

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA PANCA BUDI  
KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**WAN BIMBI DJENAHARA HRP  
19.860.0438**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA PANCA BUDI  
KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**WAN BIMBI DJENAHARA HRP  
19.860.0438**


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN**

**2023**


## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Panca Budi Kota Medan  
Nama : Wan Bimbi Djenahara Hrp  
NPM : 198600438  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

  
Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi  
Pembimbing

  
  
Prof. Hasanuddin, Ph.D  
Fakultas Psikologi  
Dekan

  
Laifi Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi, Psikolog  
Wakil Dekan I

Tanggal Sidang : 09 Agustus 2023

### 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 skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas 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 di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 09 Agustus 2023



Wan Bimbi Djenahara Hrp  
198600438

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

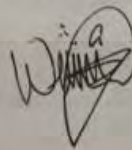
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Wan Bimbi Djenahara Hrp  
NPM : 198600438  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Panca Budi Kota Medan. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti 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 sebenarnya.

Dibuat di : Medan  
Pada tanggal : 09 Agustus 2023  
Yang menyatakan



(WAN BIMBI DJENAHARA HRP)

## HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA PANCA BUDI KOTA MEDAN

Oleh :

WAN BIMBI DJENAHARA HRP

19.860.0438

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri kelas x di SMA Panca Budi Kota Medan. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subyek penelitian ini yaitu remaja putri kelas x SMA Panca Budi dengan sample penelitian sebanyak 81 remaja putri. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Metode analisis data dengan *r Product Moment*. Penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Pengumpulan data menggunakan skala likert untuk *body image* dan kepercayaan diri. Hipotesis penelitian ini terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Panca Budi Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, perhitungan pada analisis korelasi *r Product Moment* dengan nilai koefisien  $r_{xy} = 0,471$  dan koefisien determinan ( $r^2$ ) = 0,222 dengan  $p=0,000$ . Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. *Body image* berkontribusi sebesar 20,20% terhadap kepercayaan diri. Selanjutnya dilihat dari perhitungan mean hipotetik = 110,000 dan mean empirik = 108,309 serta standar deviasi 22.567 diketahui bahwa *body image* dalam kategori sedang. Begitu pun dengan kepercayaan diri dengan perhitungan mean hipotetik = 45,000 dan mean empiric = 50,395 dengan standar deviasi = 8.329 bahwa kepercayaan diri dalam kategori sedang. Dengan demikian hipotesis diterima.

**Kata Kunci :** *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja Putri

**THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE IN  
ADOLESCENT WOMEN CLASS X AT PANCA BUDI HIGH SCHOOL  
MEDAN CITY**

**By:**

**WAN BIMBI DJENAHARA HRP**

**19.860.0438**

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the correlation between body image and the self-confidence of young women class x at SMA Panca Budi Medan. The approach in this study uses a correlational quantitative approach. The subjects of this study were young women class x at SMA Panca Budi with a sample of 81 students. The data collection method of this research uses purposive sampling. Data analysis method with r Product Moment. This study uses a body image scale and self-confidence scale. Data collection uses a Likert scale for body image and self-confidence. The research hypothesis is that there is a positive relationship between body image and self-confidence in young women at SMA Panca Budi Medan. Based on the results of the data analysis performed, the calculation on the correlation analysis of r Product Moment with a coefficient of  $r_{xy} = 0.471$  and the coefficient of determinant ( $r^2$ ) = 0.222 with  $p = 0.000$ . This shows that body image has a contribution of 20.20% on self-confidence. Furthermore, seen from the calculation of the hypothetical mean = 110,000 and the empirical mean = 108,309 and the standard deviation of 22,567 it is known that body image is in the medium category. Likewise with confidence with the calculation of the hypothetical mean = 45,000 and the empirical mean = 50,395 with a standard deviation = 8,329 that confidence is in the medium category. The hypothesis is accepted.*

**Keywords :** *Body Image, Confidence, Young Women*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, nikmat dan hidayahnya, sehingga saya sebagai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Panca Budi Kota Medan”, sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi. selaku pembimbing serta kerabat terdekat penulis : Reynaldi, Nabila, Janatunnisa, Indira Meutia, Kak Ghaniya, Katrin, Yohana, Ami, Nisa, Linda, Lorenza yang telah banyak memberikan saran dan dukungan selama perkuliahan ini. Disamping itu terima kasih penulis sampaikan kepada remaja putri kelas 10 SMA Panca Budi yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada alm. papa, mama, abang, uwak serta keluarga atas segala doa dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendidik dan membangun sehingga skripsi penelitian ini bisa menjadi lebih baik.

Penulis

Wan Bimbi Djenahara Hrp  
198600438



## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 31 Maret 2000 dari ayah Alm. Ridwan Harahap dan ibu Hj. Tengku Erlina, S.Sos. Penulis merupakan putri dari tiga bersaudara. Tahun 2018 penulis lulus dari SMK Pulau Brayan Darat Medan dan pada tahun 2019 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Hipotesis Penelitian.....	8
1.7 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Kepercayaan Diri.....	10
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri .....	10
2.1.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	12
2.1.4 Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	15
2.2 <i>Body Image</i> .....	10
2.2.1 Pengertian <i>Body Image</i> .....	17
2.2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>body image</i> .....	11
2.2.3 Jenis-jenis <i>body image</i> .....	20
2.2.4 Aspek-aspek <i>body image</i> .....	21
2.3. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri .....	24
2.4 Kerangka Konseptual .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	27

3.3 Definisi Operasional Variabel .....	28
3.4 Subjek Penelitian .....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.6 Analisa Data .....	32
3.7 Metode Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Orientasi Kanchah Penelitian .....	34
4.2 Persiapan Penelitian .....	36
4.2.1 Persiapan Administrasi .....	36
4.2.2 Persiapan Alat Ukur .....	37
4.2.3 Uji Coba Alat Ukur .....	41
4.3 Persiapan Penelitian .....	44
4.4 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	45
4.4.1 Uji Asumsi .....	45
4.4.2 Hasil Perhitungan Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	47
4.4.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik dari <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri .....	48
4.5 Pembahasan.....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
5.1 Simpulan .....	53
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Populasi Responden .....	29
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3. Rentang Skor Skala Penelitian.....	37
Tabel 4. Distribusi Aitem <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba .....	37
Tabel 5. Distribusi Aitem Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba.....	40
Tabel 6. Distribusi Aitem <i>Body Image</i> Sesudah Uji Coba.....	41
Tabel 7. Distribusi Aitem Kepercayaan Diri Sesudah Uji Coba.....	43
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	46
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	47
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Korelasi .....	47
Tabel 11. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-Rata Empirik.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

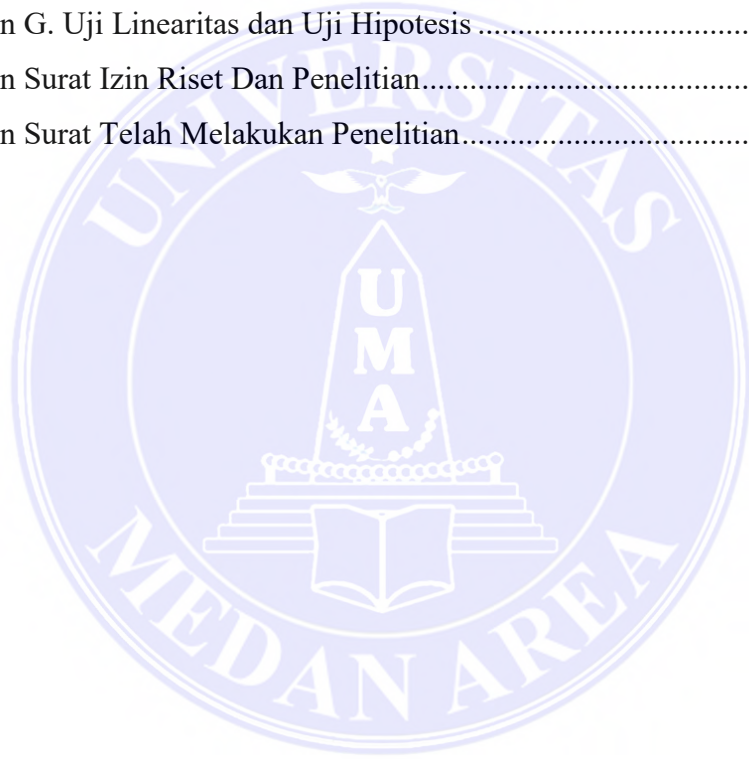
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 4.1 Grafik <i>Body Image</i> .....	49
Gambar 4.2 Grafik Kepercayaan Diri.....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran A. Alat Ukur Penelitian <i>Try Out</i> .....	57
Lampiran B. Alat Ukur Penelitian Setelah Uji Coba .....	64
Lampiran C. Data Penelitian <i>Try Out</i> .....	69
Lampiran D. Data Penelitian Setelah Uji Coba .....	72
Lampiran E. Validitas dan Reliabilitas .....	78
Lampiran F. Uji Normalitas .....	87
Lampiran G. Uji Linearitas dan Uji Hipotesis .....	90
Lampiran Surat Izin Riset Dan Penelitian.....	94
Lampiran Surat Telah Melakukan Penelitian.....	95



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan manusia sejak lahir sampai meninggal dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori manusia dapat dikategorikan berdasarkan usia, yakni bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial adalah masa remaja. Dalam masa remaja, manusia beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Remaja yaitu seseorang yang sedang berkembang menuju kedewasaan, termasuk perkembangan mental, emosional, sosial dan fisiknya. Adapun ciri – ciri pada remaja (Hurlock, 2002). Yang terdiri dari masa remaja adalah tahap terpenting, masa remaja sebagai masa kekhawatiran masa remaja sebagai tahap eksplorasi jati diri/identitas, sebagai tahap kehidupan yang menimbulkan rasa kekhawatiran, sebagai tahap yang tak realistis, dan sebagai usia untuk kedewasaan dimulai.

Ciri – ciri utama pada remaja (Santrock, 2003) yaitu pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru. Adapun ciri-ciri kepercayaan diri menurut (Lautser, 2002) yaitu percaya pada kemampuan diri sendiri, mampu mengambil keputusan secara mandiri, konsep diri yang positif, dan berani mengungkapkan pendapat. Juga menurut

berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menimbulkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. mendapatkan perilaku sosial dan adanya tanggung jawab, mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, bersiap-siap untuk mengambil profesi/karir, merencanakan pernikahan dan berkeluarga, mendapatkan perangkat nilai dan kerangka etika sebagai panduan perilaku.

Pada seseorang juga masih ada yang tidak percaya pada diri sendiri. Adapun ciri-ciri seseorang yang tidak percaya pada diri yaitu lebih suka menyendiri, mudah menyerah, kurang bersyukur, kurang mengenali kemampuan yang dimiliki, mudah cemas, kurang yakin pada pendapat sendiri. Remaja memiliki pengelompokan usia berdasarkan perkembangan menjadi 3 bagian (Hurlock, 2003) yaitu pada masa remaja awal mulai usia 12–15 tahun, pada masa remaja menengah yaitu usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 18-21 tahun. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel yaitu remaja putri yang berusia mulai dari 15-17 tahun. Menurut Santrock, usia remaja tahap pertama dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan tahap akhir remaja dimulai usia 18-20 tahun.

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan sosial. Dalam hal ini, pada kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri atau lingkungan sekitar. Menurut Barbara (2003), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa



seseorang harus mengambil tindakan untuk memenuhi semua rintangan hidup. Kesadaran diri dihasilkan dari pemahaman seseorang bahwa mereka memiliki kemauan yang kuat dan akan mencoba apa saja untuk mencapai tujuan mereka.

Tidak dapat disangkal bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya masih banyak yang tidak yakin pada diri sendiri. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri bukan suatu yang dapat tumbuh secara sosial dalam diri seseorang dengan sendirinya. Sebagaimana yang dikatakan oleh (Afiatin, 1998) bahwa kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Kepercayaan diri mempunyai berbagai aspek yang dikemukakan oleh beberapa para ahli. Menurut (Lautser, 2006) aspek-aspek dari kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional. Begitu juga menurut (Anthony, 1992) yang mengidentifikasi aspek-aspek dari kepercayaan diri adalah rasa aman, tujuan atau ambisi, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, mandiri, dan optimis. Dan menurut Kumara (dalam Hidayat & Bashori, 2016) memiliki 4 aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu kemampuan menghadapi masalah, responsive, kemampuan bergaul kemampuan untuk menerima kritik.

Pada faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut (Middlebrook, 1974) memiliki 4 faktor, yaitu pola asuh, jenis kelamin, pendidikan, dan penampilan fisik. Begitu juga menurut Ancok dan Suroso

(dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terbagi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal terdiri dari menciptakan konsep diri, harga diri, *body image*, peristiwa atau pengalaman hidup. Yang termasuk dalam faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan dan pengalaman hidup/lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang akan saya teliti yaitu *body image*.

Remaja mengalami berbagai perubahan, termasuk pubertas dan perkembangan tubuh yang cepat. Kemampuan dan kepercayaan diri remaja mungkin terpengaruh oleh perkembangan ini. Remaja memiliki perubahan fisik, yang merupakan salah satu penyebab utama masalah mereka (Lintang, 2015). Perubahan tubuh ini sering memiliki hasil psikologis yang tidak menguntungkan. Kekhawatiran tentang bentuk tubuh dan berat badan lazim di kalangan anak muda. Hal ini tentunya akan memotivasi anak-anak untuk menjaga pola makan yang sehat (Alhadar, 2014). Biasanya, remaja belajar tentang bentuk tubuh melalui *body image*.

*Body image* didefinisikan oleh pikiran, sikap, perasaan, dan kesan seseorang tentang tubuh mereka sendiri, menurut Grimm & Schwartz (2017). Menurut Denich & Ifdil (2015), definisi *body image* yaitu persepsi seseorang tentang idealitas tubuh mereka, serta keinginan mereka untuk tubuh mereka sendiri, didasarkan pada bagaimana orang lain memandang dan percaya tentang mereka. Beradaptasi dengan bagaimana orang lain melihat dirinya.

*Body image* memiliki aspek-aspek yang di kemukakan oleh beberapa para ahli. Menurut Davidson dan McCabe (dalam Andea, 2002) aspek-aspek dari

*body image* yaitu *physical attractiveness* (daya tarik fisik), *body image satisfaction* (kepuasan citra tubuh), *body image importance* (pentingnya citra tubuh), *body concealment* (menutupi bagian tubuh), *body improvement* (perbaikan tubuh), dan *social physique anxiety* (kecemasan fisik sosial). Begitu juga menurut Grogan (dalam Wilianto, 2017) aspek-aspek dari *body image* terdiri dari aspek persepsi, aspek perasaan dan aspek penilaian. Dan menurut (Thompson, 2000) memaparkan aspek-aspek *body image* yaitu aspek bagaimana tubuh dan penampilan keseluruhan dirasakan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya.

Berdasarkan observasi peneliti di tempat penelitian, beberapa remaja putri memiliki rasa tidak percaya diri, tidak yakin atas pilihannya, kurang menonjolkan diri di depan orang lain, merasa minder, selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Maka remaja putri mempertimbangkan persepsi dan tanggapan orang lain mengenai dirinya. Sehingga remaja putri melakukan tindakan dengan berbagai cara agar mendapatkan *body image* yang positif. Maka, semakin remaja putri melakukan hal yang tidak mendapatkan *body image* yang sesuai, remaja putri menjadi percaya diri, memiliki rasa kesenangan tersendiri, dan memiliki rasa bersyukur atas yang dimilikinya.

Fenomena dari *body image* dan kepercayaan diri dan pada remaja putri terdapat searah pada penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 September 2022 terhadap siswi SMA Swasta Panca Budi Medan. :

*“Saya merasa gendut kak, lengan saya besar, kelihatan kalau pakai baju yang ngepas, kalau pakai baju oversize malah kelihatan gendut, jadi serba salah kak. Dan teman-teman juga sering katain saya gendut walaupun hanya bercanda, tetapi*

*terkadang saya bisa bawa ke perasaan kak” (wawancara personal, 30 september 2022)*

*“Saya terkadang bisa merasa pede kak, tetapi terkadang juga saya bisa minder sama kawan yang lebih tinggi dari aku, lebih ideal cantik bentuk tubuhnya kak, saya juga sering bandingkan diri saya sama orang lain yang badannya bagus” (wawancara personal, 30 september 2022)*

*“Biasanya aku gak percaya diri kalo ada orang yang lebih dari aku dan jadi aku harus bisa kek dia juga gitu, aku biasa aja sih percaya diri aja gitu tapi kadang-kadang kalau ada kawan lain yang keren aku merasa kurang percaya diri dikit” (wawancara personal, 30 september 2022)*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah disebutkan di atas, kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat dipengaruhi dari mana saja, baik dari luar maupun dari dalam diri individu sendiri. Mereka cenderung membandingkan dirinya terlebih dahulu dengan orang yang mereka anggap lebih dan membandingkannya dengan orang tersebut apakah mereka memiliki kelebihan yang mereka punya atau tidak, seperti secara kondisi fisik, penampilan dan keuangan. Sebaliknya, remaja putri yang merasa kurang pada dirinya akan merasa kekurangan dan mengakibatkan tidak percaya diri, terganggu dan merasa malu saat bertemu dengan orang asing.

Hal ini sesuai dengan pendapat Centi (1997), menyatakan bahwa seseorang yang merasa puas menerima apa adanya terhadap kondisi tubuhnya akan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan dengan individu yang merasa kurang menerima kondisi tubuhnya akan muncul rasa tidak percaya diri. Remaja putri yang kurangnya rasa percaya diri sering terjadi dan menjadi satu dari beberapa dalam faktor mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body image*. Ketidakyakinan terhadap diri sendiri yang terjadi pada fisik lebih sering

terjadi di remaja putri. Remaja putri merasa terus memiliki kekurangan yang sangat banyak, dan tanpa mereka sadari, mereka juga pasti memiliki kelebihan, dan kelebihan yang di miliki seseorang akan tertutupi karenanterlalu sering melihat orang lain yang selalu dianggapnya sebagai orang yang sempurna, maka terdapat adanya rasa kurang bersyukur terhadap diri sendiri.

Berdasarkan fenomena yang tertera diatas, peneliti pun tertarik meneliti yang judul “hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Panca Budi Medan”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masih banyak remaja putri yang tidak yakin pada diri sendiri dari segi pengambilan keputusan, maupun akademik, sering melihat orang lain lalu membandingkan dirinya pada orang lain, kurang mengetahui potensi atau kemampuan yang dimiliki, tidak berani mengungkapkan pendapat dikarenakan faktor lain mungkin menghalangi seseorang untuk melakukannya. Maka dari permasalahan pada kepercayaan diri, salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body image*. Remaja putri masih merasa terganggu akan perubahan fisik pada dirinya yang menurut mereka akan mengganggu kepercayaan diri meeka, tidak yakin pada penampilann dan bentuk tubuh yang dimilikinya, selalu menutupi bagian tubuh yang kurang mereka suka, dan mementingkan penampilan untuk lebih percaya diri.

Dalam hal ini, *body image* merupakan satu dari beberapa faktor yang terpenting untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja putri. Sehingga penelitian ini ingin menunjukkan apakah ada hubungan antara *body*

*image* dengan kepercayaan diri remaja putri kelas x di SMA Panca Budi Kota Medan.

### 1.3 Batasan Masalah

Agar proses dan hasil penelitian lebih terarah, peneliti mengkualifikasikan pernyataan terkait hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yakni : “Adakah hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas x di SMA Panca Budi Kota Medan?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu agar mengetahui adanya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas x SMA Panca Budi Kota Medan?

### 1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri. Diasumsi semakin positif *body image* maka kepercayaan diri akan semakin tinggi, demikian sebaliknya semakin negatif *body image* maka kepercayaan diri akan semakin rendah.

## 1.7 Manfaat Penelitian

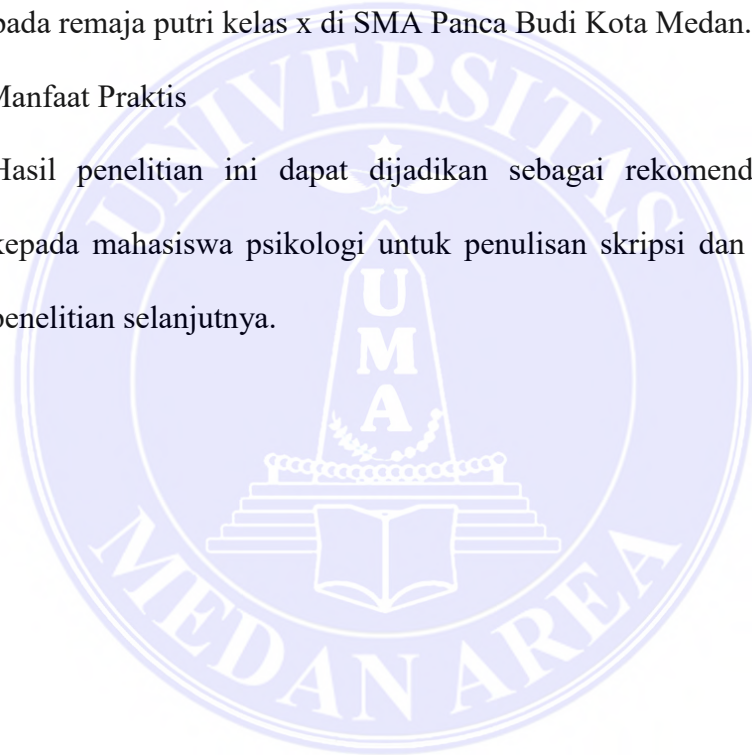
Hasil pada penelitian diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktis, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat ilmu psikologi perkembangan terkait judul peneliti yaitu hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas x di SMA Panca Budi Kota Medan.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi tambahan kepada mahasiswa psikologi untuk penulisan skripsi dan berguna pada penelitian selanjutnya.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kepercayaan Diri

##### 2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Barbara (2003), mendefinisikan kepercayaan diri artinya keyakinan jiwa seseorang harus mengambil tindakan untuk memenuhi semua rintangan hidup. Definisi dari menurut Willis (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2016), kepercayaan diri yakni keyakinan individu dapat menghadapi tantangan dalam kondisi ideal dan berkontribusi positif kepada orang lain. Pengertian kepercayaan diri dari Lauster (2003), Kepercayaan diri merupakan rasa yang memungkinkan orang untuk berhubungan dengan orang lain, menerima dan menghormati orang lain, dan merasakan kelebihan dan kekurangan tanpa terlalu mengkhawatirkan setiap gerakan. Kepercayaan diri seseorang adalah keyakinan mereka pada semua kelebihan mereka, dan bahwa iman dapat membantu individu merasa akan mampu mencapai tujuan hidup mereka (Hakim, 2002).

Kepercayaan diri, menurut Fatimah (2010), adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk membentuk pendapat positif tentang diri mereka sendiri, lingkungan mereka, dan keadaan mereka saat ini. Lecron mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kepercayaan diri yang memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan yang cekatan dan bertanggung jawab (Kusumasari,1997)



Dengan menggabungkan beberapa definisi yang disebutkan, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri yaitu keyakinan atau sikap terhadap kemampuan pada diri, lalu pada saat melakukan tindakan tidak seirng merasa gelisah, melakukan hal yang di inginkan dengan merasa bebas, mempunyai rasa tanggung jawab atas perbuatan dan keputusan telah dilakukan, dapat menerima dan menghormati orang lain.

### 2.1.2 Ciri – Ciri Kepercayaan Diri

Lauster (2002) menyatakan bahwa adanya karakteristik pada kepercayaan diri seseorang, sebagai berikut :

- a) Percaya pada kemampuan diri sendiri, yakni terkait dengan kapasitas individu untuk mengevaluasi seperti kepercayaan diri dalam menghadapi kejadian yang terjadi.
- b) Mampu mengambil keputusan secara mandiri saat membuat keputusan, yakni mampu mengambil keputusan sendiri tanpa berkonsultasi dengan orang lain. Individu juga memiliki kemampuan untuk percaya pada tindakan yang dilakukan.
- c) Konsep diri positif, yakni meliputi mempunyai harga diri yang tinggi serta sikap dan perilaku yang membuat individu merasa nyaman pada diri.
- d) Berani mengungkapkan pendapat, yakni adanya pola pikir yang memungkinkan individu untuk secara bebas mengatakan apa pun tentang dirinya kepada orang lain atau faktor-faktor yang mungkin menghalangi individu untuk melakukannya.

Ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri menurut (Dewi, Supriyo & Suharso, 2013) yaitu :

1. Akan percaya pada kemampuan yang dimiliki
2. Bisa menyesuaikan diri dimanapun berada
3. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri
4. Sadar bahwa ada kelebihan dan kekurangan di setiap orang

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri yaitu percaya pada kemampuan sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mampu mengambil keputusan, punya pandangan yang positif, dan sadar ada kelebihan dan kekurangan pada setiap orang.

### **2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

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

#### **a. Penampilan fisik**

Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Adams, 1977; Harter, 1989; Lerner & Brackney, 1978; Simmons & Blyth, 1987). 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.

b. Konsep diri

Harter (1989) 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 bahwa konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja (Lord & Eccles, 1994)

c. Hubungan dengan orang tua

d. Hubungan teman sebaya

Suatu penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting.

Menurut Ancok dan Suroso (dalam Ghufro dan Risnawati, 2016), mengatakan adanya faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu :

a. Faktor-Faktor Internal

a) Menciptakan konsep diri, dipelajari dari lingkungan atau dari berada dalam kelompok adalah langkah pertama dalam mendapatkan kepercayaan diri. Kesadaran diri adalah konsep diri. Seseorang dengan rendah diri yang buruk biasanya memiliki persepsi negatif tentang diri mereka sendiri.

Sebaliknya, mereka yang percaya diri tampak optimis karena mereka mempunyai persepsi yang baik pada diri mereka sendiri.

b) Harga diri, jika individu mempunyai harga diri tinggi membentuk pemikiran yang logis tentang diri mereka sendiri. Selain itu, membangun hubungan dengan individu lain datang secara alami kepadanya.

c) Kondisi fisik (*Body image*), perubahan kondisi fisik seseorang berdampak kepercayaan diri seseorang.

d) Peristiwa atau pengalaman kehidupan negatif, misalnya, seseorang yang merasa tidak dicintai dan tidak diperhatikan merasa kurang aman.

#### b. Faktor-Faktor Eksternal

a) Pendidikan, seseorang semuanya berdampak pada kepercayaan diri mereka. Individu dengan lebih banyak pendidikan memiliki rasa harga diri yang lebih kuat daripada seseorang dengan pendidikan yang lebih sedikit.

b) Pekerjaan, sangat penting bagi seseorang karena menumbuhkan kreativitas, inovasi, dan keyakinan.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup, seperti di lingkungan masyarakat.

Menurut Rosita (2007), adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri antara lain :

#### a. Pola Asuh

Hurlock berpendapat bahwa membesarkan anak-anak dapat menanamkan dalam diri mereka keberanian untuk memecahkan kesulitan sendiri dan untuk mengambil tanggung jawab, yang memperkuat rasa harga diri mereka.

b. Jenis kelamin

Pertumbuhan kepercayaan diri berbeda antara jenis kelamin. karena laki-laki berperilaku sebagai individu yang otonom, kuat, dan protektif sedangkan perempuan biasanya dipandang lemah dan membutuhkan perhatian.

c. Penampilan Fisik

Dibandingkan dengan seseorang yang tidak terlihat menarik, seseorang yang terlihat sangat baik sering diperlakukan dengan baik.

d. Pendidikan

Keberhasilan selalu diukur terhadap pendidikan. Sikap orang terhadap seseorang meningkat dengan tingkat pendidikannya. Individu berpendidikan rendah sering mengalami perasaan tidak percaya diri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu konsep diri, hubungan dengan orang tua dan teman sebaya, harga diri, *body image*, pengalaman hidup yang negaif, pendidikan, pekerjaan, pola asuh, penampilan fisik dan jenis kelamin.

#### 2.1.4 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2006) mengatakan kepercayaan diri mempunyai berbagai aspek, yakni :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, meliputi mereka bahwa benar mengerti apa yang dilakukan adalah contoh kepercayaan diri.
- b. Optimis, mengacu pada memiliki pandangan hidup yang positif dan memiliki kepercayaan pada kemampuan, ambisi seseorang.

- c. Objektif, seseorang yang dengan tegas memandang masalah atau kebenaran lengkap sebagaimana mestinya, bukan kebenaran mereka sendiri.
- c. Bertanggung Jawab, artinya segala sesuatu telah ditanggung oleh kemauan individu.
- e. Rasional, merupakan analisa suatu masalah yang menggunakan pemikiran yang diterima sesuai dengan kenyataan.

Sementara itu, Menurut Anthony (1992) mengidentifikasi aspek-aspek dari kepercayaan diri berikut:

- a. Rasa aman adalah rasa menghindari kecemasan dengan situasi atau orang-orang di sekitarnya.
- b. Tujuan/ambisi yang normal adalah tujuan yang cocok pada bakat seseorang dan memungkinkan mereka untuk menyelesaikan tugasnya dengan benar serta bertanggung jawab.
- c. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, yakni sikap yang tak selalu mengevaluasi diri sendiri dibandingkan orang lain serta tak mudah terpengaruh pada individu lain.
- d. Mandiri, melaksanakan semua tugas dan bertindak tanpa bantuan orang lain.
- e. Optimis, berarti individu memiliki pandangan hidup yang baik dan harapan untuk masa depan.

Menurut Kumara (dalam Hidayat & Bashori, 2016) Ada empat kepercayaan diri antara lain :

- a. Kemampuan menghadapi masalah, yaitu kemampuan yang sudah dicapai untuk menemukan jawaban atas masalah yang dihadapi.
- b. Responsif yaitu, sepenuhnya menerima tanggung jawab atas penilaian dan tindakannya, serta untuk tindakan yang mengarah pada keputusan tersebut.
- c. Kemampuan bergaul, yang terkait antara orang-orang di lingkungan sosial mereka.
- d. Kemampuan untuk menerima kritik, seseorang untuk menerima, mempertimbangkan, dan bereaksi terhadap kritik pihak lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh beberapa para ahli yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional, rasa aman, tujuan yang normal, mandiri, kemampuan menghadapi masalah, responsif, kemampuan bergaul dan kemampuan menerima kritik.

## 2.2 *Body Image*

### 2.2.1 Pengertian *Body Image*

Hurlock (1978) mendefinisikan *body image* merupakan perspektif individu terhadap tubuhnya dalam kaitannya dengan keinginan mereka. Dalam budaya biasanya bagaimana orang lain memandang fisik yang dimilikinya. definisi *body image* menurut Thompson (2000), yaitu penilaian, berat tubuh, ukuran tubuh atau karakteristik fisik lain yang memengaruhi penampilan seseorang.

Cash dan Pruzinky (2002) mendefinisikan *body image* sebagai persepsi individu terhadap tubuhnya, yang mungkin termasuk evaluasi positif dan

negatif. Tergantung pada bagaimana seseorang bereaksi terhadap gambar tubuh mereka, mereka mungkin positif atau negatif. Honigman dan Castle (Rombe, 2014) mendefinisikan *body image* yakni representasi individu dari ukuran bentuk tubuhnya, serta orang tersebut akan melihat dan berikan penilaian tentang yang dipikirkan dan rasakan tentang bentuk dan ukuran tubuh itu, serta bagaimana individu lain akan pesepsikan penilaian itu. Menurut Arthur (dalam Ridha, 2012), kesan seseorang terhadap tubuhnya secara khusus dengan pendapat individu lain tentang mereka dan penilaian baik tentang tubuh mereka sesuai dengan persepsinya.

Remaja memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan persepsi mereka sendiri tentang bagaimana mereka terlihat ideal, menurut Santrock (1996). Menurut (Cash, Gorgan 2000), adalah hasil timbal balik antara peritiswa di lingkungan terdekat proses kognitif, emosi, fisik, dan perilaku. Kesan remaja terhadap tubuh mereka tergantung pada jenis kelamin mereka. Secara umum, selama masa pubertas, remaja putri yang kurang puas pada keadaan tubuh mereka dan mempunyai *body image* yang cukup negatif daripada laki-laki (Brooks-Gunn & Paikoff, 1993).

Definisi menurut para ahli yang diberikan di atas, dapat dikatakan bahwa *body image* yaitu persepsi, sensasi, sikap, dan penilaian mereka terhadap tubuh mereka, bentuk, ukuran tubuh, dan berat badan mempengaruhi bagaimana mereka secara fisik.



## 2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Berikut ini adalah faktor yang dapat mempengaruhi pada pembentukan *body image*, menurut Cash & Pruzinsky (dalam Husna, 2013):

### a. Jenis Kelamin

Perkembangan *body image* individu yang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Wanita cukup sering merasa tidak puas tubuh daripada pria. Wanita umumnya kurang lebih puas dengan tubuh mereka dan memiliki persepsi negatif tentang tubuh mereka.

### b. Media

Media yang ada di mana-mana menyajikan citra ideal sosok laki-laki dan perempuan yang dapat berdampak pada *body image* seseorang.

### c. Hubungan dengan orang lain

Individu selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, mendengarkan masukan yang mereka terima berdampak pada diri mereka, termasuk perasaan mereka tentang penampilan mereka.

Menurut Thompson (2000), beberapa faktor mempengaruhi pembentukan *body image* :

### a. Persepsi

Ketepatan seseorang merasakan atau memperkirakan ukuran tubuh mereka terkait dengan persepsi. faktor ini berkaitan dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang saat mengevaluasi area tubuh tertentu.

### b. Perkembangan,

Termasuk pengalaman awal remaja dengan hal yang berhubungan pada *body image* mereka, terutama selama tahapan perkembangan pubertas yang terkait dengan peristiwa *body image* yang signifikan.

### c. Masyarakat Sosial Budaya / Sosiokultural

Persepsi seseorang tentang fisik mereka dipengaruhi oleh budaya pada umumnya. Persepsi seseorang tentang fisiknya dapat dipengaruhi oleh tren mengenai tipe tubuh ideal.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* meliputi jenis kelamin, media, hubungan dengan orang lain, persepsi, perkembangan, dan masyarakat sosial budaya.

## 2.2.3 Jenis-jenis *body image*

### a. *Body Image* Positif

*Body image* yang positif ditandai penerimaan dan harga diri yang tinggi, kepercayaan diri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal (Menurut Irianita, 2007). Persepsi yang benar, akurat tentang bentuk tubuh yang dimiliki, apresiasi terhadap bentuk alami kebahagiaan, dan penerimaan tubuh sebagai sesuatu yang istimewa mencegah pemikiran tentang ide-ide seperti mengkhawatirkan berat badan, kalori, makanan dan seseorang yang merasa percaya diri pada tubuh mereka sendiri cenderung tidak terlibat dalam pemikiran seperti itu (Halil, 2007).

### b. *Body Image* Negatif

Individu dengan *body image* yang negatif sering merasa kurang bahagia

atau kurang percaya diri dengan penampilan mereka, yang dapat menyebabkan depresi, bahkan keyakinan bahwa mereka kurang layak (Irianita, 2007). Ini adalah indikasi kegagalan pribadi untuk merasa khawatir, tidak nyaman, atau aneh tentang tubuhnya sendiri ketika seseorang memiliki persepsi tentang bentuk tubuhnya sendiri, berpikir orang lain lebih menarik (Halili, 2007).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *body image* terbagi menjadi 2 yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Pada *body image* positif ditandai dengan penerimaan diri dan memiliki harga diri yang tinggi pada diri. Pada *body image* negative sering merasakan kurang bahagia atau kurang percaya diri dengan tubuhnya sendiri.

#### 2.2.4 Aspek-aspek *body image*

Menurut Davidson dan McCabe (dalam Andea, 2002) memaparkan aspek dari *body image* yaitu :

- a. *Physical attractiveness* (Daya tarik fisik) yaitu evaluasi individu tentang apakah tubuhnya termasuk wajah, kaki, bahu, tangan, dan bagian lainnya menarik maupun tidak menarik
- b. *Body image satisfaction* (Kepuasan citra tubuh) yakni seseorang yang puas dengan berat badan, bentuk fisik, dan ukuran tubuhnya.
- c. *Body image importance* (Pentingnya citra tubuh) yakni pendapat individu tentang penting atau tidak tentang *body image* dibanding dengan aspek kehidupan lainnya.

- d. *Body concealment* (Menutupi bagian tubuh) adalah usaha individu untuk menyembunyikan bentuk tubuh yang kurang menarik dari pandangan orang lain (seperti wajah, tangan, kaki, bahu, dll.) dan menghindari percakapan mengenai tipe tubuhnya yang tidak menarik.
- e. *Body improvement* (Perbaikan tubuh) adalah tindakan yang diambil oleh individu untuk merubah atau memperbaiki ukuran dan bentuk tubuh, dan berat badannya saat ini.
- f. *Social physique anxiety* (Keccemasan fisik sosial) yakni di tempat umum, kecemasan seseorang tentang bagaimana orang lain dapat melihat bagian tubuh dan tubuh mereka (wajah, tangan, kaki, bahu, dll.) kurang menarik.

Thompson (2000) mencantumkan hal-hal berikut sebagai aspek dari *body image* :

- a. Aspek bagaimana tubuh dan penampilan keseluruhan dirasakan  
Karena seseorang dinilai oleh individu itu sendiri dan individu lain ketika mereka mempunyai tipe bagian tubuh tertentu, tipe tubuh itu berfungsi sebagai simbol individu tersebut. Bentuk tubuhnya akan membuatnya merasa senang atau tidak bahagia, tergantung pada apakah itu menguntungkan atau negatif.
- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Dinilai baik buruk dari orang lain mengarah dalam pikiran mereka sendiri. Mereka akan dibandingkan dengan penampilan fisik orang lain ketika mengevaluasi penampilan mereka sendiri.

c. Aspek sosial budaya

Jika individu secara fisik menarik, mereka mungkin dapat mengukur bagaimana orang lain akan melihat mereka, dan ini dapat membantu mereka membuat penilaian yang lebih baik terhadap diri mereka sendiri.

Beberapa aspek *body image* menurut Grogan (dalam Willianto, 2017) yakni :

- a. Aspek persepsi, di mana seseorang memikirkan kondisi fisik individu dengan dibandingkan ukuran tubuh individu dengan pemahaman diri individu, lalu ditandai berupa harapan untuk mempunyai tubuh atau penampilan yang baik.
- b. Aspek perasaan, seperti perasaan individu mengenai tubuh mereka misalnya bentuk tubuhnya sebagai perasaan tidak menyenangkan atau bahagia.
- c. Aspek penilaian adalah evaluasi tentang tubuh yang mengambil bentuk pikiran tentang membandingkan fisik seseorang dengan individu itu sendiri dan bagaimana individu memandang menilai ukuran tubuh, seperti, misalnya, rambut saya yang indah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek pada *body image* dari beberapa para ahli yaitu *Physical*

*attractiveness* (daya tarik fisik), *body image satisfaction* (kepuasan citra tubuh), *body image importance* (pentingnya citra tubuh), *body concealment* (menutupi bagian tubuh), *body improvement* (perbaikan tubuh), *social physique anxiety* (kecemasan fisik sosial), aspek bagaimana tubuh dan penampilan keseluruhan dirasakan, aspek perbandingan dengan orang lain, aspek sosial budaya, aspek persepsi, aspek perasaan dan aspek penilaian.

### 2.3 Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

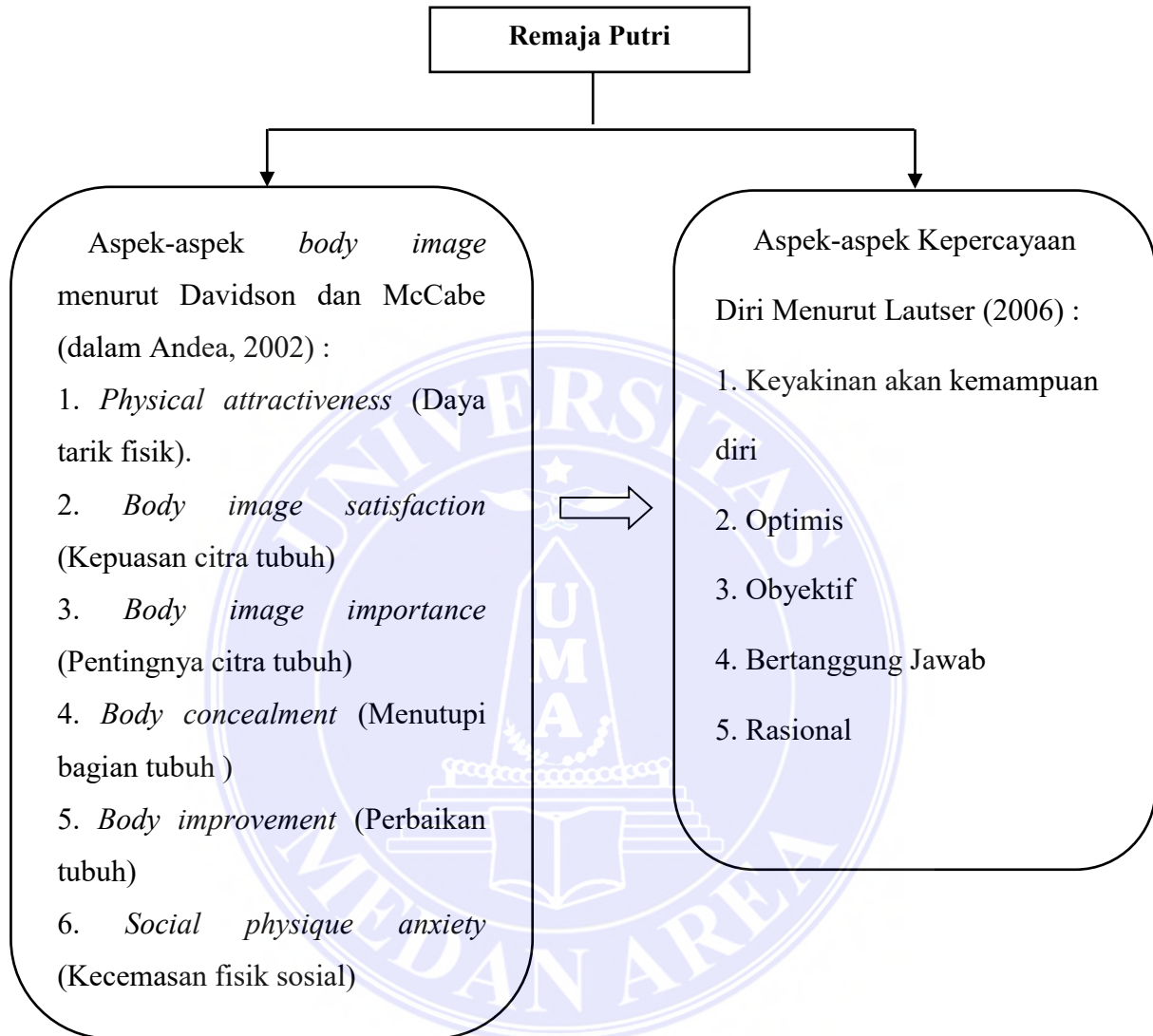
Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri yaitu keyakinan pada kemampuan individu sehingga orang tersebut tak terlalu peduli dengan tiap tindakan yang diambil, merasa bisa melakukan apa yang diinginkannya secara bebas, tanggung jawab atas semua perlakuan yang dilakukan, ramah dan santun jika berbicara pada orang lain, dapat menghargai orang lain, optimis melakukan sesuai keinginan untuk berhasil, dan mampu mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Jika seseorang memiliki percaya diri tinggi akan mudah beradaptasi, memiliki jumlah toleransi yang layak, optimis dan sulit dipengaruhi oleh orang lain dalam cara mereka bertindak, dan dapat memilih tonggak kehidupan tertentu. Jika orang memiliki rasa percaya diri yang tinggi selalu tampil sangat nyaman, tak kenal takut, mampu menampilkan kepercayaan diri setiap waktu.

Persepsi seseorang tentang ukuran tubuh, tampilan, dan fungsi mereka sendiri dikenal sebagai "*body image*". Semakin ia dapat menerima dan menikmati tubuhnya, semakin bebas kecemasan dan aman yang akan dia

rasakan, yang akan mengarah pada peningkatan kepercayaan diri. Namun, ada banyak perubahan tubuh selama masa remaja. Tambahnya berat, bentuk dan tinggi badan dan organ reproduksi merupakan beberapa perubahan yang dialami remaja. *Body image* remaja, kurang percaya diri, dan takut gagal sebagai akibat dari berbagai perubahan tubuh mendorong mereka untuk merasa tidak bahagia dengan penampilan tubuh mereka.

Menurut penelitian sebelumnya Ayesha Huwilda (2022), "Hubungan *Body image* dengan Kepercayaan diri pada remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN)," hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel termasuk dalam kategori sedang. Juga pada penelitian Faza Maulida (2020) berjudul "Hubungan *Body image* dan Kepercayaan Diri Siswa di Yogyakarta". Karena menunjukkan korelasi positif yang antara kedua variabel tersebut. Ini mengetahui bahwa kepercayaan diri seseorang meningkat dengan *body image* mereka, dan sebaliknya. Usaha untuk mencapai tubuh dan penampilan ideal dapat mengakibatkan tindakan seperti diet dan olahraga untuk mengontrol berat badan untuk mencapai fisik yang ideal.

## 2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Tipe Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur (biasanya dengan instrument penelitian) sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Arikunto (2010), adalah suatu atribut atau sifat dari orang, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian menurut Winarsunu (2006) dibagi menjadi dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas (X) : *Body Image*
- b. Variabel Terikat (Y) : Kepercayaan Diri

### 3.3 Definisi Operasional Variabel

Untuk memperjelas arti variabel-variabel yang diinginkan dalam suatu penelitian, maka perlu di definisikan secara operasional untuk tiap variabel yang digunakan. Definisi operasional variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kepercayaan Diri merupakan keyakinan atau sikap terhadap kemampuan pada diri, lalu pada saat melakukan tindakan tidak seirng merasa gelisah, melakukan hal yang di inginkan dengan merasa bebas, mempunyai rasa tanggung jawab atas perbuatan dan keputusan telah dilakukan, dapat menerima dan menghormati orang lain. Aspek-aspek kepercayaan diri yang digunakan menurut Lautser (2006) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional. Skor total pada skala kepercayaan diri merupakan petunjuk kepercayaan diri yang positif atau negatif. Skor skala yang tinggi menunjukkan kepercayaan diri yang positif, sebaliknya skor skala yang rendah menunjukkan kepercayaan diri yang negatif.
2. *Body Image* merupakan persepsi, sensasi, sikap, dan penilaian mereka terhadap tubuh mereka, bentuk, ukuran tubuh, dan berat badan mempengaruhi bagaimana mereka secara fisik. Aspek-aspek *body image* yang digunakan menurut Davidson & McCabe (dalam Andea, 2002), yaitu *physical attarctiveness* (daya tarik fisik), *body image satisfaction* (kepuasan citra tubuh), *body image importance* (pentingnya citra tubuh), *body concealment* (menutupi bagian tubuh), *body improvement*

(perbaikan tubuh) dan *social physique anxiety* (kecemasan fisik sosial). Skor total pada skala *body image* merupakan petunjuk *body image* yang positif atau negative. Skor skala yang tinggi menunjukkan *body image* yang positif sebaliknya skor skala yang rendah menunjukkan *body image* yang negatif.

### 3.4 Subjek Penelitian

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2006), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah Remaja Putri Kelas X SMA Panca Budi Kota Medan yaitu sebanyak 126 remaja putri.

**Tabel 1. Populasi Responden**

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X – 1	9	22	31
2	X – 2	16	16	32
3	X – 3	9	22	31
4	X – 4	18	13	31
5	X - 5	16	14	30
6	X - 6	13	19	32
7	X - 7	11	20	31
	<b>Jumlah</b>	92	126	218

### 3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Pada penelitian ini, peneliti telah memberikan angket ke semua sampel dan peneliti menerima hasil dari remaja putri kelas x di SMA Panca Budi Kota Medan sebanyak 81 remaja putri.

**Tabel 2. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Perempuan
1	X - 1	18
2	X - 2	2
3	X - 3	5
4	X - 4	7
5	X - 5	14
6	X - 6	15
7	X - 7	20
	<b>Jumlah</b>	81

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala psikologi. Skala psikologi merupakan sebagian stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna mencari jawaban yang merupakan refleksi keadaan dari subjek yang biasanya tidak disadari oleh subjek. Pernyataan yang diajukan dirancang untuk mengumpulkan sebanyak

mungkin indikasi dari aspek kepribadian yang abstrak.

### 3.5.1 Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori menurut (Lautser, 2006) aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional. Skala kepercayaan diri disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari dua kategori aitem *favorable* dan *unfavorable* dan menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Penilaian skala kepercayaan diri berdasarkan format Skala Likert. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai 4 untuk jawaban SS, nilai 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS, nilai 1 untuk jawaban STS. Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari nilai 1 untuk SS, 2 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban TS, nilai 4 untuk jawaban STS.

### 3.5.2 Skala *Body Image*

Skala *body image* disusun berdasarkan teori menurut Davidson dan McCabe (dalam Andea, 2002) aspek-aspek dari *body image* yang terdiri dari *physical attractiveness* (daya tarik fisik), *body image satisfactor* (kepuasan citra tubuh), *body image importance* (pentingnya citra tubuh), *body concealment* (menutupi bagian tubuh), *body*

*improvement* (perbaikan tubuh), dan *social physique anxiety* (kecemasan fisik sosial). Skala *body image* disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari dua kategori aitem yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Kriteria penilaian untuk butir *favourable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Untuk butir *unfavourable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

### 3.6 Analisa Data

#### 3.6.1 Validitas

Menurut Azwar (1987) menyatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur. Rumus yang digunakan dalam mencari validitas tersebut adalah menggunakan korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut dianggap sudah baik. Oleh karena itu, semakin tinggi reliabilitas, semakin dipercaya serta diandalkan sebagai pengumpul data (Arikunto, 2010). Hasil pengukuran dan terhadap sekelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah. Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah *Cronbach's Alpha*.

### 3.7 Metode Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah teknik korelasi *product moment* dari dari *Pearson*, yaitu teknik analisis statistik untuk menguji hipotesis yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Panca Budi Kota Medan.

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

1. Uji normalitas, yaitu : untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji linieritas, yaitu : untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel tergantung.

Semua data penelitian ini, mulai dari uji coba skala sampai kepada hipotesis, analisis, dianalisis dengan menggunakan program *SPSS* (*Statistical Package For Social Science*).

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode *r Product Moment*, diketahui bahwa terdapat adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, dimana  $r_{xy} = 0,471$ , dengan  $p = 0,000$   $p < 0,05$ . Artinya semakin tinggi *body image* yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi kepercayaan diri yang di rasakan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah  $r^2 = 0,222$ . Ini menunjukkan bahwa *body image* berdistribusi sebesar 20,20% terhadap kepercayaan diri. Selebihnya yang dialami oleh remaja putri dipengaruhi oleh faktor lain seperti harga diri, konsep diri, pendidikan, pengalaman, pola asuh, dan jenis kelamin.
3. Terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Panca Budi Kota Medan, berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* yang dimiliki oleh remaja putri/remaja putri tergolong sedang dilihat dari mean hipotek (110,000), mean empirik (108,309) dan nilai SD (22,567). Dan pada kepercayaan diri remaja putri/remaja putri tergolong sedang dengan nilai mean hipotek (45,000), mean empirik (50,395) dan nilai SD (8,329).



## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut, yaitu:

### 1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri atau remaja putri SMA Panca Budi Kelas 10, peneliti menyarankan agar terus bersikap positif pada diri sendiri dan mampu meningkatkan percaya pada diri sendiri. Lebih menerima dan menyukai diri sendiri apa adanya karena setiap individu memiliki keunikannya masing-masing, maka berpuaslah dengan apa yang ada dan bersyukur atas apa yang dimiliki.

### 2. Bagi Kepala Sekolah dan Guru

Kepada Kepala Sekolah dan Guru diharapkan dapat membuat program atau kebijakan yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri remaja putri untuk meningkatkan pengembangan dalam berperilaku yang positif sehingga dapat lebih dan mempertahankan kepercayaan diri pada remaja putri.

### 3. Bagi peneliti lain

Dari hasil yang dipaparkan dalam pembahasan, peneliti masih memiliki beberapa keterbatasan. Maka dari itu, bagi peneliti lain yang melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti dan meneliti faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja: perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amalia, S. (2020). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Korban Body Shaming*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, P. A. (2017). *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet pada Remaja Puri (Studi di Desa Mlirip Dsn Latsari Mojokerto)*. Skripsi. Insan Cendikia Medika.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar. Saifuddin., (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan Dan Perilaku)*. Jakarta : Arcan.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). *Konsep Body image Remaja Putri*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. S., (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar`R uzz Media.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. *Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5 ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B., (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Huwaida, A. (2022). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ifdil, I., Denich, A.U., Ilyas, A. (2017). *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Maharemaja putri Universitas Esa Unggul*. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25.
- Lubis, Z. (2022). *Fakta dan Mitos Diet Sehat Bagi Remaja*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
- Manurung, I. (2021). *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada*

- Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1126–1131.
- Maulida, F. (2020). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Monks, F. J., Dekker, A. M. P. K., & Vegt, V. de. (2014). *Ontwikkelings* Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Maharema putri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *AMJ (Aespaculapius Medical Journal)*, 1(1), 27–31.
- Psychologie*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Emphaty*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD.
- Rozika, L.A., & Ramadhani. (2016). Hubungan Antara Harga Diri dan Body Image dengan Self-Presentation Pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*.
- Santrock, J. W. (1996). *Adolescence* (6 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Savitri, Y. L. K. (2021). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Setiawan, B. W. (2020). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Awal*. Skripsi. Universitas Semarang.
- Sitanggang, M. (2017). *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Obesitas di Medan-Gaperta Lingkungan VI*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, E. Muklis., Widiningsih, Y.(2007). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Remaja Akhir( Studi Pada Siswa-Remaja putri MAN 2 Model Pekanbaru). *Jurnal Psikologi*
- Tasnim. (2019). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan I Medan*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Wiranatha, F. W., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar: *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1).
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 8–21.



## SKALA PENELITIAN

### I. Identitas Responden

- a. Nama /Inisial :
- b. Usia :
- c. Kelas :

### II. Petunjuk Pengisian

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan kedalam sebuah angket. Anda diminta untuk memberikan pendapat terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi anda. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan anda yaitu:
  - SS** : Sangat Sesuai
  - S** : Sesuai
  - TS** : Tidak Sesuai
  - STS** : Sangat Tidak Sesuai
3. Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang benar.
4. Apapun jawaban anda tidak dinilai sebagai jawaban benar atau salah, maka usahakan agar semua nomor terjawab dan jangan sampai ada yang terlewat.

Contoh :

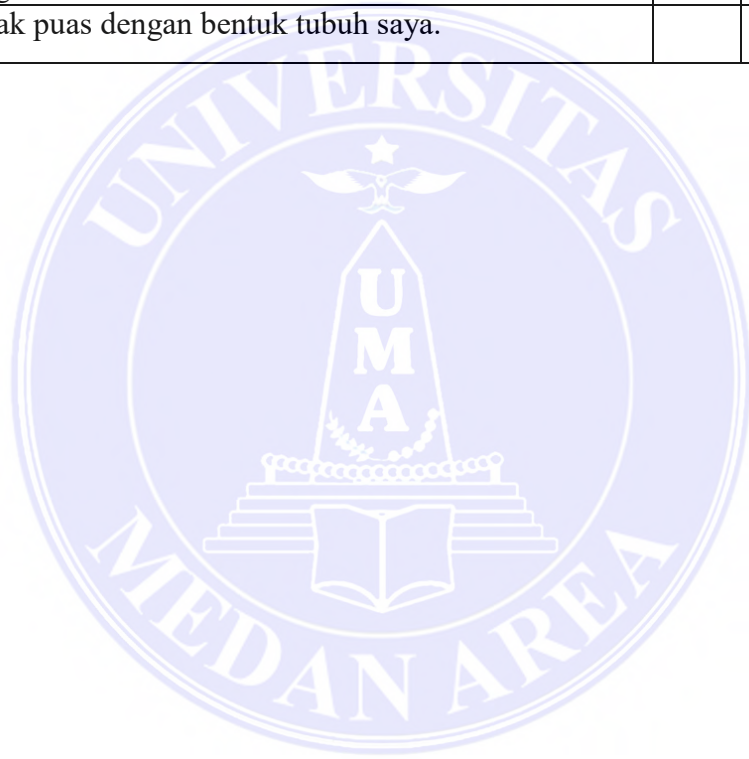
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin lulus dengan nilai yang terbaik		✓		

**SKALA BODY IMAGE**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menganggap penampilan saya menarik.				
2	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari penampilan saya				
3	Bentuk tubuh saya tidak kalah menarik dengan teman-teman saya.				
4	Saya merasa cocok dengan pakaian yang saya pakai.				
5	Saya ingin merubah bagian tertentu dari tubuh saya.				
6	Bentuk tubuh saya tidak memuaskan.				
7	Setiap manusia memiliki keindahan tubuh masing-masing termasuk saya.				
8	Penilaian orang lain terhadap penampilan saya membuat saya resah.				
9	Saya merasa tidak cocok dengan pakaian yang saya pakai.				
10	Saya rela melakukan diet agar terlihat lebih menarik.				
11	Saya cemas jika makan terlalu banyak.				
12	Saya malu dengan berat badan saya.				
13	Penampilan saya kurang menarik				
14	Saya mengkonsumsi produk-produk yang dapat merubah berat badan saya agar lebih menarik.				
15	Saya tidak bisa pergi tanpa make up				
16	Segala cara akan saya lakukan agar memiliki penampilan yang menarik				
17	Komentar orang lain mengenai penampilan saya, tidak merubah rasa nyaman saya				
18	Saya ingin merubah berat badan saya				
19	Saya tidak puas dengan penampilan saya.				
20	Saya berupaya memiliki bentuk tubuh yang seideal bentuk tubuh orang yang saya kagumi.				
21	Saya merasa risih ketika orang lain mengomentari penampilan saya.				
22	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk berdandan agar terlihat cantik				
23	Saya berupaya merubah penampilan jika menurut orang lain penampilan saya kurang menarik.				
24	Saya tidak ingin merubah bentuk tubuh saya				
25	Saya sudah merasa cantik walau pun tidak merubah bentuk tubuh.				

26	Saya melakukan olah raga agar bentuk tubuh saya lebih menarik				
27	Pendapat orang lain mengenai penampilan saya membuat saya kurang nyaman				
28	Saya melakukan perawatan kecantikan yang teratur agar tampil lebih menarik				
29	Semua bagian tubuh saya sangat memuaskan.				
30	Bagi saya tidak perlu merubah bentuk tubuh seperti orang lain.				
31	Saya tidak menggunakan waktu lama untuk tampil cantik sebelum keluar rumah				
32	Saya tidak memiliki jadwal yang khusus untuk melakukan perawatan tubuh.				
33	Saya merasa senang dengan komentar orang lain mengenai berat badan saya.				
34	Berat badan tidak menjadi masalah buat saya				
35	Saya puas dengan bentuk tubuh saya.				
36	Saya tidak perlu memperlakukan berat badan saya.				
37	Saya tidak akan diet untuk mendapatkan tubuh yang menarik.				
38	Saya rela melakukan segala cara agar terlihat cantik.				
39	Saya bebas memakan apa saja yang saya inginkan.				
40	Saya tidak perlu mengonsumsi produk- produk yang dapat merubah berat badan saya.				
41	Saya menyukai semua bagian tubuh saya.				
42	Saya merasa senang dengan kondisi tubuh saya sekarang.				
43	Saya merasa resah saat orang lain mengomentari kondisi berat badan saya.				
44	Saya tidak suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain.				
45	Cara apa pun akan saya tempuh untuk mendapatkan tubuh yang ideal				
46	Tanpa make up pun saya sudah cantik				
47	Penampilan saya tidak ada yang perlu dirubah.				
48	Saya tidak suka dengan bagian tertentu dari tubuh saya.				
49	Saya tetap menyukai penampilan saya walaupun orang lain tidak suka.				
50	Menurut saya bentuk tubuh teman-teman lebih menarik				

	dibandingkan saya.				
51	Makan banyak tidak menjadi masalah bagi saya.				
52	Saya senang dengan penampila saya sekarang.				
53	Saya tetap bahagia walau pun orang lain bilang bentuk tubuh saya				
54	Saya mengeluh dengan berat badan saya.tidak menarik				
55	Saya suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain.				
56	Penampilan saya sesuai dengan kondisi trend Sekarang				
57	Saya tidak puas dengan bentuk tubuh saya.				





### SKALA KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat melakukan kegiatan secara mandiri				
2	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan masalah sendiri				
3	Saya berani tanggung jawab atas pilihan yang saya pilih				
4	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
5	Saya takut mengambil resiko dari pilihan yang saya ambil				
6	Saya siap ketika diminta untuk menjadi ketua kelas				
7	Saya berani mengemukakan pendapat di depan teman-teman dan guru				
8	Terkadang saya takut bertemu dengan orang baru				
9	Saya berani bertanggung jawab atas kesalahan saya				
10	Saya takut memberikan keputusan pada saat diberikan tugas				
11	Saya berani ditunjuk sebagai ketua organisasi				
12	Saya akan mempertahankan pendapat saya ketika saya benar				
13	Menurut teman, saya takut bila ditunjuk sebagai ketua organisasi				
14	Saya bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum saya mengerti				
15	Saya siap menerima hukuman ketika saya tidak mengerjakan tugas dari guru				
16	Saya yakin akan memenangkan perlombaan				
17	Saya yakin setiap masalah mempunyai jalan keluar				
18	Mungkin saya takut kalah dalam perlombaan di sekolah				
19	Saya memiliki cita-cita yang akan saya wujudkan dimasa depan				
20	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang menunjang minat dan bakat saya				
21	Saya akan melaksanakan ibadah secara rutin				
22	Menurut saya, merasa karya yang saya buat kurang bagus				
23	Saya yakin bahwa nilai ujian saya memuaskan				
24	Saya merasa nilai ujian saya jelek				
25	Mungkin saya mampu mengatasi masalah walau dalam keadaan terdesak				
26	Saya menyalahkan orang lain ketika saya mengalami permasalahan				
27	Saya kesal ketika di minta untuk mengatasi masalah dalam keadaan terdesak				

28	Keputusan yang saya ambil merupakan yang terbaik				
29	Saya bertindak tanpa berpikir dahulu				
30	Saya selalu yakin dapat mengerjakan pekerjaan sesulit apapun				
31	Saya merasa ragu-ragu untuk dapat menyelesaikan rencana yang saya buat				
32	Pasti berani bila diminta guru untuk menjawab pertanyaan di depan kelas				
33	Saya takut dipanggil guru untuk maju ke depan kelas mengerjakan soal				
34	Saya memiliki alasan pada setiap hal-hal yang saya lakukan				
35	Saya mengumpulkan fakta-fakta dan informasi sebelum mengambil keputusan				
36	Saya yakin akan jawaban tugas yang saya kerjakan				
37	Saya meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya bersalah				
38	Saya semangat untuk masuk/lulus di Universitas Negeri yang terkenal				
39	Saya kurang memiliki tujuan hidup				
40	Saya siap menerima hukuman ketika saya tidak mengerjakan tugas dari guru				
41	Saya memiliki target hasil untuk setiap sesuatu yang dikerjakan				
42	Saya menjalani sesuatu apa adanya				

**LAMPIRAN B**  
**ALAT UKUR PENELITIAN SETELAH UJI COBA**



## SKALA PENELITIAN

### I. Identitas Responden

- a. Nama /Inisial :
- b. Usia :
- c. Kelas :

### II. Petunjuk Pengisian

Berikut ini saya memberikan beberapa pernyataan kedalam sebuah angket. Anda diminta untuk memberikan pendapat terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi anda. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan anda yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

3. Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang benar.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin lulus dengan nilai yang terbaik		✓		

**SKALA BODY IMAGE**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tanpa make up pun saya sudah cantik				
2	Saya rela melakukan segala cara agar terlihat cantik.				
3	Saya menganggap penampilan saya menarik.				
4	Bentuk tubuh saya tidak memuaskan.				
5	Setiap manusia memiliki ideal tubuh masing-masing termasuk saya.				
6	Penampilan saya kurang menarik				
7	Saya mengkonsumsi produk-produk yang dapat merubah berat badan saya agar lebih menarik.				
8	Saya berupaya merubah penampilan jika menurut orang lain penampilan saya kurang menarik.				
9	Saya menyukai semua bagian tubuh saya.				
10	Saya mengeluh dengan berat badan saya tidak menarik				
11	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari penampilan saya				
12	Penilaian orang lain terhadap penampilan saya membuat saya resah.				
13	Komentar orang lain mengenai penampilan saya, tidak merubah rasa nyaman saya				
14	Saya tidak puas dengan penampilan saya.				
15	Saya rela melakukan diet agar terlihat lebih menarik.				
16	Saya tidak ingin merubah bentuk tubuh saya				
17	Pendapat orang lain mengenai penampilan saya membuat saya kurang nyaman				
18	Semua bagian tubuh saya sangat memuaskan.				
19	Bagi saya tidak perlu merubah bentuk tubuh seperti orang lain.				
20	Saya puas dengan bentuk tubuh saya.				
21	Saya tidak perlu mempermasalahkan berat badan saya.				
22	Saya senang dengan penampilan saya sekarang.				
23	Saya ingin merubah bagian tertentu dari tubuh saya.				
24	Saya merasa tidak cocok dengan pakaian yang saya pakai.				
25	Saya sudah merasa cantik walau pun tidak merubah bentuk tubuh.				

26	Saya tidak akan diet untuk mendapatkan tubuh yang menarik.				
27	Saya menyukai semua bagian tubuh saya.				
28	Saya merasa senang dengan kondisi tubuh saya sekarang.				
29	Penampilan saya tidak ada yang perlu dirubah.				
30	Saya ingin merubah berat badan saya				
31	Saya tidak suka dengan bagian tertentu dari tubuh saya.				
32	Saya tidak puas dengan bentuk tubuh saya.				
33	Saya malu dengan berat badan saya.				
34	Saya merasa risih ketika orang lain mengomentari penampilan saya.				
35	Berat badan tidak menjadi masalah buat saya				
36	Saya tidak perlu mengkonsumsi produk- produk yang dapat merubah berat badan saya.				
37	Saya merasa cocok dengan pakaian yang saya pakai.				
38	Saya cemas jika makan terlalu banyak.				
39	Saya bebas memakan apa saja yang saya inginkan.				
40	Saya tidak suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain.				
41	Saya tetap menyukai penampilan saya walaupun orang lain tidak suka.				
42	Menurut saya bentuk tubuh teman-teman lebih menarik dibandingkan saya.				
43	Saya tetap bahagia walau pun orang lain bilang bentuk tubuh saya				
44	Saya suka membandingkan tubuh saya dengan orang lain				

### SKALA KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berani tanggung jawab atas pilihan yang saya pilih				
2	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
3	Saya takut mengambil resiko dari pilihan yang saya ambil				
4	Saya siap ketika diminta untuk menjadi ketua kelas				
5	Saya berani mengemukakan pendapat di depan teman-teman dan guru				
6	Saya berani bertanggung jawab atas kesalahan saya				
7	Saya berani ditunjuk sebagai ketua organisasi				
8	Saya bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum saya mengerti				
9	Saya memiliki cita-cita yang akan saya wujudkan dimasa depan				
10	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang menunjang minat dan bakat saya				
11	Saya yakin bahwa nilai ujian saya memuaskan				
12	Saya menyalahkan orang lain ketika saya mengalami permasalahan				
13	Saya merasa ragu-ragu untuk dapat menyelesaikan rencana yang saya buat				
14	Pasti berani bila diminta guru untuk menjawab pertanyaan di depan kelas				
15	Saya takut dipanggil guru untuk maju ke depan kelas mengerjakan soal				
16	Saya yakin akan jawaban tugas yang saya kerjakan				
17	Saya kurang memiliki tujuan hidup				
18	Saya memiliki target hasil untuk setiap sesuatu yang dikerjakan				

**LAMPIRAN C**  
**DATA PENELITIAN *TRY OUT***







DATA TRY OUT KEPERCAYAAN DIRI (Y)

TOTAL

S	NO ITEM																																										TOTAL				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
1	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	115
2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	140		
3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	1	3	1	3	4	2	4	4	3	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	126		
4	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	94			
5	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	105			
6	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	1	3	3	3	2	3	4	1	4	2	4	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	109			
7	4	2	4	4	2	3	4	1	4	2	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	1	4	4	4	4	1	134				
8	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	110			
9	2	3	3	3	2	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	3	109			
10	2	3	3	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	1	2	3	3	107		
11	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	3	1	109					
12	2	3	3	2	1	2	2	1	4	1	2	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	104			
13	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	4	2	3	1	4	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	2	1	108				
14	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	1	105				
15	4	3	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	125			
16	3	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	4	3	2	3	4	1	4	2	4	2	2	4	3	3	1	2	4	2	1	2	2	4	4	3	1	4	1	3	3	2	102				
17	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	4	3	4	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	4	3	3	3	2	103				
18	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	1	100					
19	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	110			
20	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	4	1	4	3	4	1	4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	1	101			
21	4	1	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	1	1	4	1	2	3	3	1	2	2	4	2	2	4	4	2	1	2	2	4	3	1	1	3	1	4	2	2	101				
22	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	1	4	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	1	4	3	2	105					
23	4	3	4	4	3	2	4	1	4	2	2	4	3	4	1	2	4	1	4	4	3	1	2	1	2	2	4	1	4	4	1	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	118				
24	4	2	3	3	2	1	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	1	3	2	2	2	2	124					
25	3	2	3	4	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	1	120				
26	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	128				
27	2	4	4	2	2	1	4	1	3	2	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	2	1	2	1	4	2	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	1	4	2	1	117				
28	4	2	2	3	2	2	3	1	3	3	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	1	103				
29	2	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	1	3	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	3	1	108				
30	3	2	3	4	1	3	1	1	3	2	1	3	2	3	1	3	4	1	4	4	3	1	3	2	4	2	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	1	4	4	4	3	2	103				
31	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	125			
32	2	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	124	







DATA PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI (Y)																					
S	NO ITEM																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	50
2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	39
4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	69
5	3	2	2	1	1	3	1	1	4	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	3	33
6	3	4	1	2	1	4	3	1	4	4	2	2	4	1	4	1	1	4	3	4	49
7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
8	3	4	1	1	2	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	1	1	4	3	46
9	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	52
10	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	51
11	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	41
12	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
13	4	4	1	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	4	55
14	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	1	1	1	2	4	4	52
15	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	49
16	2	3	3	4	1	4	3	2	1	3	1	2	3	4	1	3	3	4	2	2	49
17	2	2	1	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	47
18	3	4	3	4	3	2	1	4	2	4	2	2	4	1	2	2	4	3	4	3	54
19	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	71
20	4	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	35
21	4	4	1	2	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	1	3	3	1	57
22	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	43
23	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	1	3	3	1	2	1	1	4	2	4	52
24	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	51
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	67
26	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	51
27	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	48
28	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	50
29	3	4	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	48
30	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	60
31	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	51
32	4	3	1	2	2	4	1	3	4	3	2	4	3	2	1	2	1	3	3	2	48
33	4	4	2	2	2	3	4	1	4	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	44
34	3	4	2	2	3	4	3	2	4	2	1	1	4	4	4	1	1	4	3	4	52
35	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	52
36	3	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	41
37	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	51

38	4	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	54
39	3	2	2	2	2	3	1	2	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	39
40	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	4	3	3	3	2	4	63
41	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	1	2	3	1	3	2	3	3	2	1	51
42	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	56
43	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	53
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	68
45	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	54
46	3	3	1	2	1	4	1	2	4	2	1	2	4	1	1	2	1	3	4	3	42
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	53
48	3	3	2	1	4	3	1	3	4	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	48
49	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	37
50	4	2	1	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	47
51	4	4	1	1	3	4	1	4	4	3	1	1	4	3	2	4	3	3	1	4	51
52	3	4	3	1	3	4	2	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	53
53	3	1	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4	4	1	3	55
54	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	1	4	2	1	2	3	4	53
55	3	2	1	1	1	3	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	1	3	1	2	36
56	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	63
57	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	43
58	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	69
59	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	48
60	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	47
61	3	2	1	1	2	3	1	3	4	2	2	4	3	2	1	3	3	3	4	3	47
62	3	2	1	1	3	4	1	4	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	1	3	47
63	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	2	3	4	4	4	64
64	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	45
65	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	3	59
66	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	4	1	1	3	1	2	36
67	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	65
68	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	1	3	49
69	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	41
70	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	51
71	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	58
72	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	53
73	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	51
74	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	48
75	3	2	1	2	3	4	2	4	4	3	2	4	3	2	1	2	2	2	1	4	47
76	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	4	4	4	4	4	63
77	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	54
78	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	48

79	4	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	54
80	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	51
81	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	1	4	4	3	4	4	2	4	4	4	65







## LAMPIRAN E VALIDITAS DAN RELIABILITAS

## Uji Validitas & Reliabilitas 1

### Skala *Body Image* Sebelum Uji Coba Case Processing Summary

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	57

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	144.5000	540.615	.622	.938
VAR00002	145.0750	548.789	.484	.938
VAR00003	144.8250	544.558	.451	.939
VAR00004	144.3250	532.738	.742	.937
VAR00005	145.3000	541.497	.433	.939
VAR00006	145.0000	537.231	.601	.938
VAR00007	143.8750	541.856	.652	.938
VAR00008	145.1500	543.362	.521	.938
VAR00009	144.7000	539.703	.686	.937
VAR00010	144.8250	530.251	.644	.937
VAR00011	145.0500	541.228	.413	.939
VAR00012	144.8000	525.344	.813	.936

VAR00013	144.8500	538.797	.587	.938
VAR00014	144.3000	540.113	.523	.938
VAR00015	144.4000	547.631	.349	.939
VAR00016	145.1500	557.874	.173	.940
VAR00017	144.5500	549.228	.357	.939
VAR00018	145.2000	545.651	.518	.938
VAR00019	144.9000	538.605	.717	.937
VAR00020	144.2250	584.743	-.526	.944
VAR00021	145.6000	552.913	.343	.939
VAR00022	145.1000	544.349	.484	.938
VAR00023	145.2000	550.626	.348	.939
VAR00024	144.8500	534.541	.711	.937
VAR00025	144.3250	536.481	.698	.937
VAR00026	144.1750	580.148	-.412	.943
VAR00027	145.4500	551.997	.316	.939
VAR00028	144.3500	587.721	-.569	.944
VAR00029	145.0000	542.103	.635	.938
VAR00030	144.4500	537.279	.730	.937
VAR00031	144.4750	546.615	.433	.939
VAR00032	144.4000	554.913	.249	.940
VAR00033	144.8000	552.779	.280	.940
VAR00034	144.5750	534.148	.697	.937
VAR00035	144.6500	530.182	.829	.936
VAR00036	144.5750	533.687	.850	.936
VAR00037	144.8250	539.122	.579	.938
VAR00038	144.9750	544.128	.470	.938
VAR00039	144.1500	549.310	.371	.939
VAR00040	144.2000	548.728	.505	.938
VAR00041	144.6250	532.753	.721	.937
VAR00042	144.6500	527.567	.840	.936
VAR00043	145.3250	555.148	.236	.940
VAR00044	144.3000	547.703	.420	.939
VAR00045	144.6500	580.438	-.430	.943
VAR00046	144.1750	542.763	.490	.938
VAR00047	144.9000	539.528	.691	.937
VAR00048	144.9750	541.051	.583	.938
VAR00049	144.3000	541.292	.665	.938
VAR00050	144.8750	550.471	.382	.939
VAR00051	144.6750	581.199	-.467	.943
VAR00052	144.4000	539.272	.598	.938

VAR00053	144.5000	533.538	.754	.937
VAR00054	144.9500	542.151	.552	.938
VAR00055	145.0000	540.359	.546	.938
VAR00056	144.8000	565.651	-.032	.941
VAR00057	144.5750	540.763	.578	.938

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
147.3000	565.087	23.77156	57

**Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba  
Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	42

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	109.2500	118.968	.268	.829
VAR00002	109.9063	118.797	.248	.830
VAR00003	109.1875	116.222	.586	.823
VAR00004	109.3750	116.435	.442	.825
VAR00005	110.1875	117.577	.360	.827
VAR00006	110.2188	116.434	.317	.828
VAR00007	109.4063	111.410	.588	.819
VAR00008	110.5000	119.032	.155	.835
VAR00009	109.0313	118.031	.507	.826
VAR00010	109.8750	119.790	.202	.831
VAR00011	110.0313	111.128	.588	.819
VAR00012	108.8750	121.339	.147	.832
VAR00013	109.9688	118.289	.252	.830
VAR00014	109.1875	117.770	.456	.826
VAR00015	110.5938	127.668	-.348	.841
VAR00016	109.5000	118.516	.297	.829
VAR00017	108.5313	123.160	.021	.834
VAR00018	110.3125	119.448	.220	.831
VAR00019	108.6875	117.060	.465	.825
VAR00020	109.2188	114.886	.488	.823
VAR00021	108.9688	119.451	.276	.829
VAR00022	109.9688	113.515	.495	.823
VAR00023	109.3750	116.887	.383	.826
VAR00024	109.6875	117.125	.289	.829
VAR00025	109.3750	125.016	-.120	.838
VAR00026	109.2500	114.387	.571	.822
VAR00027	110.1250	115.532	.441	.825
VAR00028	109.6250	119.081	.229	.831
VAR00029	109.3125	119.125	.224	.831
VAR00030	109.6563	119.007	.248	.830
VAR00031	110.1563	115.555	.516	.823
VAR00032	109.6250	114.887	.511	.823
VAR00033	109.8438	112.781	.520	.822
VAR00034	109.0313	122.934	.021	.835
VAR00035	109.0938	119.830	.251	.830

VAR00036	109.4063	116.120	.486	.824
VAR00037	110.6875	128.544	-.350	.844
VAR00038	108.6875	122.157	.114	.832
VAR00039	109.6875	113.835	.378	.826
VAR00040	109.0000	120.258	.249	.830
VAR00041	109.2500	117.226	.450	.825
VAR00042	110.5938	125.088	-.126	.838

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
112.2500	123.677	11.12103	42

**Uji Validitas & Reliabilitas 2**

**Skala *Body Image* Setelah Uji Coba**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	47

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113.6296	516.286	.147	.958
VAR00002	113.6049	514.992	.171	.958
VAR00003	113.2222	507.700	.422	.957

VAR00004	113.2963	521.461	.013	.958
VAR00005	113.6420	508.758	.317	.957
VAR00006	113.4444	508.775	.434	.957
VAR00007	113.7531	500.213	.540	.956
VAR00008	113.0000	507.375	.432	.957
VAR00009	113.7160	502.056	.526	.956
VAR00010	113.0494	508.623	.357	.957
VAR00011	113.8642	504.244	.487	.956
VAR00012	113.7037	500.011	.631	.956
VAR00013	113.8395	491.461	.713	.955
VAR00014	114.0370	504.561	.563	.956
VAR00015	113.9383	501.684	.515	.956
VAR00016	113.6049	503.767	.505	.956
VAR00017	113.8519	499.403	.635	.956
VAR00018	113.6173	488.964	.704	.955
VAR00019	113.9630	500.286	.559	.956
VAR00020	113.8889	503.525	.483	.956
VAR00021	113.8395	498.511	.720	.955
VAR00022	113.6543	491.504	.745	.955
VAR00023	113.6667	492.050	.813	.955
VAR00024	113.6914	494.141	.728	.955
VAR00025	113.2346	496.032	.739	.955
VAR00026	113.8765	500.310	.504	.956
VAR00027	113.5556	507.925	.426	.957
VAR00028	113.5062	495.853	.710	.955
VAR00029	113.8519	498.353	.583	.956
VAR00030	113.6420	496.858	.704	.955
VAR00031	113.5062	493.703	.742	.955
VAR00032	113.9259	496.769	.755	.955
VAR00033	114.2099	498.118	.572	.956
VAR00034	113.9753	502.524	.557	.956
VAR00035	113.8519	493.828	.766	.955
VAR00036	113.5802	490.097	.696	.955
VAR00037	114.1975	509.785	.333	.957
VAR00038	113.6173	489.739	.704	.955
VAR00039	113.1358	508.344	.368	.957
VAR00040	113.3333	502.200	.620	.956
VAR00041	113.6790	495.396	.584	.956
VAR00042	113.2840	499.531	.572	.956
VAR00043	113.1358	500.044	.505	.956

VAR00044	113.0741	500.769	.613	.956
VAR00045	114.1111	498.875	.587	.956
VAR00046	113.4444	500.225	.572	.956
VAR00047	113.8642	493.269	.645	.956

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
116.1111	522.350	22.85498	47

### Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	20



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	51.2840	72.481	.403	.876
VAR00002	51.5432	66.826	.610	.869
VAR00003	52.3951	69.267	.467	.874
VAR00004	52.2469	65.838	.653	.867
VAR00005	51.8642	66.969	.638	.868
VAR00006	51.2099	72.718	.397	.877
VAR00007	52.1481	66.378	.615	.869
VAR00008	51.6790	68.471	.581	.871
VAR00009	51.1111	71.475	.388	.877
VAR00010	51.6790	67.796	.636	.869
VAR00011	52.4691	73.977	.198	.882
VAR00012	51.9136	71.705	.329	.879
VAR00013	51.5062	70.103	.527	.873
VAR00014	52.5062	72.053	.274	.881
VAR00015	52.3210	71.071	.346	.879
VAR00016	52.0123	69.212	.505	.873
VAR00017	52.2593	67.894	.530	.872
VAR00018	51.6543	70.479	.509	.873
VAR00019	51.7901	67.068	.550	.871
VAR00020	51.4321	70.023	.486	.874

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54.5802	76.622	8.75338	20



**LAMPIRAN F**  
**UJI NORMALITAS**

## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		body image	kepercayaan diri
N		81	81
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	108.3086	50.3951
	Std. Deviation	22.56748	8.32868
Most Extreme Differences	Absolute	.091	.123
	Positive	.055	.123
	Negative	-.091	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.816	1.104
Asymp. Sig. (2-tailed)		.518	.174

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body image	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%
kepercayaan diri	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

### Extreme Values

		Case Number	Value
body image	Highest	1	19
		2	21
		3	44
		4	47
		5	77
body image	Lowest	1	36
		2	20
		3	33

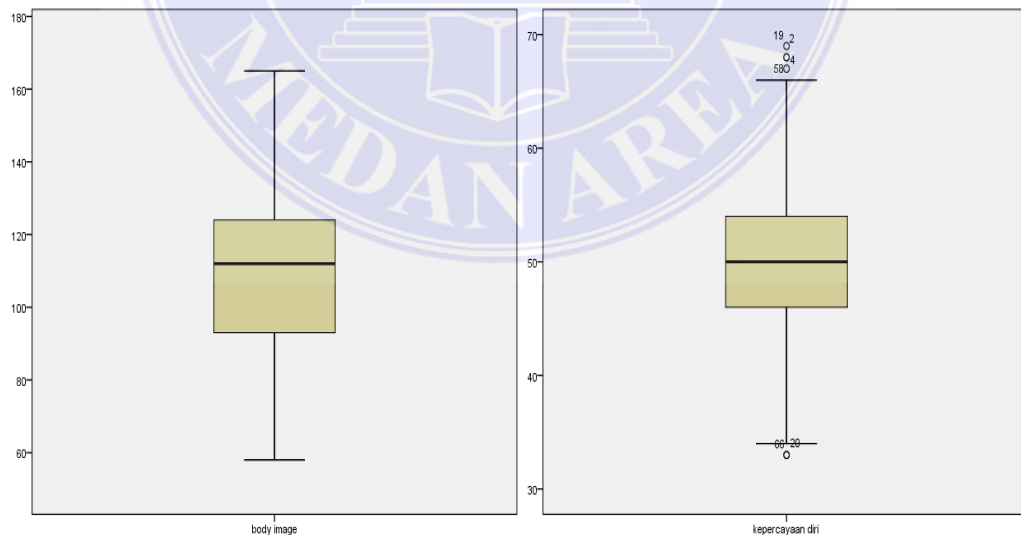
		4	46	70.00
		5	53	73.00 <sup>a</sup>
		1	19	69.00
		2	2	68.00
	Highest	3	58	68.00
		4	4	67.00
		5	25	66.00 <sup>b</sup>
kepercayaan diri		1	66	33.00
		2	20	33.00
	Lowest	3	5	34.00
		4	55	35.00
		5	49	37.00

a. Only a partial list of cases with the value 73.00 are shown in the table of lower extremes.

b. Only a partial list of cases with the value 66.00 are shown in the table of upper extremes.

**body image**

**kepercayaan diri**





## Uji Linearitas

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kepercayaan diri * body image	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

### Report

kepercayaan diri

body image	Mean	N	Std. Deviation
58.00	37.0000	2	5.65685
60.00	45.0000	1	.
70.00	43.0000	1	.
73.00	52.0000	2	2.82843
74.00	48.0000	1	.
76.00	54.0000	1	.
77.00	35.0000	1	.
79.00	41.0000	1	.
81.00	51.0000	1	.
82.00	42.0000	1	.
83.00	51.0000	1	.
84.00	37.0000	1	.
89.00	49.6667	3	4.61880
90.00	38.0000	1	.
91.00	44.0000	2	8.48528
93.00	48.5000	2	2.12132
96.00	49.6667	3	3.78594
97.00	56.5000	2	16.26346
98.00	45.6667	3	4.72582
99.00	55.0000	2	15.55635
102.00	55.0000	1	.
105.00	47.0000	1	.
106.00	52.0000	1	.
107.00	49.0000	1	.
108.00	46.0000	1	.
111.00	44.0000	2	14.14214

112.00	43.0000	3	8.88819
113.00	52.3333	3	4.16333
115.00	51.5000	2	3.53553
117.00	56.5000	2	10.60660
118.00	52.5000	2	20.50610
120.00	55.0000	5	8.77496
121.00	62.0000	1	.
122.00	48.0000	2	2.82843
124.00	50.0000	3	1.00000
127.00	53.5000	2	4.94975
128.00	49.0000	2	1.41421
129.00	53.0000	3	10.39230
131.00	58.0000	1	.
133.00	52.0000	1	.
134.00	63.0000	1	.
135.00	59.5000	2	12.02082
136.00	52.0000	1	.
137.00	48.0000	1	.
138.00	53.0000	1	.
141.00	52.0000	1	.
151.00	59.5000	2	9.19239
165.00	69.0000	1	.
Total	50.3951	81	8.32868

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	
			(Combined)	3082.691	47
kepercayaan diri * body image	Between Groups	Linearity	1231.384	1	
		Deviation from Linearity	1851.307	46	
		Within Groups	2466.667	33	
Total			5549.358	80	

ANOVA Table

			Mean Square	F	
			(Combined)	65.589	.877
kepercayaan diri * body image	Between Groups	Linearity	1231.384	16.474	
		Deviation from Linearity	40.246	.538	

Within Groups	74.747
Total	

**ANOVA Table**

			Sig.
(Combined)			.664
kepercayaan diri * body image	Between Groups	Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.974
	Within Groups		
Total			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kepercayaan diri * body image	.471	.222	.745	.556

**Uji Korelasi**

**Correlations**

		body image	kepercayaan diri
body image	Pearson Correlation	1	.471**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	81	81
kepercayaan diri	Pearson Correlation	.471**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	81	81

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1746/FPSI/01.10/XII/2022  
Lampiran : -  
Hal : Riset dan Pengambilan Data

21 Desember 2022

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
SMA Swasta Panca Budi Medan  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Wan Bimbi Djenahara Harahap  
NPM : 198600438  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Panca Budi Medan, Jl. Gatot Subroti Km. 4,5 Simpang Tanjung, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di SMA Panca Budi Kota Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat



Dr. Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





## YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA SMA PANCA BUDI

Jl. JEND. GATOT SUBROTO KM. 4,5 PO.BOX. 1099 MEDAN 20122 Call Center 08116300044  
website : <http://www.sma.pancabudi.sch.id> Email : [sma@perguruan.pancabudi.sch.id](mailto:sma@perguruan.pancabudi.sch.id)  
SUMATERA UTARA – INDONESIA

Nomor : 312/II.g/01/SMA-PB/2023

Lamp : -

Hal : Pemberitahuan telah melakukan penelitian.

Kepada Yth :  
Wakil Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,  
Kepala sekolah SMA Panca Budi Medan menjelaskan bahwa :

Nama : Wan Bimbi Djenahara Harahap  
NIM : 198600438  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Ilmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian selama 2 minggu terhitung mulai tanggal 9 sd 23 Januari 2023.  
Dan penelitian dilakukan dalam rangka melengkapi data dalam skripsi yang berjudul :

**"Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di SMA Panca Budi  
Kota Medan "**

Demikian surat ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya. Kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Medan, 28 Januari 2023

Atas Nama Kepala Sekolah

Siswanti, SH  
Bid. Kurikulum dan PBM

Tembusan :

- ✓ Yang bersangkutan
- ✓ File