

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DAN *INTERPERSONAL
RELATIONSHIP* DENGAN *BODY IMAGE* PADA SISWI DI SMP
ALI BIN ABI THALIB TANJUNG MORAWA**

TESIS

OLEH

**DEWI ARDIANITA
211804026**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/11/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/11/23

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DAN *INTERPERSONAL RELATIONSHIP* DENGAN *BODY IMAGE* PADA SISWI DI SMP ALI BIN ABI THALIB TANJUNG MORAWA

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/11/23

Access From (repository.uma.ac.id)17/11/23

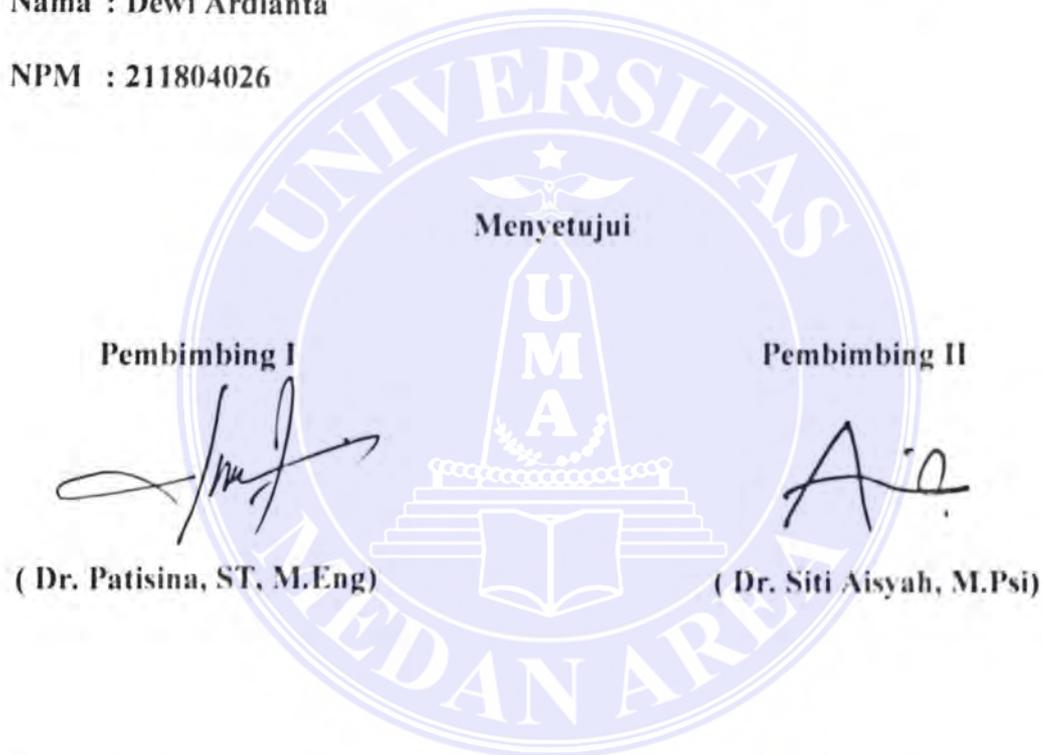
**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : hubungan antara *self-esteem* dan *interpersonal relationship* dengan
body image pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa**

Nama : Dewi Ardianta

NPM : 211804026



Pembimbing I



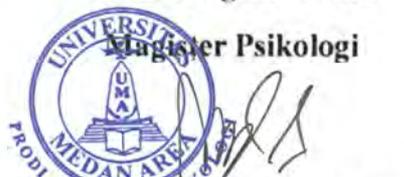
(Dr. Patisina, ST, M.Eng)

Pembimbing II



(Dr. Siti Aisyah, M.Psi)

Ketua Program Studi



(Dr. Rahmi Lubis M.Psi.)

Direktur



(Prof. Dr. Ir Retna Astuti K., MS)

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis Program
Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area**

Hari : Rabu

Tanggal: 20 September 2023

Tempat : Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI TESIS

- 1. Ketua : Prof. Dr. Sri Milfayetti, MS,kons**
- 2. Sekretaris : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi**
- 3. Penguji I : Dr. Patisina, ST, M.Eng**
- 4. Penguji II : Dr. Siti Aisyah, M.Psi**
- 5. Penguji Tamu : Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 20 September 2023

Dewi Ardianita

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

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

Nama : Dewi Ardianita
NPM : 211804026
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir Tesis

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 Self-Esteem Dan Interpersonal Relationship Dengan Body Image Pada Sisiwi Smp Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal 20 September 2023
Yang menyatakan

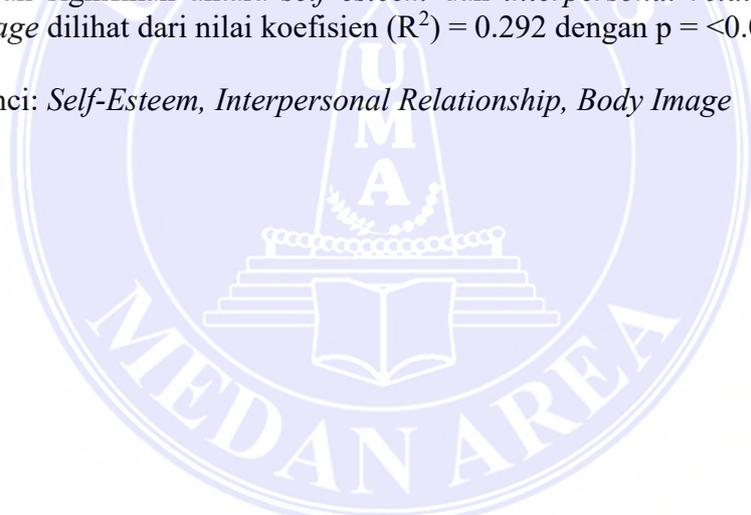

Dewi Ardianita

ABSTRAK

Dewi Ardianita. Hubungan Antara *Self-Esteem* dan *Interpersonal Relationship* Dengan *Body Image* Pada Siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa. Magister Psikologi. Program Pascasarjana. Universitas Medan Area. 2023

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *self esteem* dan *interpersonal relationship* dengan *Body Image*. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survey. Sampel sebanyak 58 orang dari 118 populasi dengan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil analisis regresi linier diketahui bahwa hipotesis pertama diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dengan *body image* dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.244 dengan $p = <0.001 < 0.050$. Kemudian diketahui bahwa hipotesis kedua diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara interpersonal relationship dengan body image dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.136 dengan $p = 0.020 < 0.050$. Selanjutnya diketahui bahwa hipotesis ketiga diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dan *interpersonal relationship* dengan *body image* dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.292 dengan $p = <0.001 < 0.050$.

Kata kunci: *Self-Esteem, Interpersonal Relationship, Body Image*



ABSTRACT

Dewi Ardianita. The Correlation between Self-Esteem and Interpersonal Relationship with Body Image in Students at Ali Bin Abi Talib Tanjung Morawa Middle School. Master of Psychology. Graduate program. Medan Area University. 2023

The aim of this research is to analyze the relationship between self-esteem and interpersonal relationships with Body Image. Using quantitative methods with a survey approach. The sample was 58 people from 118 populations using purposive sampling technique. Based on the results of linear regression analysis, it is known that the first hypothesis is accepted because there is a positive and significant relationship between self-esteem and body image seen from the coefficient value (R^2) = 0.244 with $p = <0.001 < 0.050$. Then it was discovered that the second hypothesis was accepted because there was a positive and significant relationship between interpersonal relationships and body image seen from the coefficient value (R^2) = 0.136 with $p = 0.020 < 0.050$. Furthermore, it is known that the third hypothesis is accepted because there is a positive and significant relationship between self-esteem and interpersonal relationships with body image seen from the coefficient value (R^2) = 0.292 with $p = <0.001 < 0.050$.

Keywords: Self-Esteem, Interpersonal Relationship, Body Image

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sedalam-dalamnya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala berkat dan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tesis dengan judul “hubungan antara *self-esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *body image* pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa”. Tujuan dari penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi syarat dalam mencapai derajat Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Di dalam proses penulisan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Medan, 20 September 2023

Dewi Ardianita

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis kepada Tuhan atas berkatnya sehingga dapat menyelesaikan Tesis ini yang tentunya dalam menyelesaikan tesis ini peneliti mendapatkan bantuan materil maupun dikungan moril dan membimbing penulis dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti K.,MS selaku Direktur Universitas Medan Area yang telah memberikan arahan dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Ibu Dr. Rahmi Lubis M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan masukan, saran, arahan dan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Patisina, ST, M.Eng selaku Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Siti Aisyah, M.Psi selaku Pembimbing II yang dengan segala ketulusan dan kesabarannya telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi yang begitu berarti, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen Program Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area yang penulis sangat hormati, telah memberikan ilmu pengetahuan pada

proses perkuliahan serta telah membantu peneliti dalam menyelesaikan seluruh tahapan menyelesaikan program pendidikan pascasarjana psikologi.

7. Pimpinan dan segenap Staf Program Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area yang telah memeberikan pelayanan terbaik pada peniliti.
8. Untuk kedua Orangtua penulis Ayahnda H. Munar Ramli, SH dan Ibunda Jumsiah yang telah susah payah memberikan didikan dari kecil sampai sayadapat menyelesaikan program pendidikan di strata 2 ini, yang tidak pernahkenal kata lelah dalam semua kesabarannyamenyemangati peneliti dalam menuntut ilmu dimanapun. Tewrimakasih atas semua dukungan baik moril dan materil, cinta, kasih sayang, doa, perhatian, semangat dan kepercayaan yang tanpa kenal lelahsenantiasa diberikan kepada peneliti.
9. Untuk suami tercinta penulis, Aldian Tarigan yang dengan seluruh kasih sayang dan segenap perhatian dalam setiap dukungan dan doanya, selalu siaga dalam memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
10. Anak-anak peneliti, Haya Dea Mahira Tarigan, Sultan Alde Ilmi Tarigan, Muhammad Farhan Albari Tarigan yang selalu menjadi penyemangat dalam semua usaha peneliti.
11. Teman-teman mahasiswa program Studi Psikologi pada Pascasarjana Universitas Medan Area angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan, perhatian, semengat serta ide-ide yang telah diberikan dalam menyelesaikan penelitian ini.

12. Kepala Sekolah dan rekan guru yang telah memberikan dukungan dan senang untuk menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya penuliti berharap semoga tulisan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak. Semoga Allah SWT membalas segala bantuan dan kebaikan yang telah penulis terima. Amin.

Medan, 20 September 2023

Dewi Ardianita



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	15
1.3 Batasan Masalah.....	15
1.4 Rumusan Masalah	15
1.5 Tujuan Penelitian	16
1.6 Manfaat Penelitian	17
1.6.1 Manfaat teoritis	17
1.6.2 Manfaat praktis.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Body Image</i>	18
2.1.1 Pengertian <i>Body Image</i>	18
2.1.2 Faktor-faktor <i>Body Image</i>	20
2.1.3 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	22
2.2 <i>Self Esteem</i>	26
2.2.1 Pengertian <i>Self Esteem</i>	26
2.2.2 Faktor-faktor <i>Self Esteem</i>	28
2.2.3 Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	30
2.3 <i>Interpersonal Relationship</i>	33
2.3.1 Pengertian <i>Interpersonal Relationship</i>	33
2.3.2 Faktor-faktor <i>Interpersonal Relationship</i>	34
2.3.3 Aspek-aspek <i>Interpersonal Relationship</i>	36
2.4 Hubungan antara <i>self esteem</i> dengan <i>body image</i>	39
2.5 Hubungan antara <i>interpersonal relationship</i> dengan <i>body image</i>	41
2.6 Hubungan antara <i>self esteem</i> dan <i>interpersonal relationship</i> dengan <i>bodyimage</i>	44
2.7 Kerangka Konseptual	46
2.8 Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.2 Identifikasi Penelitian.....	47
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	48
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	50
3.4.1 Populasi.....	50
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	50
3.4.3 Sampel.....	50
3.5 Metode Pengumpulan Data	51

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
3.7 Prosedur Penelitian.....	54
3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian (Pra Lapangan)	54
3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	55
3.8 Tahap Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	58
4.2 Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	58
4.2.1 Orientasi Kanchah.....	58
4.2.2 Persiapan Penelitian	61
4.3 Uji Coba Alat Ukur	64
4.3.1 Hasil Uji Coba Skala Body Image	65
4.3.2 Hasil Uji Coba Skala Self Esteem.....	66
4.3.3 Hasil Uji Coba Skala Interpersonal Relationship.....	67
4.4 Pelaksanaan Penelitian	68
4.5 Analisis Data dan Hasil Penelitian	69
4.6 Mean Empirik.....	69
4.7 Uji Asumsi	70
4.7.1 Uji Normalitas	70
4.7.2 Uji Linearitas.....	71
4.8 Hasil Uji hipotesis	71
4.8.1 Hipotesis pertama.....	71
4.8.2 Hipotesis kedua	72
4.8.2 Hipotesis ketiga.....	72
4.9 Pembahasan	72
4.9.1. Hubungan antara Self esteem dengan Body Image.....	72
4.9.2. Hubungan antara Interpersonal Relationship dengan Body Image.....	75
4.9.3. Hubungan antara Self Esteem dan Interpersonal Relationship dengan Body Image.....	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	81
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	46
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aturan Perhitungan Berat Badan Ideal	26
Tabel 2. Rincian Kegiatan Penelitian.....	47
Tabel 3. Blueprint Skala Baku Body Image.....	48
Tabel 4. Blueprint Skala Baku Self Esteem.....	49
Tabel 5. Blueprint skala interpersonal relationship.....	49
Tabel 6. Populasi dan Sampel.....	51
Tabel 7. Penyebaran Skala Body Image	62
Tabel 8. Penyebaran skala Self Esteem.....	62
Tabel 9. Penyebaran skala <i>interpersonal relationship</i>	63
Tabel 10. Skala Body Image setelah uji coba.....	65
Tabel 11. Skala Self Esteem setelah uji coba.....	66
Tabel 12. Skala interpersonal relationship setelah uji coba.....	67
Tabel 13. Perhitungan mean empiric	70
Tabel 14. Hasil normalitas.	70
Tabel 15. Uji Linearitas.....	71
Tabel 16. Hasil analisis regresi linier pertama	72
Tabel 17. Hasil analisis regresi linier kedua	72
Tabel 18. Hasil analisis regresi linier berganda	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data screening	88
Lampiran 2. Data primer	91
Lampiran 3. Skala penelitian.....	98
Lampiran 4. Analisis validasi dan reliabilitas	101
Lampiran 5. Uji asumsi	104
Lampiran 6. Analisis linierita.....	105
Lampiran 7. Analisis regresi berganda.....	106



BAB

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15- 18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monks. dkk, 2006). Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya adalah perubahan fisik. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2003). Terkait dengan perubahan dan pertumbuhan fisik, remaja harus mampu menerima kondisi fisiknya, yakin dan merasa percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki, pernyataan ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja.

Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock, 2003). Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut berkaitan dengan *body image*. *Body image* adalah pengalaman individu tentang pandangan terhadap kondisi tubuhnya, serta tingkah laku individu terkait penilaian terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012).

Perkembangan pada masa remaja awal terkait dengan meningkatnya berat badan, membuat munculnya penilaian dikalangan remaja putri mengenai penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, yang membuat remaja

putri saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kacamata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya (Ratnawati, 2012). Berawal dari penampilan fisik, remaja dapat memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, lalu menilai penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap individu dan inilah yang disebut *body image*.

Body image seseorang dapat dibagi menjadi *body image* positif (puas terhadap diri sendiri) dan *body image* negatif (tidak puas dengan diri sendiri). Apabila seseorang memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimiliki positif, dan apabila seseorang memandang tubuhnya negatif maka *body image* yang dimiliki juga akan negatif. Untuk hal itu, agar terciptanya *body image* yang positif diperlukan beberapa cara untuk menggapainya, seperti yang tertera pada aspek *body image* Cash (2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap tubuh sendiri, cemas menjadi gemuk dan mengkategorikan tubuh.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa evaluasi penampilan dapat menilai porsi tubuh yang dimiliki terlihat menarik atau tidak menarik, dan apakah mereka merasa puas atau tidak dengan porsi tubuh yang dimiliki. Tentunya dari penilaian mereka inilah menjadi pemicu kepercayaan diri mereka. Hal ini terlihat dari beberapa siswi yang merasa kurang puas dengan porsi tubuh yang dimiliki, sehingga membuat mereka tidak percaya diri untuk berfoto, dan mereka juga menjadi kurang percaya diri untuk melakukan sesuatu.

Kemudian terkait orientasi penampilan apabila seseorang kurang puas dengan porsi tubuh yang dimiliki, mereka akan memikirkan bagaimana cara

merubah porsi tubuh sehingga sesuai dengan harapan. Hal ini terlihat dari mereka yang menganggap dirinya terlalu gemuk, mereka mulai melakukan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan juga beberapa dari mereka memilih penggunaan warna pakaian yang gelap agar dapat membantu mereka terlihat lebih kurus dari pada aslinya.

Sedangkan kepuasan terhadap bagian tubuh, dalam hal ini bagi mereka yang merasa kurang puas dengan bagian tubuh yang dimiliki, mereka akan mencoba untuk menutupinya dengan berbagai cara, seperti mereka yang memiliki lengan yang besar, maka mereka berusaha untuk menutupinya dengan model pakaian yang lebih tertutup dan *oversize* agar sekiranya dapat menutupi ukuran lengan yang dimiliki (Cash, 2002).

Setiap orang pasti berkeinginan untuk memiliki porsi tubuh yang ideal. Namun apabila diantara mereka memiliki berat badan yang berlebih dan merasa gemuk, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Untuk mencapai hal itu, mereka dapat melakukan diet ataupun melakukan pengurangan porsi makan.

Terakhir ada pengkategorian ukuran tubuh, yakni saat seseorang menilai dirinya apakah mereka tergolong gemuk atau kurus, dan hal ini tentunya didukung dari pola makan mereka sehari-hari. Didukung dengan hasil penelitian Kurniawan dkk., (2015) bahwa antara subskala *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) terdapat hubungan yang signifikan yang artinya jika subjek mengalami kecemasan menjadi gemuk serta merasa berat badan meningkat akan menurunkan persepsi citra tubuh menjadi negatif sehingga akan meningkatkan terjadinya gangguan makan.

Demikian juga aspek *body image* menurut Thompson (Utami, 2014) diantaranya ada proporsi terhadap bagian tubuh, dalam hal ini seseorang dapat menilai bagaimana kondisi maupun ukuran tubuh yang dimiliki, dan bagaimana tanggapan mereka mengenai hal itu, misalnya mereka menganggap bahwa mereka gemuk, pendek, hitam, dan mereka tidak menyukai dengan kondisi tubuh yang dimiliki. Apabila mereka tidak puas dengan kondisi tubuh, maka mereka akan mencoba untuk mempercantik tubuhnya, namun apabila mereka sudah merasa puas dengan tubuh mereka, maka mereka akan menjaga bentuk tubuh agar tidak berubah.

Perbandingan dengan orang lain, terkadang seseorang akan mendapatkan inspirasi dari oranglain, sama seperti inspirasi bentuk tubuh. Bagi mereka yang sering melihat seorang wanita dengan kondisi tubuh yang indah, tentunya akan membuatnya ingin menjadi seperti dia, bahkan mereka dapat merubah porsi tubuh mereka seperti orang yang diidamkan. Saat seseorang suka dengan Jenni *Blackpink* karena memiliki paras cantik, tinggi, putih, akan membuatnya ingin sama seperti Jenni *Blackpink*.

Sosial budaya, dari banyaknya pandangan gaya hidup terkait tubuh ideal, membuat mereka menjadikan tubuh ideal sebagai standar kecantikan *universal*.Maka dari itu, bagi mereka yang memiliki porsi tubuh yang kurang ideal, mereka merasa tidak puas, dan membuat mereka ingin merubah porsi tubuh sesuai dengan trend tersebut.

Ketidakpuasan fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendapat Grogan (Wilianto, 2017) terkait aspek *body image*, yaitu: saat seseorang membandingkan porsi tubuh yang dimiliki dengan harapan porsi tubuh

yang diinginkan. Maka dari itu, apabila mereka memiliki porsi tubuh tidak sesuai harapan, mereka akan mencoba untuk memperbaiki diri untuk mencapai harapan tersebut, seperti mereka yang memiliki porsi tubuh yang terlalu kurus, maka mereka akan mencoba untuk menaikkan berat badan dengan cara memperbanyak porsi makan.

Sehubungan dengan *body image*, akan dapat muncul emosi pada seseorang. Sari, (2022) mengungkapkan *body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Artinya apabila individu memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif maka *body image* yang dimiliki negatif.

Dengan adanya emosi positif, seseorang dapat lebih menghargai tubuh yang dimiliki, sehingga seseorang akan lebih merasa senang dan percaya diri akan bentuk badan yang dimiliki. Orang yang memiliki *body image* positif akan cenderung merasa percaya diri terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain (Irianita, 2007).

Berbeda dengan emosi positif, apabila muncul emosi negatif pada seseorang, maka mereka cenderung merasa tidak puas atau malu terhadap kondisi tubuhnya sehingga tidak jarang menimbulkan depresi, memiliki harga diri yang rendah atau bahkan merasa dirinya tidak berharga (Irianita 2007). Penilaian fisik seseorang dapat muncul akibat adanya perbandingan fisik dirinya dengan orang lain yang akan menjadikan itu sebagai patokan kecantikan, seperti saat seseorang menilai bahwa wanita akan terlihat cantik apabila seorang wanita

memiliki rambut panjang, hal ini akan menjadikan seseorang ingin menjadi serupa untuk memiliki rambut panjang, agar ia dapat terlihat cantik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan sesuai dengan aspek *body image* Cash (2002) terhadap siswa EA di asrama SMP Ali Bin Abi Thalib didapatkan bahwa dirinya merasa kurang percaya diri dengan tampilan fisik yang dimiliki yang mempengaruhi tingkat kenyamanan, akibat kondisi badan yang terlalu kecil akibatnya membuat ia merasa tidak mencapai *body goal* seperti siswi lain. Maka dari itu untuk mencapai rasa percaya diri akan porsi tubuh yang dimiliki, ia lebih memakai pakaian panjang atau gamis yang akan membantu bentuk badan lebih terlihat besar

Sama halnya dengan siswa SY, ia merasa kurang percaya diri dengan tampilan fisik yang dimiliki, karena ia memiliki berat badan yang tergolong kurus. Maka untuk menutupi kekurangan pada tubuhnya SY akan membuat dirinya terlihat lebih berisi dengan merubah pola makannya dengan lebih banyak makan dan ia akan lebih memilih memakai pakaian yang *oversize*, yang dapat membantu badan terlihat lebih besar

Berbeda dengan siswa MNW yang merasa cemas apabila suatu saat ia akan menjadi gemuk akibat pola makan dan pola hidup yang dijalankan, maka dari itu, ia melakukan upaya agar tidak menjadi gemuk, misalnya melakukan defisit kalori dan berolahraga, agar dapat mempertahankan porsi tubuh yang dimiliki.

Disaat seseorang memiliki ekspektasi yang tinggi terkait pengkategorian ukuran tubuh, misalnya saat seseorang berkeinginan untuk memiliki badan yang

sedikit besar, maka ia dapat melakukan beberapa cara, misalnya seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak dan karbohidrat, namun apabila ia memiliki bentuk tubuh yang terlalu besar, maka ia dapat melakukan olahraga agar ia dapat menjadi lebih kurus.

Dari hasil wawancara, mereka melakukan perawatan seperti membeli *skincare* untuk mendapatkan kondisi kulit yang mulus, sehat dan juga cerah. Lalu bagi mereka yang ingin memiliki kulit putih dan cerah, mereka mau untuk mendengarkan penjelasan *beauty influencer* terkait *ingredients* apa saja yang dapat membantu mereka untuk dapat mendapatkan kulit idaman. Dan mereka yang merasa memiliki badan yang gemuk, mereka rela melakukan beberapa upaya untuk mendapatkan *body goals*, seperti defisit kalori dan juga mengikuti beberapa aktivitas olahraga seperti lari ataupun jalan di sore hari serta melakukan rutin puasa untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Selaras dengan uraian di atas, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung mengenai hubungan antara *Self-Esteem* dan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*, Fitra dkk., (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image* remaja putri. Didukung oleh Zhafirah, Dinardinata, (2018) bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri. Lalu penelitian dari Fatimah dkk., (2020) bahwa diperoleh hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *body image*. Selanjutnya penelitian Wibowo dkk., (2021) terkait hubungan antara *body image* terhadap *interpersonal relationship*, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* pada remaja putri dengan *interpersonal relationship*.

Dari beberapa fenomena yang terjadi diatas merupakan upaya seseorang untuk melakukan perubahan dalam dirinya. Namun perubahan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti keinginan individu untuk merubah agar ia dapat merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti penampilan orang lain (*role model* kecantikan) yang menjadi patokan standar kecantikan seseorang, apabila ia memiliki bentuk fisik seperti model tersebut, maka mereka akan merasa terlihat “cantik”, dengan begitu, mereka akan merubah tampilan fisik menjadi sama dengan model tersebut. Dari kondisi yang ada, menunjukkan bahwa tidak setiap orang merasa yakin dan percaya diri dengan tampilan fisik yang dimiliki, dikarenakan masih banyak yang tidak percaya diri dengan tampilan apa adanya pada dirinya, dan mereka lebih memilih untuk meniru gaya manupun bentuk badan orang lain.

Hal ini juga tergambar dari banyaknya siswi yang menilai kurang puas dengan bentuk tubuhnya, yang mengakibatkan mereka mengembangkan *body image* negatif. Untuk mendapatkan *body image* positif, seseorang lebih memilih merubah tampilan mereka dengan menggunakan tampilan orang lain sebagai *role model*, agar mereka dapat terlihat lebih menarik. Dengan adanya *body image* dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, sedih bahkan mengalami frustrasi karena merasa ada kekurangan pada tubuh mereka yang belum terpenuhi. Penelitian lain

menekankan kecenderungan untuk membandingkan penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, 2000).

Uraian di atas, menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut. Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik, meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap baik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. *Body image* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Apabila seseorang memiliki *body image* yang negatif, maka akan membuat tingkat kepercayaan diri dan juga *self esteem* menjadi rendah, seperti Fadhillah dan Indrijati (2022) terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image*, semakin tinggi *self esteem*, maka semakin tinggi pula *body image* remaja.

Self esteem atau yang biasa dikenal dengan istilah harga diri merupakan proses penilaian diri yang dilakukan berdasarkan pemikiran ataupun perilaku. Penilaian yang dilakukan dapat berupa penilaian positif, maupun penilaian negatif. Rosenberg (1965) menyatakan harga diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan bahwa mereka optimis; bangga dan puas akan diri sendiri (Multasih & Suryadi, 2013); lebih peka terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif (*negative feedback*)

dan mencari umpan balik (*feedback*) mengenai kemampuan; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha untuk memperbaiki diri (Hidayati, 2015); sering mengalami emosi positif seperti senang dan bahagia; fleksibel, berani, dan mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha melakukan sesuatu untuk meningkatkan kapasitas dirinya (lebih tumbuh dan berkembang); berani mengambil resiko (Febrina, Suharso, & Saleh, 2018); bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; berpikir konstruktif (fleksibel); mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambil. Sebaliknya, siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis; tidak puas akan dirinya (Amir & Witriani, 2019), berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif).

Mengenai *self esteem*, terdapat beberapa aspek *self esteem* yang dapat mempengaruhi *body image*, diantaranya: Penghargaan diri yang tercipta dari tingkat kepuasan seseorang akan bentuk tubuh yang dimiliki, apabila seseorang merasa puas akan bentuk badan yang dimiliki, maka ia akan merasa dirinya berharga, dan juga sebaliknya, apabila seseorang merasa kurang puas akan bentuk badan yang dimiliki, maka ia akan merasa kurang berharga. Tidak hanya dari penilaian diri terhadap kepuasan bentuk badan, namun dapat tercipta pula dari hubungan interaksi seseorang dengan sosial, seperti tingkat kenyamanan seseorang saat berinteraksi dengan oranglain dengan bentuk tubuh yang ia miliki, karena tidak semua orang dapat merasa nyaman dan percaya diri untuk

berinteraksi dengan kondisi yang menurutnya kurang baik. Seseorang juga dapat merasa berharga apabila ia merasa puas untuk menjadi dirinya. Namun apabila ia merasa kurang puas, ia akan mencari cara bagaimana untuk dia dapat merasa puas dengan dirinya, misalnya apa yang menjadi kekurangan pada dirinya, ia akan merubah hal tersebut.

Seperti yang tergambar dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di halaman sekolah, didapatkan dari beberapa siswa menghargai dirinya, namun beberapa siswi yang lain tidak menghargai diri. Disaat seorang siswi merasa berharga, maka ia akan merasa lebih puas dan lebih menghargai dirinya, karena ia merasa bahagia dengan apa yang ada padanya, seperti saat seorang siswi merasa senang dengan model rambut pendek yang dimiliki, maka ia akan merawat rambut tersebut, dan tidak memperlakukan dengan model rambut pilihannya, lalu apabila saat seorang siswi sadar dan merasa memiliki aroma badan yang kurang sedap, maka ia akan mencari cara bagaimana ia dapat menghilangkan aroma tersebut, seperti menggunakan *deodorant* atau pun parfum yang dapat menghilangkan aroma tak sedap.

Namun beda halnya dengan siswi yang tidak menghargai diri akibat kekurangan yang dimiliki, seperti saat seorang siswi memiliki model gigi depan yang lebih maju dari pada umumnya, ia merasa terganggu dan merasa kurang nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, hal tersebut dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri karena memiliki model gigi yang berbeda dari pada umumnya, hal ini membuatnya merasa dirinya tidak berharga. Lalu seperti siswi yang mengalami cacat fisik seperti kaki pincang, yang menyebabkan ia menjadi kurang mampu untuk berjalan normal yang dapat menimbulkan rasa malu karena

memiliki cacat fisik pada anggota tubuhnya, kedua hal di atas merupakan contoh *body image* negatif yang berpengaruh pada *self esteem*.

Untuk menjawab beberapa pertanyaan di atas dapat diungkap dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) diantaranya: Jenis kelamin, dimana ketidakpuasan terhadap tubuh sering terjadi pada seseorang, dan lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki, karena banyak wanita merasa kurang puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif. Dengan adanya media massa yang sering menampilkan tayangan mengenai bentuk tubuh yang ideal, tentunya dapat mempengaruhi remaja untuk dapat memiliki bentuk tubuh yang sama dan menjadikan itu sebagai standar kecantikan, seperti bentuk tubuh yang putih, tinggi, dan langsing. *Role model* seseorang juga dapat muncul dari orang sekitar, seperti keluarga, karena dari anggota keluarga yang memiliki bentuk badan yang bagus, maka dapat memunculkan motivasi seseorang untuk memiliki *body* yang sama seperti anggota keluarganya. Hal ini menumbuhkan rasa kepercayaan diri mereka untuk dapat menjalin interpersonal relationship maka akan semakin tinggi.

Dengan adanya *interpersonal relationship* dapat mempermudah seseorang untuk berkomunikasi dengan oranglain. Dengan berkomunikasi, seseorang dapat membandingkan diri dengan orang lain, serta dapat menerima umpan balik mengenai konsep diri termasuk apa yang dirasakan tentang penampilan fisik (Cash & Pruzinsky, 2002). Hal ini dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri mereka untuk dapat menjalin *interpersonal relationship* yang semakin tinggi. Selain itu, penilaian seseorang terhadap orang lain akan memunculkan

perasaan penerimaan ataupun penolakan yang dapat diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Apabila seseorang mengalami penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, maka hal tersebut dapat memunculkan rasa kurang percaya diri yang tentunya dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang, misalnya seseorang yang memiliki aroma badan yang kurang sedap, tentunya hal ini dapat mengganggu kenyamanan seseorang saat berinteraksi dengan rekannya. Selain itu juga seperti seseorang yang mengalami kondisi wajah berjerawat akan membuat dirinya tidak percaya diri untuk bergaul maupun berinteraksi dengan orang lain. Seperti penelitian dari Ifdil (2017) terkait hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri, dimana semakin positif *body image* remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri. Pramesti dkk., (2022) bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri.

Sejalan dengan itu, *Interpersonal relationship* atau yang biasa dikenal dengan istilah hubungan interpersonal merupakan hubungan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih sebagai sarana untuk berinteraksi. Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling tergantung satu sama lain dan menggunakan interaksi pola yang konsisten (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012). Enjang (2009) bahwa hubungan interpersonal adalah komunikasi antar orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap langsung baik secara verbal maupun secara tatap muka, interaksi verbal.

Tentunya dari *interpersonal relationship* dapat membantu kita dalam menjalin hubungan atau relasi dengan orang lain untuk bisa saling *support* dalam menjalani kegiatan pembelajaran disekolah. *Interpersonal relationship* akan bersifat positif apabila kedua pihak dapat saling memahami, menghargai, serta setiap individu memiliki penilaian yang baik terhadap rekannya. Penilaian yang dimaksud dapat pula mengarah kepada penilaian *body image*, karena apabila seseorang mendapatkan penilaian *body image* yang positif dari rekannya, maka mereka tidak akan terlalu sulit dalam berpenampilan, dengan demikian maka *interpersonal relationship* seseorang dengan rekannya akan menjadi lebih baik, dikarenakan rasa percaya diri yang baik membuat seseorang tersebut mampu bekerja sama dan melakukan pengerjaan tugas individu dengan baik (Enjang, 2009).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antar *self-esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *body image* pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa, sehingga penulis memberi judul penelitian ini hubungan antara *self-esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *body image* pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa.

1.2 Identifikasi masalah

Body image pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self-esteem* dan juga *interpersonal relationship*. Seorang remaja yang memiliki *body image* negatif, maka akan dapat berdampak pada *self esteem* dan *interpersonal relationship* yang akan membuatnya menjadi rendah, dan juga sebaliknya.

Pada remaja seharusnya sudah mampu dalam mengontrol diri agar bentuk tubuh tetap ideal, namun tidak semua remaja mampu melakukan hal tersebut. Hal ini seperti yang terjadi pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa, dimana terdapat beberapa remaja menjadi kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena merasa terlalu gemuk, memiliki muka berjerawat, dan lain sebagainya yang membuat mereka menjadi tidak percaya diri, kehilangan *self esteem*, bahkan sulit dalam menjalin *interpersonal relationship*.

Berdasarkan fenomena yang ada, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *body image* pada siswi di SMP Ali Bin Abi Thalib Tanjung Morawa.

1.3 Batasan masalah

Batasan masalah dilakukan agar penelitian menjadi terarah, fokus dan tidak menyimpang dari sasaran. Adapun batasan masalah penelitian ini adalah hubungan antara *self-esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *body image* pada siswi di SMP Ali bin Abi Thalib Tanjung Morawa.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Adakah hubungan *Self Esteem* dengan *Body Image*?
- 1.4.2 Adakah hubungan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*?
- 1.4.3 Adakah hubungan *Self Esteem* dan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*?

1.5 Tujuan penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah eksplanasi variabel yang dirumuskan sebelumnya, namun secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui hubungan *self esteem* dengan *body image*.
- 1.5.2 Untuk mengetahui hubungan *interpersonal relationship* dengan *body image*.
- 1.5.3 Untuk mengetahui hubungan *self esteem* dan *interpersonal relationship* dengan *Body Image*.

1.6 Manfaat penelitian

Pada penelitian yang dilakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah wawasan dan memperluas pengetahuan. Diharapkan hasil penelitian ini nantinya dijadikan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai masukan untuk para pembaca tentang *self esteem*, *interpersonal relationship*, dan *body image*.

1.6.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang *self esteem*, *interpersonal relationship*, dan *body image* agar selanjutnya dapat dijadikan sebagai referensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 Pengertian *Body Image*

Mueller (Wati dkk., 2019) menjelaskan bahwa *body image* merupakan sebuah aspek psikologis yang terjadi, remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu. Pemahaman terhadap *body image* sangat kuat diantara remaja, namun secara khusus sangat terlihat dimasa remaja awal, ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir.

Grogan (2008) istilah *body image* adalah : “*A person perceptions, thoughts and feelings about his or her body*”. Berdasarkan kutipan tersebut mempunyai pengertian yaitu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder (Grogan, 2008) mengartikan *body image* adalah : “*The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*”. Kutipan tersebut mempunyai makna *body image* sebagai gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh dari individu itu sendiri.

Rice (Melliana, 2006) *body image* merupakan pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan

perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (*feedback*) dari lingkungan.

Annastasia (Andiyati, 2016) *body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subjektif. *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap atau persepsi individu yang disadarimaupun tidak disadari oleh tubuhnya termasuk persepsi pada masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki. *Body image* digambarkan oleh Schilder (Cash, 2002) sebagai "citra tridimensional yang dimiliki sekitar dirinya sendiri": seseorang dapat memvisualisasikan tubuhnya dari sisi depan, samping, dan bahkan belakang, meskipun tidak semua dapat dilihat pada saat yang sama atau seseorang dapat merasakan tubuhnya sebagai persepsi terpadu, tanpa mengalami perpecahan antar kontribusi dari sentuhan, posisi, dan keseimbangan.

Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. *Body image* mulai terbentuk jauh sebelum seorang mampu mengungkapkan fikiran maupun idenya lewat kata-kata. Arthur (Ramadhani,

2017) mengungkapkan *body image* merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus di sesuaikan dengan persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerak tubuh, koordinasi tubuh dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri, secara penampilan fisik maupun ukuran tubuhnya yang terlihat secara keseluruhan.

2.1.2 Faktor-faktor *Body Image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002), yaitu:

1. Jenis kelamin, merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif. Berdasarkan laporan dari *American Association of University Women*, bagi seorang wanita penampilan merupakan hal yang paling penting dalam menilai diri (Croll & Jillian, 2005). Masa puber bagi laki-laki menginginkan tipe tubuh berdasarkan tinggi, kecepatan, keluasan, dan kekuatan. Sedangkan menurut perempuan karakteristik tersebut kurang dapat diterima, mengingat pada masa puber, anak perempuan menjadi lebih gemuk.

2. Media massa, Levine & Harrison (Rice & Dolgin, 2008) mengungkapkan bahwa kebanyakan peneliti setuju bahwa media sebagian besar bertanggung jawab kepada remaja putri untuk menjadi langsing. Perempuan menginginkan seperti gambaran yang ditampilkan di film, program televisi, iklan televisi, dan majalah memiliki tubuh yang tinggi, kecil dan langsing. Paparan terus menerus dilakukan dengan memberikan pesan kepada perempuan, jika ingin dianggap cantik, maka harus kurus (Rice & Dolgin, 2008). Tiggeman (Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Isi tayangan media masa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki wanita setinggi bahu, memiliki tubuh yang berotot, perut yang rata, dan pinggul yang tipis (Cash & Prunzinsky, 2002). Perkembangan media tidak bisa disalahkan sepenuhnya sebagai penyebab munculnya sikap ideal tertentu, dan jelas hal ini perlu disikapi secara bijak. Para remaja perempuan harus menyadari bahwa abad 21 adalah masa pembentukan citra, sehingga besar kemungkinan yang mereka lihat di media adalah sesuatu yang semu atau ilusi (Januar & Putri, 2007).
3. Keluarga, Ann (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa orang tua merupakan agen penting sosialisasi yang mempengaruhi *body image* anak mereka melalui pemodelan, umpan balik, dan instruksi. Ketika anak lahir,

orang tua akan menyambut kesamaan antara *body image* mereka dengan penampilan anak sebenarnya.

4. *Interpersonal relationship*, merupakan salah satu jalan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan menerima umpan balik mengenai konsep diri termasuk apa yang dirasakan tentang penampilan fisik (Cash & Pruzinsky, 2002).
5. *Self esteem*, Coopersmith (Nurvita, 2015) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki, atau dengan kata lain *self esteem* merupakan penilaian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

2.1.3 Aspek-aspek *Body Image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek *body image*. Cash (2002) mengemukakan lima aspek dalam pengukuran *body image* yang diantaranya ada evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), pengkatagorian ukuran tubuh (*self classified weight*) yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), Penampilan individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

2. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan yang dimiliki.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.
5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*), Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Terdapat pula aspek dalam *body image* dari Thompson (Utami, 2014), yaitu :

1. Proporsi terhadap bagian tubuh, tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.
2. Penampilan secara keseluruhan, tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.
3. Perbandingan dengan orang lain, tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

4. Sosial budaya, masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal *body image*. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu. Gaya hidup tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Terdapat aspek *body Image* dari Grogan (Willianto, 2017) antara lain:

1. Aspek persepsi, yakni seorang individu yang mengorganisasikan dan menginterpretasikan kondisi fisiknya melalui proses membandingkan ukuran tubuh dengan tingkat pemahaman terkait dirinya sendiri dan kemudian ditandai dengan keinginan atau harapan untuk memiliki tubuh atau penampilan yang lebih baik
2. Aspek perasaan, yaitu emosi atau perasaan terhadap tubuh yang dimiliki oleh individu. Perasaan yang muncul berupa perasaan negatif atau positif dengan tubuh yang dimiliki
3. Aspek penilaian merupakan evaluasi terkait tubuh berupa pemikiran mengenai perbandingan diri fisik dengan diri orang serta bagaimana persepsi seseorang dalam mengestimasi ukuran tubuh seperti misalnya rambut saya indah dan berkilau.

Menurut Khairani, Hanan dan Amalia (2019) yang mengemukakan dua aspek *body image*, yaitu: Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), Kepuasan penampilan (*Appearance Satisfaction*), yaitu:

- a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), kemampuan individu dalam menilai diri seperti kepuasan- ketidakpuasan dengan penampilan individu secara sebagian ataupun keseluruhan.

- b. Kepuasan penampilan (*Appearance Satisfaction*), kepuasan penampilan yang dimaksud individu akan merasa bahwa setiap manusia memiliki keunikan dan ciri khasnya masing-masing, oleh karena itu bagaimanapun penampilan yang ada pada diri sendiri jika sudah memiliki tingkat kepuasan terhadap penampilan, individu tidak akan memperdulikan pendapat orang sekitar terhadap penampilannya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan aspek *body image* antara lain evaluasi penampilan orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh, proporsi terhadap bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, sosial budaya, persepsi, perasaan dan aspek penilaian. Namun peneliti lebih cenderung menggunakan pendapat Khairani, Hanan dan Amalia (2019) yaitu evaluasi penampilan dan kepuasan penampilan di karenakan lebih mewakili untuk semua aspek secara umum.

Berikut adalah pengkategorian berat badan ideal, seperti rumus yang digunakan di bidang kesehatan termasuk oleh WHO (*World Health Organization*) yaitu rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) atau BMI (*Body Mass Index*). Pada rumus IMT, status berat badan dihitung dengan membandingkan berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m) (WHO, 2000).

$$\text{Rumusnya adalah : } \text{BMI} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)} \cdot \text{TB (m)}}$$

Keterangan:

BMI = Nilai *Body Mass Index*

BB = Berat Badan dalam kilogram

TB = Tinggi Badan dalam meter

Jika nilai IMT sudah didapat, hasilnya dibandingkan dengan ketentuan berikut :

Nilai IMT < 18,5	= Berat Badan Kurang
Nilai IMT 18,5 - 22,9	= Normal
Nilai IMT 23-24,9	= Obesitas Ringan
Nilai IMT 25,0 - 29,9	= Obesitas Sedang
Nilai IMT \geq 30,0	= Obesitas Berat

Tabel 1. Aturan Perhitungan Berat Badan Ideal

Nilai BMI	Keterangan
<18,5	Berat Kurang
18,5 – 22,9	Berat Normal
23 – 24,9	Obesitas Ringan
25 – 29,9	Obesitas Sedang
\geq 30	Obesitas Berat

Sumber: Rismawan dan Kusumadewi, 2008

2.2 *Self Esteem*

2.2.1 Pengertian *Self Esteem*

Minchinton (2003) mengungkapkan *self esteem* merupakan nilai yang dilekatkan pada diri kita. *Self esteem* juga berarti penilaian atas kita sebagai manusia, berdasarkan pada persetujuan atau pengingkaran atas diri dan perilaku kita. Matsumoto (2009) dalam *The Cambridge Dictionary of Psychology* menjelaskan, “*Self esteem* adalah tingkat kecenderungan sikap, gagasan, evaluasi atas diri sendiri, sejarah, proses-proses mental, dan perilaku yang positif”. *Self esteem* berhubungan dengan banyak aspek dari pemikiran, emosi dan perilaku saat sering dipertimbangkan sebagai bagian inti dalam memahami individu”.

Self esteem mengacu pada objek yang spesifik, yaitu diri (*self*). Setiap karakteristik dari diri dan hasil dari perkiraan karakteristik tersebut dievaluasi. Setiap unsur dari diri dievaluasi berdasarkan pada suatu penilaian yang

dikembangkan selama masa kanak-kanak hingga remaja. Timbal balik dari orang lain secara khusus menjadi signifikan bagi yang lainnya, yang kemudian menjadi unsur penting dalam *self esteem* (Rosenberg, 1965). Baron & Byrne (2003) mengemukakan bahwa *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negatif. Definisi lain dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya yang diungkapkan dalam suatu bentuk sikap setuju atau tidak setuju, dan menunjukkan sejauh mana individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Definisi ini yang juga akan digunakan dalam definisi konseptual karena telah mencakup hal-hal mengenai *self esteem*.

2.2.2 Faktor-Faktor *Self Esteem*

Rosenberg (1979) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* seseorang, antara lain:

1. Nilai-nilai sosial (*Social Values*), Nilai ini dianggap memiliki pengaruh terhadap *self esteem* (Rosenberg, 1979). “Hipotesis stratifikasi” telah menghubungkan *self esteem* dan tingkatan *self esteem* dengan kelompok sosial secara umum, seperti kelas sosial-ekonomi. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa “hipotesis *subcultural*” menghubungkan *self esteem* lebih dekat dengan kelompok sosial utama, seperti lingkungan. Dari berbagai penelitian

menyebutkan bahwa secara konsisten terdapat hubungan antara *self esteem* dan kelas sosial secara umum. Pada saat yang sama, ada kesepakatan di antara peneliti yang menjelaskan bahwa kelompok *subcultural* memiliki pengaruh yang lebih besar, seperti keluarga dan lingkungan. Keluarga dan lingkungan dianggap menjadi sumber yang paling berpengaruh guna menjelaskan hubungan antara *self esteem* dengan nilai.

2. Nilai-nilai pribadi (*Self Values*), merupakan konsep yang diharapkan ditunjukkan oleh kriteria individu dalam pandangannya terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1979). Nilai-nilai pribadi dianggap penting bagi *self esteem* karena nilai pribadi menghubungkan *self esteem* dengan identitas seseorang, dan pada akhirnya akan menciptakan suatu hubungan antara *self esteem* dengan perilaku yang ditampilkan seseorang.
3. Jenis Kelamin (*Gender*), Rosenberg (1979) menjelaskan bahwa terdapat kemungkinan hubungan antara *self esteem* dengan jenis kelamin. Epstein (1979) menemukan bahwa wanita memiliki pengalaman yang lebih kuat terhadap penerimaan dan penolakan diri, sementara laki-laki memiliki pengalaman yang lebih kuat terhadap kesuksesan dan kegagalan. Harter mencatat dari berbagai penelitian menemukan perbedaan *self esteem* pada jenis kelamin dan hal ini akan terus bertahan di dalam siklus kehidupan.

Coopersmith (Hidayat & Bashori, 2016), menyatakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu:

1. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri, Individu yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak merasa dirinya seperti itu. Individu

dengan *self esteem* yang baik akan mampu menghargai dirinya sendiri, menerima diri, dan tidak menganggap rendah dirinya.

2. Kepemimpinan dan popularitas, Dalam lingkungan persaingan individu dapat membuktikan seberapa besar kepemimpinan dan kepopulerannya. Hal ini dapat dilakukan dengan memahami kelebihan dan kekurangan dirinya, yaitu hal yang membedakannya dengan orang lain. Pembuktian dalam kepopulerannya dalam lingkungan persaingan dapat ditunjukkan dengan sikap berani menghadapi persaingan dan mampu menjadi pemimpin.
3. Keluarga dan orang tua, Keluarga dan orang tua memiliki porsi besar dalam faktor yang mempengaruhi *self esteem* karena keluarga merupakan modal pertama dalam proses imitasi, alasan yang lain karena perasaan dihargai oleh keluarga merupakan nilai penting dalam perkembangan diri.
4. Keterbukaan dan kecemasan, Apabila seseorang yang memiliki *self esteem* rendah tidak mendapatkan penanganan yang seharusnya, hal itu akan merugikan individu tersebut karena situasi akan terus memburuk baginya. *Self esteem* rendah akan menyebabkan yang bersangkutan memiliki harapan negatif sepanjang perjalanan hidupnya. Kehidupan subjek banyak diisi dengan berbagai kecemasan dalam hidupnya, hal ini membuat individu enggan melakukan apapun.

2.2.3 Aspek-aspek *Self Esteem*

Rosenberg (1979), mengungkapkan terdapat 3 aspek dalam *self esteem* Individu diantaranya ada *Physical Self Esteem*, *Social Self Esteem*, *Performance Self Esteem*:

1. *Physical Self Esteem*, berhubungan dengan kondisi fisik yang saat ini dimiliki oleh seorang individu secara penuh. Penghargaan diri dapat ditentukan dengan jawaban atas pertanyaan apakah individu dapat menerima keadaan fisiknya atau jika tidak adakah beberapa bagian dari tubuh fisiknya yang ingin dirubah hingga mendapatkan kondisi yang diharapkan.
2. *Social Self Esteem*, berhubungan dengan kemampuan individu dalam untuk dapat melakukan aktivitas sosialisasi dan apakah individu tersebut membatasi untuk menjadikan orang lain teman atau menerima berbagai macam orang-orang tertentu sebagai teman. Aspek sosial ini akan mengukur kemampuan berkomunikasi dari individu dengan orang lain yang berada di dalam lingkungannya dalam kaitannya dengan psikologi sosial.
3. *Performance Self Esteem*, berhubungan dengan kemampuan dan prestasi yang dapat ditorehkan oleh seorang individu. Aspek *performance self esteem* menjawab apakah seorang individu dapat puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya atau bahkan merasa sebaliknya.

Coopersmith (Hidayat & Bashori, 2016) menyatakan terdapat aspek-aspek *self esteem*, yaitu:

1. Kekuatan (*power*), kemampuan untuk dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya *self esteem* yang tinggi, begitu juga sebaliknya.
2. Keberartian (*significance*), kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Hal tersebut merupakan penghargaan dan ekspresi minat orang lain terhadap individu serta merupakan tanda penerimaan dan

popularitas individu. Keberartian ditandai dengan respon yang baik dari lingkungan, dan menyukai individu tersebut. Semakin individu menilai dirinya bermakna maka akan semakin tinggi *self esteem*.

3. Kebajikan (*virtue*), ketaatan mengikuti kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama. Dengan begitu individu yang mematuhi aturan akan dijadikan teladan bagi orang-orang sekitarnya, sehingga hal tersebut membuat *self esteem* tinggi.
4. Kemampuan (*competence*), sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan. Dengan demikian seseorang akan memiliki rasa kompetensi yang baik serta yakin dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Seseorang yang berhasil, cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi begitu juga sebaliknya. Namun, kegagalan bukanlah selalu menjadi penyebab *self esteem* seseorang itu rendah, karena masih dipengaruhi oleh faktor lain.

Walaupun demikian Maroqi (2018) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan aspek tunggal atau unidimensi, yaitu konsep yang memiliki satu aspek sehingga aspek tersebut disebut juga sebagai *self esteem*. Artinya karena *self esteem* memiliki satu aspek maka disebut juga sebagai *self esteem*. *Self esteem* merupakan sebuah pembentukan karakter mengenai diri seseorang dan merupakan faktor penting dalam perilaku langsung berkaitan dengan berbagai aspek dalam hidup. Tanpa dibekali *self esteem*, individu akan mengalami kesulitan untuk mengatasi tantangan hidup maupun untuk merasakan berbagai kebahagiaan dalam hidupnya. Ia juga mengatakan bahwa *self esteem* mengandung nilai

keberlangsungan hidup (survival value) yang merupakan kebutuhan dasar manusia. Hal ini memungkinkan self esteem mampu memberikan sumbangan bermakna bagi proses kehidupan individu selanjutnya, maupun bagi perkembangan pribadi yang sehat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *self esteem* maka dapat memudahkan seseorang dalam menilai dirinya sendiri melalui aspek *Physical Self Esteem, Social Self Esteem, Performance Self Esteem*. Namun walaupun demikian self esteem juga memiliki aspek tunggal atau kerap disebutkan sebagai unidimensi.

2.3 Interpersonal Relationship

2.3.1. Pengertian *Interpersonal Relationship*

Interpersonal relationship merupakan proses penyampaian informasi, pikiran, dan sikap tertentu antara dua orang atau lebih yang terjadi pergantian pesan baik sebagai komunikan maupun komunikator dengan tujuan untuk mencapai saling pengertian, mengenai masalah yang akan dibicarakan yang akhirnya diharapkan terjadi perubahan perilaku. Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling tergantung satu sama lain dan menggunakan interaksi pola yang konsisten (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012).

Interpersonal relationship adalah komunikasi langsung antara dua atau tiga orang dalam kedekatan fisik, dalam hal ini seluruh panca indera dapat dimanfaatkan dan umpan baliknya segera terlihat. Dalam *interpersonal relationship* ini proses penyampaian informasi, pikiran, dan sikap tertentu dengan

tujuan untuk mencapai saling pengertian, mengenai masalah yang akan dibicarakan yang akhirnya diharapkan terjadi perubahan perilaku.

Pace (1979) mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi atau *communication interpersonal* merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung.

Berdasarkan dari beberapa tokoh maka hubungan interpersonal merupakan proses komunikasi dan interaksi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk menyampaikan pesan.

2.3.2. Faktor-faktor *Interpersonal Relationship*

Rakhmat (2008) terdapat faktor-faktor yang sangat menentukan keberhasilan *interpersonal relationship*, yaitu:

1. Persepsi Interpersonal, yaitu suatu proses dimana individu mempersepsikan suatu objek ataupun peristiwa sosial. Perbedaan antara persepsi objek dengan persepsi interpersonal yang pertama adalah dilihat dari stimulusnya, stimulus yang terjadi pada persepsi objek di sebabkan oleh alat indera melalui benda, cahaya, temperatur, gelombang, dan lain-lain. Sedangkan persepsi interpersonal stimulus yang didapat melalui lambang verbal atau grafis yang disampaikan oleh pihak ketiga.
2. Konsep Diri, merupakan suatu perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sendiri. dalam konsep diri terdapat dua komponen yaitu komponen

kognitif dan komponen afektif. Dalam psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri dan komponen afektif disebut juga *self esteem*.

3. Atraksi Interpersonal, Atraksi dapat dimaknai dengan kesukaan pada orang lain, sikap positif dan daya tarik individu. Komunikasi antar pribadi bisa dipengaruhi oleh atraksi interpersonal, karena penafsiran pesan dan penilaian. Penilaian dan pendapat individu tentang individu lain tidak semata-mata berdasarkan hasil pertimbangan yang rasional. Dalam diri individu terdapat emosi karena setiap individu adalah makhluk emosional. Karena itu, ketika kita menyenangi individu lain, individu tersebut cenderung melihat segala sesuatu yang berhubungan dengan individu lain tersebut secara positif, sebaliknya jika individu tersebut membencinya, individu tersebut cenderung melihat karakteristiknya secara negatif.
4. *Interpersonal Relationship*, Komunikasi yang terjalin dapat dikatakan efektif jika ditandai dengan *interpersonal relationship* yang baik. Beberapa individu mengalami kegagalan dalam berkomunikasi, hal ini terjadi karena saat melakukan komunikasi isi pesan yang disampaikan komunikator sampai pada komunikan namun *interpersonal relationship* antara komunikator dan komunikan menjadi rusak. Ternyata *interpersonal relationship*, hal ini dikarenakan setiap kali individu melakukan komunikasi, bukan hanya sekedar menyampaikan isi pesan tetapi juga menentukan kadar *interpersonal relationship*. Bukan hanya menentukan “*content*” tetapi juga “*relationship*”.

Laksana (2015) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *interpersonal relationship* ada 3, yaitu:

1. Percaya, yaitu mengandalkan tingkah laku seseorang untuk meraih keinginan yang diinginkan, yang dalam situasi yang penuh resiko maka pencapaiannya tidak pasti.
2. Sikap Suportif, yaitu mengurangi sikap defensif dalam komunikasi.
3. Sikap terbuka, berpengaruh sangat besar pada saat menumbuhkan *interpersonal relationship* yang efektif.

2.3.3. Aspek-aspek *Interpersonal Relationship*

Devito (Suranto, 2011) menyatakan bahwa ada lima aspek yang ada dalam *self esteem* diantaranya ada *Interpersonal Relationship*, yaitu Keterbukaan (*openness*), Empati (*empathy*), Sikap mendukung (*supportiveness*), Sikap positif (*positiveness*), Kesetaraan (*equality*) yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Keterbukaan (*openness*), merupakan sikap yang dapat menerima masukan dari orang lain, dan mau menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Artinya bahwa seorang individu harus mau membuka diri ketika orang lain menginginkan informasi yang ia ketahui. Keterbukaan adalah kesediaan membuka diri, jujur, dan tidak menyembunyikan informasi yang sebenarnya. Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan menjadi salah satu sikap positif, karena dengan keterbukaan maka komunikasi akan berlangsung secara dua arah, transparan, adil dan pelaku komunikasi bisa menerima.
2. Empati (*empathy*), yaitu keahlian seorang individu guna ikut serta merasakan kondisi orang disekitarnya, bisa memahami dan merasakan tentang suatu hal yang dialami oleh orang lain, serta bisa mengerti akan suatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Pada mulanya, empati merupakan suatu upaya

seseorang untuk ikut merasakan apa yang sedang di rasakan orang lain, serta dapat memahami tentang perilaku, sikap dan pendapat dari orang lain.

3. Sikap mendukung (*supportiveness*), *Interpersonal Relationship* bisa dikatakan efektif yaitu terdapat adanya sikap mendukung (*supportiveness*). Artinya setiap pihak yang melakukan komunikasi mempunyai komitmen guna mendukung terjadinya keterbukan dalam interaksi. Oleh karena itu maka respon yang relevan adalah yang bersifat lugas dan spontan, bukan respon yang berkelit, pemaparannya bersifat bukan evaluatif, namun bersifat deskriptif naratif, serta pengambilan keputusan menggunakan pola yang bukan bersifat intervensi yang disebabkan oleh kepercayaan diri yang berlebihan namun bersifat akomodatif.
4. Sikap positif (*positiveness*), menunjukkan perilaku dan sikap. Pada bentuk perilaku, yaitu memilih tindakan harus signifikan dengan tujuan *interpersonal relationship*. Sikap positif ditunjukkan dengan beberapa sikap dan perilaku, antara lain: berpikiran positif terhadap orang sekitar, menghargai orang sekitar, tidak curiga yang berlebihan, yakin akan betapa penting peran orang sekeliling di dalam kehidupan kita, memberikan penghargaan dan pujian, memiliki komitmen dalam menjalin kerjasama. Dalam sikap, yaitu setiap orang yang melibatkan diri dalam *interpersonal relationship* harus mempunyai perasaan dan pikiran yang positif.
5. Kesetaraan (*equality*), dimana saat setiap orang merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai sama-sama mempunyai kepentingan, dan saling membutuhkan. Yang dimaksud dengan kesetaraan adalah berupa kesadaran atau pengakuan, serta rela untuk memposisikan diri seimbang dengan lawan komunikasi.

Lunandi (1997) ada empat aspek yang mempengaruhi *interpersonal relationship* yaitu: citra diri (*self image*), citra pihak lain (*the image of the others*), lingkungan fisik, lingkungan sosial.

1. Citra diri (*self-image*), setiap manusia mempunyai gambaran tertentu mengenai dirinya, status sosialnya, kelebihan dan kekurangannya. Gambaran itulah yang menjadi penentu bagi apa yang dilihatnya, didengarnya, bagaimana penilaiannya terhadap segala yang berlangsung di sekitarnya.
2. Citra pihak lain (*The image of the others*), selain citra diri, citra pihak lain juga menentukan cara dan kemampuan orang berkomunikasi. Pihak lain, yakni orang yang diajak berkomunikasi, mempunyai gambaran khas bagi dirinya. Kadang dengan orang yang satu komunikasi lancar, jelas, tenang.
3. Lingkungan fisik, faktor ini punya pengaruh pada komunikasi. Bagaimanapun orang yang suka berteriak pada waktu berada di rumah sendiri, ia lebih banyak berbisik di tempat beribadah. Sekalipun orang diajak berkomunikasi itu sama, contohnya anak sendiri.
4. Lingkungan sosial, merupakan proses komunikasi yang terjadi pada situasi ataupun orangnya bila situasi atau orangnya berbeda akan menyebabkan terjadinya proses komunikasi yang berbeda pula.

Menurut Johnson (1986) terdapat 4 aspek hubungan interpersonal yang dapat dimiliki oleh individu:

1. Adanya rasa percaya dan mau mengenal satu sama lain, yaitu bila seseorang punya perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, dikhianati, maka ia naakan lebih membuka dirinya, sehingga ia bisa mengenal individu yang lain secara baik.

2. Adanya komunikasi yang baik, yaitu dapat merespon dengan tepat secara verbal dan non verbal, hangat dan menyenangkan.
3. Kemampuan untuk menerima dan mendukung, termasuk mau menolong individu yang sedang dalam kesulitan dan peduli terhadap individual tersebut.
4. Kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik termasuk mengendalikan emosi yaitu seseorang mampu menyelesaikan setiap masalah dengan cara-cara yang kreatif sehingga tidak akan menimbulkan konflik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *interpersonal relationship* maka dapat memudahkan seseorang dalam berinteraksi. *Interpersonal relationship* dapat terjadi akibat beberapa aspek, seperti adanya rasa percaya dan mau mengenal satu sama lain., adanya komunikasi yang baik, kemampuan untuk menerima dan mendukung, kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik termasuk mengendalikan emosi

2.4 Hubungan *Self Esteem* dengan *Body Image*

Setiap orang pasti ingin dihargai, baik dari segi perilaku ataupun sifat. Seseorang yang dihargai akan merasa nyaman dalam menjalani sesuatu, karena ia akan merasa dianggap ada. Namun tidak semua orang dapat menghargai sesamanya, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa bebarapa faktor seperti *body image*. Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan antara *self esteem* dengan *body image*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Agustiningsih dkk., (2020) terkait hubungan *body image* dengan *self esteem* pada remaja putri usia 16-18 tahun yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja putri usia 16-18 tahun. Dari hasil

penelitian diketahui bahwa sebagian besar yang mempengaruhi penampilan remaja putri adalah dari media sosial, perbandingan sosial sebagai persepsi sosial bahwa tubuh yang ideal bagi perempuan adalah langsing, persepsi ini biasanya mengacu kepada figur – figur yang dijadikan panutan seperti artis yang diidolakan remaja melalui media sosial, televisi, majalah. Tentunya hal seperti ini memiliki pengaruh terhadap *body image* seseorang, karena akan mempengaruhi persepsi, sikap dan perilaku yang berkaitan dengan *body image*.

Lalu penelitian dari Prawono (2013) terkait hubungan antara *body image satisfaction* dan *self esteem* pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image satisfaction* dan *self esteem* di antara wanita dewasa awal saat berdiet di Jakarta. Secara keseluruhan, *body image satisfaction* dan *self-esteem* selain dibentuk dari pemikiran individu terhadap dirinya sendiri, dapat pula terbentuk dari pola asuh, hubungan dengan *peer group*, serta pengaruh dari media massa.

Wahyuni & Aurellia (2021) bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja putri. Remaja yang merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya akan berdampak terhadap kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain di lingkungannya. Sementara, kemampuan dalam menyesuaikan dengan orang lain di lingkungan dapat menyebabkan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial yang kemudian akan berdampak pada penilaian yang baik terhadap diri remaja dalam bentuk harga diri yang positif.

Terdapat pula penelitian lain dari Fadhillah & Indrijati (2022) terkait hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja akhir perempuan pengguna Instagram yang menyatakan bahwa bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja akhir perempuan pengguna Instagram.

Seiring beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang, sesuai dengan fenomena yang terjadi pada siswi SMP Ali bin Abi Thalib Tanjung Morawa, dimana bagi mereka yang merasa memiliki kekurangan pada fisiknya akibat ketidaksamaan bentuk fisik pada umumnya, misalnya kegemukan, memiliki warna kulit gelap maupun wajah yang berjerawat, tentunya hal ini akan membuat mereka kurang percaya diri yang akan menimbulkan perasaan tidak menghargai dirinya, karena ia yang menjadikan orang lain sebagai patokan standar kecantikan pada umumnya.

Berdasarkan fenomena yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body image*. Seseorang akan merasa dihargai apabila ia memiliki *body image* yang mendukung positif, karena seseorang akan lebih percaya diri untuk tampil maupun berinteraksi dengan sesama apabila ia merasa nyaman dengan tampilan dirinya, misalnya tampilan tubuh yang mendukung sesuai harapan.

2.5 Hubungan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*

Body image seseorang dapat mempengaruhi *Interpersonal Relationship* dirinya dengan yang lain. Hal tersebut dapat terjadi apabila seseorang merasa tidak percaya diri dengan bentuk badan yang dimiliki, karena ia merasa ada sesuatu yang kurang pada dirinya, bahwa penampilan orang lain paling baik

dibanding dirinya, maka hal tersebut akan membuatnya merasa malu, kurang percaya diri untuk bergaul, berinteraksi, berkomunikasi dengan temannya. Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wibowo dkk., (2021) terkait hubungan antara *body image* terhadap *interpersonal relationship*, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* terhadap hubungan interpersonal peserta didik SMK Negeri 1 Pekalongan Lampung Timur. Artinya, jika *body image* (citra tubuh) peserta didik itu tinggi maka hubungan interpersonal peserta didik tinggi pula. Hal ini karena *body image* mempengaruhi hubungan interpersonal peserta didik, dikarenakan jika penerimaan diri peserta didik terhadap *body image* (citra diri) yang dimiliki, maka dalam menjalin hubungan interpersonal peserta didik akan merasa lebih percaya diri.

Didukung oleh Ifdil (2017) terkait hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin positif *body image* remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri. Remaja putri yang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau kurus dan lain sebagainya, mereka menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan tidak memiliki kepercayaan diri.

Pramesti dkk., (2022) bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri. Pada remaja putri yang memiliki tingkat *body image* yang positif cenderung memandang dirinya dan tubuhnya sebagai sesuatu yang sangat berharga dan berarti, yang akan menjadikan dirinya memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula. Berbeda dengan remaja putri yang memiliki

body image yang negatif biasanya akan memandang rendah dirinya, tubuhnya dan akan membanding-bandingkan dengan orang lain yang menurutnya tubuh ideal atau wajahnya dan warna kulitnya yang kurang menarik yang nantinya akan berdampak pada rasa kepercayaan diri yang rendah.

Selaras dengan hasil penelitian bahwa *body image* dapat mempengaruhi *interpersonal relationship* seseorang. Hal ini juga sesuai dengan fenomena yang terjadi terjadi pada siswi SMP Ali bin Abi Thalib Tanjung Morawa, bahwa *body image* juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dengan orang sekitarnya. Apabila seseorang memiliki kekurangan pada dirinya, maka hal tersebut akan membuat dirinya merasa tidak percaya diri apabila ia harus berinteraksi dengan orang sekitar, misalnya seperti saat seseorang memiliki aroma badan yang tidak sedap, tentunya ini akan membuat ia malu bahkan kurang percaya diri, yang akan membuat hubungan interpersonal menjadi kurang baik, karena ia akan merasa kurang nyaman dengan aroma badan yang tidak sedap tersebut. Selain itu juga seperti seseorang yang mengalami kondisi wajah berjerawat akan membuat dirinya tidak percaya diri untuk bergaul maupun berinteraksi dengan orang lain. Contoh lainnya seseorang yang memiliki tubuh gemuk atau obesitas, kebanyakan dari mereka merasakan stigma buruk tentang tubuh mereka. Dimana mereka mengalami fat-shaming alias perlakuan atau kata-kata buruk terkait kondisi tubuhnya. Perlakuan seperti ini membuat seseorang enggan untuk berinteraksi dengan yang lainnya dan terkadang mereka lebih suka menyendiri.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang memiliki *body image* yang negatif, maka ia akan kurang dalam

menjalin *interpersonal relationship*, dan apabila ia memiliki *body image* yang positif, maka rasa kepercayaan diri mereka untuk dapat menjalin *interpersonal relationship* akan semakin tinggi.

2.6 Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja dikenal dengan masa pubertas, dimana terjadi banyak perubahan. Salah satu perubahan yang paling terlihat adalah perubahan fisik. Perubahan yang terjadi terkadang dapat memunculkan persepsi, pandangan atau penilaian terhadap dirinya yang biasa dikenal dengan istilah *body image*.

Tentunya setiap orang berkeinginan memiliki penilaian diri yang baik, namun tidak semua orang mendapatkannya. Penilaian tersebut bertujuan agar seseorang dapat merasa dihargai atau yang biasa dikenal dengan istilah *self esteem*. Apabila seseorang memiliki penilaian atau citra diri yang baik, ia akan merasa dihargai, yang nantinya akan mendukung rasa percaya diri dalam menjalin hubungan komunikasi, berinteraksi dengan orang lain yang biasa dikenal dengan istilah *Interpersonal Relationship*.

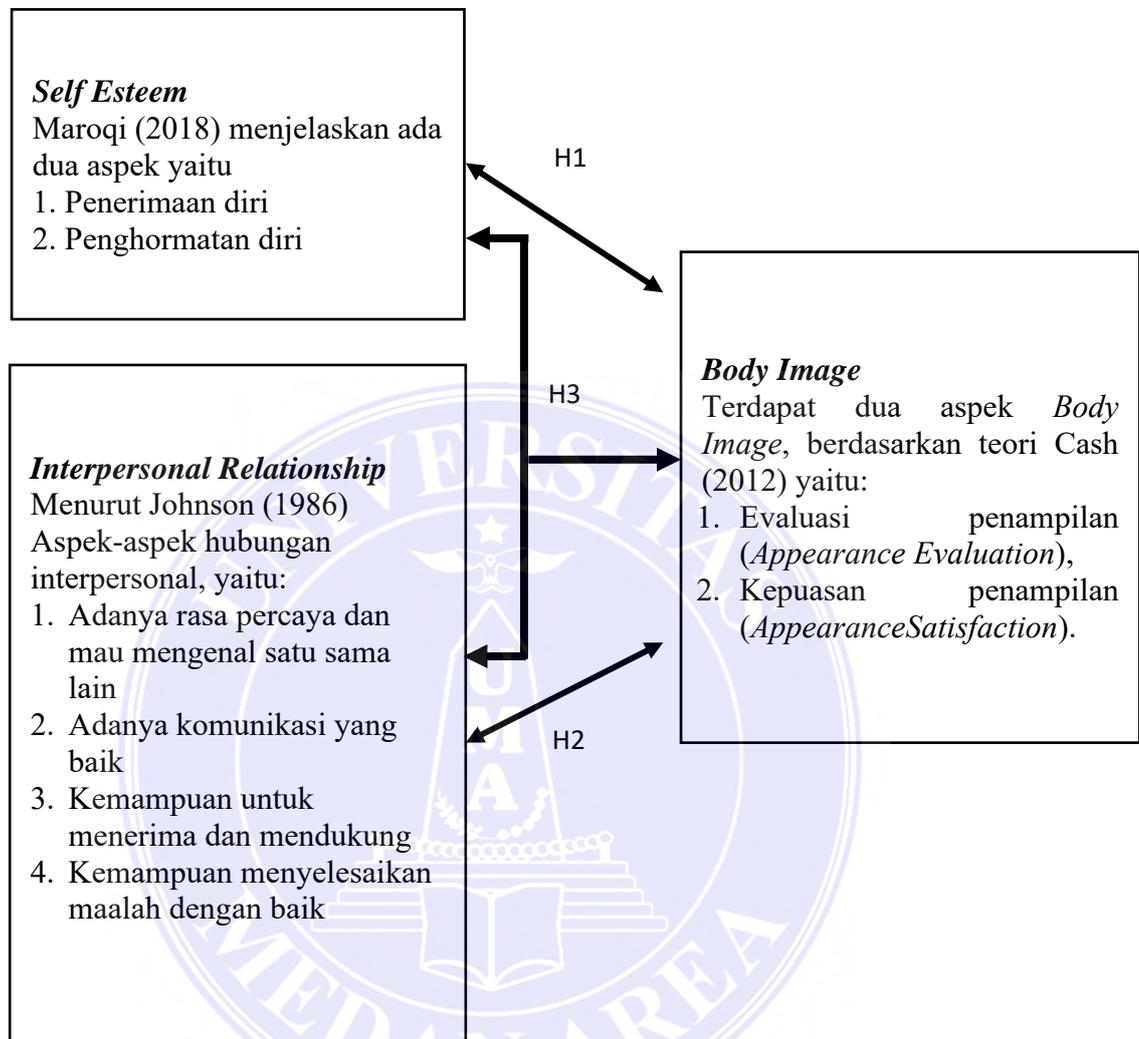
Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung mengenai hubungan antara *Self-Esteem* dan *Interpersonal Relationship* dengan *Body Image*, dimana menurut Fitra dkk., (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image* remaja putri, hal ini menjelaskan semakin remaja putri merasa puas terhadap tubuh yang dimilikinya, baik secara spesifik maupun keseluruhan maka *self-esteem* yang dimiliki akan semakin tinggi,

sebaliknya jika remaja putri tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya, baik secara spesifik maupun keseluruhan maka *self esteem* nya semakin rendah. Dari penelitian ini ditemukan bahwa *self esteem* seseorang memiliki korelasi dengan *body image* yang dimiliki individu.

Didukung oleh Fatimah Dkk., (2020) bahwa diperoleh hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Artinya semakin tinggi *self esteem* seseorang, maka semakin tinggi pula *body image* dirinya, dan sebaliknya, semakin rendah *self esteem* yang dimiliki remaja putri maka semakin negatif juga *body image* yang dimiliki remaja putri tersebut. Selanjutnya penelitian Wibowo dkk., (2021) terkait hubungan antara *body image* terhadap *interpersonal relationship*, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* pada remaja putri dengan *interpersonal relationship*, semakin tinggi *interpersonal relationship* seseorang, maka semakin tinggi pula *body image* dan sebaliknya, semakin rendah *interpersonal relationship* seseorang, maka semakin negatif juga *body image* dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* dapat dipengaruhi oleh *self esteem*. Seperti penelitian Wahyuni & Aurellia (2021) bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja putri. Lalu penelitian dari Zhafirah & Dinardinata, (2018) bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri. Selain *self esteem*, *body image* dapat dipengaruhi oleh *interpersonal relationship* seperti pendapat Wibowo dkk., (2021) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan hubungan interpersonal.

2.7 Kerangka Konseptual



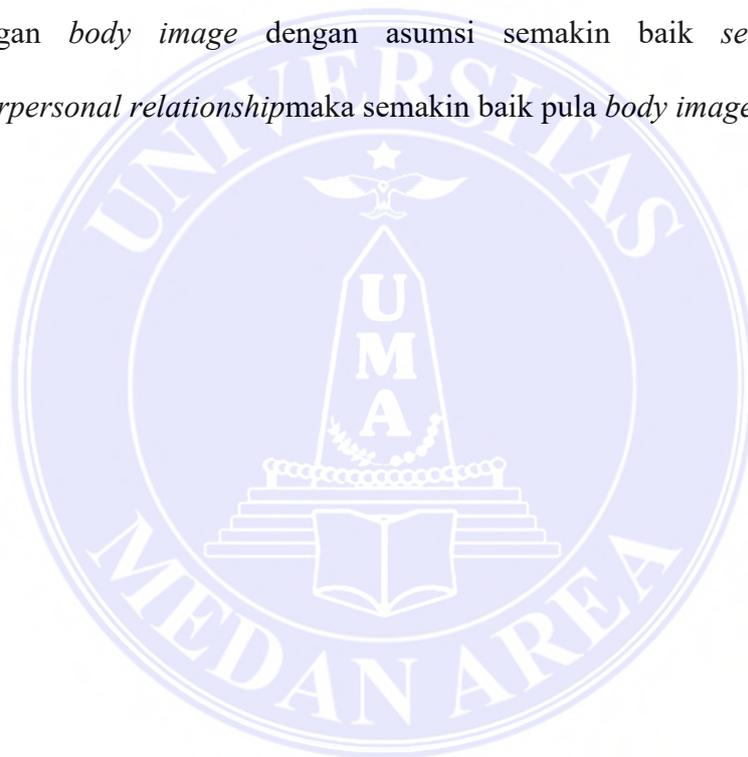
Gambar 1. Kerangka konseptual

2.8 Hipotesis

H1: Ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *body image* dengan asumsi isemakin baik *self esteem* maka semakin baik *body image*.

H2: Ada hubungan positif antara *interpersonal relationship* dengan *body image* dengan asumsi semakin baik *interpersonal relationship* maka semakin baik pula *body image*.

H3: Ada hubungan positif antara *self esteem* dan *interpersonal relationship* dengan *body image* dengan asumsi semakin baik *self esteem* dan *interpersonal relationship* maka semakin baik pula *body image*.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan diuraikan tujuh hal yang meliputi tempat penelitian, tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, dan metode analisis data.

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari– Februari 2023.

Tabel 2. Rincian Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Januari - Februari			
		3 Minggu	4 Minggu	1 Minggu	3 Minggu
1	Rancangan blueprint dan revisi				
2	melakukan kontak di lokasi penelitian				
3	uji coba alat ukur dan revisi				
4	pengambilan data				
5	analisis data				
6	penyajian data				

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum pengumpulan data dan analisis data. Dengan melakukan identifikasi variabel akan membantu peneliti dalam menentukan alat pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan. Adapun variabel penelitian yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat : *Body Image* (Y)
2. Variabel bebas : *Self esteem* (X1)
3. Variabel bebas : *Interpersonal relationship* (X2)

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memperjelas arti variabel-variabel yang diinginkan dalam suatu penelitian, maka perlu dikemukakan definisi secara operasional untuk tiap variabel yang digunakan, definisi diuraikan berdasarkan kumpulan beberapa teori.

1. *Body Image*

Merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri, secara penampilan fisik, berat tubuh, secara keseluruhan. *Body image* diukur dari Khairani, Hanan dan Amalia (2019) yang mengemukakan dua aspek *body image*, yaitu: Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), Kepuasan penampilan (*Appearance Satisfaction*). Pengembangan alat ukur ini berdasarkan teori Cash (2012) yang sebelumnya terdiri dari 5 aspek, namun setelah mengalami validasi ke dalam bahasa Indonesia menjadi 2 aspek.

Tabel 3. Blueprint Skala Body Image

Aspek	Item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Evaluasi Penampilan	-	1,2,3,4,5	5
Kepuasan Penampilan	6,7,8,9	-	4
Total	4	5	9

2. *Self esteem*

Self esteem merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. *Self esteem* diukur menggunakan konsep dari Maroqi (2018) yang mana skala *self esteem* termasuk skala yang undimensi.

Tabel 4.Blueprint Skala Self Esteem

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan diri	1. 3 8. 10	2 5, 6	7
2	Penghormatan diri	4. 7	9	3
Total		6	4	10

3. *Interpersonal relationship*

Merupakan proses penyampaian informasi, pikiran, dan sikap tertentu dengan tujuan untuk mencapai saling pengertian, mengenai masalah yang akan dibicarakan yang akhirnya diharapkan terjadi perubahan perilaku. *Interpersonal relationship* diukur berdasarkan dari Johnson (1986) aspek-aspek hubungan interpersonal, yaitu: adanya rasa percaya dan mau mengenal satu sama lain, adanya komunikasi yang baik, kemampuan untuk menerima dan mendukung, kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik.

Tabel 5.Blueprint skala *interpersonal relationship*

Aspek	Item		Total
	Favorable	Unfavorable	
1. Adanya rasa percaya dan mau mengenal satu sama lain	1,21	2,22	4
	3,23	4,24	4
	5	6,25	3
2. Adanya komunikasi yang baik	7,26	8	3
	9,27	10,28	4
3. Kemampuan untuk menerima dan mendukung	11,29	12,30	4
	13	14,31	3
	15,32	16,33	4
4. Kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik termasuk mengendalikan emosi	17	18	2
	19,34	20	3
	17	17	34

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Sedangkan Azwar (2015) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitiannya. Dalam penelitian ini terdapat 118 sampel seorang siswi, namun setelah dilakukan screening, maka yang memungkinkan menjadi populasi *body image* sebesar 88 siswi. pengambilan sampel ditetapkan dengan melihat hasil total dari alat ukur tersebut. Semakin tinggi nilai total dari seseorang maka semakin berpeluang menjadi sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan 88 sampel tersebut maka dilakukan uji coba alat ukur pada 30 sampel sehingga sampel akhir yang ikut dalam penelitian ini sebesar 58 sampel.

3.4.2. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pada teknik ini mengkhendaki sampel diambil berdasarkan kriteria yang sudah disesuaikan dengan tujuan penelitian atau keinginan analisis yang sesuai dengan variabel yang hendak diteliti. Kriteria sampel yang ikut dalam penelitian ini berdasarkan nilai skor total dari skala *body image*.

3.4.3. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017) adalah subjek atau wakil dari populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggungjawabkan. Sampel dalam penelitian ini adalah 58 siswi.

Tabel 6. Populasi dan sampel

No	Kelas	Populasi sebelum screening	Populasi setelah screening	Sampel
1	7A	36	25	15
2	8A	44	35	25
3	9A	38	28	18
Total		118	88	58

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen skala. Menurut Azwar (2015) skala psikologi adalah alat ukur yang mengukur aspek atau atribut sampel psikologis melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam aitem-aitem pertanyaan atau pernyataan. Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tigamacam instrumen skala, yaitu skala pola asuh, gender dan kemandirian. Menurut Azwar (2015), terdapat beberapa karakteristik skala psikologi, yaitu:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan.
2. Satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah.
4. Subjek biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan atau pernyataan tersebut.

5. Validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologi yang hendak diukur dan operasionalisasinya.

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga (3) macam skala, yaitu skala *self esteem*, *interpersonal relationship*, *body image*. Ketiga instrumen skala disusun berdasarkan model Skala Likert. Aitem pernyataan dalam alat ukur psikologi dibuat dalam dua kelompok aitem yaitu aitem yang berbentuk pernyataan yang positif atau *favorable* dan aitem yang berbentuk pernyataan negatif atau *unfavorable*.

Adapun pada bagian ini menggunakan modifikasi terhadap alternatif jawaban menjadi skala empat tingkat, yaitu : Sangat sesuai (SS), sesuai (S), Tidak sesuai (TS) dan Sangat Tidak sesuai (STS). Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni “SS (Sangat sesuai)” diberi nilai 4, jawaban “S (sesuai)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak sesuai)” diberi nilai 2 dan jawaban “STS (Sangat Tidak sesuai)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “SS (Sangat sesuai)” diberi nilai 1, jawaban “S (sesuai)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak sesuai)” diberi nilai 3 dan jawaban “STS (Sangat Tidak sesuai)” diberi nilai 4.

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2015).

Validitas konstruk adalah kerangka dari suatu konsep yang bisa diartikan sebagai salah satu jenis validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur objek penelitian menggunakan konsep yang diukur. Validitas konstruk pada hakekatnya menjadi salah satu cara untuk menguji validitas suatu tes di instrumen penelitian, yang biasanya digunakan dalam pendidikan, ilmu sosial, dan psikologi. Sehingga dapat dilihat sejumlah butir apakah sudah tepat mewakili sebuah konstruk laten. Penerimaan model bila nilai *Chi square p value* ($p > 0.05$) *Goodness of fit (GFI > 0.9)*, *Root mean square error of approximation (RMSEA < 0.05)*, *Comparative fit index (CFI > 0.9)*, dan *Standardized Root Mean Square Residual (SRMR < 0.08)* (Hu & Bentler, 1999).

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, kejelasan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Pada prinsipnya, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, dimana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin

mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

3.7. Prosedur Penelitian

3.7.1. Tahap Persiapan Penelitian (Pra Lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

1. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.
2. Menyiapkan skala. Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program komputer.
3. Menghubungi lokasi penelitian. Setelah peneliti mendapatkan izin maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk melakukan penyebaran skala secara langsung.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan, yaitu

1. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala. Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini

dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

2. Proses pengumpulan data. Setelah responden terkumpul maka dilakukan pengambilan data pada 6 Februari 2023 untuk tahap tryout, yang kemudian dilanjutkan pengambilan data setelah tryout pada 17 Februari 2023 dan secara keseluruhan dilakukan dengan cara memberikan tiga skala kepada setiap responden.
3. Melakukan analisis data. Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program komputer
4. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran. Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

3.8. Teknik Analisis Data

Metode analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut.

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_n x_n + \dots + e$$

Keterangan:

Y= var dependen

a= konstanta

b= koefisien diterminan

x= var independen

e= eror term

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan regresi berganda untuk menganalisis data yang telah diperoleh dari lapangan karena metode ini dipandang tepat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya penjelasan varian dari *self esteem* dan *interpersonal relationship* terhadap *Body Image*.

Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda adalah:

1. Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistic (Santoso, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness*.
2. Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi, 2016). Bila sig lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.
3. Uji multikolinieritas adalah sebuah situasi yang menunjukkan adanya korelasi atau hubungan kuat antara dua variabel bebas atau lebih dalam sebuah model regresi berganda.
4. Auto korelasi adalah terjadi korelasi antara observasi ke- i dengan observasi ke- $i-1$. Contohnya yaitu: misalkan sampel ke-20, nilainya di pengaruhi oleh sampel ke-19.
5. Uji Heteroskedastisitas adalah uji yang menilai apakah ada ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi linear.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil uji linieritas, dapat ditarik beberapa simpulan pada penelitian ini, yaitu:

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi, diketahui bahwa hipotesis pertama diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dengan *body image* dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.269 dengan $p = <0.001$.
2. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi, diketahui bahwa hipotesis kedua diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara interpersonal relationship dengan *body image* dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.049 dengan $p = <0.001$.
3. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi berganda, diketahui bahwa hipotesis ketiga diterima karena ada hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dan *interpersonal relationship* dengan *body image* dilihat dari nilai koefisien (R^2) = 0.321 dengan $p = <0.001$.

5.2. Saran

5.2.1. Saran untuk siswi

Faktor penentu dari pandangan positif terhadap citra diri adalah siswi itu sendiri, sehingga siswi harus berfikir positif terhadap diri sendiri agar siswi merasakan *value* dalam dirinya dan mampu membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Sebaiknya siswi berpikiran bahwa setiap manusia itu

sejatinyadiciptakan berbeda yakni memiliki ciri khas dan kunikan sendiri, dan jangan pernah membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Sebagai siswi yang beranjak remaja harus memiliki kepercayaan terhadap dirinya jangan menjadikan idola remaja sebagai rolemodel untuk dirinya, selalu bersifat terbuka dan suportif agar hubungan interpersonal dengan yang lain terjalin dengan baik. Seorang siswi harus dapat selalu berfikir positif terhadap dirinya yaitu dengan cara selalu bersyukur dengan kondisi tubuhnya saat ini, karena pada kenyataannya tidak ada penampilan fisik yang sempurna. Menghindari atau menjauhkan diri dari lingkungan yang berpengaruh negatif. Dengan begitu body image seorang siswi dalam perkembangan mentalnya akan lebih baik.

5.2.2. Saran untuk orang tua

Anak tidak lepas dari pengawasan orang tua. Diharapkan bagi orang tua agar lebih peduli kepada anak ketika anak memiliki keluhan terhadap pandangan dirinya. Seperti memberikan dukungan fasilitas kepada anak dengan cara mendengarkan cerita anak terkait citra dirinya, dan memberikan masukan serta arahan agar anak memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Orang tua harus dapat memberikan dorongan dengan melakukan komunikasi terbuka misalnya orang tua perlu tetap netral dan memberi remaja waktu untuk mencurahkan isi hatinya dan mengungkapkan pendapatnya. Berdiskusi dengan anak pentingnya berpakaian demi kenyamanan bukan penampilan. Jangan memproyeksikan kecemasan diri sendiri kepada anak dengan berkomentar tentang penampilan ataupun bentuk tubuhnya.

5.2.3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian terkait *body image* dengan menggunakan faktor lain yang tidak di teliti dalam penelitian ini, agar penelitian terkait *body image* semakin luas. Selain itu, diharapkan juga peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan menggunakan responden dari berbagai jenjang pendidikan agar cakupan penelitian terkait *body image* semakin luas dan beragam.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih.N, Rohmi, F., & Rahayu, Y.E., (2020). Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 8(2), 109-115.
- Alwi, I. (2012). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling edisi 4*. 80-88.
- Annastasia M.S., (2006). Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta: LkiS
- Amir N.B., Witriani.(2019). Self-esteem berdasarkan tingkat communication apprehension pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 3(1).6-11.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Byrne, D., & Baron, R. A. (2003). *Psikologi Sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga..
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive Behavioral Perspectives On Body Image. *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*, 1, 334-342.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco. W. H. Freeman & Co.
- Croll., & Jillian. (2005). *Body Image And Adolescent*. Minnesota: University of Minnesota.
- Devito, J.A. (2011). *Komunikaasi Antarmanusia*. Jakarta: Karisma Publishing.
- Enjang AS. (2009). *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa.
- Fadhillah, A. S. A., & Indrijati, H.(2022). Hubungan antara Self-Esteem dan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 201–211. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31961>
- Fatimah, S., Sumitro, A., & Erwin A. (2020). Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 17(2). 1-8

- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal : Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri, 2(1), 43–56.
- Fitra, N.A., Rahayu, S.P., Desmita., & Irman. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*. 3(2). 84-93.
- Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding body dissatisfaction in men, women and children (2nd ed.)*. New York: Routledge
- Hidayati, D. S. (2015). *Self Comparison Dan Loneliness*, 3(1), 154–164
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial (aku, kami, dan kita)*. Jakarta: Erlangga
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Irianita, J. W. (2007). Body Image Mahasiswa yang Menggunakan Tato. *Jurnal Hasil Riset*. Universitas Brawijaya: Malang.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*, 1, 52–62.
- Johnson, D. W. (1986). *Reaching out interpersonal effectiveness and self actualization*. (3 Ed.). San Fransisco: Prentice Hall.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja Body image perception and eating disorders in adolescents. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105–114.
- Khairani, A. P., Hannan, & Amalia, L. (2019). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi*. 13(2). 195-205.
- Laksana, M., W. (2015). *Psikologi Komunikasi: Membangun Komunikasi yang Efektif dalam Interaksi Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Lunandi, A. G. (1997). *Komunikasi Mengenal: Meningkatkan Efektifitas Aktifitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 92-96.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. UK: Cambridge University
- Multasih, E., Suryadi, B. (2013). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *Tazkiya*. 1(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i1.9377>

- Minchinton, J. (2003). *Maximum Self Esteem, The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-worth*. Kuala Lumpur. Golden Books Centre SDN. BHD
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurvita.V. (2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4(1), 41-49.
- Pace, R.W., Burnett M.D., & Peterson B.D.(1979). *Technique for Effective Communication*. Addison Wesley Publishing Company
- Pramesti, M, dkk.(2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2(2)
- Prawono, V. I. (2013). Hubungan Antara Body Image Satisfaction Dan Self Esteem Pada Perempuan Dewasa Muda Yang Berdiet Di Jakarta. *Psibernetika*. 6 (1), 39-55.
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>
- Ratnawati, V.& Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia* 1(2). Kediri: Universitas PGRI Indonesia.
- Rice, F.P. & Dolgin, K.G. (2008). *The Adolescent : Development Relationship and Culture*. New York: Pearson.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self -image*. Prienceton, NJ: Prienceton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja (6th ed)*. Jakarta: Erlangga
- Sari.G.H., Zukhra, R.M., & Dewi, W.N. (2022). Hubungan Kepuasan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Overweight. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. 4(2), 108-116.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

- Suranto.(2011). *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. *American Psychological Association*. Washington, DC..
- Wahyuni, N.S, & Aurellia, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 3(3), 1365-1371.
- Wati, I. S., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah PSYHCE*, 13(1), 1–12.
- WHO (2000). *The Asia Pacific perspective: Redefining Obesity and Its Treatment*. Melbourne: Health Communication Australia
- Wibowo, A, dkk.(2021). Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Terhadap Hubungan Interpersonal. *counseling milenial (CM)*. 3(2), 532-543.
- Willianto, D. A. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). Hubungan Interpersonal. Jakarta: Salemba Humanika
- Utami, W.T. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zhafira, T, & Dinardinata A. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Sma Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2).334-340.

LAMPIRAN 1. Data Screening

Data <i>Body Image</i>										
N	BI1	BI2	BI3	BI4	BI5	BI6	BI7	BI8	BI9	Total
1	5	5	5	5	5	5	4	4	2	40
2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	30
3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	22
4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
5	3	2	2	1	2	2	3	2	4	21
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
7	2	2	3	2	2	3	3	3	2	22
8	2	3	3	3	3	3	3	2	2	24
9	2	3	3	2	4	3	2	2	2	23
10	3	2	3	2	4	4	3	3	2	26
11	2	3	4	2	3	2	4	3	2	25
12	4	3	2	2	4	2	2	3	3	25
13	2	3	4	2	3	3	2	4	3	26
14	4	3	4	3	4	3	4	3	2	30
15	3	2	4	2	4	2	2	3	1	23
16	4	4	4	3	4	4	3	3	3	32
17	3	2	3	2	4	3	2	2	1	22
18	3	2	3	2	4	3	2	2	1	22
19	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25
20	3	4	2	3	4	4	3	3	3	29
21	3	3	2	2	3	2	2	3	2	22
22	2	3	3	3	4	3	3	2	1	24
23	2	3	3	3	4	4	3	2	3	27
24	2	4	1	2	4	4	2	3	2	24
25	2	4	1	2	4	4	2	3	2	24
26	3	3	2	2	3	3	2	2	2	22
27	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
28	3	3	3	3	4	4	3	3	3	29
29	3	2	2	2	3	3	2	2	2	21
30	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
31	3	3	3	3	4	3	3	3	2	27
32	4	3	0	4	4	3	3	2	4	27
33	3	3	3	2	3	4	4	3	2	27
34	3	2	2	2	3	3	2	2	2	21
35	2	3	3	2	3	2	2	2	1	20
36	3	3	3	4	3	4	4	4	4	32
37	3	2	3	3	4	3	3	4	2	27
38	2	3	2	3	4	3	2	3	2	24
39	2	3	3	2	4	2	3	4	3	26

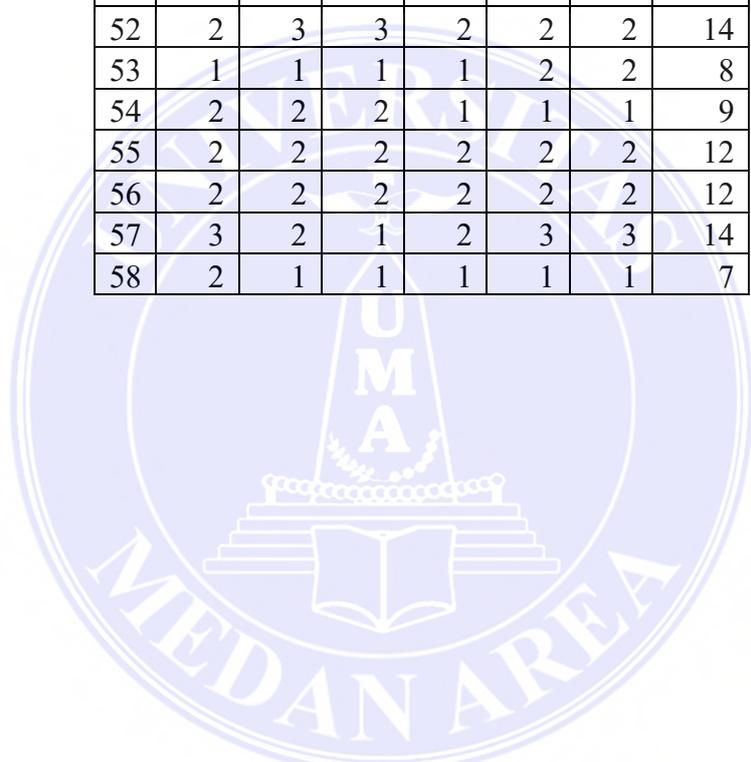
40	3	2	3	4	4	3	2	3	3	27
41	3	3	3	2	3	3	3	2	2	24
42	3	4	3	4	4	4	4	3	4	33
43	3	3	3	3	4	4	3	2	2	27
44	2	3	2	3	4	3	2	3	2	24
45	3	2	3	3	4	3	3	4	2	27
46	3	2	2	4	3	2	2	3	1	22
47	3	3	4	3	4	3	3	3	1	27
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
49	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26
50	2	3	3	2	4	2	2	3	2	23
51	3	2	3	2	3	3	3	2	2	23
52	2	1	3	2	4	3	2	3	2	22
53	2	1	3	2	4	3	2	3	2	22
54	2	1	3	2	4	3	2	3	2	22
55	4	2	2	3	3	2	4	1	2	23
56	4	2	2	3	3	2	4	1	2	23
57	3	3	3	2	3	3	3	2	2	24
58	2	2	3	2	4	2	2	2	2	21
59	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
60	4	3	3	4	4	3	2	2	1	26
61	3	2	3	2	4	3	2	2	2	23
62	3	4	3	3	4	3	3	2	1	26
63	3	2	2	2	3	2	2	2	1	19
64	3	3	3	3	4	3	3	2	1	25
65	3	2	2	2	4	3	2	3	2	23
66	3	2	2	2	4	2	3	2	2	22
67	4	4	3	3	4	4	3	1	2	28
68	2	2	3	2	3	3	4	3	2	24
69	3	3	3	3	4	3	3	3	3	28
70	5	3	3	1	5	5	4	5	1	32
71	4	1	1	2	2	2	2	3	1	18
72	2	3	2	4	4	2	3	2	2	24
73	4	2	3	3	4	3	3	1	2	25
74	3	4	4	1	4	4	3	1	4	28
75	3	3	3	1	3	3	3	1	1	21
76	3	4	2	4	4	4	2	3	2	28
77	4	3	3	3	4	2	3	2	2	26
78	3	3	4	3	4	3	3	3	2	28
79	2	3	2	1	4	2	2	1	1	18
80	2	3	4	1	3	1	3	4	3	24
81	2	3	4	4	3	2	2	3	2	25
82	4	3	3	2	4	3	3	1	3	26

83	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22
84	3	4	3	3	4	3	2	2	2	26
85	4	3	3	4	4	4	2	4	3	31
86	3	3	4	2	4	3	2	3	3	27
87	2	2	3	3	3	2	3	3	2	23
88	2	2	2	1	4	2	2	3	2	20
89	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
90	3	3	3	4	3	4	3	4	3	30
91	3	4	2	4	1	2	3	1	3	23
92	3	3	4	3	4	2	3	1	1	24
93	3	2	3	3	3	4	3	2	2	25
94	6	5	6	3	6	5	2	3	4	40
95	4	3	3	3	3	3	3	2	2	26
96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
97	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25
98	3	2	3	1	4	2	2	2	3	22
99	3	2	2	3	4	3	3	2	3	25
100	3	2	3	3	4	3	2	2	2	24
101	3	2	3	4	3	4	3	4	2	28
102	3	3	1	3	4	2	2	3	2	23
103	3	4	3	4	4	4	4	4	2	32
104	3	2	1	4	4	2	3	3	1	23
105	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25
106	3	2	2	3	3	2	3	3	2	23
107	3	3	4	2	4	3	3	2	3	27
108	2	2	2	2	3	2	2	2	1	18
109	3	3	3	2	3	3	2	3	2	24
110	3	2	3	3	3	4	3	2	2	25
111	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
112	2	2	2	2	3	2	2	2	1	18
113	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29
114	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29
115	3	4	4	3	3	3	4	2	5	31
116	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
117	3	3	4	3	4	3	3	4	2	29
118	4	4	2	3	4	4	4	3	1	29

LAMPIRAN 2. Data Primer

Data Self Esteem							
N	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	Total
1	2	2	2	2	2	2	12
2	3	2	3	2	1	2	13
3	2	2	2	2	1	2	11
4	2	2	2	2	2	2	12
5	2	2	2	2	2	2	12
6	2	2	2	2	2	2	12
7	3	3	2	3	2	1	14
8	2	3	2	2	1	1	11
9	1	1	1	2	2	2	9
10	2	2	2	2	2	2	12
11	2	2	2	2	2	2	12
12	1	2	3	3	3	2	14
13	1	2	2	2	3	2	12
14	2	2	1	1	1	1	8
15	2	2	2	2	2	2	12
16	2	2	2	2	2	2	12
17	2	1	2	3	3	2	13
18	1	1	1	1	1	1	6
19	2	2	2	2	2	1	11
20	2	2	2	2	2	2	12
21	2	2	2	2	2	2	12
22	2	3	2	1	2	3	13
23	2	2	1	1	1	1	8
24	1	2	2	2	2	2	11
25	2	2	2	2	2	2	12
26	2	2	2	2	2	2	12
27	2	2	2	2	3	2	13
28	1	2	2	2	1	2	10
29	1	1	1	1	3	2	9
30	2	2	2	2	2	2	12
31	2	2	2	2	2	2	12
32	2	3	3	2	2	2	14
33	1	1	1	1	2	2	8
34	2	2	2	1	1	1	9
35	2	2	2	2	2	2	12
36	2	2	1	2	2	2	11
37	3	2	3	2	3	3	16
38	1	2	2	2	2	3	12
39	3	2	2	1	1	1	10

40	2	2	2	2	2	2	12
41	2	3	3	3	3	3	17
42	2	2	2	2	1	2	11
43	2	1	1	1	1	2	8
44	1	2	2	2	3	2	12
45	2	2	1	1	1	1	8
46	2	2	2	2	2	2	12
47	3	3	3	2	3	2	16
48	2	2	3	2	2	1	12
49	1	1	1	1	2	2	8
50	2	2	2	2	2	2	12
51	2	2	2	2	2	2	12
52	2	3	3	2	2	2	14
53	1	1	1	1	2	2	8
54	2	2	2	1	1	1	9
55	2	2	2	2	2	2	12
56	2	2	2	2	2	2	12
57	3	2	1	2	3	3	14
58	2	1	1	1	1	1	7

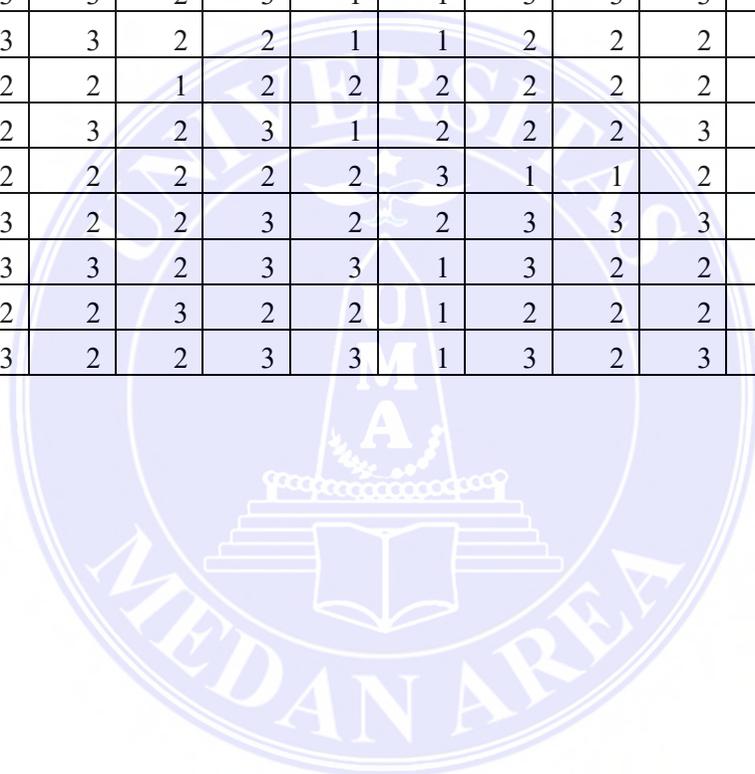


Data *Interpersonal Relationship*

N	IR1	IR2	IR3	IR4	IR5	IR6	IR7	IR8	IR9	IR10	IR11	IR12	IR13	IR14	IR15	IR16	IR17	IR18	IR19	IR20	IR21	IR22	IR23	IR24	Total
1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	62
2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	56
3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	60
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
6	1	1	1	1	2	3	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	39
7	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	41
8	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	62
9	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	51
10	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	1	56
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	70
12	3	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	56
13	3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	56
14	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	3	3	51
15	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	2	41
16	3	3	1	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	58
17	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	30
18	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	52
19	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	56
20	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	49
21	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	51
22	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	56

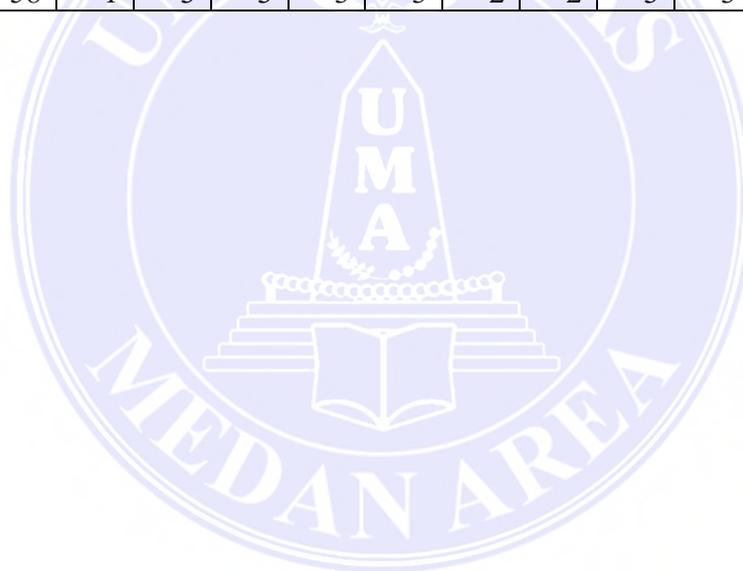
23	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	45
24	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	50
25	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	48
26	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	49
27	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	56
28	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	59
29	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	35
30	3	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	56
31	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	64
32	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	56
33	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	60
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
35	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
36	1	1	1	1	2	3	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	39
37	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	41
38	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	62
39	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	51
40	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	1	56
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	70
42	3	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	56
43	1	3	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	49
44	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	42
45	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	2	1	2	1	51
46	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	53

47	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	41
48	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	58
49	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	45
50	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	60
51	2	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	57
52	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	47
53	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	57
54	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	47
55	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
56	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	58
57	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
58	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	56



Data <i>Body Image</i>										
N	BI1	BI2	BI3	BI4	BI5	BI6	BI7	BI8	BI9	Total
1	4	3	1	3	3	2	3	2	3	24
2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	14
3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	27
4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	20
5	1	2	2	2	1	2	4	4	4	22
6	3	2	1	2	3	3	2	3	2	21
7	3	2	1	1	2	2	2	2	2	17
8	3	4	1	3	3	3	3	3	3	26
9	2	1	1	2	2	2	3	3	3	19
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
11	3	1	2	2	2	3	3	2	3	21
12	2	2	3	1	1	2	2	2	2	17
13	3	2	2	3	3	3	3	3	3	25
14	3	3	1	3	2	2	2	3	3	22
15	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17
16	3	3	1	3	2	3	2	3	2	22
17	2	2	3	2	2	2	2	2	1	18
18	3	3	2	2	3	3	3	2	3	24
19	2	3	1	3	4	3	3	3	3	25
20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17
21	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22
22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17
23	3	3	1	2	3	3	3	2	3	23
24	3	3	1	3	4	3	3	3	3	26
25	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17
26	3	2	2	2	3	2	3	2	3	22
27	2	1	2	2	3	2	2	1	2	17
28	2	3	1	3	3	4	3	3	3	25
29	3	3	2	2	2	1	2	2	2	19
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
31	2	3	1	3	2	3	1	2	2	19
32	2	2	2	2	1	2	2	1	1	15
33	3	3	2	2	3	3	2	3	3	24
34	4	3	2	3	3	3	3	3	3	27
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
36	3	2	1	2	3	3	3	2	3	22
37	3	2	1	1	2	2	2	2	2	17
38	3	4	1	3	3	3	3	3	2	25
39	2	1	1	2	2	2	3	3	3	19
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
41	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19

42	2	2	3	3	2	2	3	2	3	22
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26
44	3	2	1	3	3	3	3	3	3	24
45	3	3	1	3	2	2	2	3	3	22
46	1	3	2	3	2	2	1	4	3	21
47	2	3	2	2	1	2	2	2	2	18
48	2	3	4	3	2	3	2	2	3	24
49	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18
50	3	2	2	2	2	2	1	2	1	17
51	3	3	2	3	2	3	1	3	2	22
52	1	2	2	2	2	2	1	2	1	15
53	2	3	3	2	3	3	1	2	3	22
54	2	3	3	3	4	3	1	3	3	25
55	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
56	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22
57	3	2	2	2	2	2	1	2	2	18
58	1	3	3	3	3	2	2	3	3	23



LAMPIRAN 3. Skala Penelitian

IDENTITAS DIRI

Inisial :

Jenis kelamin: L / P (*coret yang menjadi pilihan*)

Usia :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini akan diberikan kepada anda sejumlah pernyataan. Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan tersebut. Kemudian berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

Pastikan anda langsung memberikan jawaban tanpa membuang waktu, karena yang diminta adalah keadaan anda sebenarnya. Jawaban yang anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Jadi anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban anda. Periksa kembali jawaban anda, jangan sampai ada yang tertinggal.

Petunjuk jawaban

STS = sangat tidak sesuai TS = tidak sesuai N= netral
 S= sesuai SS= sangat sesuai

Pernyataan Interpersonal Relationship	JAWABAN			
1. Saya percaya bahwa teman saya akan selalu menjaga rahasia saya	STS	TS	S	SS
2. Saya merasa tidak perlu untuk menceritakan rahasia saya kepada orang lain.	STS	TS	S	SS
3. Saya merasa senang bisa menceritakan siapa saya dengan orang yang baru saya kenal	STS	TS	S	SS
4. Saya enggan untuk berbicara banyak dengan orang lain	STS	TS	S	SS
5. Mempunyai banyak teman merupakan suatu kesenangan bagi saya	STS	TS	S	SS
6. Saya merasa tidak perlu mempunyai banyak teman karena hanya merepotkan saja	STS	TS	S	SS
7. Saya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh teman saya	STS	TS	S	SS
8. Saya akan memotong pembicaraan teman saya karena membosankan bagi saya	STS	TS	S	SS
9. Saya akan mendengarkan dengan penuh perhatian ketika orang lain berbicara dengan saya	STS	TS	S	SS
10. Saya akan memandang kearah lain ketika teman saya	STS	TS	S	SS
11. Saya akan berusaha untuk bisa menerima kelebihan dan kekurangan teman saya	STS	TS	S	SS

Pernyataan Interpersonal Relationship	JAWABAN			
12. Saya hanya ingin berteman dengan orang yang menguntungkan saja	STS	TS	S	SS
13. Ketika ada teman saya yang sedang sedih, saya akan berusaha untuk menghiburnya	STS	TS	S	SS
14. Saya akan cuek ketika teman saya meminta bantuan saya	STS	TS	S	SS
15. Saya merasa punya kewajiban untuk menolong teman saya	STS	TS	S	SS
16. Saya akan menolong orang lain jika saya mampu	STS	TS	S	SS
17. Saya akan berusaha untuk mengontrol diri saya ketika sedang marah	STS	TS	S	SS
18. Saya selalu melampiaskan kemarahan saya dengan membanting barang – barang	STS	TS	S	SS
19. Saya bisa menyelesaikan masalah saya dengan cara saya sendiri	STS	TS	S	SS
20. Saya sangat sulit untuk bisa menyelesaikan masalah saya sendirian	STS	TS	S	SS
21. Setiap perkataan saya bisa dipegang oleh teman saya	STS	TS	S	SS
22. Saya tidak suka orang lain ikut campur dalam masalah saya	STS	TS	S	SS
23. Berbicara dengan orang lain bisa membuat saya melupakan permasalahan saya	STS	TS	S	SS
24. Saya tidak ingin orang lain tahu latar belakang kehidupan saya	STS	TS	S	SS
25. Saya enggan untuk berkenalan lebih dahulu dengan orang lain	STS	TS	S	SS
26. Masukan yang saya berikan sangat berguna untuk teman saya yang sedang dalam masalah	STS	TS	S	SS
27. Ketika teman saya berbicara, saya mengangguk untuk menyatakan persetujuan saya	STS	TS	S	SS
28. Saya akan memainkan baju saya sebagai tanda kebosanan saya	STS	TS	S	SS
29. Saya tidak pernah membeda-bedakan siapapun	STS	TS	S	SS
30. Bagi saya, kekurangan orang lain akan merugikan saya	STS	TS	S	SS
31. Apapun yang dilakukan teman saya, saya akan membiarkannya saja	STS	TS	S	SS
32. Kepuasan tersendiri bagi saya apabila saya telah menolong teman saya	STS	TS	S	SS
33. Menolong orang lain sangat melelahkan bagi saya	STS	TS	S	SS
34. Saya akan menyelesaikan setiap permasalahan secara efektif dan efisien	STS	TS	S	SS

Pernyataan Body Image	JAWABAN				
1.Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya	STS	TS	N	S	SS
2.Saya cemburu dengan orang lain yang penampilan mereka lebih menarik	STS	TS	N	S	SS
3.Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya karena berbeda dengan orang lain	STS	TS	N	S	SS
4.Saya merasa penampilan saya buruk	STS	TS	N	S	SS
5.Saya merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh saya yang tidak ideal	STS	TS	N	S	SS
6.Saya menyukai semua bagian tubuh saya	STS	TS	N	S	SS
7.Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini	STS	TS	N	S	SS
8.Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saya saat ini	STS	TS	N	S	SS
9.Secara keseluruhan, penampilan saya menarik	STS	TS	N	S	SS

Pernyataan Self Esteem	JAWABAN			
1. Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya	SS	S	TS	STS
2. Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik	SS	S	TS	STS
3. Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya	SS	S	TS	STS
4. Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya	SS	S	TS	STS
5. Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya	SS	S	TS	STS
6. Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali	SS	S	TS	STS
7. Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain	SS	S	TS	STS
8. Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri	SS	S	TS	STS
9. Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal	SS	S	TS	STS
10. Saya bersikap positif terhadap diri sendiri	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN 4. Analisis Validasi Dan Reliabilitas**Validitas dan reliabilitas self esteem****Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.740
95% CI lower bound	0.576
95% CI upper bound	0.850

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
SE1	0.681	0.616
SE2	0.736	0.271
SE3	0.745	0.218
SE4	0.719	0.426
SE5	0.704	0.492
SE6	0.702	0.516
SE7	0.738	0.247
SE8	0.679	0.620
SE9	0.697	0.527
SE10	0.761	0.032

Validitas dan reliabilitas interpersonal relationship**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.879
95% CI lower bound	0.801
95% CI upper bound	0.931

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
IR1	0.876	0.396
IR2	0.879	0.239
IR3	0.878	0.268
IR4	0.875	0.449
IR5	0.872	0.658
IR6	0.867	0.750
IR7	0.876	0.355
IR8	0.870	0.615
IR9	0.875	0.435

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

If item dropped

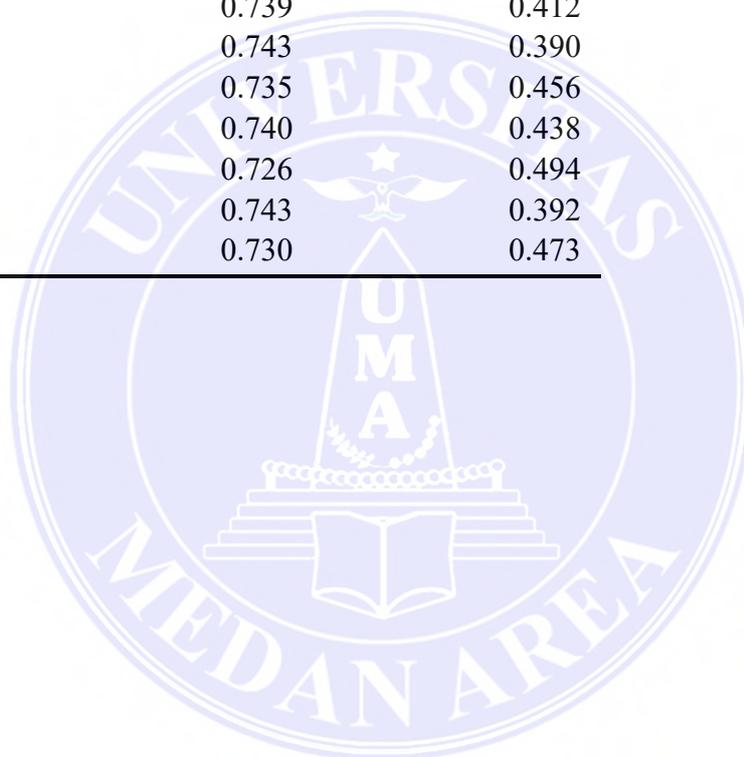
Item	Cronbach's α	Item-rest correlation
IR10	0.881	0.135
IR11	0.874	0.478
IR12	0.877	0.339
IR13	0.876	0.387
IR14	0.881	0.065
IR15	0.878	0.239
IR16	0.874	0.465
IR17	0.876	0.362
IR18	0.879	0.192
IR19	0.881	0.005
IR20	0.875	0.432
IR21	0.874	0.493
IR22	0.876	0.396
IR23	0.879	0.239
IR24	0.878	0.268
IR25	0.875	0.449
IR26	0.872	0.658
IR27	0.867	0.750
IR28	0.876	0.355
IR29	0.870	0.615
IR30	0.875	0.435
IR31	0.881	0.135
IR32	0.874	0.478
IR33	0.877	0.339
IR34	0.876	0.387

**Validitas dan reliabilitas body image
Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.758
95% CI lower bound	0.588
95% CI upper bound	0.867

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
BI1	0.717	0.581
BI2	0.747	0.381
BI3	0.739	0.412
BI4	0.743	0.390
BI5	0.735	0.456
BI6	0.740	0.438
BI7	0.726	0.494
BI8	0.743	0.392
BI9	0.730	0.473



LAMPIRAN 5. Uji Asumsi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self esteem	Hubungan interpersonal	Body image
N		31	31	31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27,58	101,68	26,19
	Std. Deviation	2,802	9,928	4,942
	Most Extreme Differences			
	Absolute	,150	,097	,132
	Positive	,150	,061	,132
	Negative	-,125	-,097	-,101
Test Statistic		,150	,097	,132
Asymp. Sig. (2-tailed)		,073 ^c	,200 ^{c,d}	,184 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Variabel	Mean	SD	Shapiro-Wilk	P
<i>Self Esteem</i>	11.49	2.167	0.922	0.110
<i>Interpersonal Relationship</i>	51.75	8.532	0.981	0.215
<i>Body Image</i>	17.60	3.201	0.957	0.096

LAMPIRAN 6. Analisis linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body image * Self esteem	325,993	10	32,599	1,603	,177
Between Groups	147,691	1	147,691	7,260	,014
Deviation from Linearity	178,303	9	19,811	,974	,489
Within Groups	406,845	20	20,342		
Total	732,839	30			

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body image * Hubungan interpersonal	611,089	18	33,949	3,346	,019
Between Groups	25,751	1	25,751	2,538	,037
Deviation from Linearity	585,338	17	34,432	3,394	,018
Within Groups	121,750	12	10,146		
Total	732,839	30			

LAMPIRAN 7. Analisis Regresi Berganda

Descriptives

	N	Mean	SD	SE
Body image	58	20.741	3.375	0.443
Self esteem	58	11.414	2.232	0.293
Interpersonal relationship	58	53.828	9.426	1.238

HIPOTESIS PERTAMA

Model Summary - Body image

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	3.375
H ₁	0.519	0.269	0.256	2.911

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	20.741	0.443		46.809	< .001
H ₁	(Intercept)	29.693	2.008		14.789	< .001
	Self esteem	0.784	0.173	0.519	4.542	< .001

HIPOTESIS KEDUA

Model Summary - Body image

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	3.375
H ₁	0.221	0.049	0.032	3.320

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	20.741	0.443		46.809	< .001
H ₁	(Intercept)	16.475	2.549		6.464	< .001
	Interpersonal relationship	0.079	0.047	0.221	1.699	0.095

HIPOTESIS KETIGA**Model Summary - Body image**

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	3.375
H ₁	0.567	0.321	0.297	2.830

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	208.597	2	104.298	13.022	< .001
	Residual	440.524	55	8.010		
	Total	649.121	57			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

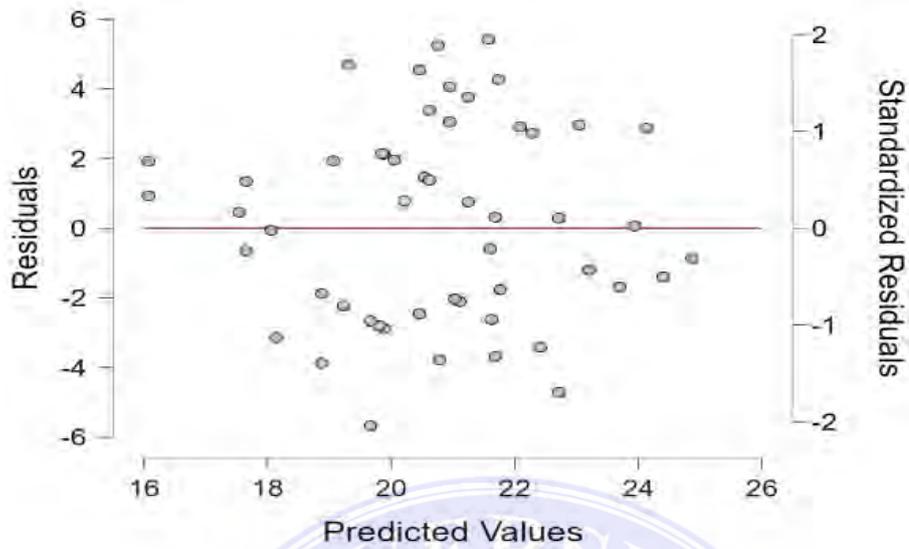
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	20.741	0.443		46.809	< .001		
H ₁	(Intercept)	25.344	2.878		8.805	< .001		
	Self esteem	0.789	0.168	0.522	4.698	< .001	1.000	1.000
	Interpersonal relationship	0.082	0.040	0.228	2.056	0.045	1.000	1.000

Collinearity Diagnostics

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Intercept)	Self esteem	Interpersonal relationship
H ₁	1	2.956	1.000	0.002	0.004	0.003
	2	0.033	9.537	0.003	0.616	0.397
	3	0.011	16.374	0.995	0.380	0.600

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Residuals vs. Predicted



Q-Q Plot Standardized Residuals

