu Putri (almh) yang sangat dirindukan dan hanya bisa tersampaikan lewat doa. Terimakasih atas kehidupan yang ibu dan bapak berikan, Kupersembahkan tulisan ini untuk Ibu dan Bapak di pintu surga-Nya.
10. Kakak Kakakku yang kusayangi, Dana dan Dani yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi.
11. Sahabat-sahabat seperjuanganku, Indah, Rika, Nafa, dan Mala yang selalu mendukung dan saling membantu selama masa perkuliahan, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian. Dimanapun kalian berada kelak, semoga selalu dalam perlindungan Allah SWT.
12. Teman-temanku Marcella, Reynaldi, Satria dan Abid. serta seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2020
13. Teman-teman Kampus Mengajar 4 SMP Islamiyah Bandar Lampung, Aulia, Saka, Taufiq, Visca dan Wulan.
14. Teman-teman KKN dan PLP Desa Tanjung Rejo Kecamatan Negeri Agung, Nadia, Putri, Harummi, Riskia, Shinta, Usvatun, Afif, dan Bagus.
15. Siswa- siswi SMA Negeri 3 Bandar Lampung khususnya untuk siswa kelas XI yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dengan penulis selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
16. Kepada diriku sendiri, karena sudah bertahan sejauh ini berdamai dengan masa lalu dan keadaan, dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

17. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu mohon maaf dan, terima kasih banyak.

Bandar Lampung, 21 Agustus 2024
Penulis

Diah Tathira Putri
NPM 2013052060

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Tujuan Penelitian.....	6
1.4.2 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Kerangka Berpikir	8
1.6 Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kepercayaan Diri	11
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	11
2.1.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	13
2.1.3 Aspek –Aspek Kepercayaan Diri	16
2.1.4 Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kepercayaan Diri	18
2.1.5 Ciri Ciri Individu Yang Tidak Memiliki Percaya Diri.....	19
2.2 Body Image	21
2.2.1 Pengertian Body Image	21
2.2.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Body Image.....	23
2.2.3 Aspek Aspek Body Image	27
2.2.4 Kategori Body Image	29
2.2.5 Dampak Body Image.....	33
2.3 Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa	35
2.4 Penelitian Relevan.....	38
III. METOLOGI PENELITIAN	41
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	41
3.2 Metode Penelitian	41
3.3 Populasi Dan Sampel.....	42

3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.4 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	43
3.4.1 Variabel Penelitian	43
3.4.2 Definisi Operasional	43
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.5.1 Skala <i>Body Image</i>	45
3.5.2 Skala Kepercayaan Diri	46
3.6 Uji Persyaratan Instrumen	47
3.6.1 Uji Validitas	47
3.6.2 Uji Reliabilitas	48
3.7 Teknik Analisa Data.....	48
3.7.1 Uji Normalitas.....	49
3.7.2 Uji Lineritas	49
3.7.3 Uji Hipotesis	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Gambaran Umum <i>Body Image</i> Siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung.....	51
4.1.2 Gambaran Umum Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung.....	53
4.1.3 Gambaran Umum Kepercayaan Diri Dan <i>Body Image</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.2 Analisis Hasil Penelitian	55
4.3 Pembahasan.....	57
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Keterbatasan Penelitian	62
5.3 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Skala <i>Likert</i>	45
2. Kisi-kisi skala <i>Body Image</i>	46
3. Kisi-kisi skala Kepercayaan Diri	46
4. Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan diri	48
5. Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i>	50
6. Interpretasi Reliabilitas Kefisien Korelasir	51
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala	52
8. Pedoman Korelasional Product Moment	53
9. Deskripsi Variabel <i>Body Image</i>	53
10. Kategori <i>Body Image</i>	54
11. Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri	55
12. Kategori <i>Body Image</i>	56
13. Hasil Uji Normalitas	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Siswa.....	9
2. Grafik Kategorisasi <i>Body Image</i>	53
3. Grafik Kategorisasi Kepercayaan Diri	54
4. Diagram Frekuensi Jenis Kelamin	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Kepercayaan Diri Sebelum Uji Validitas.....	68
2. Angket Body Image Sebelum Uji Validitas	71
3. Angket Kepercayaan Diri Setelah Uji Validitas	74
4. Angket Body Image Setelah Uji Validitas	77
5. Instrumen Kepercayaan Diri	80
6. Instrumen Body Image	88
7. Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri	94
8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri.....	97
9. Uji Validitas Skala Body Image	99
10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Body Image	103
11. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas	105
12. Hasil Uji Hipotesis.....	106
13. Surat Izin Penelitian Pendahuluan	108
14. Surat Balasan Penelitian Pendahuluan.....	109
15. Surat Izin Penelitian	110
16. Surat Balasan Penelitian.....	111
17. Dokumentasi Penelitian	112

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.

Kepercayaan diri bagi seorang pelajar atau peserta didik menjadi sangat penting bagi kehidupannya yang juga akan mempengaruhi proses pergaulan dan proses belajarnya. Sebenarnya masalah-masalah itu yang selalu muncul pada peserta didik yang tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik. Menurut pendapat Susanti, dkk (2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi mempunyai ciri mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dengan teman dan mudah akrab, memiliki banyak teman karena keberadaannya disukai oleh temannya, tampil menonjol dibandingkan dengan yang lain, berani tampil dimuka umum, berbicara dengan jelas dan mudah dimengerti.

Remaja secara umum sudah mempunyai gagasan yang ideal terkait bentuk fisiknya atau bentuk tubuhnya, sehingga apabila bentuk fisiknya tersebut tidak sesuai dengan keinginannya maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap penilaiannya terhadap citra tubuhnya atau *Body Image* nya (Denich & Ifdil, 2015). Hal tersebut mengakibatkan timbulnya sebuah pemikiran di dalam diri remaja tersebut bahwa bentuk fisiknya tidak serasi dengan gagasan idelanya. Rasa kekurangan pada bentuk fisiknya atau penampilannya masih bisa muncul

meskipun orang lain sudah menganggap penampilan fisik yang dimiliki remaja tersebut sudahlah menarik. Gogan (dalam LeeMin & YeeHow, 2013) menyebutkan bahwa *Body Image* merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang dilihat orang lain terhadap dirinya. Remaja tersebut belum mampu menerima bentuk fisik apa adanya, sehingga *Body Image* remaja tersebut menjadi rendah atau negatif yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Selain itu lingkungan sosial dimana tempat individu tersebut berada dapat mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya yang berhubungan langsung dengan *Body Image* yang dimilikinya (Tiunova, 2015).

Selain itu, *Body Image* juga terbentuk dari tayangan-tayangan di sosial media seperti artis atau model 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. Bentuk tubuh yang positif dapat dibantu oleh penampilan yang menarik. Surya (2009) juga menyatakan bahwa, seperti yang disebutkan sebelumnya, orang yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya yang ideal akan membentuk citra tubuh (*Body Image*) yang positif, yang secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Dalam hal ini peserta didik juga dapat dianggap sebagai orang yang belum dewasa dan masih memiliki banyak potensi dasar yang perlu dikembangkan. Terdapat tiga kategori potensi yang dimaksud, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, dan siswa tersebut memiliki imajinasi, potensi, dan dunia mereka sendiri. Mereka bukan hanya miniatur orang dewasa (Danim, 2010). Peserta didik adalah individu dengan potensi fisik dan psikis yang unik. Sehingga mereka dapat mencapai taraf perkembangan yang optimal, potensi unik mereka harus dikembangkan dan diaktualisasikan (Desmita, 2014).

Denich dan Ifdil (2015) menjelaskan bahwa perubahan fisik dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas para remaja lebih banyak memperhatikan penampilan dibandingkan dengan aspek lain pada tubuh mereka. Menurut Warner dan Settersen (2017) mengartikan bahwa masa remaja adalah periode perkembangan yang sensitif ditandai dengan adanya perubahan – perubahan yang terjadi secara signifikan.

Gambaran tubuh manusia dapat berubah sebagai tanggapan terhadap reaksi yang berbeda dari orang lain, lingkungan sosial dan budaya tertentu. Gambaran mental dan sikap yang akurat tentang tubuh dan harga diri yang positif adalah tanda *Body Image* yang sehat. Jika seseorang memiliki pemikiran tubuh yang positif, mereka akan otomatis merasa puas dengan tubuh mereka seperti apa adanya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pemikiran tubuh yang negatif, mereka akan selalu membandingkan tubuh mereka dengan tubuh orang lain yang ideal, dan mereka akan terus merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Cash dalam Pusparini, 2013).

Body Image merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010). Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson (2009) menjelaskan bahwa tingkat *Body Image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Body Image menurut Grogan (2008: 3) adalah: “*A person perception, thoughts and feeling about his or her body*” berdasarkan kutipan tersebut dapat kita pahami bahwa *Body Image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Shilder (dalam Grogan, 2008: 3) mengartikan *Body Image* sebagai: “*The picture of our own body appears to ourselves*” yang berarti *Body*

Image adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu masing-masing, atau dengan kata lain yaitu gambaran tubuh menurut individu sendiri.

Pada masa remaja, *Body Image* merupakan hal yang penting di perhatikan Hal ini berkaitan dengan fokus perhatian remaja saat ini adalah penampilan terutama fisik. Penerimaan *Body Image* pada remaja juga berkaitan dengan interaksi sehari – hari dengan teman sebaya, penerimaan teman sebaya, serta perhatian dari teman sebaya. Adanya tanggapan yang negatif dari teman sebaya akan menurunkan penerimaan *Body Image* yang dapat menyebabkan gangguan dan perubahan tingkah laku seperti depresi, gangguan makan, harga diri rendah dan menurunnya kepercayaan diri.

Kurangnya kepercayaan diri dapat memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan siswa termasuk bidang Pribadi dan Sosial. Pada bidang pribadi dapat mempengaruhi penerimaan diri dan kesejahteraan emosional siswa, yang dapat menyebabkan stress, kecemasan berlebih dan memicu depresi. Pada bidang sosial dapat mempengaruhi Hubungan interpersonal siswa, yang menyebabkan siswa kesulitan untuk membentuk serta memelihara hubungan sosial yang baik yang disebabkan oleh rasa takut akan penilaian dari orang lain. Sehingga sebagai calon konselor, penting untuk memperhatikan masalah kepercayaan diri yang disebabkan *Body Image* agar dapat memberikan edukasi serta pencegahan dini terkait dampak negatif *Body Image*, memberikan layanan yang sesuai, serta memberikan dukungan kepada konseli yang mengalami permasalahan *Body Image*.

Penampilan fisik adalah salah satu dari banyak variabel yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dikarenakan *Body Image* tidak hanya berasal dari wajah saja, melainkan juga berasal dari bagian-bagian ditubuh individu secara keseluruhan. Seperti postur tubuh yang gemuk atau kurus, lalu rambut yang ikal atau lurus, mata yang sipit atau bulat, kulit yang gelap atau terang dan sebagainya. Susanti, dkk (2014) mengungkapkan bahwa anak yang memiliki

kepercayaan diri tinggi mempunyai ciri mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dengan teman dan mudah akrab, memiliki banyak teman karena keberadaannya disukai oleh temannya, tampil menonjol dibandingkan dengan yang lain, berani tampil dimuka umum, berbicara dengan jelas dan mudah dimengerti.

Kepercayaan diri yang rendah pada siswa dapat memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam hal psikologis. terdapat beberapa dampak psikologis yang umum terjadi pada siswa dengan kepercayaan diri rendah yaitu Gangguan Emosional, Gangguan Kognitif, dan Gangguan Perilaku. Selain dampak Psikologis, terdapat pula dampak jangka Panjang yaitu Kesulitan dalam mencapai tujuan akademik dan karir, Masalah dalam hubungan interpersonal, dan Masalah kesehatan mental.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 12 September 2023 dengan 5 orang siswa yang bersekolah di SMAN 3 Bandar Lampung ditemukan bahwa beberapa siswa memiliki kepercayaan diri yang cenderung rendah yang disebabkan oleh *Body Image*. Perilaku yang muncul contohnya kurang yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya, merasa rendah diri terhadap teman sepergaulannya, menarik diri dari lingkungannya, merasa minder, takut salah, dan takut tidak dihargai. Selain karena adanya perilaku diatas, alasan saya memilih SMAN 3 Bandar Lampung sebagai Lokasi penelitian adalah karena SMAN 3 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah *favorite* yang ada di Kota Bandar Lampung.

Menurut Hurlock (2001), faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya dari penampilan fisik, seperti orang yang memiliki daya Tarik lebih pada fisiknya akan merasakan sikap sosial yang positif, sehingga berdampak pada konsep diri mereka dan membuat mereka lebih percaya diri. Selain itu faktor lingkungan sekitar, Budaya, konsep diri juga mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, solusi dari permasalahan tersebut antara lain yaitu Penerimaan diri untuk menerima diri apa adanya, fokus pada

pencapaian diri sekecil apapun pencapaian tersebut tetap patut untuk di apresiasi, Fokus pada hal-hal positif, cita-cita dan tujuan hidup kedepannya, mengembangkan minat dan bakat, memilih lingkungan yang positif, serta jangan membandingkan diri kita dengan orang lain.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara *Body Image* terhadap Kepercayaan diri siswa di SMAN 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024. Sehingga harapannya dengan mengetahui secara detail Hubungan antara *Body Image* terhadap Kepercayaan diri dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang sesuai kepada para siswa atau peserta didik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat siswa atau peserta didik yang memiliki tinggi badan kurang ideal kurang yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya
- 2) Terdapat siswa atau peserta didik yang memiliki tubuh kurus atau gemuk merasa rendah diri terhadap teman sepergaulannya
- 3) Terdapat siswa atau peserta didik yang berjerawat menarik diri dari lingkungannya

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung

1.4.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil 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 siswa, khususnya pada siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung. Selain itu juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat berupaya lebih menerima fisiknya serta diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki *Body image* positif.

b. Bagi Sekolah

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

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadi rujukan untuk melakukan penelitian dengan variable yang serupa kedepannya guna memperoleh hasil yang lebih baik mengenai hubungan *Body image* dengan Kepercayaan Diri.

1.5 Kerangka Berpikir

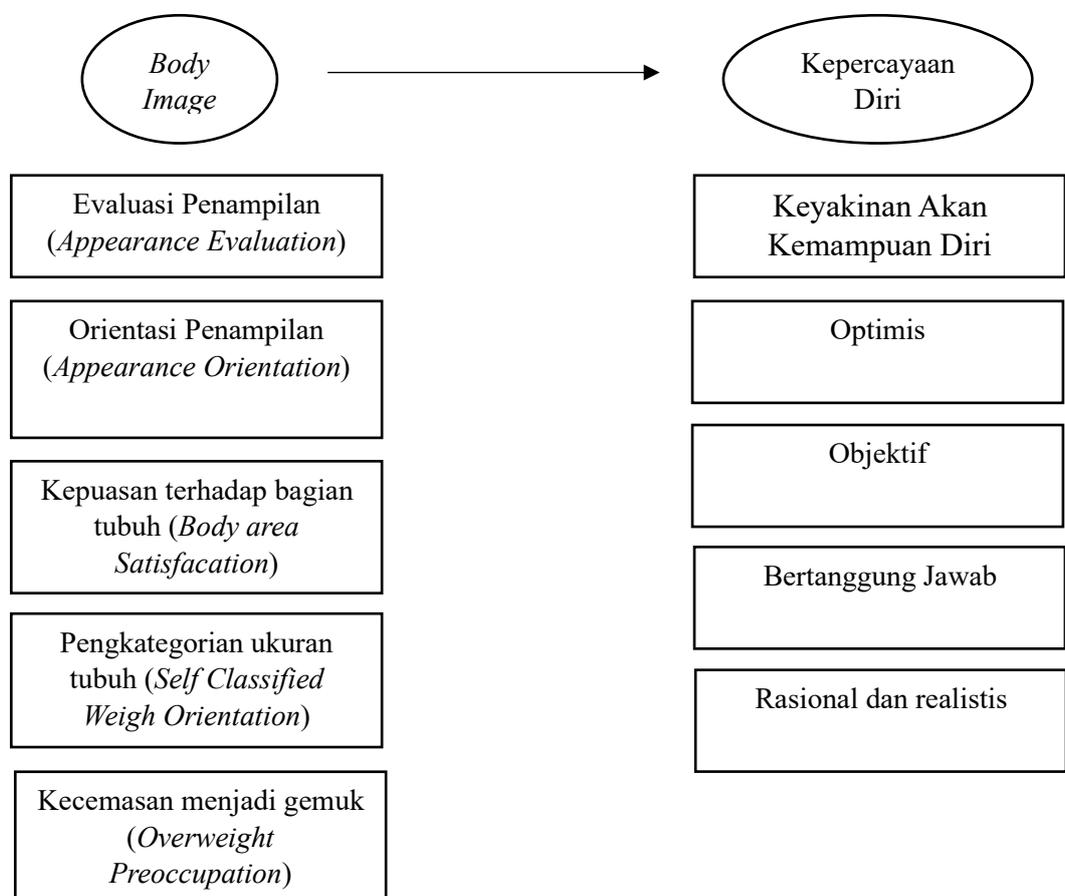
Kepercayaan diri biasanya meningkat pada orang yang dapat merasa puas dan menerima kondisi tubuh mereka yang dianggap sesuai. Karena seseorang sudah merasa atau menganggap bentuk fisiknya ideal, itu juga akan mempengaruhi gambaran tubuh yang positif, yang menghasilkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sangat berbeda dengan seseorang yang tidak dapat menganggap dirinya atau berpikir positif tentang dirinya sendiri, karena citra tubuh mereka dapat dipengaruhi oleh orang-orang yang berpendapat sebaliknya. Didasarkan pada temuan penelitian (Anggoro, 2016), ada korelasi positif antara tingkat kepercayaan diri seseorang dan tingkat *Body Image* yang lebih positif, sebaliknya.

Menurut Hurlock (2001), faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya dari penampilan fisik, seperti orang yang memiliki daya Tarik lebih pada fisiknya akan merasakan sikap sosial yang positif, sehingga berdampak pada konsep diri mereka dan membuat mereka lebih percaya diri. Penampilan fisik adalah salah satu dari banyak variabel yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Gambaran dan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sangat terkait dengan penampilan mereka. *Body Image* adalah gambaran tubuh yang diciptakan dalam pikiran seseorang, atau gambaran tubuh menurut dirinya sendiri.

Menurut Centi (1997), seseorang yang puas dan menerima apa adanya terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak bisa menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya. Kesimpulannya, kuncinya adalah bahwa kita harus bisa menerima apa adanya kondisi dan penampilan fisik kita secara otomatis akan terbentuk *Body Image* yang positif dan kepercayaan diri pun akan meningkat.

Ciri-ciri yang menunjukkan kepercayaan diri termasuk kemampuan untuk menghadapi masalah, bertanggung jawab, bergaul, dan menerima kritik. Rasa percaya diri yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki akan membuat seseorang tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain. Memiliki

kepercayaan diri juga dapat membantu seseorang menunjukkan identitas atau jati dirinya, menghindari pengaruh orang lain, berprestasi lebih baik, dan mempermudah hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap *Body image* (X) dan Kepercayaan Diri (Y) dan kemudian dilihat bagaimana hubungan *Body image* dan Kepercayaan Diri siswa kelas XI SMAN 3 Bandar 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. Kerangka Berpikir Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri pada Siswa

1.6 Hipotesis Penelitian

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:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung.

H_a : Terdapat hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

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 memampukan 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 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 apa yang mereka inginkan, merencanakan, 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.

Di sisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, dan cenderung menghindari komunikasi, menarik diri dari lingkungan,

sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bertahan, dan membalas dendam atas perlakuan yang dianggap tidak adil (Triningtyas, 2015; Rakhmat, 2). Menurut Mastuti & Aswi (2008), ketidakpercayaan diri biasanya disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk belajar sendiri dan hanya menunggu orang lain melakukan sesuatu untuk mereka. Jika seseorang kehilangan kepercayaan dirinya, akan semakin sulit bagi mereka untuk memutuskan apa yang terbaik untuk diri mereka sendiri. Dalam situasi seperti ini, remaja cenderung kehilangan motivasi (Fitri et al., Ifdil et al., 2015).

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri. Menurut Lauster (1992), terdapat lima faktor utama yang memengaruhi kepercayaan diri:

1. **Keyakinan akan Kemampuan Diri**

Keyakinan individu pada kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Keyakinan ini didasarkan pada pengalaman individu dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas di masa lalu.

2. **Optimisme**

Kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari suatu situasi dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi. Optimisme membantu individu untuk tetap termotivasi dan gigih dalam menghadapi tantangan.

3. **Objektivitas**

Kemampuan individu untuk melihat sesuatu secara realistis dan tidak bias. Objektivitas membantu individu untuk membuat keputusan yang tepat dan menghindari kekecewaan.

4. **Pengendalian Diri**

Kemampuan individu untuk mengatur emosinya dan perilakunya. Pengendalian diri membantu individu untuk tetap tenang dalam situasi stres dan berfokus pada tujuan.

5. Keterbukaan terhadap Pengalaman Baru

Kemauan individu untuk mencoba hal-hal baru dan mengambil risiko. Keterbukaan terhadap pengalaman baru membantu individu untuk belajar dan berkembang dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Selain lima faktor utama ini, Lauster (1992) juga menyebutkan beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, seperti:

1. Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan orang lain yang dicintai dapat meningkatkan kepercayaan diri.

2. Penampilan fisik

Penampilan fisik yang menarik dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi sebagian orang.

3. Prestasi

Prestasi dalam bidang akademik, olahraga, atau bidang lainnya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

4. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan pengalaman hidup yang negatif dapat menurunkan kepercayaan diri.

Penting untuk dicatat bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dinamis yang dapat berubah seiring waktu. Pengalaman positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan pengalaman negatif dapat menurunkannya. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkannya.

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

a) Faktor Internal

1. 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.
2. 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.
3. Kondisi fisik (*Body Image*), perubahan fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri serta kepercayaan diri seseorang.
4. 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

1. 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.
2. Pekerjaan, bekerja sangat penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.
3. Lingkungan serta pengalaman hidup, lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.

Menurut Santrock (Ifdil 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.

2.1.3 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

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 dapat 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 yang lainnya yang meliputi keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Aspek-aspek tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

2.1.4 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 menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilan yang terjadi namun lebih memperbanyak intropeksi diri.
- d. mampu mengatasi perasaan tertekan ataupun kecewa dan rasa tidak mampu
- 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.

2.1.5 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, 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.

2.2 Body Image

2.2.1 Pengertian *Body Image*

Pengertian *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tidak hanya sebatas penampilan fisik saja. Selain itu, *body image* juga mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku yang dibentuk dalam pikiran individu tersebut terkait dengan penilaian terhadap penampilan fisiknya. Menurut Arthur (2010), *Body Image* adalah imajinasi subjektif seseorang tentang tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan penilaian orang lain tentang tubuhnya dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi ini. Beberapa orang menggunakan istilah ini hanya untuk mengacu pada tampilan fisik, sementara yang lain juga mengacu pada penilaian tentang cara tubuh berfungsi, gerakan, koordinasi, dan sebagainya.

Imajinasi subjektif seseorang tentang tubuh dan penampilannya disebut *Body Image*. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya untuk mengacu pada tampilan fisik, sementara yang lain mengacu pada evaluasi kemampuan tubuh untuk berfungsi, gerakan, dan koordinasi.

Menurut Burns (2005), *Body Image* adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri sebagai individu yang memiliki tubuh tersebut, misalnya bentuk tubuh seorang remaja. Setiap orang harus siap untuk menerima perubahan saat mereka remaja, yang dikenal sebagai pubertas.

Setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda mengenai persepsi diri yang ideal, yang mencakup bagaimana bentuk tubuh ideal yang ingin dimilikinya. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri akan muncul ketika bentuk tubuh seseorang tidak sesuai dengan persepsinya tentang bentuk tubuh yang ideal. Citra tubuh individu mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak dapat mengungkapkan pikiran maupun ide melalui kata kata (Amalia L., 2007).

Menurut Honigam dan Castle (Januar, 2007), gambaran tubuh seseorang adalah gambaran mental tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian tentang bagaimana orang lain melihat dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan oleh seseorang belum tentu benar-benar menunjukkan keadaan yang sebenarnya, tetapi lebih merupakan hasil dari penilaian diri yang dibuat. Menurut Hoyt (Naimah, 2008), *Body Image* didefinisikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk, dan estetika yang didasarkan pada evaluasi dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. *Body Image* tidak pernah stabil. Persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik dapat merubahnya. Jadi, membentuk *Body Image* adalah proses komparasi sosial.

Berdasarkan uraian di atas, *Body Image* dapat didefinisikan sebagai persepsi seseorang tentang tubuh ideal mereka dan preferensi berat dan bentuk, yang didasarkan pada persepsi orang lain dan bagaimana mereka harus menyesuaikan. Jika seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan keyakinan idealnya, mereka akan merasa kekurangan

secara fisik, bahkan jika mereka tampak menarik bagi orang lain. Keadaan seperti itu sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya, yang menyebabkan persepsi tubuhnya menjadi negatif. Seorang wanita yang merasa gemuk atau memiliki berat badan yang berlebih cenderung tidak puas dengan tubuhnya dan ingin mengurangi berat badannya. Kesenjangan yang terlalu signifikan perbedaannya dengan apa yang dipersepsikan tersebut yang membuat penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga mengakibatkan kepercayaan diri yang rendah.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Body Image terbentuk sejak lahir dan selama hidup seseorang. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *Body Image* seseorang, seperti pandangan atau persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri. Para ahli menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *Body Image* seseorang. Menurut Cash (1994), beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Wanita lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya daripada laki-laki; umumnya, wanita memiliki *Body Image* yang negatif dan kurang puas dengan tubuhnya. Daripada laki-laki, wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka secara keseluruhan dan pada bagian tertentu. Laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *Body Image* mereka, tetapi persepsi *Body Image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan, terutama pada wanita. *Body Image* yang buruk biasanya dapat menyebabkan diet yang tidak konsisten, obesitas, gangguan makan, dan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, dan keseluruhan tekanan emosional.

Sebuah penelitian (Cash, 1994) menunjukkan bahwa sekitar 40-60% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuh mereka. Dalam kebanyakan kasus, ketidakpuasan terjadi di bagian tengah atau bawah tubuh, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing. Persentase yang mengikuti program diet berkisar antara 20-60%.

2. Media Massa

Media massa selalu memberikan gambaran ideal tentang figur perempuan dan laki-laki, yang dapat memengaruhi persepsi seseorang tentang tubuh mereka. Media massa memiliki pengaruh besar terhadap budaya sosial, menurut Tiggeman (Cash, 1994). Selain itu maraknya aplikasi TikTok pasti memiliki efek yang baik dan buruk. Jika melihat manfaat TikTok, media sosial ini dapat digunakan untuk iklan dan promosi. Penelitian oleh Dewa & Safitri (2021) menemukan bahwa Tiktok memiliki banyak keuntungan untuk dipromosikan karena memberikan banyak informasi dengan biaya yang rendah, menggunakan banyak tenaga, dan melakukannya dalam waktu yang singkat. Selama melakukan promosi, membuat seleb tiktok muncul untuk mempromosikan suatu produk. Ini adalah efek negatifnya.

Karena kebanyakan hadirnya seleb tiktok dengan tubuh ideal, hingga para pengguna tiktok yang di dominasi gen Z menyebutkan dengan istilah "*body goals*". Selain TikTok aplikasi Instagram juga telah menjadi suatu fenomena baru di era globalisasi ini dan dijadikan sebagai acuan dalam pembentukan karakter seseorang. Menurut Widiartanto (Sholikin, 2019), ada peningkatan dari 300 juta menjadi 400 juta pengguna Instagram yang aktif di seluruh dunia, dengan 75% dari mereka yang tidak berada di Amerika Serikat dan salah satunya adalah Indonesia. Instagram juga menjadi platform media komunikasi. Sisi lain dari aplikasi Instagram yaitu menampilkan

keunggulan fisik, seperti penampilan (cantik atau tampan), gaya pakaian, dan merek sepatu yang digunakan sampai tata bahasa yang digunakan dalam komunikasi yang tentunya secara tidak langsung akan menarik perhatian khalayak atau yang sering di sebut *Netizen* melalui postingan media sosial Instagram.

Anak-anak dan remaja menghabiskan lebih banyak waktu menonton televisi daripada membaca surat kabar dan majalah setiap hari. Sebuah survei media massa menunjukkan bahwa mayoritas perempuan dan anak perempuan membaca 83% majalah fashion. Konsumen dapat dipengaruhi dalam berbagai cara oleh konsumsi media yang tinggi. Media massa sering menggambarkan standar kecantikan perempuan sebagai tubuh yang kurus, yang berarti tingkat kekurusan yang dimiliki. Sedangkan bagi laki laki bentuk tubuh yang ideal adalah yang memiliki badan yang berotot dan perut yang rata. Levine dan smolak (Ifdil, dkk 2017) menyimpulkan dengan melihat banyaknya foto role model mereka yang memiliki "*Body goals*" itulah yang membuat seseorang memandang buruk tubuh mereka.

3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat membuat seseorang lebih cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dapat hal itu dapat dipengaruhi oleh timbal balik yang diterima, sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, termasuk perasaannya tentang penampilan fisik, yang sering membuat seseorang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Rosan dan koleganya (Ifdil, dkk 2017) menyatakan bahwa adanya timbal balik antara penampilan dan kompetisi teman sebaya dengan keluarga dalam hubungan interpersonal yang dapat memengaruhi pandangan atau persepsi mengenai tubuh. Sedangkan menurut Dunn

dan Gooke (Ifdil, dkk 2017) menerima timbal balik tersebut yang berarti bahwa individu mengembangkan persepsi mengenai bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan serta penilaian diri tentang daya tarik fisik serta perasaan dan pikiran yang muncul dari adanya reaksi dari orang lain. Oleh karenanya, yang memengaruhi hubungan dan karakteristik seorang individu adalah apa yang orang tersebut rasakan dan pikirkan mengenai tubuhnya.

Ada beberapa hal yang memengaruhi *Body Image* Thompson (Ifdil, dkk 2017) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *Body Image* seseorang yaitu sebagai berikut:

1. Berat badan (gemuk /kurus)

Keinginan seorang individu untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang dilakukan dengan menjaga pola makan atau diet, sehingga menimbulkan persepsi tentang citra tubuh yang baik sesuai dengan apa yang diinginkan.

2. Budaya

Perbedaan budaya yang terdapat disekitar kita juga dapat memengaruhi citra tubuh seseorang, adanya perbedaan norma-norma mengenai penampilan, fisik, serta ukuran tubuh yang menarik yang sesuai dengan kebudayaan tersebut.

3. Siklus hidup

Siklus hidup adalah keinginan individu yang pada dasarnya memiliki keinginan untuk dapat kembali memiliki tubuh seperti masa lalu.

4. Masa kehamilan

Masa kehamilan adalah suatu proses dimana seseorang mengalami perubahan terhadap bentuk tubuh dan harus dapat menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan. Tanpa adanya peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

5. Sosialisasi

Manusia merupakan makhluk sosial, faktor lingkungan serta teman sebaya juga memberikan pengaruh terhadap citra tubuh individu.

6. Konsep diri

Penilaian diri dan sosial merupakan gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang juga dapat memengaruhi citra tubuh seseorang

7. Peran gender

Adanya perbedaan gender juga memengaruhi citra tubuh seseorang oleh karena itu adanya peran orang tua sangat penting.

8. Pengaruh distorsi citra tubuh pada individu

Distorsi adalah suatu perasaan atau persepsi negative seseorang terhadap dirinya sendiri yang diikuti dengan sikap buruk.

2.2.3 Aspek aspek *Body Image*

Cara pandang seseorang mempersepsikan atau menilai ideal terhadap tubuhnya sendiri merupakan pengertian dari *Body Image* Penilaian tersebut dapat terbagi menjadi penilaian positif atau negatif: Cash dan Puzinsky (dalam Seawell, A. H & DanorfBurg, 2005) beberapa aspek *Body Image* yaitu:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan),

yang mengukur penampilan tubuh secara keseluruhan, apakah menarik atau tidak menarik, dan apakah memuaskan atau tidak memuaskan.

2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

yang merupakan perhatian individu terhadap penampilan dan upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

yang merupakan pengukuran kepuasan bagian tubuh, yang merupakan pengukuran kepuasan bagian tubuh.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)
pengukuran tingkat perhatian individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk mengikuti diet, dan pembatasan pola makan
5. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)
yang merupakan pengkategorian ukuran tubuh, mengacu pada cara seseorang menilai berat badannya, mulai dari sangat kurus hingga gemuk.

Sedangkan (Thompson, 2000) berpendapat bahwa aspek-aspek *Body Image* yaitu sebagai berikut:

1. Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan
Bentuk tubuh dan penampilan seseorang dapat berfungsi sebagai simbol diri karena bagaimana mereka dinilai oleh orang lain dan dirinya sendiri. Selain itu, memiliki bentuk tubuh baik atau buruk dapat menyebabkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
2. Perspektif tentang bagaimana kita dibandingkan dengan orang lain
Memiliki persepsi sendiri bahwa satu hal lebih baik atau lebih buruk dari yang lain menyebabkan prasangka terhadap orang lain. Salah satu hal yang menjadi perbandingan adalah penampilan diri sendiri dengan penampilan orang lain.
3. Aspek sosial budaya (bagaimana kita bertindak terhadap orang lain)
Apabila seseorang dinilai menarik secara fisik, mereka dapat menilai reaksi terhadap orang lain; gambaran yang dihasilkan akan membantu mereka menilai diri mereka dengan baik.

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap adalah perilaku yang menunjukkan bagaimana kecenderungan seseorang berperilaku pada dirinya sendiri. Peneliti menggunakan elemen *Body Image* yang diusulkan Cash, seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh (Ifdil dkk, 2017).

2.2.4 Kategori *Body Image*

Menurut Tadabbur (2008) kategori *Body Image* terdiri dari positif dan negatif.

1. *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, (20ariabel08) 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, pengukuran, 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.

2. *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
- b) Merasa tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan
- c) Merasa tidak pantas mendapatkan sesuatu
- d) Merasa dibenci serta tidak disukai di lingkungan oleh orang sekitar
- e) Merasa 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 Image* nya 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 Image* nya menjadi negatif. Penilaian tersebut dapat membuat individu tidak menerima kondisi tubuhnya apa adanya, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri.

2.2.5 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 siswa menimbulkan perilaku konsumtif pada siswa. Berdasarkan hasil data penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumtif siswa 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.

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 siswa. 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. Bedasarkan 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.

2.3 Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri Siswa

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.

Body Image dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Saat ini siswa menjadi kurang percaya diri karena adanya penilaian di kalangan siswa 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 putri di Kota Denpasar.

Beberapa peneliti menemukan bahwa penampilan fisik seseorang merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang. Pada penelitian Harter (2014), 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 diatas sejalan dengan pengertian *Body Image* menurut (Arthur & Emily, 2010) yaitu hasil imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuh dan penampilannya. Hal ini sejalan dengan teori (Surya,2009) yang menyatakan bahwa individu akan merasa percaya diri apabila ia menyadari bahwa bentuk tubuhnya yang ideal serta merasa puas melihat bentuk tubuhnya. Oleh karenanya *Body Image* yang terbentuk pun akan positif. Namun, sebaliknya jika seorang individu memandang bentuk tubuhnya tidak ideal maka *Body Image* yang terbentuk adalah negative atau muncul ketidak puasan terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 102 siswa siswa kelas XI di SMAN 3 Bandar Lampung, hasil analisis korelasi dari *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar .761 p value (sig) = 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri. Diperkuat dengan analisis data diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,761 > 0,179$) Hal ini berarti semakin tinggi *Body Image* maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *Body Image* maka semakin rendah kepercayaan diri. Dan hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berada dalam kategori sedang. Selain *Body Image*, kepercayaan diri juga dipengaruhi juga oleh berbagai faktor, salah satunya karena remaja saat ini sedang dalam fase transisi yang mengalami berbagai perubahan baik itu fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Sehingga perubahan-perubahan tersebut berdampak pada kepercayaan diri. Karena mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka.

2.4 Penelitian Relevan

Adapun penelitian terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Pendekatan dan Analisis	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Putri (2015)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas	Universitas Muhammadiyah Surakarta	Teknik Korelasi product moment person	Berdasarkan hasil analisis dari pearson didapatkan koefesien korelasi (r) sebesar 0,685 sedang sig = 0,000 < (0,01) artinya ada hubungan positif yang 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	Model Skala Likert	Metode Analisis data dan Teknik pengambilan sampel, lokasi penelitian
Merlin Ramadhani (2017)	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di Mts Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan	(STKIP) PGRI Sumatera Barat	Pendekatan deskriptif korelasional	Hasil penelitian ini mengungkap bahwa: (1) <i>Body Image</i> peserta didik putri berada pada kategori baik. (2) Kepercayaan diri pada peserta didik putri berada pada kategori baik. (3) Hubungan <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri peserta didik putri memiliki hubungan yang signifikan keamatan kuat karena nilai pearson correlation	Model skala Likert	Metode Analisis

				<i>Body Image</i> dan kepercayaan diri yaitu 0,687 dengan korelasinya keeratan kuat. Berdasarkan temuan penelitian ini direkomendasikan kepada peserta didik untuk lebih percaya diri tampil di depan umum.		
Amalia (2020)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri pada korban body shaming	Universitas Islam Negeri Sunan Ampe	Korelasi pearson product moment	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri pada korban body shaming		Teknik pengambilam sampel
Ifdil, dkk (2017)	Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri remaja putri		Teknik analisis deskriptif dan analisis korelasional	Hasil penelitian mununjukan 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.	Teknik Skala Likert	Teknik pengambilam sampel, serta metode analisis yang digunakan
Mutiara Indah (2020)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	Universitas Medan Area	Teknik pengambilan sampel menggunakan	Hasil penelitian menunjukan bahwa karakteristik fisik merupakan faktor tertinggi kedua yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	Skala Likert	Teknik pengambilam sampel, serta metode analisis

	Pada Pengguna Aktif Instagram Di Sma Negeri 1 Kutacane		Purposive sample. Metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan rumus F persen	pada pengguna aktif instagram di SMA Negeri 1 Kutacane yaitu sebesar 37,49% dengan hasil analisis frekuensi berpengaruh tinggi pada 22 orang (30,7%),		yang digunakan
Syaiful Bahrie Abdillah, dkk.	Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan	SMAN 6 Kota Tangerang Selatan	Menggunakan teknik sampling convenience. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana	Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,360$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,050$). Nilai tersebut menunjukan bahwa adanya hubungan yang positif antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.		

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Chairil Anwar No.1, Durian Payung, Kec. Tj. Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Lampung 35119. Dan waktu pelaksanaan penelitian pada tahun pelajaran 2023/2024

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.

3.3.2 Sampel

Tujuan dalam penentuan sampel yaitu untuk memperoleh keterangan mengenai objek penelitian dengan cara mengamati hanya sebagian dari populasi, suatu reduksi terhadap jumlah objek penelitian (Mardalis, 2014). Sejalan dengan pendapat oleh (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 sebanyak 102 orang 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 siswa kelas XI SMAN 3 Bandar Lampung 2023/2024

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*

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 dalam *body image* berdasarkan konsep teori dari Cash & Puzinsky (Ifdil dkk, 2015) adalah:

1. Evaluasi Penampilan (Appearance Evaluation)
2. Orientasi Penampilan (Appearance Orientation)
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body area Satisfacation)
4. Kecemasan menjadi gemuk (Overweight Preoccupation)
5. Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)

2) Kepercayaan Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita S, 2014) adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan kemampuan diri
2. Optimis
3. Objektif
4. Bertanggung jawab
5. Rasional dan realistis

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 1. Skor Skala *Likert*

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
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 tinggi sedang dan rendah sedangkan skala kepercayaan diri dikategorikan menjadi tinggi sedang 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

Tabel 2. Kisi-kisi skala *Body Image*

No.	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan	21, 25, 29, 37	24, 34, 26, 38, 41
2.	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan	39, 43, 48, 51, 55*, 42, 45, 49	28, 50, 44, 54, 32, 46, 35*
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body area Satisfacation</i>)	Penilaian terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan	53, 57*, 5, 7*, 11, 23, 27	40, 4, 6, 10, 16, 20, 22
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	Merasa cemas terhadap berat badan	31*, 15, 19, 36, 1	18, 47, 52, 56, 2
5	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	Penilaian individu terhadap ukuran tubuh secara keseluruhan	3, 9	58, 8, 12, 14

simbol (*) untuk item yang tidak valid

3.5.2 Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dikembangkan oleh peneliti melalui aspek-aspek yang dikemukakan berdasarkan konsep teori dari Kumara (Ghufron, 2016).

Tabel 3. Kisi-kisi skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dan bersungguh sungguh dalam menyelesaikan sesuatu	17, 21, 25, 29, 33	22, 38, 44, 50, 48
2.	Optimis	Yakin mampu mengerjakan sesuatu yang sulit	27, 31	24*, 28, 32
		Selalu berpandangan baik terhadap diri sendiri	35, 41, 3*	36, 40
3.	Objektif	Mau menerima pendapat orang lain	39, 11	4, 12

No.	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
		Memandang suatu masalah dengan kebenaran atau masuk akal	15, 43	46,14
4.	Bertanggung jawab	Komitmen dalam menyelesaikan masalah hingga tuntas	37, 49	2, 6
		Mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidup	20, 23, 7	10, 16, 19
5.	Rasional dan Realistis	Memandang kegagalan sebagai suatu pembelajaran	47, 1, 5	8*, 18, 26
		Berpikir logis/rasional terhadap masalah yang dihadapi	9, 13, 45	30, 34, 42

Simbol () untuk item yang tidak valid*

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, dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

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 intrumen pernyataan yang jawabannya berskala. Berikut interpretasi dari nilai koefisien nilai r dengan tabel yang terdapat 5 kriteria:

Tabel 4. Interpretasi Reliabilitas Kefisien Korelasi r

Besar nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

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 data penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. dan program SPSS version 25.0 *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 Siswa kelas XI di SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024

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 version 25.0 for windows*. Jika nilai sign $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai 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 lineritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS version 25.0 for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji lineritas 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 lineritas, langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan dan menguji hipotesis. Dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi *product moment* berdasarkan nilai probabilitas jika nilai signifikansi $> 0,05$ (taraf signifikansi 5%) maka tidak terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y.

Tabel 5. Pedoman Korelasional Product Moment

Nilai Person Correlation	Kategori
0,00 – 0,20	Tidak berkorelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil analisis korelasi dengan taraf signifikansi 5% dari *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar .761 p value (sig) = 0,000 ($p < 0,01$) dan diperkuat dengan analisis data, nilai r hitung = 0,761 $>$ r tabel = 0,179. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan atau berkorelasi kuat antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bandar 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 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

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 penelitianpenelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Jumlah jenis kelamin

jumlah responden Perempuan lebih banyak daripada laki-laki atau tidak seimbang. Sehingga sulit memberikan Gambaran atau perbandingan secara ideal untuk mengetahui secara dalam terkait hubungan *Body Image* dengan kepercayaan diri siswa laki-laki dan Perempuan.

2. Media Massa

Media masa juga dapat mempengaruhi atau menjadi pemicu masalah kepercayaan diri yang disebabkan oleh *Body Image*, akan tetapi penelitian ini tidak membahas terkait hubungan tersebut sehingga sulit untuk mengetahui secara rinci kaitan antara media massa dengan *Body Image*.

5.3 Saran

1. Bagi Siswa

Bagi siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diharapkan dapat mengatasi permasalahan dengan berkonsultasi atau memanfaatkan layanan BK disekolah, atau dapat dilakukan secara mandiri dengan dan terus berupaya untuk lebih menerima dan mencintai diri sendiri secara apa adanya. Sehingga diharapkan dapat membangun *Body Image* yang positif dan memiliki kepercayaan diri yang baik

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat memprogramkan layanan-layanan BK yang sesuai seperti konseling individual, konseling kelompok atau bimbingan kelompok bagi siswa yang memiliki permasalahan kepercayaan diri dikarenakan *Body Image*. Diharapkan upaya tersebut dapat membantu para siswa dalam mengatasi permasalahannya juga untuk mengetahui proses kematangan serta perkembangannya

3. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya lebih memperhatikan lagi mengenai masalah yang dialami oleh setiap siswanya. Sekolah juga dapat lebih memfasilitasi guru bimbingan dan konseling, sehingga layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti lebih dalam dan memperluas variabel-variabel penelitian tidak hanya *Body Image* agar lebih luas hasil kajian analisis yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. 2003. *Confidence* (Percaya Diri). Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Arthur, S. R., & Emily, S. R. 2010. Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brown, D. &. 2002. *Career choice & Development (3rd ed)*. Jossey-Bass, Inc, San Fransisco.
- Burns, R. 2005. Konsep Diri: Teori, Pengukuran, perkembangan dan Perilaku .Arcan, Jakarta.
- Cash, T. 1994. *Body Image Attitudes: Evaluation, Investment And Affect: Perceptual Motor Skills. Journal of psychology*.
- Centi, P. 1997. Mengapa Rendah Diri. Kanisius, Yogyakarta
- Danim, S. 2003. Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Alfabeta
- Denich, A. U., & Ifdil, I. 2015. Konsep *Body Image* remaja putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Desmita. 2014. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fatimah, E. 2010. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Pustaka Setia, Bandung.
- Ghufron, M. N. 2014. Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Hidayat. K. 2016. Psikologi Sosial Aku, Kami dan Kita. Erlangga.
- Hurlock, E. 2012. Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga, Jakarta.
- Husna, N. L. 2013. Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). Jurnal Psikologi.
- Iswidharmanjaya, A. 2005. Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Lautser, P. 2003. Tes Kepribadian (alih bahasa: D. H. Gulo). Bumi Aksara, Jakarta.

- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. LKiS, Yogyakarta
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S., R. 2014. *Psikologi, Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mukhlis, A. 2013. Berfikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*.
- Santrock. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi keenam. Erlangga, Jakarta.
- Surya, H. 2009. *Percaya Diri itu Penting*. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Thompson, J. 2000. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment*. Elex Media Komputindo, Washington.
- Tiunova, A. 2015. *Relationship of Body Image and self-esteem in adolescents with different types of constitutional development: Preliminary results*. *Act Nerv Super*.
- Wahyuni, A. A. 2015. Pengaruh *Body Image* dan Kecerdasan Emosi Terhadap Depresi Pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, Vol. 3 No.1
- Wardani, E., & Hastjarja, D. 2013. Pengaruh *Facial Image, Cosmetic Usage, Brand Personality dan Brand Attitude* (Studi pada Mahasiswi Univ Sebelas Maret Surakarta). Vol. 12, No. 1, 2013: 41 – 57
- Warner, T. D., & Settersen, R. A. 2017. *Why neighborhoods (and how we study them) matter for adolescent development*. *Advances in Child Development and Behavior*, 52. 105-152.