

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area**

**Oleh:**

**MIRANDA CATHARINA SURBAKTI**

**16.860.0416**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri  
Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Nama : Miranda Catharina Surbakti

NPM : 16.8600.416

Bagian : Psikologi Perkembangan

Disetujui oleh

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi

Pembimbing II



Khairuddin S.Psi, M.Psi

Ka. Bagian



Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog



Dekan

Dr. R. ... S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 2021



Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Dan Diterima Untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Drajat Sarjana (S1) Psikologi

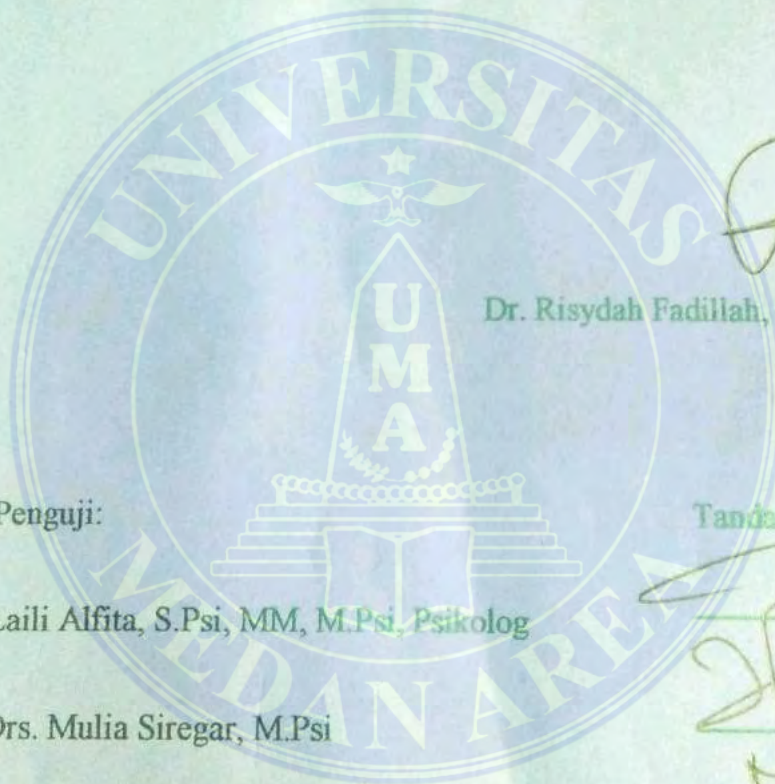
Pada Tanggal

2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Dekan



Dr. Risydah Fadillah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dewan Penguji:

1. Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
2. Drs. Mulia Siregar, M.Psi
3. Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi
4. Khairuddin, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 19 Januari 2021

Peneliti



Miranda Catharina Surbakti

16.8600.416



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Miranda Catharina Surbakti  
NPM : 16.8600.416  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalty Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

*Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.*

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 19 Januari 2021

Yang menyatakan



(Miranda Catharina Surbakti)

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN *KEPERCAYAAN DIRI* PADA  
*MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA***

**Oleh:**

**MIRANDA CATHARINA SURBAKTI**

**168600416**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada wanita remaja akhir. Kepercayaan diri diukur berdasarkan lima aspek, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Sementara *body dissatisfaction* diukur dari berdasarkan lima aspek, persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, tidak memiliki rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Sampel penelitian adalah mahasiswi 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang *body dissatisfaction* merupakan kepercayaan diri yang berjumlah 66 orang mahasiswi. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala *body dissatisfaction* dan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti. Analisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian melalui analisis data menyimpulkan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri ( $r_{xy} = -0,411$  dan koefisien determinan  $r^2 = 0,169$  dengan  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,05$ . Koefisien determinan  $r^2 = 0,169$  artinya menunjukkan bahwa kepercayaan diri dibentuk oleh *body dissatisfaction* sebesar 16,9%).

**Kata kunci :** *Body Dissatisfaction, Kepercayaan Diri, Remaja Akhir.*



***BODY SATISFACTION CORRELATIONAL WITH SELF-CONFIDANCE STUDENTS  
OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY MEDAN AREA UNIVERSITY***

**By:**

**MIRANDA CATHARINA SURBAKTI**

**168600416**

This research is a correlational quantitative study which aims to determine the correlational between body dissatisfaction and self-confidence in late adolescent women. Self-confidence is measured based on five aspects, namely self-confidence, optimism, objective, responsibility, rational and realistic. While body dissatisfaction is measured based on five aspects, negative perceptions of body shape, lack of confidence in body shape when in a social environment, body checking, body camouflage, avoiding social activities and physical contact with other people. The research sample was 2019 students of the Faculty of Psychology, Medan Area University whose body dissatisfaction was self-confidence, amounting to 66 female students. The sampling technique was purposive sampling. Data collection tools used a scale of body dissatisfaction and self-confidence scale compiled by the researcher. Analysis using Product Moment Correlation. The results of the research through data analysis concluded that there was a negative relationship between body dissatisfaction and self-confidence ( $r_{xy} = -0.411$  and the determinant coefficient  $r^2 = 0.169$  with  $p = 0.000$  means  $p < 0.05$ . The determinant coefficient  $r^2 = 0.169$  means that self-confidence is formed by the body dissatisfaction of 16.9%).

**Keywords:** *Body Dissatisfaction, Self Confidence, Late Adolescence.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiwi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi., MM, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing I (satu) yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing II (dua) yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs Mulia Siregar, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris yang telah memberikan saran dan berbaik hati kepada peneliti.



8. Terima kasih kepada Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog selaku ketua jurusan psikologi perkembangan atas bantuan dan informasi yang diberikan.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti, tanpa kalian peneliti bukanlah apa-apa.
10. Untuk seluruh para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti dalam pengurusan berkas-berkas skripsi.
11. Kepada orang tua ku tersayang Bapakku Jonathan Surbakti yang sudah lebih dahulu dipanggil oleh Tuhan Yang Maha Esa dengan begitu cepat disaat akhir-akhir penyelesaian pendidikanku akan selesai terima kasih buat segala dukunganmu, semangatmu, perjuanganmu selama ini untuk putrimu tersayang agar terus mendukung pendidikan dengan setinggi tingginya. Dan Mamaku Gustina Mathilda Tampubolon yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, yang juga telah berada disisi Tuhan tidak lama setelah bapak pergi. Terimakasih atas dukungan dan motivasi untuk studi S1 ini dan nasihat-nasihat yang tiada hentinya dalam mengejar dunia pendidikan dan cita-cita, yang selalu untuk mengajarkan untuk menjadi seorang yang penyabar dan lemah lembut kepada semua orang. Semangat dan harapan yang besar untuk anak tersayang yang membuat penulis terdorong untuk cepat menyelesaikan studi, semoga dengan selesainya studi ini membuat bapak dan mamak bangga dan menjadi anak yang berguna.
12. Kepada saudara-saudara ku, Abangku Carl Lewis Eben Ezer Surbakti, yang selalu memberikan dukungannya supaya saya lebih giat dalam pengerjaan skripsi dan selalu mau mendengarkan keluh kesah selama ini, dan begitu juga kepada Adikku Putra Christian Surbakti adik kakak yang paling tersayang.
13. Kepada teman – teman dekat saya difakultas Psikologi yang selalu membantu saya selama saya kuliah difakultas Psikologi Marudur Siallagan yang mau memberikan

tempat kosnya untuk bertukar pikiran baik dalam belajar, bercerita, tidur dan makan, Putri Diana Sitepu yang sering juga membantu saya dalam dunia perkuliahan, organisasi dan jg teman bercerita, Mega Apriati Situngkir dan Rolika Nainggolan yang juga selalu menjadi tempat bercerita dan juga saling membantu. Teman-teman akuuu yang selalu mengingatkan satu sama lain untuk semangat mengerjakan skripsi dan selalu memberi motivasi satu sama yang lain. Kalian the best..

14. Kepada Josua Bismark Sihombing terima kasih yang sudah selalu membantu, memberikan semangat, motivasi, menjadi pendengar yang setia, dan yang selalu mengajarkan peneliti untuk tetap terus mengandalkan Tuhan disaat keadaan apapun. Tuhan berkati kamu selalu..
15. Adik - adik stambuk yang saya kasihi Kampril Deniati Pakpahan, Hani Frisela Sianturi, Patricia Silver Dana Simarmata, Jesika Klaudia Pakpahan, Sifrayani Pualiliati Katharos Sijabat terimakasih telah menjadi adik tergoxil, terbaik, tergila, di organisasi, kuliah, yang sudah menjadi teman cerita, bermain dan sharing segalanya, semangat terus..
16. Seluruh temen-temen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2016 kelas A4 yang bersama-sama merasakan suka duka dikala mengerjakan skripsi, memberikan saran dan motivasi, membatu disaat kesusahan.
17. Mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi UMA terimakasih atas partisipasi dan waktunya untuk mengisi angket peneliti.
18. Semua pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Medan, Januari 2021

Miranda Catharina Surbakti

16.860.0416



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KEASLIAN DAN SPESIFIKASI PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>C. Batasan Masalah.....</b>	<b>11</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>11</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>11</b>

F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. Kepercayaan Diri.....	13
1. Defenisi Kepercayaan Diri.....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	15
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	21
4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri.....	24
B. <i>Body Dissatisfcation</i> .....	28
1. Defenisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	28
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	29
3. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	31
C. Remaja.....	33
1. Defenisi Remaja .....	33
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masa Remaja .....	35
3. Ciri-Ciri Masa Remaja .....	38
D. Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Kepercayaan Diri.....	43
E. Kerangka konseptual .....	44



F. Hipotesis .....	45
<b>BAB III.....</b>	<b>46</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Tipe Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	47
1. Populasi .....	47
2. Sampel .....	47
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	48
E. Metode Pengumpulan Data .....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpulan Data .....	51
G. Metode Analisis Data .....	53
<b>BAB IV .....</b>	<b>54</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	54
B. Persiapan Penelitian .....	55
1. Persiapan Administarsi.....	55

2.	Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	55
3.	Uji Coba Alat Ukur .....	58
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	60
D.	Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	61
1.	Uji Asumsi.....	61
a.	Uji Normalitas .....	61
b.	Uji Linearitas .....	63
2.	Hasil Perhitungan Analisis Uji Hipotesis Korelasi Product Moment .....	64
3.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan mean Empirik <i>Body Dissatisfaction</i> dan Kepercayaan Diri .....	65
a.	Mean Hipotetik.....	65
b.	Mean Empirik.....	65
c.	Kriteria.....	65
E.	Pembahasan .....	67
<b>BAB V .....</b>		<b>70</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>70</b>
A.	Simpulan.....	71
B.	Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>73</b>
LAMPIRAN		



## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Distribusi Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	56
Tabel 2: Distribusi Skala Kepercayaan Diri.....	58
Tabel 3: Distribusi Butir-Butir Valid dari Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 4: Distribusi Butir-Butir Valid dari Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba....	60
Tabel 5 : Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	62
Tabel 6 : Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	63
Tabel 7: Perhitungan Analisis Regresi Sederhana.....	64
Tabel 8: Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	66

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja dikenal dengan masa peralihan atau masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Remaja juga memiliki tugas pokok, yaitu mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Rentang usia remaja bisa bervariasi, tergantung pada lingkungan dan budayanya, contohnya di Amerika Serikat, usia remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun.

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007). Steinberg (dalam Indri, 2008) mengemukakan bahwa remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pada masa remaja ini juga terjadi berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial.

Umumnya, pada masa kanak-kanak cenderung tidak peduli dengan bentuk tubuhnya. Setelah perkembangannya mulai remaja, situasinya menjadi berbeda. Perubahan hormonal yang terjadi kadang membuatnya tidak nyaman. Dia jadi lebih memperhatikan bentuk tubuhnya, perubahan wajahnya, rambutnya,



hingga suaranya. Perubahan bentuk tubuh pada masa ini terhitung cepat dan bagi remaja, ini merupakan fase yang sangat penting sekaligus mengejutkan. Tidak jarang dia kecewa jika pertumbuhan fisiknya tidak sesuai dengan yang dia harapkan. Dia tidak puas dengan tubuh yang kini dia miliki. “Dulu, waktu masih kecil aku lucu dan imut. Sekarang aku kok seperti ini. Aku kok jerawat, kok nggak jangkung..Huh! aku jadi males bercermin”. Mereka tidak menyadari bahwa proporsi tubuh mereka memang belum berkembang sepenuhnya, bahkan baru saja mulai.(Anna Farida,2018).

Selain pertumbuhan yang bersifat biologis,remaja juga mengalami perkembangan psikologis. Menurut Hurlock, usia remaja adalah masa angin ribut, badai pasang surut tiada pasti. Remaja seperti petasan yang sumbunya bisa menyala otomatis. Kapan dia meledak tidak ada yang tahu. Kadang dia sedih sekali, bersikap sangat melankolis dan mudah tersinggung, minder, dan tidak yakin dengan apa yang sedang dia lakukan. Di saat lain,dia sangat antusias, menyambut semua hal baru dengan penuh semangat. Kadang ia tak ingin mendengarkan pendapat orang lain, tetapi di saat berikutnya dia sangat menurut dengan pandangan siapa pun. Tingkah lakunya sering memicu emosi negatif orang disekitarnya karena emosinya sendiri pun tidak jelas mau berpihak ke dorongan yang mana. .(Anna Farida,2018).

Tidak jarang kita perhatikan bahwa fenomena remaja kekinian yang mengeluhkan apa yang telah Tuhan karuniakan pada dirinya. Seperti halnya mengeluh dengan bentuk tubuhnya, misalnya saja ada yang mengeluh karena badannya kurus, bentuk tubuh yang terlalu gemuk,warna kulit yang hitam, ada juga yang mengeluh karena tubuhnya pendek, dan bentuk tubuhnya yang tidak ideal menurut persepsi individu itu sendiri.

Kepercayaan diri selalu menjadi masalah bagi setiap orang, terutama bagi remaja wanita. Kepercayaan diri sering muncul pada remaja akhir saat ini adalah kepercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya, dimana mereka yang malu terhadap dirinya sendiri yang sering membandingkan dirinya dengan bentuk tubuh wanita lain, yang mereka berfikir bahwa bentuk tubuhnya sudah sempurna, maka dari itu sering kali seorang remaja melakukan sebuah cara agar terlihat sempurna. Rasa malu dan bersalah merupakan bentuk emosi yang sangat dekat dengan kehidupan kita sehari-hari. Hal ini setidaknya dipengaruhi oleh sistem nilai dan norma sosial yang dijadikan sebagai ideologi budaya oleh kelompok sosial tertentu, diyakini memiliki kontribusi yang besar terhadap berlangsungnya proses, pengalaman, pengaturan dan ekspresi emosi (dalam Yusida,2010). Pengalaman – pengalaman dan contoh – contoh yang banyak ditemukan membuat para remaja wanita ini menemukan berbagai cara untuk dapat berusaha agar tubuhnya terlihat sempurna.

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

Dalam penelitian Wachidatul dan Fathul (2019) Penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi wanita, memiliki fisik yang menarik, cantik, dan



bentuk tubuh yang ideal banyak diimpikan oleh wanita. Sehingga sudah menjadi suatu hal yang wajar bilamana wanita melakukan berbagai macam hal untuk bisa tampil cantik seperti mengurangi porsi makan, diet, olahraga, serta mengonsumsi suplemen diet. Fenomena ini sepertinya telah melanda “kids zaman now” yang kemudian berusaha memoles atau menutupi kekurangan – kekurangan mereka dengan berbagai cara. Minimal make-up, polesan yang memanipulasi “kekurangan” tersebut sehingga samar. Misalnya, memoles diantara kedua mata agar hidungnya terlihat lebih kecil dan mancung. (dalam Ahmad Dzikiran, 2018).

Fenomena tersebut biasanya sering dialami pada masa – masa remaja disebut juga teenagers. Pada fase ini remaja seringkali memiliki permasalahan dengan kepercayaan diri (self confidence). Pada faktanya tidak semua remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan kurangnya rasa percaya diri juga banyak menimpa para remaja saat ini, apalagi pada masa ini remaja dikenal sebagai individu yang masih labil atau tidak konsistensi.

Masalah yang sering muncul pada remaja akhir dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal adalah bentuk tubuh, karena memiliki pengalaman yang telah dipelajarinya melalui lingkungan sekitarnya dalam berinteraksi sosial, biasanya orang yang memiliki tubuh kurus atau gemuk akan di ejek oleh teman – temannya, sehingga itu yang membuat mereka merasa minder dan mengurangi untuk bertemu langsung dengan orang lain sehingga menyebabkan kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri pada remaja khususnya pada remaja akhir yang mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal sangat penting dalam memperhatikan sebuah penampilan juga bentuk tubuh yang saat ini dimilikinya.

Banyak kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita yang merasa kurang puas dan merasa tidak percaya diri terhadap penampilan atau bentuk tubuhnya. Berawal dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dimiliki terhadap seorang remaja yang kemudian memicu rasa percaya diri yang rendah. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Asri & Setiasih, 2004; Izza & Marhadayani, 2011) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Goleman (2001) berpendapat bahwa percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai – nilai, dan tujuan kita

Berdasarkan data yang diperoleh 90% dari 5053 perempuan merasa tidak bahagia akan tubuhnya (Dailymail.co.uk) sedangkan 34% pria mengatakan bahwa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Gallivan, 2014). Data yang diperoleh menunjukkan bahwa body dissatisfaction lebih banyak dialami oleh wanita. Oleh karena itu, peneliti memilih wanita terkhususnya mahasiswi sebagai informan penelitian.

Salah satu tugas masa remaja yang penting adalah menerima keadaan fisiknya yang mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi pada remaja ini membuat mereka sangat memperhatikan setiap bagian fisiknya yang sedang berkembang. Perubahan eksternal yang dimaksud adalah tinggi, berat, proporsi tubuh, dan organ seks (Hurlock, dalam Ali & Asrori, 2004). Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat



baru (Hurlock, 2006). Sejalan dengan perubahan tubuh pada masa remaja, gambaran dan penilaian terhadap diri mulai terbentuk.

Menurut Santrock (2005) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Cara pandang terhadap tubuh seperti ini dapat terjadi karena adanya objektifikasi diri. Objektifikasi diri (self-objectification) merupakan suatu pementingan peran dalam aspek fisik yang tampak (seperti warna kulit, bentuk tubuh) daripada aspek kompetensi fisik yang tidak tampak (seperti kesehatan, stamina) dalam menentukan kualitas tubuh seseorang ( dalam Wachidatul dan Fathul, 2019).

Setiap wanita senantiasa menginginkan badannya ideal dalam arti tidak terlalu kurus dan tidak pula obesitas (kegemukan). Tentunya, dengan badan ideal, penampilannya akan terlihat lebih menawan dan cantik. Sehingga rasa percaya diri (pede) pun muncul sesuai dengan penampilan yang diinginkan. Wajar saja jika sebagian perempuan yang memiliki badan ideal menjadi satu kebanggaan bagi dirinya. Berbeda dengan perempuan yang memiliki berat badan yang tidak ideal seperti gemuk atau kurus. Terkadang untuk tampil menarik, dirinya harus benar – benar menyesuaikan pakaian yang dikenakan dengan postur tubuhnya. Bahkan, banyak perempuan yang gemuk melakukan diet. Bahkan, karena ingin cepat mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, malah banyak wanita yang melakukan diet ketat tanpa memikirkan dampak buruknya bagi tubuhnya.

Dan begitu juga untuk wanita yang berbadan tidak normal, yang biasanya kurang percaya diri terhadap penampilannya, apalagi terhadap apa yang ia

pakai sehari – hari, yang terlihat kebesaran begitu juga terlihat aneh ditubuhnya karena tidak ideal atau berisi. Dimana wanita yang memiliki berbadan tidak normal ini yang juga berusaha untuk berbagai cara menaikkan berat badannya agar terlihat ideal, dimana dengan memulai makan – makan yang banyak.

Kita tentu pernah mengalami krisis kepercayaan diri atau dalam bahasa sehari – hari “tidak pede” dalam menghadapi suatu situasi atau persoalan. Hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak – anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut. Hilangnya rasa percaya diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu, terlebih ketika di hadapkan pada tantangan atau pun situasi baru. Individu sering berkata pada diri sendiri, “dulu saya tidak penakut seperti ini.. kenapa sekarang jadi begini” ada juga yang berkata: “kok saya tidak seperti dia.. yang selalu percaya diri... rasanya selalu saja ada yang kurang dari diri saya... saya malu menjadi diri saya”. (Marwoto, 2019)

Menurut penelitian Dailymail.co.uk perempuan lebih cenderung tidak bahagia dengan bagian tengah tubuh mereka daripada bagian tubuh lainnya, penelitian menunjukkan, terlepas dari usia, ras atau etnis. Enam puluh lima persen menyebutkan perut atau punggung sebagai area masalah utama mereka, diikuti oleh kaki dan paha, bokong dan kulit. Satu dari lima wanita secara aktif merencanakan atau mempertimbangkan operasi plastik, ungkapnya, dengan 7 persen memiliki semacam prosedur di masa lalu. Dan kelompok usia 25-34 tahun kemungkinan besar akan mencari bantuan untuk mengubah bagian tubuh, dengan operasi menjadi cara paling populer.

Menyikapi kondisi seperti tersebut diatas maka akan muncul pertanyaan dalam benak kita: mengapa rasa percaya diri begitu penting dalam kehidupan individu. Lalu apakah kurangnya rasa percaya diri dapat mempengaruhi perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari – hari maupun dalam hubungan interpersonal. Jika memang rasa kurang percaya diri dapat diperbaiki, tentu ada langkah – langkah yang harus dilakukan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswi di Universitas Medan Area fakultas psikologi bahwa mengalami kepercayaan diri yang rendah yang dimana dilihat dari ketidakpuasan pada tubuhnya, seperti memiliki kepercayaan diri yang kurang terhadap kepuasan mereka dengan kondisi tubuh mereka saat ini seperti memiliki badan yang gemuk. Beberapa dari mahasiswi menyatakan bahwa mereka belum puas dengan kondisi tubuhnya saat ini dan cenderung membandingkan penampilan mereka dengan tubuh temannya yang mereka anggap ideal bagi mereka. Para mahasiswi tersebut juga berpendapat bahwa untuk mendapatkan tubuh ideal yang seperti mereka inginkan harus melakukan beberapa hal, seperti sering memperhatikan pola makannya dan melakukan diet karena mereka merasa bahwa kondisi tubuh mereka masih tidak seurus yang mereka inginkan. Mahasiswi tersebut menyatakan alasan keinginan mereka untuk lebih kurus karena mereka tidak ingin dikatakan gemuk oleh teman-teman yang ada di kampusnya.

Peneliti mencoba meneliti kepercayaan diri pada remaja akhir terkhususnya mahasiswi yang 18 hingga 22 tahun yang merasa tidak puas akan tubuhnya atau disebut body dissatisfaction akan terhadap tubuhnya yang mengakibatkan kepercayaan dirinya kurang. Bahwa wanita lebih cemas akan kekurangan yang dimilikinya baik dalam kemampuan ataupun penampilan apabila



dibandingkan dengan laki-laki karena laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif dibanding laki-laki.

Bagi individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap ketidakpuasan akan tubuhnya bukan hal yang jarang ditemukan. Banyak kepercayaan diri yang kurang terhadap tubuhnya yang dirasakan. Mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki yang terlihat tidak memuaskan menurut cara pandang mereka yang bisa menimbulkan berbagai masalah psikologis. Dari latar belakang diatas maka peneliti mengadakan penelitian dengan mencari sejauh mana hubungannya dengan merumuskannya kedalam penelitian yang berjudul sebagai berikut “**Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pada masa remaja akhir saat ini merupakan proses terjadinya kepercayaan diri yang tidak stabil terkhususnya kepada wanita, apabila terjadi pada dirinya yang menurutnya tidak baik bagi dirinya yang membuat kepercayaan diri tersebut berkurang, kepercayaan diri tersebut terdapat pada salah satu faktor dalam kepercayaan diri yaitu dimana penampilan fisik/kondisi fisik dalam seseorang yang dialami secara individu.

Apabila penampilan fisiknya tidak baik ia merasa malu akan dirinya sendiri terutama malu pada tubuh yang ia rasa tidak sempurna dari orang lain seperti badannya yang gemuk yang tidak normal seperti orang lain, lalu juga terdapat pada psikologisnya seperti malu dan tidak percaya diri kepada orang lain. Remaja akhir terkhusus pada wanita yang malu pada tubuhnya akan merasa kurang kepercayaan diri terhadap dirinya dan sekitarnya, sehingga apabila seseorang yang mengalami kepercayaan diri yang berkurang akibat *body*

*dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada tubuhnya akan mengakibatkan stress dan kepercayaan dirinya yang berkurang.

Dari perspektif fenomenologis dan eksistensial, pengalaman ketidakpuasan pada tubuhnya benar-benar negatif dan menyakitkan. Namun, dari sudut pandang pendidikan, ini adalah pengalaman positif karena mengajarkan kita untuk menilai diri sendiri. Pandangan tiap individu mengenai *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh bagaimana budaya sekitarnya dan individu itu sendiri menilai tubuh. Banyak penelitian yang membahas tentang ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada anak remaja pada saat ini. Penelitian tentang kesehatan remaja pada saat ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan akan tubuh merupakan masalah utama bagi remaja. Ketidakpuasan pada tubuh yang berkelanjutan dapat membuat *body dissatisfaction* semakin meningkat. Ketidakpuasan merupakan penilaian dan perasaan negatif individu akan tubuhnya. Penilaian tentang tubuh yang dimaksud bukan terbatas fisik tetapi dapat berkaitan dengan kepribadian, kemampuan atau hal lain dalam tubuh.

Dimana *body dissatisfaction* membuat kepercayaan diri menjadi berkurang yang diakibatkan dari pengalaman *body dissatisfaction* tersebut. Dengan uraian diatas peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahsiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti ingin membatasi penelitian yang akan dilakukan pada remaja akhir terkhususnya mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dalam melihat kepercayaan dirinya yang mengalami *body dissatisfaction* yang terjadi dalam diri mahasiswi tersebut. Selain itu peneliti

ini juga mengarahkan pada Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahsiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

#### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini peneliti ingin melihat Apakah ada Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

#### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Apakah ada Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan dibidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan memberi pengetahuan bahwa kepercayaan diri yang kurang pada seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* agar rmenjadi sarana pengembangan wawasan keilmuan.

##### 2. Manfaat Praktis

Bagi remaja akhir perempuan yang mengalami *body dissastisfaction* Penelitian ini membantu mereka menyadari penilaian tubuh mereka dan dampak apa yang ditimbulkan *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan dirinya. Menyadari kondisi tubuhnya dan tidak melakukan penilaian yang menyimpang tentang tubuhnya serta memiliki harapan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya pada remaja akhir pada saat ini.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kepercayaan Diri

##### 1. Defenisi Kepercayaan diri

Menurut Goleman (Izza & Mahardayani, 2011), percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Angelis, 2003). Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Fatimah (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Angelis, 2003). Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Fatimah (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memahami dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Menurut Hidayati dan Guntaro (dalam Dikbud, Agustus 2002) kepercayaan diri adalah sebuah kondisi dimana, kita merasa optimis dalam hidup kita. Kepercayaan diri ini sangatlah bergantung kepada konsep ini. Diri dapat didefinisikan sebagai sebuah gambaran fisik, perilaku, dan keadaan psikologis/mental kita. Dimana setiap individu berbeda – beda dalam penggambarannya. Selain itu cara berpikir, pikiran, tingkah laku dan cita – cita kita yang diadopsi dari orang lain maupun lingkungan dimana kita tinggal.

Menurut Lestari Kiranatama (2014) Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap atas kemampuan untuk menerima diri sendiri secara apa adanya, baik positif maupun negatif. Langkah pertama dan utama dalam membangun rasa memiliki kelebihan dan kekurangan masing – masing. Kelebihannya yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.

Berdasarkan defenisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk yakin pada diri sendiri, kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik maupun secara psikologis dan dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya dengan secara positif maupun negatif.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Santrock (2003) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

### **1. Penampilan fisik**

Sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Adams, dkk dalam Santrock, 2003). Sebagai contoh adalah pada penelitian Harter, penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

### **2. Konsep diri**

Harter (dalam Santrock, 2003) juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara



umum yang tidak hanya dimasa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Pada salah satu penelitian baru-baru ini dikemukakan konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja (Lord & Eccles dalam Santrock, 2003).

### 3. Hubungan dengan orangtua

Pada suatu penelitian yang luas mengenai hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya diri, terdapat suatu alat ukur rasa percaya diri yang diberikan kepada anak laki-laki, dan kemudian anak laki-laki beserta ibunya diwawancarai mengenai hubungan keluarga mereka (Coopersmith dalam Santrock, 2003). Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anak laki-laki:

- a. Ekspresi rasa kasihsayang
- b. Perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak
- c. Keharmonisan dirumah
- d. Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
- e. Kesiediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
- f. Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
- g. Mematuhi peraturan-peraturan tersebut
- h. Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan

Santrock (2003) menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja, para peneliti hanya dapat menyatakan bahawa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan rasa percaya diri namun bukan sebagai penyebab dari tingkat rasa percaya diri anak, berdasarkan data penelitian yang menunjukkan adanya korelasi.

#### 4. Hubungan teman sebaya

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting (Santrock, 2003). Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir. Santrock (2003) menyatakan terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu:

- a. Dukungan dari teman satu kelas
- b. Dukungan teman akrab

Dukungan dari teman satu kelas berpengaruh lebih kuat terhadap rasa percaya diri remaja berbagai usia dibandingkan dengan dukungan teman akrab. Hal ini bisa terjadi mengingat, teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka, karena remaja pada saat-saat tertentu membutuhkan sumber dukungan yang lebih

obyektif untuk membenarkan rasa percaya dirinya (Santrock, 2003).

Hakim (2002) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, yaitu:

1. Cacat atau kelainan fisik
2. Buruk rupa
3. Ekonomi lemah
4. Status sosial
5. Status perkawinan
6. Sering gagal
7. Kalah bersaing
8. Kurang cerdas
9. Pendidikan rendah
10. Perbedaan lingkungan
11. Tidak supel
12. Tidak siap menghadapi situasi tertentu
13. Sulit menyesuaikan diri
14. Mudah cemas dan penakut
15. Tidakterbiasa
16. Mudah gugup
17. Bicara gagap
18. Pendidikan keluarga kurang baik
19. Sering menghindar
20. Mudah menyerah
21. Tidak bisa menarik simpati orang



## 22. Kalah wibawa dengan oranglain.

Menurut Lestari Kiranatama(2014) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

### 1. Faktor internal, meliputi:

#### a.Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

#### b. Harga diri

Penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil dan percaya ia mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Sebaliknya orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial pesimis dalam pergaulan.

#### c.Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik bisa menjadi penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

#### d. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

#### e. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

##### 1. Faktor eksternal meliputi:

###### a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa lebih rendah dari orang yang lebih pandai. Sebaliknya individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataannya.

###### b. Pekerjaan.

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta percaya diri lebih lanjut rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan

pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Lingkungan dan pengalaman hidup.

Lingkungan di sini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat. Semakin seseorang mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sementara pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami selama perjalanan masa kanak – kanak akan menyebabkan seseorang kurang percaya diri.

### 3. Aspek- Aspek Kepercayaan Diri

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Sedangkan bagi mereka yang tidak percaya diri, setiap kegagalan mempertegas rasa tidak mampu mereka. Tidak adanya percaya diri dapat mewujudkan dalam bentuk rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan kepada diri sendiri. Selain itu, percaya diri yang berlebihan dapat membuat orang tampak sombong, terutama bila ia tidak mempunyai keterampilan sosial. Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita S, 2014) adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan kemampundiri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh- sungguh akan apa yang dilakukannya.



2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Lestari Kiranatama (2014) Berikut ini adalah beberapa aspek yang menandai adanya rasa percaya diri. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif akan memiliki ciri – ciri sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri.

Sikap positif seseorang tentang dirinya dan mengerti sungguh – sungguh apa yang akan dilakukannya;

2. Optimis

Sikap positif yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya;

3. Objektif

Memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri;

4. Bertanggung jawab

Kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya;

5. Rasional

Tindakan yang didasarkan atas analisa terhadap suatu masalah, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Kumara (dalam Komarudin&Khoiruddin 2016), aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

1. Kemampuan dalam menghadapi masalah: suatu aktivitas intelektual untuk mencari penyelesaian permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan pengetahuan yang sudah dimiliki
2. Bertanggung jawab: bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, menerima keputusan dan melaksanakan tindakan yang telah menjadi keputusan dengan penuh tanggung jawab
3. Kemampuan dalam bergaul: suatu proses kemampuan dalam interaksi sosial yang terjalin antarindividu dalam lingkungan sosialnya.
4. Kemampuan menerima kritik: kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah, dan menyikapi kritikan pihak lain dengan lapang dada.

#### 4. CIRI-CIRI KEPERCAYAAN DIRI

Individu yang percaya diri akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya. Fatimah (Dalam Ifdil& Deni,2016) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah :

1. Percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
5. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/ mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luardirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Selain itu menurut Darajat (1990) (Dalam Ifdil& Deni,2016) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain,



tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, dan selalu optimis.

Selanjutnya, Hakim (dalam Ifdil & Deni 2016) juga menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keterampilan atau keahlian lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Beberapa ciri – ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosian dan stabil).
5. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Ciri-ciri atau karakteristik dari seseorang yang memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan mereka untuk mempengaruhi perjalanan hidup mereka. Faktor-faktor ini bersifat universal dan dapat dipelajari jika tidak ada dalam hidup seseorang anda saat ini:

1. Seseorang yang ambisius, seseorang yang menginginkan lebih dari kehidupan dari pada keberadaan atau kelangsungan hidup.
2. Seseorang yang berorientasi pada tujuan, seseorang yang mencari tantangan untuk menyelesaikan dan menetapkan tujuan baru untuk diri mereka sendiri. Mereka tidak terlalu kompetitif, kecuali

terhadap diri mereka sendiri. Mereka menikmati memecahkan rekor sendiri.

3. Seseorang visioner, dari pada terjebak terlalu lama, mereka bisa melihat diri mereka dalam keadaan dan lingkungan yang lebih baik. Mereka menyimpan gambaran seperti apa kesuksesan itu nantinya.
4. Seseorang yang belajar berkomunikasi, mereka tahu bagaimana cara meminta apa yang mereka inginkan dan dengan serta mengindahkan nasihat dan nasihat. Mereka lebih daripada menjadi efektif. Mereka lebih banyak mendengarkan dari da berbicara.
5. Seseorang yang penuh kasih dan baik, orang-orang yang memiliki citra diri dalam yang baik membentuk hubungan yang baik dan bukan yang beracun. Mereka telah belajar melepaskan diri dari hubungan yang tidak memungkinkan mereka menjadi otentik.
6. Seseorang yang menarik dan terbuka untuk orang lain. Orang yang percaya diri biasaya saling tertarik. Mereka menggetarkan kepercayaan diri mereka dengan cara yang menarik hal-hal baik dan orang-orang baik kepada mereka. Menjadi menarik tidak tidak selalu berarti menarik secara fisik dalam arti kata yang biasa, tetapi lebih cantik secara rohani.

Ciri – ciri individu yang kurang percaya diri. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata – semata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.



2. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus(karena undervalue diri sendiri).
7. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

## **B. Body Dissatisfaction**

### **1. Defenisi *Body Dissatisfaction***

*Body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2007). Menurut Odgen (2010), *body dissatisfaction* dapat diartikan sebagai bentuk perasaan negatif terhadap tubuh, perbedaan persepsi sebenarnya terhadap ukuran tubuh yang ideal.

Grogan (Izza & Mahardayani, 2011) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pengalaman yang disebabkan oleh pikiran negatif dan pandangan seseorang mengenai keadaan tubuhnya. *Body dissatisfaction* seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian

identitas. Sumali, sukamto & Mulya (Prima & Sari, 2013) juga mengartikan *body dissatisfaction* sebagai suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan.

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Asri & Setiasih, 2004; Izza & Marhadayani, 2011) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* yang dialami perempuanpun semakin meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi di luar negeri.

Berdasarkan defenisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah seseorang yang mengalami pengalaman individu yang memiliki sikap ketidakpuasan pada tubuh yang dimilikinya sehingga menimbulkan perasaan negatif pada tubuhnya.

## **2. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction***

Menurut Bremh (dalam Rohmah, 2014), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *Body Dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) antara lain:

### **a. Standar Kecantikan yang tidak mungkin dicapai**

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebgai status yang lebih tinggi, kesempatan

yang lebih baik untuk menariklawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body Dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya. (Esther dalam Rohmah, 2014).

b. Kepercayaan atau keyakinan

Bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna. Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan (Esther dalam Rohmah, 2014). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari self-control. Lebih lanjut lagi menurut Chrisler dkk (dalam Rohmah, 2014) kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya (Esther dalam Rohmah, 2014).

c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Ahli citra tubuh atau body image percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat (Esther dalam Rohmah, 2014).

d. Kebutuhan akan kontrol

Banyak hal yang tidak dapat dikontrol Manusia pasti memiliki masalah masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Esther dalam Rohmah, 2014).

e. Hidup dalam budaya “first tim pressions (kesan pertama)”

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan dan lain-lain (Esther dalam Rohmah, 2014)

**3. Aspek-Aspek dari *Body Dissatisfaction***

Aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (Asri & Setasih, 2004) antara lain:

1. Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memprespsikan secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka;

2. Tidak memiliki rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial



Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

### 3. *Body checking*.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin

### 4. Kamufase tubuh.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkanhati;

### 5. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Aspek-aspek *Body Dissatisfaction* Gerner dan Wilson (dalam Rohmah, 2014) menambahkan beberapa aspek ketidakpuasan bentuk tubuh antara lain:

a. *Body Disparagement* (meremehkan bentuk tubuh), bahwa seseorang sering meremehkan bagian tubuh tertentu ataupun keseluruhan tubuh.

b. *Feeling Fat* (perasaan gemuk), yaitu perasaan sering merasa gemuk atau memiliki berat badan berlebih.

c. *Lower Body Fat* (rendahnya lemak tubuh), yaitu menganggap tubuh

yang ideal adalah tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak.

d. *Salience Of Weight And Shape* (arti penting dari berat dan bentuk), yaitu sikap mengutamakan pada berat serta bentuk tubuh seperti apa yang ideal.

## C. REMAJA

### 1. Defenisi Remaja

Masa remaja, menurut Mappiare (dalam Ali & Asrori, 2004) berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Ditinjau dari umur, *World Health Organization* menetapkan bahwa yang disebut remaja adalah manusia yang berusia 12 hingga 24 tahun. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebut angka 10 hingga 19 tahun untuk pelayanan kesehatan remaja. Sementara itu, menurut Dirjen Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi BKKBN, batas usia remaja adalah 10 hingga 21 tahun. Buku ini menggunakan definisi yang terakhir.

Lebih detail, Desmita el Idhami (2006) menyebutkan bahwa rentang masa remaja ini bisa dibagi menjadi empat kelompok:

1. 10-12 tahun: masa pra remaja
2. 12-15 tahun: masa remaja awal
3. 15-18 tahun: masa remaja pertengahan
4. 18-21 tahun: masa remaja akhir

Menurut Sarwono, 2017 remaja adalah sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa atau masa usia belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.

Dalam penelitian Ifdil & Deni, 2016. Remaja berasal dari bahasa latin *adolescens* yang artinya “Tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Santrock (2007) membedakan masa remaja menjadi periode awal dan periode akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi pada masa ini. Selain itu, Santrock (2007) juga menjelaskan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. Steinberg (dalam Indri, 2008) mengemukakan remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya.

Pada masa remaja ini juga terjadi berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini relevan dengan pendapat Santrock (2007) yang menyatakan pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Selain itu, remaja juga berada pada masa yang bergejolak dan berisi konflik serta perubahan suasana hati (Dalam Ifdil & Deni, 2016).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan masa anak-anak menuju dewasa, dan dalam masa tersebut terjadi proses pematangan fisik dan psikologis.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masa Remaja**

Menurut Syamsu (2017), Faktor-faktor yang mempengaruhi masa remaja adalah:

### **1. Hereditas (Keturunan/Pemabawaan)**

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal ini hereditas diartikan “totalitas karakteristik individu yang diwariskan orangtua kepada anak, atau segala potensi, baik, fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi (pembuahan ovum oleh sperma) sebagai pewarisan dari pihak orangtua melalui gen”.

### **2. Lingkungan Perkembangan**

Urie Bronfenbrenner & Ann Crouter (Sigelman & Shaffer, 1995) mengemukakan bahwa lingkungan perkembangan merujuk pada “berbagai peristiwa, situasi atau kondisi di luar organisme yang diduga mempengaruhi atau dipengaruhi oleh perkembangan individu”. Lingkungan ini terdiri atas : (a) Fisik, yaitu meliputi segala sesuatu dari molekul yang ada disekitar janin sebelum lahir sampai kepada rancangan arsitektur suatu rumah, dan (b) Sosial, yaitu meliputi seluruh manusia yang secara potensial mempengaruhi dan dipengaruhi oleh perkembangan individu.



## 1. Lingkungan Keluarga

### a. Pengertian Keluarga

M.I. Soelaeman (1978) mengemukakan pendapat para ahli mengenai keluarga, yaitu: (1) F.J Brown berpendapat bahwa ditinjau dari sudut pandang sosiologi, keluarga dapat diartikan dua macam, yaitu: a) Dalam arti luas, keluarga meliputi semua pihak yang ada hubungan darah atau keturunan yang dapat dibandingkan dengan “clan” atau marga. B). Dalam arti sempit keluarga meliputi orang tua dan anak. (2) Maciver dapat dimana – mana, yaitu (a). Hubungan berpasangan kedua jenis, b) perkawinan atau bentuk ikatan lain yang mengokohkan hubungan tersebut, c) pengakuan akan keturunan, d) kehidupan ekonomis yang diselenggarakan dan dinikmati bersama, dan e) kehidupan berumah tangga.

### b. Peranan dan fungsi keluarga

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orangtua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial yang budayanya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Mengkaji lebih jauh tentang fungsi keluarga ini dapat dikemukakan bahwa secara psikososial keluarga berfungsi sebagai (1) pemberi rasa aman bagi anak dan anggota keluarga. (2) sumber pemenuhan kebutuhan, baik fisik maupun psikis, (3) sumber kasih sayang dan

penerimaan, (4) model pola perilaku yang tepat bagi anak untuk belajar menjadi anggota masyarakat yang baik, (5) pemberi bimbingan bagi pengembangan perilaku yang baik, (6) pembentuk anak dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dalam rangka menyesuaikan dirinya terhadap kehidupan, (7) pemberi bimbingan dalam belajar keterampilan motorik, verbal dan sosial yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri, (8) stimulator bagi pengembangan kemampuan anak untuk mencapai prestasi, baik disekolah maupun dimasyarakat, (9) pembimbing dalam mengembangkan aspirasi, dan (10) sumber persahabatan/teman diluar rumah. Atau apabila persahabatan diluar rumah tidak memungkinkan. (Syamsu Yusuf,2004).

## 2. Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial.

## 3. Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja (siswa) mempunyai peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadiannya. Peranan itu semakin penting, terutama pada saat terjadinya perubahan dalam struktur masyarakat pada dekade terakhir ini, yaitu (1) perubahan struktur keluarga, dari keluarga besar ke keluarga kecil. (2) kesenjangan antara generasi tua dan generasi muda. (3) ekspansi

jaringan komunikasi diantara kawula muda. Dan (4) panjangnya masa atau penundaan memasuki masyarakat orang dewasa.

### **3. Ciri-ciri Masa Remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan secara singkat dibawah ini:

Menurut Hurlock (Khanim,2007) masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting.

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa,remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk

mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.



6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama remaja:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini tanda bahwa remaja berada dari masa sebelumnya, pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak – anak, ,mereka lebih harus mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring beralannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal – awal masa kuliah.
2. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dna sistem

respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal – hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak- kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
4. Perubahan nilai dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak – kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, seras meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja yaitu: masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

#### **D. Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kepercayaan Diri**

Dukungan sosial teman sebaya mencakup beberapa aspek dari *Body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2007). Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* mengalami dampak pada segi psikologisnya. Dukungan sosial teman sebaya mampu meningkatkan harga diri dan memberikan dampak yang positif dikarenakan teman sebaya mampu memberikan ide-ide atau bertukar pikiran.

Menurut Goleman (Izza & Mahardayani, 2011), percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai..

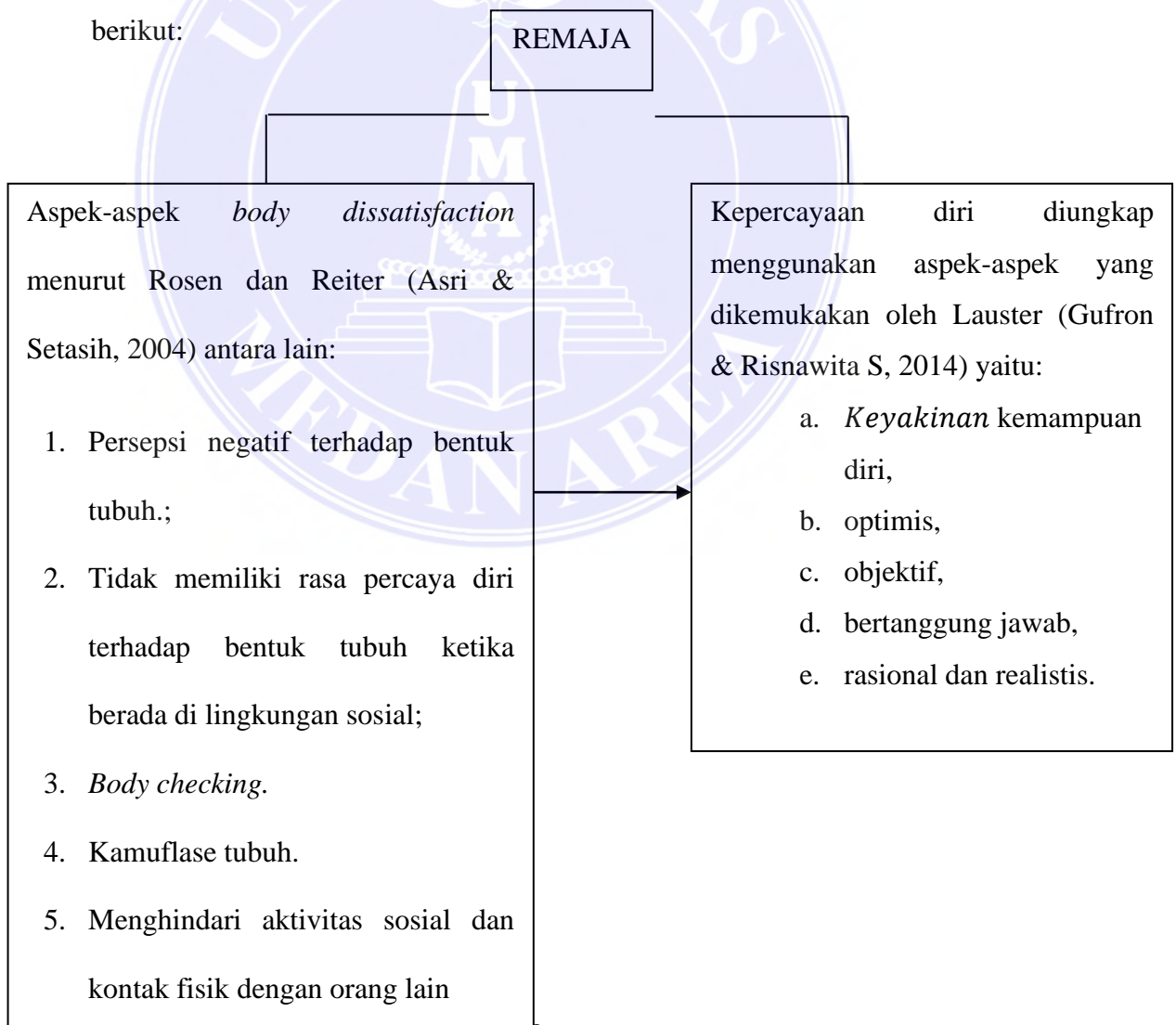
Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kepercayaan diri yang rendah, sebaliknya individu yang tidak mengalami *body dissatisfaction* maka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Adanya *body dissatisfaction* sangat berpengaruh pada kepercayaan diri remaja, dimana kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk yakin pada diri sendiri, kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik maupun secara psikologis dan dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya dengan secara positif maupun negatif.



## E. Kerangka Konseptual

Mengacu pada tinjauan pustaka yang telah dijelaskan di atas bahwa penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi. Hal ini dituangkan dalam kerangka konseptual oleh peneliti. Kerangka konseptual merupakan kerangka berpikir yang menjelaskan keterkaitan antar variabel yaitu *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri.

Kerangka konseptual di atas dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



## F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah adanya hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi. Diasumsikan semakin tinggi seseorang mengalami *body dissatisfaction*, maka kepercayaan diri semakin rendah. sebaliknya semakin rendah seseorang mengalami *body dissatisfaction*, maka kepercayaan diri semakin tinggi.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. TIPE PENELITIAN

Dalam penelitian ini variabel – variabel yang diteliti yaitu kepercayaan diri dan *body dissatisfaction*. Untuk kepentingan penilitan ini, maka pelaksanaannya dilakukan dengan cara menyebarkan skala untuk kedua variabel tersebut. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggubakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitaif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono,2013) pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan angka-angka yang diolah melalui statistik.

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan variabel bebas (*body dissatisfaction*) dengan satu variabel terikat (kepercayaan diri).

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul dan tujuan peneliti, maka variabel-variabel utama yang dipergunakan dalam peneliti ini adalah :

1. Variabel bebas : *Body Dissatisfaction*
2. Variabel terikat : Kepercayaan diri

### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional dimaksud agar pengukuran variabel dalam penelitian lebih terarah dan dapat diukur dengan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun defenisi operasional dari variabel-variabel penelitian tersebut dirumuskan :

1. *Body Dissatisfaction* adalah seseorang yang memiliki sikap ketidakpuasan pada tubuh yang dimilikinya sehingga menimbulkan perasaan negatif pada tubuh yang dimilikinya. Skala *body dissatisfaction* disusun berdasarkan aspek-aspek yaitu berdasarkan berikut: persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, tidak memiliki rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivasi sosial dan kontak fisik dengan orang lain.
2. Kepercayaan Diri adalah kemampuan seseorang untuk yakin pada diri sendiri, kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik maupun secara psikologis dan dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya dengan secara positif maupun negatif. Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek

### D. Populasi, Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiono 2015, populasi adalah wilayah generelasi yang terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini yaitu remaja akhir mahasiswi yang sedang kuliah di



Universitas Medan Area fakultas psikologi, pada kampus 1 jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 190 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Sampel dari penelitian ini yaitu remaja akhir mahasiswi yang sedang kuliah di Universitas Medan Area fakultas psikologi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 66 orang.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut dianggap yang paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek /situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2015). Teknik purposive sampling didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian serta dalam memilih sampel tersebut dilakukan secara acak menentukan melalui karakteristik sebagai berikut:

1. Remaja akhir
2. Wanita

3. Mahasiswi stambuk 2019 fakultas psikologi Universitas Medan Area

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Teknik skala sering digunakan dalam pengumpulan data. Teknik ini akan memberikan hasil yang cukup berarti kalau peneliti dapat memilih tipe yang tepat sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan serta tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

Metode pengambilan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *Body Dissatisfaction* untuk mengukur *Body Dissatisfaction* ketidakpuasan pada tubuh subjek penelitian dan Kepercayaan Diri untuk mengukur kepercayaan diri subjek penelitian. Menurut azwar (2012), terdapat beberapa karakteristik skala psikologi yaitu:

1. Satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal.
2. Respon subjek tidak diklasifikasi sebagai jawaban benar atau salah
3. Subjek biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan atau pernyataan tersebut.
4. Validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologi yang hendak diukur dan operasionalisasinya.

Dalam penelitian ini, akan digunakan dua macam skala yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala kepercayaan diri.

## 1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala ini terdiri dari aitem favourable dengan unfavorable. Skala yang mendukung *body dissatisfaction* pada mahasiswi diambil dari Rosen dan Reiter (Asri & Setasih, 2004), yang menyatakan bahwa aspek-aspek dari *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan pada tubuh tentang aspek fisik penilaian tubuh yang kurang jelas, seperti perilaku. Skala *body dissatisfaction* ini disusun menggunakan model skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk favourable dan unfavorable. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favourable adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

## 2. Skala Kepercayaan Diri

Skala ini terdiri dari aitem favourable dengan unfavorable. Skala yang mendukung kepercayaan diri diambil dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (Gufon & Risnawita S, 2014) yang menyatakan aspek-aspek

kepercayaan diri adalah Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Skala kepercayaan diri ini disusun menggunakan model skala Likert, yang merupakan suatu series butir soal. Responden hanya memberikan persetujuan atau ketidaksetujuannya terhadap butir soal tersebut. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal.

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favourable adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavourable penilaian yang diberikan adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpulan Data**

### **1. Validitas**

Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur (Yusuf, 2014). Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Makin tinggi validitas suatu instrument, makin baik instrumen itu untuk digunakan. Tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas pada



kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut.

Pengujian kesahian alat ukur dalam hal ini menggunakan angket dilakukan berdasarkan uji. Validitas internal yaitu dengan melihat korelasi dari masing-masing item dengan total skor dari keseluruhan item. Metode analisisnya menggunakan Analisa Pearson Product Moment.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dipercaya atau diandalkan. Dalam Yusuf, 2014 dikatakan bahwa reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu.

Oleh karena itu reliabilitas menunjuk kepada:

- 1) Sebagai hasil yang diperoleh dengan instrument evaluasi, bukan terhadap instrument itu sendiri.
- 2) Perkiraan reliabilitas itu menunjuk kepada konsistensi dari skor instrument tes tersebut.
- 3) Reliabilitas itu penting, tetapi tidak cukup untuk menjamin validitas suatu instrument. Reliabilitas itu hanya menyediakan konsistensi bukan mengukur isi instrumen.

- 4) Reliabilitas dinyatakan dalam coefficient reliability dan/atau dengan standar error of measurement.

Teknik yang digunakan adalah koefisien Alpha Cronbach. Skala yang akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak untuk mengetahui reliabilitas alat ukur, maka akan digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

Langkah berikutnya hendaknya dicari lagi korelasinya dengan menggunakan spearman brown formula.

### **G. Metode Analisis Data**

Metode analisis data merupakan kegiatan setelah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan program komputer Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 21.0. Dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *body disssatisfaction* dan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri adalah korelasi Product Moment. Dengan rumus Korelasi Product Moment.

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dan penelitian, yaitu meliputi :

- 1) Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variabel telah menyebar secara normal.
- 2) Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan data variabel terikat.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat digunakan bagi para pihak terkait.

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil korelasi product momen diketahui bahwa terdapat Terdapat hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dimana  $r_{xy} = -0,411$ ;  $p = 0,000 < 0,050$ . Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi kepercayaan diri. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan “diterima”.
2. Adapun koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,169. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri di pengaruhi oleh *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* sebesar 16,9% mempengaruhi kepercayaan diri dan faktor lain yang mempengaruhi dalam penelitian ini yang tidak terlihat sumber kenikmatan, penenang,



perangsang, memenuhi kecanduan, dan keterbiasaan. Melihat nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki *body dissatisfaction* yang sedang cenderung tinggi dengan nilai 65 begitu juga dengan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki kepercayaan diri yang sedang cenderung rendah dengan nilai 57,5 dan keduanya memiliki sebaran yang normal.

3. Melihat hasil penelitian ini diketahui juga bahwa *body dissatisfaction* umum dinyatakan tinggi dan kepercayaan diri secara umum dinyatakan rendah. Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata empirik bahwa *body dissatisfaction* tergolong tinggi, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik *body dissatisfaction* (69,02) lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetiknya (65) akan tetapi selisihnya tidak melebihi bilangan 1 simpangan baku dan
4. Kepercayaan diri tergolong tinggi yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik (56,02) lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetiknya (57,5).

## **B. Saran**

Berdasarkan dengan simpulan diatas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

### **1. Saran Kepada Mahasiswinya**

Mahasiswi harus dapat lebih percaya diri terhadap dirinya secara profesional tanpa harus memikirkan penilaian orang lain. Belajarlah untuk selalu bisa menghadapi keadaan diri sendiri

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada peneliti lain untuk dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut, tetapi disini peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian yang tidak terlihat yaitu faktor lain yang mempengaruhi dalam penelitian ini



## DAFTAR PUSTAKA.

- Anna Farida (2014). Pilar –pilar Pembangunan:karakter remaja.Bandung. Nuansa Cendikia.
- Amandha Unzilla Deni, & Ifdil (2016). Konsep Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri, Vol 02, No 02, Halaman 43 – 45.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. (2006).Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Ghufron, M. N dan Risnawati,S . (2014). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media
- Grogan, S. (2007). Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men Women and Children Second Edition. New York: Taylor & Francis e-Library.
- How 90 young woman unhappy one body stomach area hate most. (Desember 2019) diunduh dari: <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2967484/How-90-young-women-unhappy-one-body-stomach-area-hate-most.html> by [Dailymail.com](http://www.dailymail.com) reporter. Published: 20.45 GMT, 20 February 2019 | updated: 21.59 GMT, 25 Desember 2019.
- Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyasl (2017)Hubungan Body Image dengan Kepercayaan DiriRemaja Putri, 2(3), 2017, 107–113.
- Izza, V. & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan antara body dissatisfaction dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri.
- Khomaruddin,H. & Khoiruddin,B. (2016). Psikologi Sosial: Aku,Kami, dan Kita Jakarta: Erlangga.

Khanim Z.P.,(2019).Pengaruh Sexism Dan Self Esteem Terhadap Self Objectification Pada Mahasiswi, Vol 04 – 1.

Sarwono, S. W. (2017). Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Santrock, (2003). Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga. Edisi ke-6.

Santrock, (2007). Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga. Edisi ke-6.

Santrock, (2017). Remaja. Jakarta: Erlangga. Edisi ke-11.

Sarwono, S. W. (2017). Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Syamsu,Y.(2017).Psikologi Perkembangan Anak & Remaja.Bandung:PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung

Sugiyono.(2015). Metode Penelitian & Pengembangan:Research and Development. Alfabeta.Bandung.

Sumber Artikel: <https://www.universitaspikologi.com/2019/11/pengertian-body-image-dan-aspek-body-dissatisfaction.html>

Psychology Research and Reference (Desember,2019) diunduh dari: <https://psychology.iresearchnet.com/socialpsychology/emotions/shame/by> psychology.iresearchnet.com. Published: 21.10 GMT, 20 Desember 2019 | updated: 21.59 GMT, 20 Desember 2019.



Wachidatul dan Fathul (2019). Pengaruh Sexism Dan Self Esteem Terhadap Self  
Objectification Pada Mahasiswi, Vol 04 – 1.



**SURAT KEITERANGAN**  
 Nomor: 4190/UM/91.7/2020

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa:

Nama: **Miranda Catharina Surbakti**  
 No. Pendaftaran Mahasiswa: **180201410**  
 Fakultas: **Psikologi**  
 Program Studi: **Ilmu Psikologi**

Rektor telah menerima Pengantar Data di Universitas Medan Area dengan judul "Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"  
 Dan kami sampaikan Data tersebut kepada dosen pembimbing dan dosen wali di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
 dan dapat melanjutkan studi pada jenjang sarjana di Universitas Medan Area  
 Demikian surat ini ditandatangani oleh saya sebagai pejabat yang berwenang.



Tembusan:  
 1. Mahasiswa  
 2. File





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Jalan Raya Medan - Sibolga Km. 4,5 No. 100101, Sibolga, Sumatera Utara 55144  
Telp. (061) 7081011, Fax. (061) 7081012, E-mail: info@uma.ac.id  
Website: www.uma.ac.id

Nomor: 4586 /UMA/SPD/ 70X/2020

22 September 2020

Lampiran: 1 (satu) berkas

Hal: 1206 Pengambilan Data /Riset

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area  
di Medan

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik nomor 2554/SPD/01/17/VI/2020 tertanggal 15 September 2020 perihal Penindakan atas Pengambilan Data di Universitas Medan Area oleh Mahasiswa sebagai berikut:

Nama: Miranda Catharina Surbakti

No. Pokok Mahasiswa: 168500416

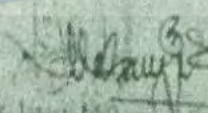
Fakultas: Psikologi

Program Studi: Psikologi

Pada prinsipnya universitas yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data untuk menunjang tugas Akad. Mahasiswa dengan judul Skripsi "Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area" Dengan tetap mematuhi protokol covid 19.

Ditujukan surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Dekan Bidang Administrasi

  
Dr. Agus Mubandari, S.Pd., M.Pd.

Terbilang  
1 (satu) Mahasiswa Yth  
Fakultas Psikologi