

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan untuk Meraih Gelar Sarjana Strata 1 Psikologi

Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten



Diajukan oleh :

Wanda Putri Damayanti

NIM : 1961100011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Diajukan oleh :

WANDA PUTRI DAMAYANTI

NIM. 1961100011

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi

Pada Hari/Tanggal : Selasa, 11 Juli 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Yulinda Erma Suryani, S.Pd.,M.Si.
NIK. 690 208 291

Pembimbing II

Ummu Hany Almasitoh, S.Psi.,M.A.
NIK. 690 809 296

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi

Ummu Hany Almasitoh, S.Psi.,M.A.
NIK. 690 809 296

HALAMAN PENGESAHAN

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

Di ajukan Oleh

WANDA PUTRI DAMAYANTI

NIM. 1961100011

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji skripsi Fakultas Ekonomi dan
Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 2 Agustus 2023

Tempat : F.Psikologi Ruang D2.2

Dewan Penguji

Ketua

Sekretaris



Winarno Heru Murjito, S.Psi.,M.Si.,Psikolog
NIK.690 811 318



Hartanto, S.Psi.,M.A.
NIK.690 313 334

Penguji I



Yulinda Erma Suryani, S.Pd.,M.Si.
NIK. 690 208 291

Penguji II



Ummu Hany Almasitoh, S.Psi.,M.A.
NIK. 690 809 296



Mengetahui
Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi

Dr. Aci Julianto Sri Nugroho, S.E.,M.Si
NIK. 690 301 250

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Wanda Putri Damayanti

NIM : 1961100011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA *BODYIMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI** adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan bertanggung jawab sepenuhnya.

Klaten, 4 Juli 2023

Yang menyatakan,



Wanda Putri Damayanti
NIM. 1961100011

MOTTO

Jangan khawatir akan capek, karena si capek itu yang akan membawa kamu ke tempat tujuan

-ntsana-

Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Gapapa gasemua harus berjalan sesuai ekspetasi.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memohon ridho Allah SWT. Segala perjuangan peneliti hingga titik ini, karya sederhana ini saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan ridho-Nya serta kemampuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik
2. Kedua orang tuaku Ayahanda tercinta Didik Santoso dan Ibunda tercinta Widayanti Yang telah memberikan seluruh cinta, kasih sayang, pengorbanan, perhatian, segala doa, dan dukungan dalam bentuk apa pun yang tidak pernah berhenti diberikan selama ini.
3. Adikku, Syafirah Hasna Putri. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah swt. Penulis panjatkan atas berkat rahmat, kemudahan dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri**". Shalawat beriring salam tidak lupa pula penulis junjungkan kepada Rasulullah, Nabi Muhammad Shallahu'alaihi Wa Sallam beserta keluarga, para sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik, walaupun masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan.

Pada kesempatan kali ini penulis dengan rasa bangga dan bahagia menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya. Penulis menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

4. Bapak Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd, selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
5. Bapak Dr. Arif Julianto S.N., S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma.
6. Ibu Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A, selaku Ketua Program Studi Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten serta selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing skripsi ini hingga selesai.

7. Ibu Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan, kritik, waktu, tenaga dan pikiran yang telah diberikan kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan banyak pengetahuan dan motivasi kepada penulis dengan kesabaran dan keikhlasan selama menjalani proses perkuliahan.
9. Untuk tuan pemilik NPM 2301211058 sebagai partner special saya, terima kasih telah banyak berkontribusi dalam penulisan skripsi ini dan menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang selalu memberi inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, menjadi support system, dan selalu menghibur dalam kesedihan serta selalu memberikan semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal lelah untuk meraih apa yang menjadi impian saya.
10. Untuk Cindy Nataziah Putri, terimakasih telah menjadi moodbooster penulis, dan terimakasih atas semangat doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Semangat jadi mahasiswa sistt<3
11. Sahabat-sahabatku Uzi, Nadia, Nabila, Winda dan Ilmi. Terima kasih telah menemani hari-hari penulis hingga saat ini. Kalian sudah memberikan penulis banyak pelajaran baik suka maupun duka serta kenangan yang tidak akan pernah penulis lupakan. Terima kasih atas segala bantuan, waktu motivasi, support, kasih sayang dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini. *See you on top, guys.*

12. Cindy Kusumaningrum, terima kasih sudah sabar menemani dan memberikan dukungan serta bantuan saat pengambilan data dan penyelesaian skripsi ini. Terima kasih pula telah mendengarkan keluh dan kesah selama penulis menyelesaikan skripsi ini.

13. Rekan-rekan angkatan 2019 yang sudah berjuang bersama-sama. Terimakasih untuk waktu dan kisahnya selama ini semoga tetap terjalin silaturahmi kedepannya.

14. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri penulis. Hebat bisa tetap berdiri tegap menghadapi segala liku hidup walau kadang jenuh dan ingin berhenti.

Semoga Allah SWT. selalu melimpahkan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya kepada semua pihak yang berbaik hati atas segala hal yang telah diberikan. Penulis berdoa semoga skripsi yang masih jauh dari sempurna ini dapat menjadi manfaat bagi siapa pun yang membacanya. Aamiin.

Klaten, 14 Juli 2023

Penulis

Wanda Putri Damayanti

ABSTRAK

Wanda Putri Damayanti, 1961100011, Judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri

Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 dengan 100 responden remaja putri dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Skala disebar melalui angket. Teknik analisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian antara *body image* dengan kepercayaan diri terdapat hubungan positif dan signifikan, hal ini dibuktikan dengan analisis data diperoleh nilai $r = 0,433$ dan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

Kata Kunci : *Body image*, Kepercayaan Diri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1 Latar Belakang Masalah	2
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penulisan	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Body Image</i>	9

2.1.1 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	10
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	12
2.1.3 Dimensi <i>Body Image</i>	13
2.1.4 <i>Body Image</i> Positif.....	14
2.1.5 <i>Body Image</i> Negatif	15
2.2 Kepercayaan Diri.....	16
2.2.1 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	17
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri	18
2.2.3 Dimensi Kepercayaan Diri.....	21
2.2.4 Ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri yang tinggi	24
2.2.4 Ciri-ciri orang yang tidak memiliki percaya diri yang tinggi	24
2.3 Remaja.....	25
2.3.1 Ciri-ciri Masa Remaja.....	27
2.3.2 Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja	30
2.3.3 Perubahan Fisik Selama Remaja	31
2.4 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri.....	33
2.5 Kerangka Berfikir	35
2.5 Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.2 Definisi Operasional Variabel	36
3.2.1 <i>Body Image</i>	36
3.2.2 Kepercayaan Diri	37
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.3.1 Populasi.....	38
3.3.2 Sampel	38
3.4 Metode Pengumpulan Data	38
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	42
3.5.1 Validitas	42
3.5.2 Reliabilitas	43
3.6 Teknik Analisis Data	43
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	43
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Persiapan Penelitian	45
4.2 Lokasi Penelitian	45
4.3 Pelaksanaan Penelitian	49

4.4 Gambaran Umum Responden	50
4.5 Hasil Uji Validitas	50
4.6 Hasil Uji Reliabilitas	52
4.7 Deskripsi Data	52
4.8 Uji Asumsi.....	57
4.8.1 Hasil Uji Normalitas	57
4.8.2 Hasil Uji Linearitas	58
4.8.3 Hasil Uji Hipotesis.....	58
4.9 Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penilaian Skala Penelitian	39
Tabel 2 Blue Print Skala <i>Body Image</i>	40
Tabel 3 Blue Print Skala Kepercayaan Diri	41
Tabel 4 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan	50
Tabel 6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	50
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 8 Descriptive Statistics	53
Tabel 9 Kategori <i>Body Image</i> Remaja Awal	54
Tabel 10 Kategori <i>Body Image</i> Remaja Akhir	54
Tabel 11 Analisis Deskriptif Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	55
Tabel 12 Kategori Kepercayaan Diri Remaja Awal	56
Tabel 13 Kategori Kepercayaan Diri Remaja Akhir	56
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 15 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Kerangka Berfikir.....	35
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Body Image</i>	70
Lampiran 2 Skala Kepercayaan Diri	72
Lampiran 3 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian	74
Lampiran 4 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian	75
Lampiran 5 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian.....	76
Lampiran 6 Hasil Analisis Validitas Aiken's V Skala <i>Body Image</i>	77
Lampiran 7 Hasil Analisis Validitas Aiken's V Skala Kepercayaan Diri	79
Lampiran 8 Identitas Responden.....	81
Lampiran 9 Data Indeks Massa.....	84
Lampiran 10 Data Responden Skala <i>Body Image</i>	87
Lampiran 11 Data Responden Skala Kepercayaan Diri.....	92
Lampiran 12 Hasil Reliabilitas	97
Lampiran 13 Deskripsi Data dan Kategorisasi.....	98
Lampiran 14 Hasil Uji Asumsi	102
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu masa perkembangan dan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2011). Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu, masa remaja awal yang dimulai usia 12-15 tahun, remaja madya atau pertengahan yang dimulai usia 15-18 tahun, dan remaja akhir berusia dari 18-21 tahun (Desminta, 2017). Santrock (2003) membagi masa remaja menjadi dua fase yaitu remaja awal (*pre adolescence*) dan yang berkisar antara umur 12 – 15 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) antara usia 15 – 18 tahun. Steinberg (2003) mengatakan remaja yang sedang berada pada usia sekitar 15 hingga 18 tahun akan lebih rentan mengalami berbagai macam perubahan emosional, sosial, kognitif, memiliki cara pikir yang kompleks, lebih sensitif secara emosional dan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya.

Ada banyak perubahan dalam kehidupan selama masa remaja, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang menonjol adalah perubahan fisik. Perubahan dari sisi biologis ini merupakan salah satu aspek yang perubahannya dapat terlihat dengan jelas, sehingga keadaan tubuh merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh remaja (Santrock, 2004). Pada fase perkembangan, remaja putri lebih cepat mengalami masa pubertas dibandingkan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri lebih

cepat matang dibandingkan remaja laki-laki, akibat dari perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri (Tasnim, 2019).

Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2018) mendefinisikan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang diwujudkan dengan percaya pada kemampuan diri sendiri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mampu bertindak sesuai keinginan sendiri, gembira, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu yang baik. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia.

Pentingnya kepercayaan diri remaja dapat memberikan stimulus yang positif terhadap remaja tersebut. Kepercayaan diri pada remaja terlihat dari sikap menerima sebagaimana adanya. (Setiawan, 2020) Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat karena dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya.

Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Mayoritas anak muda lebih banyak memerhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2014) menunjukkan *body image* siswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (2015) menunjukkan *body image* yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang artinya cukup positif. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki (Denich & Ifdil, 2015). Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*.

Body image menurut Thompson (2000) merupakan gabungan antara persepsi individu dengan penilaian dari seseorang terhadap bentuk ataupun ukuran badan yang bisa bersifat positif maupun negatif. Castle (2007) juga menjelaskan citra tubuh bukan hanya persepsi subjektif yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga bagaimana lingkungan sekitarnya atau orang lain

menilai penampilan fisik dari individu tersebut. *Body image* adalah bentuk sikap sadar atau tidak sadar individu terhadap persepsi masa lalu dan sekarang tentang ukuran, bentuk, penggunaan, penampilan, dan kemampuan tubuh mereka.

Masa remaja merupakan masa yang memiliki permasalahan yang cukup kompleks, salah satu contohnya yakni perubahan fisik. Penampilan fisik dan bentuk tubuh yang ideal adalah dambaan sebagian orang di dunia. Hal ini tentu saja tidak terlepas dari respon yang diterima individu dari lingkungannya, dengan individu yang menarik secara fisik cenderung menerima respon positif dari masyarakat sekitar dibandingkan dengan individu yang kurang menarik secara fisik. Oleh karena itu, tidak jarang individu berfokus pada masalah tubuh dan pengembangan citra pribadi terkait dengan citra tubuhnya. Menurut (Rombe, 2013) bahwa individu cenderung menganggap masalah penampilan menjadi hal utama dan memberikan pengaruh terhadap perkembangan kepercayaan diri.

Munculnya penilaian dikalangan remaja, khususnya remaja putri mengenai standar tubuh saat ini yang lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri saat ini menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman sepeergaulannya. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak dari penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang dimiliki setiap perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan tiga remaja putri, yaitu dari tiga remaja tersebut mengalami permasalahan *body image*.

Ketiga remaja putri tersebut merasa kurang puas dengan bentuk badan yang dimilikinya dan merasa kurang percaya diri dengan berat badan yang dimilikinya. Ada remaja putri yang merasa dirinya kurang tinggi, ada juga yang merasa dirinya gedut dan salah satu dari mereka juga mengalami masalah kulit seperti berjerawat.. Hal tersebut bukan menjadi faktor utama penyebab ketidakpercayaan diri pada remaja, namun faktor fisik tetap mempunyai andil dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri pada remaja. Banyak remaja yang merasa kurang percaya diri dengan citra tubuhnya sendiri.

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. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyaknya remaja terutama remaja putri yang memiliki *body image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang (Denich & Ifdil, 2015) .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Elsa (2022) terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan *subjective well-being* pada remaja putri. Penelitian dari Mutia (2022) semakin rendah tingkat *social comparison* dan semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka akan semakin tinggi dan baik pula *body*

image yang dimiliki oleh para remaja. Penelitian dari Tria (2015) semakin tinggi *body image* semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas. Dan penelitian dari Aminda (2018) semakin positif *body image* remaja maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri remaja.

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

Seperti yang diungkapkan Ferron (1997) bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik, sehingga individu melakukan berbagai upaya untuk tampil menarik, bugar dan sehat sehingga menimbulkan kepercayaan diri dalam beraktivitas. Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang puas dengan tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya yang ideal akan membentuk citra tubuh yang positif, yang secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda dengan individu yang tidak merasa puas dengan tubuhnya dan selalu merasa tubuhnya kurang, maka akan membentuk citra tubuh yang negatif, yang berujung pada rendahnya rasa percaya diri.

Berdasarkan paparan kasus diatas, bahwa pandangan tentang tubuh atau *body image* seseorang memengaruhi kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara *Body image* Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja?”

1.3 Tujuan Penulisan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Berkontribusi secara teoritis dengan meningkatkan kajian-kajian psikologi juga memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi kepribadian dalam hal *body image* dan kaitannya dengan kepercayaan diri.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para remaja sehingga dapat memahami kepercayaan diri dan *body image* pada remaja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil penelitian diperoleh nilai korelasi $r = 0,433$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Artinya, semakin tinggi *body image* pada remaja putri maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja putri, sebaliknya jika semakin rendah *body image* pada remaja putri maka semakin rendah kepercayaan diri remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat meningkatkan *body image* secara positif dengan berusaha tetap percaya diri dengan yang terjadi dan dapat menerima keadaan fisiknya dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dalam menjelaskan *body image* dan kepercayaan diri, dan memperluas cakupan populasi sehingga cakupan

sampel lebih bervariasi agar penelitian bisa di generalisasikan lebih luas dan dapat menggambarkan situasi dan kondisi yang dialami remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzzani, A. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Annastasia, M. (2006). *Menjelajahi Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Cash, T. F & Prunzinky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory Research and Clinical*. New York: Guildford Publications.
- Centi, P. J. (1997). *Mengapa Rendah Diri. Dalam A. M. Hardjana (Eds)*. Yogyakarta : Kanisius.
- Ferron, C. (1997). *Citra Tubuh pada Remaja*. Psychology Mania.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut: Bunga rampai psikologi perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengenal Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Handayani, A. T. 2018. Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324.
- Honigman, R & David J. Castle. (2007). *Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak*. Jurnal Psikologi. Jakarta : Universitas Gunadarma.
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima)
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta : Gramedia
- Ifdil, I., Denich, A. U., Ilyas, A. (2007). Hubungan Body Image dengan

- Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Kartono, K. (1992). Psikologi Wanita : *Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : Mandar Maju.
- Lauster, Peter. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maulida, F. (2020). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Santrock, J. W.(2011). *Lifespan Development* (Edisi ketiga belas). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga, 251.
- Sugiyono.(2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Surya, H.(2009). *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Thompson, J.K. (2000). Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatmen