

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRA
PENGUNA FILTER INSTAGRAM
DI SMKN 1 BERINGIN**

SKRIPSI

Oleh :

Intan Aulia

218600209



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

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 10/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)10/8/26

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRA
PENGUNA FILTER INSTAGRAM
DI SMKN 1 BERINGIN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna
Memenuhi Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana**

Oleh :

Intan Aulia

218600209

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/8/26

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)10/8/26

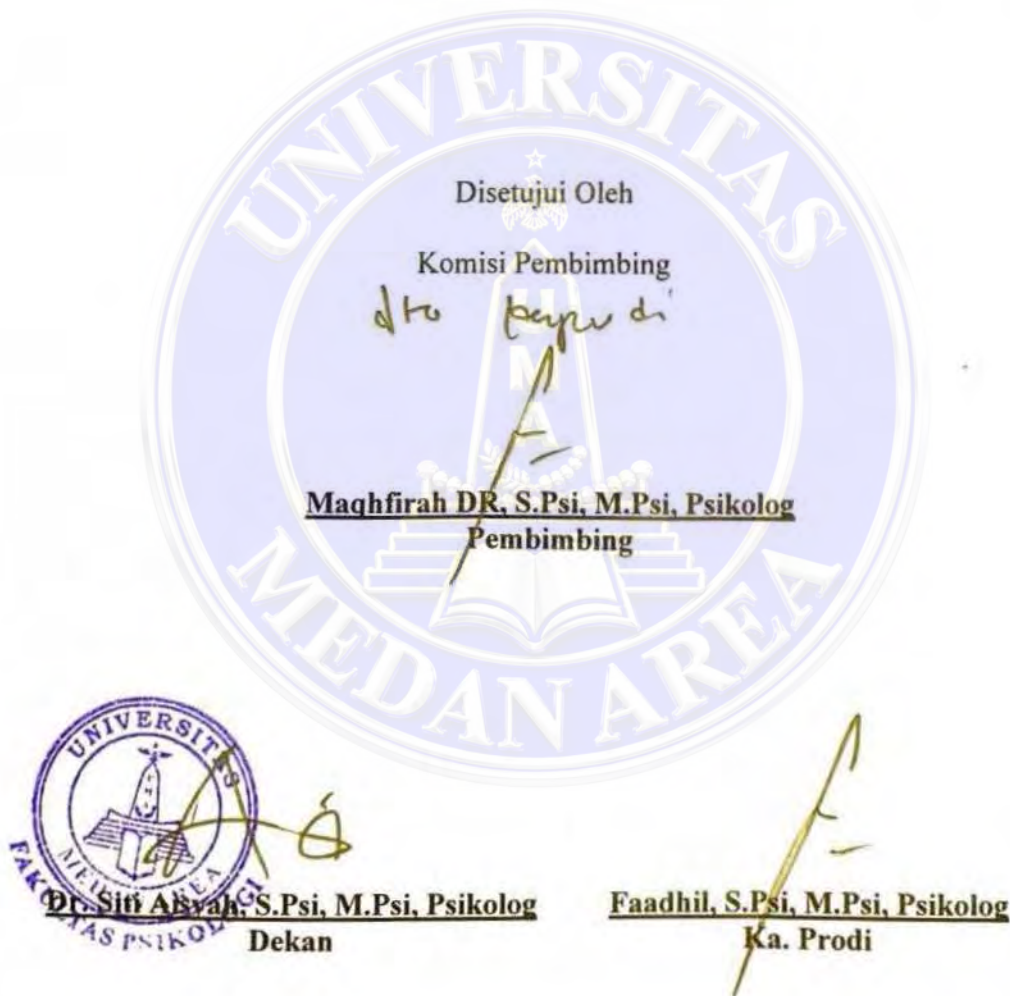
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri Pada
Remaja Putra Pengguna Filter Instagram di SMKN 1 Beringin

Nama : Intan Aulia

NPM : 218600209

Fakultas : Psikologi



Tanggal Lulus: 03 November 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

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

Medan, 03 November 2025



Intan Aulia

218600209

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Intan Aulia

NPM : 218600209

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putra Pengguna Filter Instagram di SMKN 1 Beringin. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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: 03
November 2025

Yang menyatakan



(Intan Aulia)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRA PENGGUNA FILTER INSTAGRAM DI SMKN 1 BERINGIN

OLEH:
INTAN AULIA
NPM: 218600209

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putra di SMKN 1 Beringin. Sampel penelitian terdiri dari 99 remaja putra yang merupakan siswa aktif dan pengguna filter Instagram. Teknik sampling yang digunakan diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *body image* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash (2002) (22 aitem, $\alpha = .889$) dan skala kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1978) (28 aitem, $\alpha = .913$). Analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan nilai koefisien $r_{xy} = 0,768$ dan signifikansi $P = 0,000$ ($P < 0,05$). *Body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 44,5% *body image* merupakan faktor penting dalam membentuk rasa percaya diri remaja, khususnya yang aktif menggunakan media sosial visual seperti Instagram setiap harinya.

Kata Kunci: *Body image*; kepercayaan diri; remaja putra

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE AMONG MALE ADOLESCENTS USING INSTAGRAM FILTERS AT SMKN 1 BERINGIN

BY:
INTAN AULIA
NPM: 218600209

This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in male adolescents who use Instagram filters at SMKN 1 Beringin. The population in this study was all male adolescents at SMKN 1 Beringin. The study sample consisted of 99 male adolescents who were active students and Instagram filter users. The sampling technique used was purposive sampling. The measuring instrument used in this study consisted of a body image scale compiled based on aspects of body image according to Cash (2002) (22 items, $\alpha = .889$) and a self-confidence scale based on aspects of self-confidence according to Lauster (1978) (28 items, $\alpha = .913$). The data analysis used was Pearson Product Moment correlation. The results of the study showed that there was a positive and significant relationship between body image and self-confidence with a coefficient value of $r_{xy} = 0.768$ and a significance of $P = 0.000$ ($P < 0.05$). Body image provided an effective contribution of 44.5%, body image is an important factor in forming self-confidence in adolescents, especially those who actively use visual social media such as Instagram every day.

Keywords: *Body image; self-esteem; male adolescents*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Intan Aulia, lahir di Beringin pada 22 Oktober 2003. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Abdurrahman dan Ibu Nuramini, serta memiliki dua abang laki-laki bernama Angga Prayoga dan Fauzi Pratama. Pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri 104248 Desa Beringin (2010–2016), dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Beringin (2016–2019), dan SMA Negeri 1 Beringin (2019–2021). Selama masa sekolah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan, seperti klub geografi, klub Sejarah, klub ekonomi, basket, pramuka, dan banyak mengikuti olimpiade.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan masih aktif sebagai mahasiswa hingga saat ini. Selain kegiatan akademik, penulis juga aktif sebagai anggota sukarelawan dalam kegiatan mengajar di Ruang Melenial, penulis juga menjadi anggota tim digital marketing LMPI, serta penulis juga menjadi delegasi Sumatera Utara dalam konferensi pemberdayaan pemuda nasional. Skripsi ini merupakan karya ilmiah pertama penulis dengan judul “Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin”, yang disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya terkait isu psikologis pada remaja putra. Penulis menyampaikan terima kasih kepada keluarga, dosen, dan semua pihak yang telah mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, nikmat, dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: "Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri pada remaja putra pengguna filter Instagram Di SMKN 1 Beringin" sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Ibu Maqhfirah DR. S.Psi, M.Psi, Psikolog atas bimbingan dan masukan yang berharga selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kedua orang tua atas cinta, dukungan, dan doa yang tiada henti.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman terdekat: Jack Lee, Fanny Audriani, Nuzul Syahrani, Adelia, Rahmi, Rani, dan Febiola atas dukungan selama perkuliahan, serta kepada seluruh siswa/i SMKN 1 Beringin yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini

Dalam menyusun skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.

Medan, 03 November 2025


Intan Aulia
218600209

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Hipotesis Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Kepercayaan Diri.....	11
2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri	11
2.1.2. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri	12
2.1.3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	15
2.1.4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri.....	17
2.2. <i>Body image</i>	20
2.2.1. Definisi <i>Body image</i>	20
2.2.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Body image</i>	22

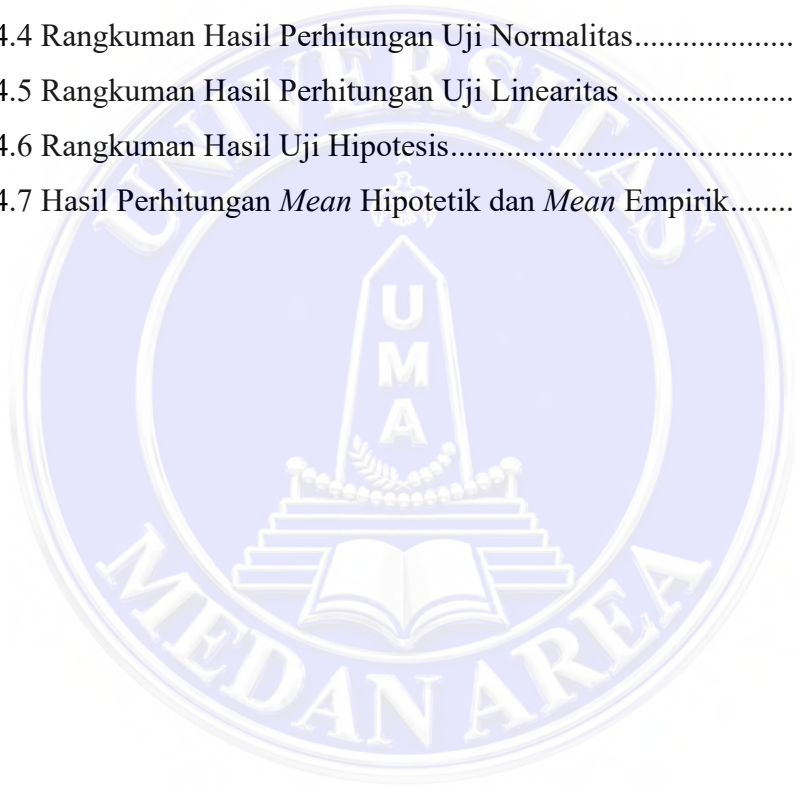
2.2.3. Aspek-Aspek <i>Body image</i>	25
2.3. Hubungan antara <i>Body image</i> dengan Kepercayaan Diri	27
2.4. Kerangka Konseptual	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.1.1. Waktu Penelitian.....	30
3.1.2. Tempat Penelitian	30
3.2. Bahan dan Alat Penelitian	31
3.3. Metodologi Penelitian	31
3.3.1. Tipe Penelitian	31
3.3.2. Metode Pengumpulan Data.....	32
3.3.3. Metode Uji Coba Alat Ukur.....	33
3.3.4. Metode Analisis Data.....	35
3.4. Identifikasi Variabel	37
3.5. Definisi Operasional.....	38
3.5.1. Kepercayaan Diri	38
3.5.2. <i>Body image</i>	39
3.6. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39
3.6.1. Populasi.....	39
3.6.2. Sampel	40
3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel	40
3.7. Prosedur Kerja	41
3.7.1. Persiapan Administrasi	41
3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	41
3.7.3. Pelaksanaan Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1. Hasil Penelitian.....	46
4.1.2. Uji Normalitas.....	48
4.1.3. Uji Linearitas	49
4.1.4. Uji Hipotesis	50
4.1.5. Mean Hipotetik dan Mean Empirik	50

4.2. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1. Kesimpulan.....	59
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	30
Tabel 3.2 Penilaian <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	33
Tabel 3.3 Distribusi Skala <i>Body image</i> Sebelum Uji Validitas	43
Tabel 3.4 Distribusi Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Validitas	44
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Body image</i> Setelah Uji Validitas.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Validitas	47
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	49
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	50
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik.....	51



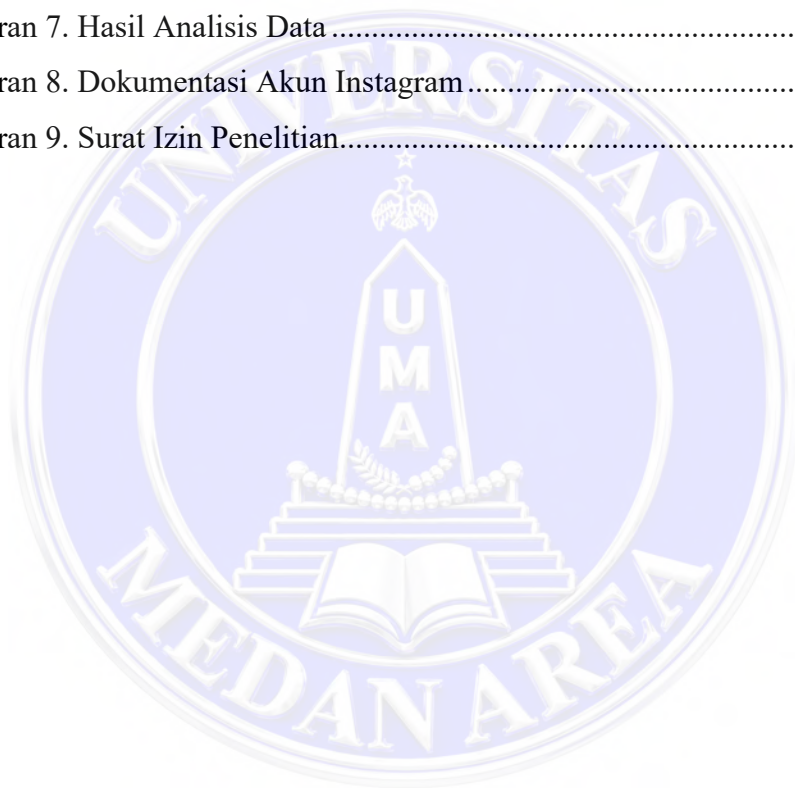
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Presentase Data <i>Screening</i>	7
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 4.1 Kurva <i>Body image</i>	52
Gambar 4.2 Kurva Kepercayaan Diri.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Pra-Penelitian (<i>Screening</i>)	67
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	70
Lampiran 3. Scoring Data Pra-Penelitian.....	72
Lampiran 4. Scoring Data Penelitian	75
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Pra-Penelitian (<i>Screening</i>).....	81
Lampiran 6. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	84
Lampiran 7. Hasil Analisis Data	96
Lampiran 8. Dokumentasi Akun Instagram	101
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	103





BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Transformasi teknologi komunikasi di era globalisasi telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, terutama melalui media sosial yang kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana berbagi informasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas diri. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, kelompok usia remaja merupakan pengguna internet paling dominan di Indonesia. Jumlah pengguna internet pada tahun tersebut diperkirakan mencapai 125 juta jiwa, setara dengan 63 persen dari populasi nasional, dengan proporsi terbesar berada pada rentang usia 13–18 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya menjadi konsumen utama media sosial, tetapi juga aktor penting dalam membentuk dinamika komunikasi digital di era modern (APJII, 2024).

Dalam era digital saat ini, pemanfaatan media sosial telah menjadi salah satu aspek yang melekat dalam aktivitas sehari-hari masyarakat modern. Instagram menjadi salah satu platform media sosial yang banyak digunakan remaja karena karakteristiknya yang sangat visual dan menekankan tampilan diri. Salah satu fitur yang cukup populer adalah filter Instagram, yang memungkinkan pengguna memodifikasi tampilan visual konten sehingga lebih menarik dan sesuai dengan preferensi pribadi. Kehadiran fitur semacam ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berperan dalam komunikasi, tetapi juga dalam pembentukan estetika dan ekspresi diri di ruang digital. Fitur filter Instagram dirancang untuk

memberikan kebebasan kepada pengguna dalam melakukan pengeditan foto maupun video melalui beragam efek visual yang dapat dipilih sesuai kebutuhan. Variasi filter yang tersedia sangat luas, mulai dari efek yang bersifat humoris hingga filter yang berfungsi memperhalus tampilan serta meningkatkan kualitas penampilan.

Fenomena ini mendapat perhatian khusus di kalangan remaja, mengingat kelompok usia tersebut merupakan pengguna dominan media sosial pada era digital. Masa remaja sendiri dipahami sebagai fase transisi penting dari tahap anak-anak menuju kedewasaan. Pada periode ini, individu mengalami serangkaian perubahan mendasar yang meliputi aspek biologis, intelektual, psikososial, hingga ekonomi. Remaja telah mencapai kematangan dalam hal perkembangan seksual dan kondisi fisik, disertai dengan kemampuan berpikir logis yang lebih baik serta kapasitas dalam mengambil keputusan secara lebih mandiri (Diorarta & Mustikasari, 2020).

Menurut beberapa ahli, remaja merupakan individu yang berada pada rentan usia 12-21 tahun. Selama fase remaja, individu mengalami pencarian identitas yang sering kali diwarnai oleh pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Mereka berusaha memahami siapa diri mereka dan mau kemana dalam hidup, yang seringkali dipengaruhi oleh teman sebaya, media sosial, dan keluarga (Schwartz et al., 2013). Masa remaja sering dipandang sebagai periode yang penuh kerentanan, sebab pada tahap perkembangan ini individu menghadapi berbagai dinamika yang kompleks. Fase tersebut ditandai dengan terjadinya transformasi signifikan dalam beragam dimensi kehidupan, mulai dari biologis, psikologis, hingga sosial. Perubahan hormonal yang terjadi memengaruhi pertumbuhan tubuh, kestabilan emosi, serta

cara remaja berinteraksi dengan lingkungannya. Kondisi ini menjadikan masa remaja sebagai fase kritis yang memerlukan pemahaman, pendampingan, dan pengelolaan yang tepat agar perkembangan menuju kedewasaan dapat berlangsung secara sehat dan seimbang (Suryana et al., 2022).

Pada era ini, banyak remaja yang dipengaruhi oleh media sosial, mereka banyak melihat model tampan, artis, atau bahkan selebgram yang memiliki tubuh ideal dan membuat hal ini menjadi standar sosial yang harus dipenuhi, selain itu mereka akan merasa terpandang jika tampil ganteng dan maskulin, dampaknya banyak remaja yang kehilangan kepercayaan diri dan kehilangan keunikan yang ada pada diri mereka (Saputri et al., 2024). Semakin berkembangnya era globalisasi banyak remaja yang lebih senang bersosialisasi melalui media sosial daripada bersosialisasi secara nyata (Ainiyah, 2018). Selain jangkauan yang lebih luas, para remaja juga dapat membentuk karakter seperti apa yang mereka inginkan, salah satunya menggunakan filter instagram untuk tampil lebih maskulin dan percaya diri. Fenomena tersebut umumnya dipicu oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja (Triani et al., 2024). Padahal, rasa percaya diri merupakan salah satu dimensi psikologis yang memiliki peranan krusial dalam kehidupan mereka.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ini mencakup keyakinan bahwa seseorang mampu mengelola berbagai situasi, baik dalam konteks sosial, akademik, atau pekerjaan (Suryani, 2021). Kepercayaan diri tidak hanya menentukan bagaimana remaja menilai dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial, mengambil

keputusan, serta menghadapi tantangan perkembangan. Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dapat menimbulkan hambatan dalam berbagai aspek, baik akademis, sosial, maupun emosional, sehingga menjadikan remaja lebih rentan terhadap tekanan dan pengaruh dari luar. Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai sikap positif individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tantangan serta mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Rasa percaya diri berperan penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan secara mandiri serta menghadapi kesulitan dengan lebih tangguh (Suryani, 2021).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup, umpan balik dari orang lain, serta cara individu menilai dirinya dalam berbagai situasi. Remaja dengan kepercayaan diri tinggi umumnya menunjukkan keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya, mampu bertindak mandiri saat harus mengambil keputusan, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, serta berani menyampaikan pendapat (Lusiana et al., 2024). Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung tidak memiliki arah hidup yang jelas, kurang motivasi untuk berkembang, bersikap pasif, serta merasa kikuk ketika berhadapan dengan orang lain, yang diperburuk oleh keterbatasan keterampilan komunikasi sehingga interaksi sosial menjadi kurang efektif (dalam Srijayarni et al., 2024).

Santrock (2003) menyatakan bahwa kondisi penampilan fisik merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja, karena perubahan fisik yang terjadi pada masa perkembangan sering kali menimbulkan konsekuensi psikologis yang tidak selalu positif. Ketidakpuasan terhadap penampilan, munculnya kecemasan sosial, serta meningkatnya kerentanan terhadap

tekanan lingkungan dapat memengaruhi cara remaja menilai dan menghargai dirinya. Namun, kepercayaan diri yang terlalu tinggi atau tidak seimbang dengan kemampuan nyata juga dapat berdampak negative (Anisykurli et al., 2023). Bandura (1997) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat memicu *overconfidence*, yang ditandai dengan sikap arogan, rendahnya kesiapan menerima kritik, serta kecenderungan meremehkan tantangan sehingga berisiko menghasilkan pengambilan keputusan yang kurang tepat. Sejalan dengan itu, Paulhus (1998) menemukan bahwa kepercayaan diri yang berlebihan sering berkaitan dengan rendahnya empati, yang dapat menghambat terbentuknya hubungan sosial yang sehat.

Kepercayaan diri yang tidak realistis juga dapat menghambat proses belajar dari kesalahan dan penerimaan masukan, sehingga mengganggu perkembangan kepribadian secara optimal pada remaja (Stoeber & Eysenck, 2015). Pada masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik cenderung lebih dominan dibandingkan aspek diri lainnya, terutama ketika standar sosial mengenai tubuh ideal semakin menekankan proporsionalitas fisik (Hutapea et al., 2023). Proses ini umumnya diawali dari penilaian terhadap tubuh sendiri, dilanjutkan dengan perbandingan sosial, hingga terbentuknya standar tubuh ideal tertentu, yang pada akhirnya berimplikasi signifikan terhadap pembentukan *body image* dan tingkat kepercayaan diri remaja.

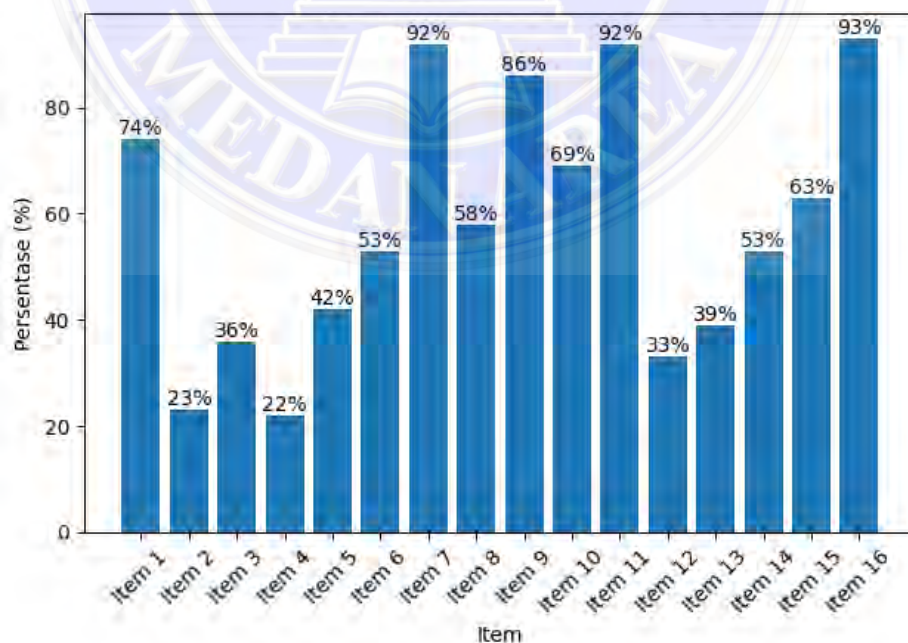
Body image berperan sebagai faktor penting yang mendorong individu melakukan perbandingan sosial, terutama pada masa remaja ketika penampilan fisik menjadi aspek sensitif dan sering dijadikan dasar penilaian oleh lingkungan sosial (Dinata & Pratama, 2022). Proses perbandingan ini kerap menimbulkan

perasaan tidak aman, ketidakpuasan, hingga rasa malu terhadap kondisi fisik yang dimiliki, terlebih ketika penilaian tersebut muncul dari teman sebaya dalam bentuk komentar atau ejekan. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara *body image* dan kepercayaan diri, di mana persepsi tubuh yang negatif cenderung berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial. Hal ini diperkuat oleh pandangan bahwa *body image* merupakan representasi subjektif individu terhadap bentuk dan kondisi tubuhnya, yang sangat dipengaruhi oleh standar sosial dan penilaian lingkungan (Ifdil et al., 2017; Thompson, 2000).

Pembentukan *body image* tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, termasuk interaksi dengan teman sebaya, dukungan atau kritik keluarga, serta paparan media massa dan media sosial. Individu yang menilai tubuhnya sesuai dengan standar ideal cenderung memiliki kepuasan diri dan kepercayaan diri yang lebih tinggi, sedangkan persepsi terhadap kekurangan fisik dapat memicu kecemasan dan ketidaknyamanan yang berdampak negatif pada kepercayaan diri (Surya dalam Putri, 2015).

Pada remaja putra, tuntutan memiliki tubuh ideal yang proporsional dan maskulin semakin diperkuat oleh representasi figur publik dan tren di media sosial, sehingga berpotensi menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang berkelanjutan (Ganeswari & Wilani, 2019; Manatar et al., 2022). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri pada remaja putra, khususnya pada mereka yang aktif menggunakan filter media sosial sebagai upaya menyesuaikan penampilan dengan standar ideal yang berlaku (Sari, 2024; Rahman, 2025; Zahra & Shanti, 2024).

Fenomena penggunaan filter Instagram juga ditemukan pada remaja di SMKN 1 Beringin yang berlokasi di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Lingkungan sekolah sebagai ruang sosial menjadi tempat terjadinya dinamika interaksi antarremaja yang memengaruhi cara mereka menilai penampilan diri dan membangun *body image*, terutama melalui pengaruh teman sebaya dan media sosial. Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian remaja putra memiliki kecenderungan menggunakan filter Instagram secara intensif sebagai sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri. Penggunaan filter tersebut berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, perhatian berlebih pada penilaian orang lain di media sosial, serta perilaku menarik diri dalam interaksi sosial nyata ketika tidak menggunakan filter. Kondisi ini mengindikasikan bahwa filter Instagram berfungsi sebagai strategi kompensasi psikologis untuk menyamarkan ketidakpercayaan diri, meskipun berpotensi memperkuat *body image* yang negatif dalam jangka panjang.



Gambar 1.1 Diagram Presentase Data Screening

Berdasarkan hasil *screening* pra-penelitian yang dilakukan terhadap 99 remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin, diperoleh gambaran awal mengenai kondisi *body image* dan kepercayaan diri responden. Data menunjukkan bahwa 33% siswa merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini dan 39% merasa penampilannya kurang menarik dibandingkan orang lain, yang mengindikasikan adanya kecenderungan *body image* negatif. Selain itu, 22% responden mengaku merasa sedih karena tidak dapat menjadi seperti figur yang mereka lihat di Instagram, menunjukkan adanya perbandingan sosial yang cukup kuat. Meskipun sebagian siswa menunjukkan sikap selektif dalam mengunggah foto (58%) dan merasa percaya diri ketika menerima pujian (69%), temuan ini memperlihatkan adanya tekanan terhadap standar penampilan ideal di media sosial yang berpotensi memengaruhi pembentukan *body image* serta tingkat kepercayaan diri remaja putra.

Media sosial, khususnya Instagram, berperan penting dalam pembentukan identitas dan eksistensi diri remaja, namun sekaligus menciptakan tekanan untuk memenuhi standar penampilan yang sering kali tidak realistis (Fauzan & Harahap, 2025). Penggunaan filter yang berulang dapat membentuk *body image* yang tidak sehat dan menurunkan kepercayaan diri ketika remaja dihadapkan pada kondisi tanpa modifikasi visual. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin, dengan harapan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan edukatif dan psikologis guna membantu remaja membangun citra diri yang lebih sehat dan kepercayaan diri yang lebih stabil di era digital.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putra yang menggunakan filter Instagram di SMKN 1 Beringin?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putra yang menggunakan filter Instagram di SMKN 1 Beringin.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara *body image* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin. Dengan kata lain, semakin positif *body image* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya, apabila *body image* yang dimiliki cenderung negatif atau rendah, maka hal tersebut berpotensi menurunkan rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi maupun dalam menilai dirinya sendiri.

1.5. Manfaat Penelitian

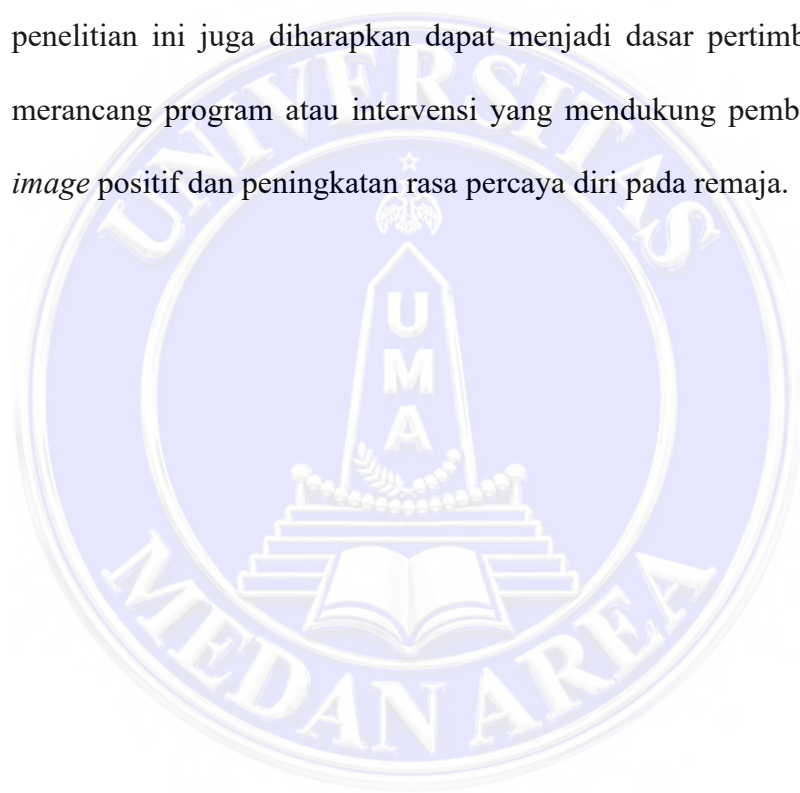
1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, dengan fokus

pada keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam bentuk informasi yang berguna serta menjadi referensi bagi remaja, masyarakat, dan pihak-pihak terkait mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putra pengguna filter Instagram. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program atau intervensi yang mendukung pembentukan *body image* positif dan peningkatan rasa percaya diri pada remaja.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kepercayaan Diri

2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) Kepercayaan diri dikembangkan melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial yang dialami individu. Sebagai salah satu aspek kepribadian, kepercayaan diri mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kapasitas diri sendiri, sehingga individu tersebut mampu bertindak sesuai keinginannya tanpa terlalu terpengaruh oleh tekanan orang lain. Selain itu, individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya menunjukkan sikap gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai situasi. Lauster (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.

Menurut Surya (dalam Wahyuni & Fahrudin, 2020) Kepercayaan diri dianggap sebagai komponen penting dalam perkembangan kepribadian, yang berperan sebagai faktor penentu maupun pendorong perilaku dan tindakan seseorang. Menurut Miskell, *self-confidence* atau kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, kesadaran akan potensi diri, serta kemampuan untuk menggunakan potensi tersebut secara tepat dan efektif dalam berbagai situasi. (Sholiha & Aulia, 2020).

Menurut Ghufon & Risnawati (2016) Kepercayaan diri merupakan

salah satu aspek krusial dalam kepribadian individu, terutama pada masa remaja. Ketiadaan kepercayaan diri dapat menimbulkan berbagai kesulitan dalam pengembangan diri dan interaksi sosial. Pada remaja, kepercayaan diri menjadi atribut penting yang memungkinkan mereka untuk mengaktualisasikan potensi diri secara optimal serta berpartisipasi secara efektif dalam lingkungan sosial. Selain itu, kepercayaan diri diperlukan baik secara personal maupun dalam konteks kelompok, karena mendukung kemampuan remaja untuk beradaptasi, berkomunikasi, dan mengambil keputusan dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut McClland (dalam Syifa, 2021) Kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perasaan internal, menyadari kekuatan dan kapasitas pribadi, serta mengambil tanggung jawab atas keputusan yang dibuat. Bagi remaja, kepercayaan diri memungkinkan mereka menilai potensi diri secara positif dan bertindak secara bijaksana dalam menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka. Kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan semata, melainkan juga hasil pembelajaran dari pengalaman hidup. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung menunjukkan sikap optimis, mampu membuat keputusan secara mandiri, dan lebih efektif dalam menjalin interaksi sosial dengan lingkungannya.

2.1.2. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (Safriyani, 2000), Ciri-ciri individu yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri tinggi antara lain:

1. Meyakini kemampuan dan keterampilan yang dimiliki dalam

menghadapi tantangan.

2. Mengambil keputusan secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain.
3. Menjaga pandangan positif terhadap diri sendiri serta kemampuan yang dimiliki.
4. Berani mengekspresikan pendapat dan ide secara terbuka dalam interaksi sosial.

Sedangkan menurut Mardatillah (dalam Riyanti & Darwis, 2020) Setiap individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mengenali secara jelas kekuatan dan kelemahan diri, kemudian mengoptimalkan potensi yang dimiliki.
2. Menetapkan standar pribadi untuk pencapaian tujuan, memberikan apresiasi atas keberhasilan, dan berusaha kembali apabila tujuan belum tercapai.
3. Tidak menyalahkan pihak lain atas kegagalan, melainkan melakukan refleksi diri untuk perbaikan.
4. Mampu menghadapi dan mengelola perasaan tertekan, kekecewaan, atau rasa tidak mampu yang muncul.
5. Dapat mengendalikan rasa cemas yang timbul dalam diri.
6. Bersikap tenang dan stabil dalam menjalankan serta menghadapi berbagai tantangan.
7. Mempertahankan pola pikir positif dan terus bergerak maju tanpa terjebak pada masa lalu.

Ciri-ciri kepercayaan diri rendah menurut Perdana (dalam Srijayarni et al., 2024) yaitu:

1. Tidak memiliki tujuan, keinginan, atau sasaran yang diperjuangkan secara serius.
2. Kurang memiliki motivasi untuk berkembang dan cenderung bersikap pasif atau setengah hati dalam usaha yang dilakukan.
3. Menunjukkan rasa canggung atau tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain.
4. Kesulitan dalam menampilkan kemampuan berbicara maupun mendengarkan secara meyakinkan dalam komunikasi.

Sedangkan ciri-ciri kepercayaan diri rendah menurut (Fiorentika et al., 2015)

1. Sering merasa ragu atau tidak yakin saat mengambil tindakan.
2. Mudah cemas dan kurang memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri.
3. Cenderung menutup diri, menghindari dari situasi sosial, dan minim inisiatif.
4. Cepat menyerah atau kehilangan semangat saat menghadapi tantangan.
5. Merasa takut untuk tampil di hadapan banyak orang.
6. Enggan mencoba hal-hal baru atau menghadapi pengalaman yang belum dikenal.
7. Merasa kurang dicintai atau tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya.

8. Memiliki kecenderungan menyalahkan orang lain atas kesalahan atau kegagalan.
9. Mengendalikan emosi dengan kaku dan cenderung menyembunyikannya.
10. Mudah merasa frustrasi dan tertekan ketika menghadapi masalah.
11. Sering meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri.
12. Mudah dipengaruhi atau terombang-ambing oleh pendapat orang lain.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki beberapa karakteristik, antara lain: yakin terhadap kemampuan diri, mampu mengambil keputusan secara mandiri, memelihara pandangan positif terhadap dirinya sendiri, berani menyampaikan pendapat, memahami kelebihan dan kelemahan diri, menetapkan standar pencapaian pribadi, tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan, mampu mengelola perasaan tertekan dan cemas, bersikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi, serta berpikir positif. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung tidak memiliki tujuan yang jelas, kurang termotivasi, merasa canggung saat berinteraksi dengan orang lain, sering ragu, mudah cemas, menutup diri, merasa tidak diterima atau dicintai, mudah frustrasi, menyalahkan orang lain, serta mudah terpengaruh oleh pendapat dan tindakan orang lain.

2.1.3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2012) Aspek yang menunjukkan adanya kepercayaan diri bisa dilihat dari beberapa hal, yaitu:

1. Percaya akan kemampuan pribadi, artinya seseorang yakin dengan apa yang bisa ia lakukan dan memahami tindakannya sendiri.
2. Berpikir positif (optimis), yaitu selalu melihat peluang baik dalam setiap situasi, termasuk terhadap dirinya, harapan, dan potensi yang dimiliki.
3. Mampu bersikap adil (objektif), yaitu menilai masalah sesuai fakta yang ada, bukan hanya mengikuti penilaian subjektif.
4. Tanggung jawab, yaitu kesadaran untuk menerima akibat dari keputusan maupun tindakan yang diambil.
5. Menggunakan akal sehat (rasional), yakni mempertimbangkan suatu peristiwa atau masalah dengan logika yang masuk akal serta sesuai dengan kenyataan.

Menurut Hakim (2005) Beberapa aspek yang menjadi dasar terbentuknya kepercayaan diri antara lain:

1. Kesadaran akan potensi diri, individu mampu mengenali kelebihan yang dimiliki dan menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan memanfaatkan potensi tersebut.
2. Sikap positif terhadap kelemahan, seseorang menyadari keterbatasan yang ada pada dirinya, namun tidak menjadikannya sebagai hambatan, melainkan sebagai dorongan untuk berusaha menyesuaikan diri dan berkembang.
3. Pengalaman hidup, melalui interaksi dengan lingkungan serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas, individu dapat memanfaatkan potensi yang dimilikinya dan membentuk rasa percaya diri yang lebih kokoh.

Dengan demikian, aspek kepercayaan diri tidak hanya mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas, tetapi juga melibatkan kemampuan menerima kekurangan secara bijaksana serta pembelajaran dari pengalaman nyata yang pada akhirnya memperkuat pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri..

2.1.4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2012), Beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang meliputi:

1. Pola Asuh

Dalam proses perkembangan anak, keluarga memiliki pengaruh yang paling signifikan dan mendasar. Metode pengasuhan yang tepat berfungsi sebagai pendorong perkembangan kepercayaan diri, karena dapat melatih dan memunculkan keberanian anak dalam menghadapi masalah secara mandiri. Lebih dari itu, pola asuh yang efektif juga berperan penting dalam mengembangkan rasa tanggung jawab pada anak. Dengan pendekatan pengasuhan yang tepat, anak tidak hanya belajar untuk percaya pada kemampuan diri sendiri, tetapi juga dipersiapkan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih siap dan mandiri. Hal ini menegaskan betapa kritisnya peran orang tua dan lingkungan keluarga dalam membentuk fondasi kepribadian yang kuat pada anak, terutama dalam aspek kepercayaan diri yang akan memengaruhi perkembangan mereka di masa depan.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin seseorang bisa mempengaruhi bagaimana kepercayaan diri mereka berkembang. Ini terjadi karena masyarakat sering memiliki pandangan berbeda tentang laki-laki dan perempuan. Masyarakat menganggap perempuan sebagai sosok yang lemah dan perlu dilindungi. Sebaliknya, laki-laki dianggap harus kuat, mandiri, dan bisa menjaga orang lain. Cara pandang ini bisa membuat perempuan merasa kurang percaya diri karena mereka dianggap tidak sekuat atau semandiri laki-laki. Sementara itu, laki-laki mungkin merasa harus selalu terlihat kuat dan mandiri, yang bisa menjadi tekanan tersendiri. Namun, penting diingat bahwa ini hanya pandangan umum di masyarakat. Setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, sebenarnya punya kemampuan untuk mengembangkan kepercayaan diri yang kuat

3. Penampilan Fisik

Penampilan fisik seseorang sering kali mempengaruhi bagaimana orang lain memperlakukan mereka. Biasanya, orang yang dianggap menarik secara fisik mendapat perlakuan lebih baik, seperti senyuman, sapaan ramah, atau lebih mudah ditawari bantuan. Mereka mungkin juga lebih sering mendapatkan kesempatan yang lebih baik dalam pekerjaan atau hubungan sosial. Sebaliknya, orang yang dianggap kurang menarik mungkin tidak selalu mendapat perlakuan yang sama. Namun, hal ini tidak selalu terjadi, karena faktor lain seperti kepribadian, kemampuan, dan sikap juga memengaruhi cara seseorang diperlakukan.

4. Pendidikan

Pendidikan sering dipandang sebagai salah satu indikator utama keberhasilan hidup seseorang. Individu yang menempuh pendidikan tinggi umumnya memperoleh penghargaan, pengakuan, serta penilaian positif dari lingkungan sosialnya. Sebaliknya, mereka yang memiliki latar belakang pendidikan rendah kerap merasa terpinggirkan, minder, dan menganggap dirinya kurang memiliki kemampuan untuk bersaing. Perasaan tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri, sehingga memengaruhi cara mereka bersikap, berinteraksi, maupun mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Ghufon & Risnawati (2016) Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konsep Diri

Rasa percaya diri tumbuh seiring dengan terbentuknya konsep diri. Hal ini berkembang melalui hubungan sosial dan interaksi yang dilakukan individu dengan lingkungannya. Dari proses itulah seseorang mulai menilai dan memahami dirinya sendiri, yang pada akhirnya berdampak pada tinggi atau rendahnya kepercayaan diri.

2. Harga Diri

Konsep diri yang sehat akan menghasilkan penghargaan positif terhadap diri sendiri, yang dikenal dengan istilah harga diri. Semakin baik seseorang menilai dirinya, maka semakin besar pula rasa percaya dirinya. Dengan kata lain, harga diri berperan penting dalam

memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri.

3. Pengalaman

Pengalaman hidup juga menjadi salah satu faktor yang menentukan. Keberhasilan yang pernah dicapai dapat meningkatkan rasa percaya diri, sementara pengalaman buruk terkadang justru melemahkannya. Oleh karena itu, pengalaman masa lalu sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian serta keyakinan diri seseorang.

Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting, antara lain pola asuh keluarga, perbedaan jenis kelamin, kondisi fisik, tingkat pendidikan, konsep diri, harga diri, serta pengalaman yang dimiliki individu.

2.2. *Body image*

2.2.1. Definisi *Body image*

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Menurut Denich & Ifdil (2015) *Body image* dapat dipahami sebagai konstruksi penilaian subjektif yang berkembang dalam diri remaja mengenai kondisi fisiknya. Penilaian ini biasanya berangkat dari standar tertentu yang ada di lingkungan sosial, di mana penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal atau proporsional sering menjadi tolok ukur utama. Dari standar tersebut, remaja membentuk persepsi pribadi terhadap tubuhnya, baik dalam hal penerimaan maupun penolakan. Tidak

jarang, perhatian terhadap tubuh sendiri meluas hingga membandingkan diri dengan penampilan orang lain, bahkan menjadikannya sebagai gambaran atau target tubuh yang ingin dicapai. Proses ini kemudian memengaruhi bagaimana remaja memandang harga dirinya, serta sejauh mana mereka merasa percaya diri di hadapan lingkungan sosialnya.

Menurut Rombe (2013) *Body image* dapat diartikan sebagai cara pandang atau sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, baik yang disertai dengan rasa penerimaan maupun ketidakpuasan. Persepsi ini kemudian memunculkan evaluasi yang bersifat positif, ketika seseorang merasa puas dengan kondisi fisiknya, atau sebaliknya menimbulkan penilaian negatif jika individu merasa tidak sesuai dengan harapan maupun standar yang berlaku di lingkungannya. Menurut Honigman dan Castel (dalam Rombe, 2013) *Body image* didefinisikan sebagai representasi mental individu mengenai bentuk serta ukuran tubuhnya, yang mencakup cara seseorang memandang, menilai, dan merasakan kondisi fisiknya. Selain itu, *body image* juga terkait dengan bagaimana individu membayangkan penilaian atau persepsi orang lain terhadap penampilan dirinya.

Menurut Arthur (dalam Ridha, 2012) *Body image* adalah gambaran subjektif yang terbentuk dalam diri individu mengenai kondisi tubuhnya, terutama dalam kaitannya dengan pandangan serta penilaian dari orang lain. Konsep ini juga mencakup sejauh mana seseorang merasa tubuhnya sesuai atau tidak sesuai dengan standar maupun persepsi yang berkembang di lingkungannya. Burrowes (dalam Dwinanda, 2016) Dijelaskan bahwa *body image* adalah kombinasi antara cara individu mempersepsikan tubuhnya

dengan tingkat kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Hal ini mencakup persepsi mengenai ukuran, bentuk, dan berat tubuh, di mana individu dapat menilai secara akurat kondisi fisiknya sekaligus merasakan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap aspek-aspek tersebut. Sama halnya dengan Naimah (2008) Dikatakan bahwa *body image* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya, yang mencakup persepsi mengenai bentuk dan ukuran tubuh berdasarkan penilaian pribadi serta pengalaman sosial terkait atribut fisik yang dimiliki. Selain itu, *body image* juga mencerminkan cara pandang serta pilihan individu dalam menilai dan menerima kondisi tubuhnya sendiri. Eysenck (Thompson, 2000) Ditegaskan bahwa *body image* pada dasarnya merupakan representasi mental seseorang tentang tubuhnya, yang bersifat fleksibel dan dapat berubah-ubah seiring dengan informasi, pengaruh, serta rangsangan yang datang dari lingkungan sekitar individu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah sebuah gambaran, pikiran, ide, persepsi dan sikap seseorang terhadap bentuk tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik, dengan disertai keyakinan serta penilaian positif dan negatif akan penampilannya di hadapan orang lain dan bagi orang lain.

2.2.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Body image*

Menurut Cash (2012), Adapun faktor-faktor yang berperan dalam membentuk dan memengaruhi perkembangan *body image* antara lain:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu determinan penting dalam perkembangan *body image*. Perempuan cenderung lebih sering

mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan laki-laki. Umumnya, perempuan memiliki kecenderungan untuk menilai tubuh mereka secara lebih kritis, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu. Persepsi negatif terhadap tubuh, terutama terkait berat badan, kerap muncul di kalangan perempuan dan dapat memicu pola diet berulang, obesitas, gangguan makan, hingga berdampak pada rendahnya harga diri, timbulnya depresi, kecemasan, serta tekanan emosional yang lebih luas.

2. Media Massa

Media massa berfungsi sebagai agen sosialisasi yang kuat dalam membentuk persepsi tubuh ideal. Tayangan televisi, iklan, majalah, maupun konten digital sering kali menampilkan standar kecantikan tertentu yang dianggap ideal, misalnya tubuh langsing bagi perempuan atau tubuh berotot dan perut rata bagi laki-laki. Intensitas konsumsi media yang tinggi, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, berpotensi memengaruhi cara individu menilai tubuhnya. Survei menunjukkan mayoritas pembaca majalah mode adalah perempuan, sehingga paparan standar tubuh ideal melalui media dapat memperkuat kecenderungan munculnya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

3. Hubungan Interpersonal

Interaksi sosial, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar, turut memberikan kontribusi terhadap perkembangan *body image*. Individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan menafsirkan umpan balik yang diterima terkait penampilan fisiknya.

Penilaian, komentar, maupun kritik dari orang terdekat dapat memengaruhi konsep diri dan rasa percaya diri terhadap tubuh. Kondisi ini sering menimbulkan kecemasan ketika individu merasa penampilannya sedang dievaluasi, yang pada akhirnya memperkuat cara pandang dan perasaan terhadap tubuh sendiri.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Husna, 2013) Faktor-faktor yang memengaruhi *body image* dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Persepsi

Komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menafsirkan atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Rasa puas atau tidak puas terhadap bagian tubuh tertentu sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu membangun persepsinya mengenai penampilan fisik.

2. Perkembangan

Pengalaman perkembangan, khususnya pada masa kanak-kanak hingga remaja, berperan penting dalam pembentukan *body image*. Peristiwa seperti menstruasi pertama atau munculnya ciri-ciri seksual sekunder sering kali menjadi pengalaman signifikan yang memengaruhi bagaimana individu menilai tubuhnya.

3. Sosiokultural

Lingkungan sosial dan budaya memiliki pengaruh besar terhadap pandangan seseorang mengenai tubuh ideal. Standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat kerap menjadi tolok ukur bagi individu dalam menilai penampilan fisiknya. Tren kecantikan yang terus berubah dapat

memperkuat atau bahkan menurunkan kepuasan individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan *body image* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, persepsi, pengalaman perkembangan, serta aspek sosial budaya.

2.2.3. Aspek-Aspek *Body image*

Menurut Cash (2012), Aspek-aspek *body image* dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Appearance Evaluation

Aspek ini merujuk pada kemampuan seseorang dalam menilai rasa puas maupun tidak puas terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan. Termasuk di dalamnya evaluasi mengenai bagaimana individu merasakan kualitas penampilannya.

2. Appearance Orientation

Bagian ini berhubungan dengan sejauh mana seseorang memberi perhatian pada penampilannya di hadapan orang lain. Orientasi ini juga mencakup usaha yang dilakukan individu untuk merawat, memperbaiki, maupun meningkatkan kualitas penampilannya.

3. Body Areas Satisfaction

Aspek ini menekankan penilaian individu terhadap kepuasan pada bagian-bagian tubuh tertentu. Fokusnya bisa mencakup wajah, rambut, tubuh bagian bawah (seperti paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), bentuk otot, berat badan, tinggi badan, hingga

penampilan secara keseluruhan.

4. Overweight Preoccupation

Dimensi ini menggambarkan tingkat kekhawatiran seseorang terhadap masalah kegemukan. Biasanya ditandai dengan kewaspadaan berlebihan terhadap berat badan, kebiasaan melakukan diet, serta pembatasan pola makan untuk mencegah kenaikan berat badan.

5. Self-Classified Weight

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu menilai atau mengklasifikasikan dirinya dalam rentang kategori berat badan, mulai dari sangat kurus hingga sangat gemuk, berdasarkan persepsi subjektifnya.

Menurut Thompson (2000) Aspek-aspek *body image* dapat dipahami sebagai berikut:

1. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Mengacu pada kemampuan individu dalam menilai sejauh mana dirinya merasa puas atau tidak puas terhadap penampilan fisik secara umum, termasuk bagaimana ia memandang kualitas penampilannya.

2. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Menjelaskan seberapa besar perhatian dan kepedulian seseorang terhadap penampilan di hadapan orang lain, serta mencakup usaha yang dilakukan untuk merawat, memperbaiki, dan meningkatkan tampilan fisiknya.

3. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*)

Berhubungan dengan penilaian individu terhadap kepuasan pada bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, perut, pinggang, paha, pinggul, kaki, bentuk otot, berat badan, tinggi badan, hingga penampilan secara keseluruhan.

4. Kekhawatiran Akan Berat Badan (*Overweight Preoccupation*)

Merupakan bentuk kecemasan individu terkait risiko mengalami kegemukan. Biasanya ditandai dengan kewaspadaan berlebihan terhadap berat badan, kebiasaan membatasi pola makan, hingga melakukan diet untuk menjaga tubuh tetap ideal.

5. Klasifikasi Diri Berdasarkan Berat Badan (*Self-Classified Weight*)

Aspek ini berhubungan dengan bagaimana seseorang mengategorikan dirinya dalam rentang kurus hingga gemuk, berdasarkan persepsi dan penilaian subjektif terhadap bentuk tubuhnya.

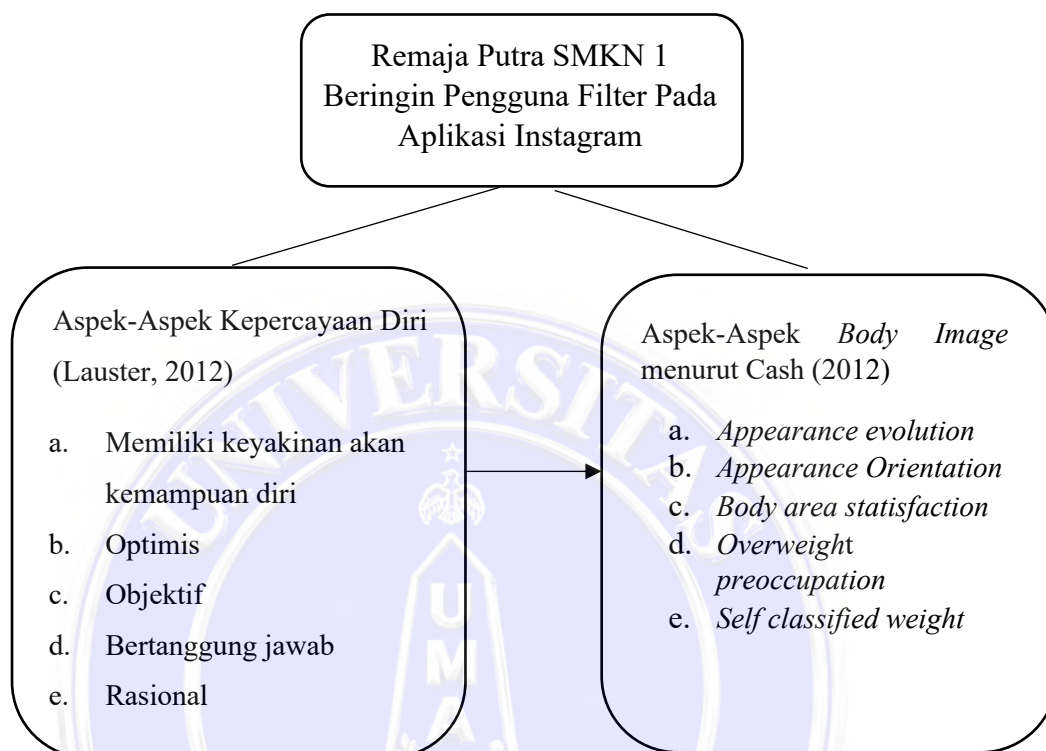
2.3. Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara *body image* dengan tingkat kepercayaan diri individu. Salah satu studi yang mendukung temuan tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) Penelitian mengenai “*perbedaan body image siswa berdasarkan gender*” mengungkapkan bahwa peserta didik perempuan cenderung memiliki *body image* yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik laki-laki. Selanjutnya, studi lain yang dilakukan oleh (Putri, 2015) Penelitian dengan judul “*hubungan body image dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas*” menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan penilaian cukup positif terhadap tubuhnya. Hasil penelitian

tersebut juga menegaskan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh daya tarik fisik yang dimilikinya. (Santrock, 2003). Surya (dalam Denich & Ifdil, 2015) Dijelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik. Hal ini berkaitan dengan cara individu memandang kondisi tubuhnya, baik dari segi bentuk maupun berat badan. Selain itu, tingkat kepercayaan diri juga ditentukan oleh bagaimana seseorang menilai fisik yang dimilikinya serta sejauh mana fisik tersebut sesuai dengan bentuk tubuh yang diidealkan atau diharapkannya. Penelitian oleh Hidayat et al. (2023) Hasil penelitian mengenai keterkaitan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja memperlihatkan bahwa keduanya memiliki hubungan yang signifikan

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *body image* memiliki peranan penting dalam menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang, khususnya pada masa remaja yang sedang berada pada tahap pencarian jati diri. Individu yang mampu menilai tubuhnya secara positif umumnya lebih mudah menumbuhkan rasa percaya diri, sedangkan persepsi yang negatif terhadap penampilan sering kali menimbulkan perasaan rendah diri dan keraguan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sejumlah penelitian juga memperlihatkan bahwa persepsi fisik baik dari bentuk tubuh, berat badan, maupun penampilan keseluruhan menjadi salah satu indikator utama dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Dengan demikian, membangun *body image* yang realistis dan positif tidak hanya berpengaruh terhadap kepercayaan diri, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis remaja secara menyeluruh.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan : _____

Diteliti : _____

Berhubungan : _____

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1. Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu								
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sep	Okt	Nov
1	Pengajuan Judul									
2	Proses bimbingan penyusunan proposal									
3	Peneliti meminta izin pra-penelitian di SMKN 1 Beringin									
4	Peneliti melakukan survey awal, wawancara dan observasi di SMKN 1 Beringin									
5	Penyusunan Proposal									
6	Seminar Proposal									
7	Pengumpulan data									
8	Seminar Hasil									
9	Sidang meja hijau									

3.1.2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMKN 1 Beringin yang beralamat di Jalan Pendidikan No. 03, Emplasmen Kuala Namu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa di sekolah tersebut terdapat kelompok remaja putra yang sesuai dengan subjek penelitian, serta telah ditemukan adanya fenomena penggunaan filter Instagram berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti.

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa skala yang disajikan dalam dua bentuk, yaitu versi cetak (hard copy) dan versi digital melalui Google Form. Skala tersebut kemudian disebarakan kepada siswa SMKN 1 Beringin sebagai responden. Sementara itu, perangkat yang mendukung pelaksanaan penelitian terdiri atas perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras yang digunakan adalah MacBook Air 2020, sedangkan perangkat lunak yang dimanfaatkan meliputi Microsoft Word 2021, Microsoft Excel 2021, serta aplikasi SPSS versi 22.0 untuk sistem operasi iOS.

3.3. Metodologi Penelitian

Metode penelitian dapat dipahami sebagai seperangkat langkah sistematis yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan, memilih, mengolah, serta menganalisis data atau informasi yang berkaitan dengan objek kajian. Dalam penelitian ini, metode tersebut dijabarkan ke dalam empat komponen utama, yaitu:

3.3.1. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel secara numerik. Menurut (Azwar, 2018) Penelitian kuantitatif korelasional adalah pendekatan yang memanfaatkan data numerik yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menilai adanya hubungan antara variabel, beserta arah dan tingkat kekuatannya. Jenis penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana satu variabel berhubungan dengan variabel lainnya melalui perhitungan koefisien korelasi.

Pemilihan metode ini pada penelitian ini didasarkan pada tujuan untuk mengkaji keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putra, sehingga pendekatan kuantitatif korelasional dianggap paling sesuai dengan fokus dan judul penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putra di SMKN 1 Beringin, khususnya dalam konteks penggunaan Instagram.

3.3.2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara ilmiah dalam mendapatkan data untuk tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologi. Alasan penelitian menggunakan skala psikologi pada pengumpulan data ini dikarenakan variabel yang diteliti masih bersifat abstrak, sehingga diperlukan untuk diubah menjadi data kuantitatif yang dapat diukur, selain itu Skala memberikan ruang untuk mengukur persepsi atau penilaian responden dalam rentang tertentu, sehingga peneliti dapat menangkap variasi dalam jawaban. Adapaun skala yang digunakan ada 2, yaitu:

Skala *Body image*

1. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa skala *body image*, terdiri dari 24 butir pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash (2012) di antaranya, *appearance evolution*, *appearance orientation*, *body areaa statisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self classified weight*, dengan nilai validitas berkisar 0.334 – 0.698.

2. Peneliti menggunakan skala kepercayaan diri dengan jumlah 30 aitem yang disusun berdasarkan aspek Lauster (2012) di antaranya, keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, dengan nilai validitas berkisar 0.330 – 0.634.

Kedua skala tersebut disusun menggunakan metode Likert. Setiap butir pertanyaan dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni pernyataan yang bersifat favorable (positif) dan unfavorable (negatif). Skor untuk pernyataan favorable diberikan mulai dari 4 hingga 1, sedangkan untuk pernyataan unfavorable skor diberikan secara terbalik, yaitu mulai dari 1 hingga 4. (Azwar, 2018)

Keterangan untuk setiap skor pada aitem *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Penilaian *Favorable* dan *Unfavorable*

Aitem <i>Favorable</i>		Aitem <i>Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Tidak Setuju (STS)	4
Setuju (S)	3	Tidak Setuju (TS)	3
Tidak Setuju (TS)	2	Setuju (S)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)	1

Berdasarkan skala tersebut, responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap setiap butir pernyataan dengan memilih salah satu opsi jawaban yang paling mencerminkan dirinya sendiri, bukan pandangan orang lain. Nilai akhir setiap responden diperoleh dari jumlah skor yang terkumpul dari seluruh jawaban pada setiap pernyataan.

3.3.3. Metode Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian kuantitatif, uji coba instrumen pengukuran merupakan tahap krusial untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki

tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Uji coba alat ukur ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Validitas Butir

Validitas mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran mencerminkan apa yang sebenarnya ingin diukur. Semakin tinggi tingkat validitas suatu instrumen, semakin dekat skor yang diperoleh dengan skor sejati. Sebaliknya, validitas yang rendah menunjukkan bahwa skor yang diperoleh menyimpang dari skor sejati, sehingga alat ukur tersebut menghasilkan data yang kurang sesuai atau tidak mencerminkan tujuan penelitian secara akurat. (Azwar, 2018). Validitas aitem perlu dilakukan dalam penelitian dikarenakan uji validitas memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur variabel yang dimaksud, selain itu uji validitas juga memudahkan peneliti untuk mereplikasi penelitian dan memastikan bahwa alat ukur valid, peneliti dapat mencegah kesalahan dalam interpretasi data, yang dapat terjadi jika instrumen tidak mampu mengukur dengan tepat. Dalam penelitian ini, validitas setiap butir pertanyaan diuji menggunakan metode product moment Pearson. Sebuah butir dianggap tidak layak atau gugur apabila nilai koefisien pada kolom corrected item-total correlation kurang dari 0,300 ($< 0,300$). Sebaliknya, butir pertanyaan dinyatakan valid jika nilai pada kolom tersebut lebih besar dari 0,300 ($> 0,300$). (Azwar, 2018).

2. Reliabilitas Aitem

Reliabilitas butir pertanyaan mengacu pada sejauh mana instrumen mampu menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan untuk

mengukur variabel yang sama dalam kondisi yang serupa. Alat ukur dianggap memiliki reliabilitas tinggi jika skor yang diperoleh menunjukkan korelasi yang kuat dengan skor sejati atau skor yang sebenarnya. (Azwar, 2018). Uji reliabilitas butir pertanyaan dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran mampu memberikan hasil yang stabil dan konsisten ketika digunakan dalam kondisi serupa. Selain itu, melalui pengujian ini, peneliti dapat mengenali butir-butir pertanyaan yang mungkin kurang efektif atau tidak bekerja sesuai harapan, sehingga perbaikan dapat dilakukan sebelum instrumen diterapkan pada penelitian utama. (Azwar, 2018) Koefisien reliabilitas memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1,00. Dalam penelitian ini, konsistensi hasil pengukuran diuji menggunakan metode Alpha Cronbach. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas, mendekati 1,00, maka semakin besar tingkat konsistensi alat ukur tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kualitas reliabilitas yang baik dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang stabil.

3.3.4. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang diterapkan adalah Product Moment dari Karl Pearson. Product Moment atau Pearson Product Moment Correlation merupakan metode statistik yang digunakan untuk menilai seberapa kuat dan arah hubungan linear antara dua variabel. Koefisien korelasi Product Moment digunakan sebagai teknik untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara dua variabel dan untuk menguji kebenaran hipotesis mengenai hubungan

tersebut, dengan syarat data dari kedua variabel memiliki skala pengukuran yang sama. (Sugiyono, 2018).

Pemilihan uji korelasi ini didasarkan pada asumsi bahwa data yang digunakan mengikuti distribusi normal serta hubungan antar variabel bersifat linier. Proses perhitungan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Sebelum menerapkan metode korelasi Product Moment, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap asumsi-asumsi penelitian, yang mencakup beberapa aspek penting, antara lain:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan independen, atau keduanya berdistribusi secara normal (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini, distribusi normal data diuji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka residual data dianggap mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, residual tidak berdistribusi normal. (Azwar, 2018). Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena untuk melihat apakah distribusi sampel berbeda dari distribusi normal dan sampel pada penelitian ini lebih besar dari 50 sampel, Uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih disarankan untuk digunakan ketika jumlah sampel lebih dari 50. Hal ini karena uji ini lebih kuat dan dapat memberikan hasil yang lebih akurat pada ukuran sampel yang besar.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang bersifat linier dan signifikan antara dua variabel dalam penelitian. Uji ini memiliki peran penting dalam analisis korelasi maupun regresi karena memastikan bahwa asumsi linearitas terpenuhi. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat saling terkait secara linier. Uji ini biasanya dilakukan melalui *test of linearity*, dengan kriteria interpretasi: apabila nilai signifikansi (*sig.*) pada linearitas kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara kedua variabel tersebut. (Azwar, 2018). Peneliti memutuskan untuk menerapkan uji *test of linearity* guna menilai apakah terdapat hubungan yang bersifat linier dan signifikan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini.

3.4. Identifikasi Variabel

Variabel dalam suatu penelitian merupakan elemen atau aspek yang dianalisis untuk memperoleh pemahaman mengenai hubungan, pengaruh, atau perbedaan antar fenomena. Variabel ini dapat berupa karakteristik, sifat, nilai, maupun perilaku yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan tertentu. Proses penelitian dimulai dengan penentuan variabel yang akan dikaji, kemudian pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat. Analisis data dari variabel-variabel tersebut kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan yang valid.

Variabel independen (X) adalah faktor yang dianggap memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, dan keberadaannya tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian. Sebaliknya, variabel dependen (Y) merupakan variabel yang mengalami perubahan atau respons sebagai akibat dari pengaruh variabel independen. Dengan kata lain, variabel dependen menunjukkan efek atau hasil yang muncul dari adanya perubahan pada variabel independen. Pemahaman yang tepat mengenai peran kedua jenis variabel ini sangat penting untuk merancang penelitian yang sistematis serta memastikan interpretasi hasil yang akurat. (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel Bebas (X) : *Body image*
2. Variabel Terikat (Y) : Kepercayaan Diri

3.5. Definisi Operasional

3.5.1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan yang mantap terhadap kemampuan pribadi untuk menghadapi berbagai situasi. Keyakinan ini tidak sepenuhnya bawaan sejak lahir, melainkan juga dibentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi biasanya menunjukkan sikap optimis, kemampuan mengambil keputusan secara tegas, serta keterampilan berinteraksi yang efektif dengan orang-orang di sekitarnya. Beberapa dimensi atau aspek kepercayaan diri menurut para ahli meliputi (Lauster, 2012) Aspek-aspek kepercayaan diri

mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sikap optimis dalam menghadapi tantangan, kemampuan berpikir objektif, tanggung jawab atas keputusan yang diambil, serta pendekatan yang rasional dan realistis dalam menilai situasi maupun kemampuan pribadi.

3.5.2. *Body image*

Body image merupakan representasi mental seseorang mengenai tubuhnya, meliputi pikiran, persepsi, dan sikap yang berkaitan dengan penampilan fisik. Hal ini mencakup keyakinan serta penilaian, baik positif maupun negatif, terhadap penampilan diri sendiri di hadapan orang lain maupun bagaimana orang lain menilainya. Beberapa aspek utama *body image* meliputi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi terhadap penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu (*body areas satisfaction*), kekhawatiran terhadap kelebihan berat badan (*overweight preoccupation*), dan persepsi individu terhadap kategori berat badan diri sendiri (*self-classified weight*). (Cash, 2012).

3.6. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.6.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018), populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan kelompok atau wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau individu yang memiliki sifat, karakteristik, dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis, sehingga kesimpulan yang dihasilkan dapat berlaku untuk seluruh kelompok tersebut.

Dalam penelitian ini, populasi penelitian terdiri atas seluruh remaja putra yang terdaftar sebagai siswa di SMKN 1 Beringin. Berdasarkan data administrasi sekolah tahun ajaran 2025/2026 yang diperoleh dari bagian tata usaha SMKN 1 Beringin, jumlah remaja putra sebanyak 396 orang.

3.6.2. Sampel

Sugiyono (2018) berpendapat bahwa Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik dan sifat yang dimiliki populasi tersebut. Pemilihan sampel harus bersifat representatif agar hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi populasi secara akurat. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil terdiri dari 99 remaja putra dari SMKN 1 Beringin.

3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Purposive sampling digunakan karena penelitian ini memerlukan responden dengan kriteria khusus yang sesuai dengan fokus penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih subjek yang memenuhi karakteristik tertentu sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja putra yang berstatus sebagai siswa aktif di SMKN 1 Beringin.

2. Memiliki akun Instagram aktif.
3. Menggunakan fitur filter Instagram dalam aktivitas bermedia sosial.
4. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Dalam menentukan besar sampel, peneliti mengacu pada pendapat Arikunto (2019) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka peneliti dapat mengambil sebagian dari jumlah populasi sebagai sampel penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putra di SMKN 1 Beringin sebanyak 396 orang.

3.7. Prosedur Kerja

3.7.1. Persiapan Administrasi

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan berbagai persiapan administrasi, termasuk pengurusan perizinan untuk menggunakan lokasi penelitian serta alat ukur atau skala sebagai sarana pengumpulan data. Penelitian ini direncanakan berlangsung di SMKN 1 Beringin, yang beralamat di Jalan Pendidikan No.03, Emplasmen Kuala Namu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Peninjauan lokasi dilakukan pada tanggal 8 Maret 2025 sebagai langkah awal untuk memastikan kelancaran proses pengumpulan data penelitian.

3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Setelah tahap persiapan administrasi selesai dan sampel penelitian ditentukan, langkah berikutnya adalah mempersiapkan instrumen penelitian

yang akan digunakan. Tahap ini dimulai dengan penyusunan skala, di mana model skala yang dipilih adalah skala Likert. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian mencakup skala untuk mengukur *body image* dan skala untuk menilai tingkat kepercayaan diri. Khusus untuk pengukuran *body image*, instrumen tersebut disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash. (Nurhaini, 2018), *Body image* dalam penelitian ini dikaji melalui lima aspek, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Sementara itu, skala kepercayaan diri disusun berdasarkan lima aspek utama, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas.

Setiap item pada kedua skala terbagi menjadi dua kategori, yaitu item *favorable* yang mendukung atau memihak pada objek sikap, dan item *unfavorable* yang bersifat sebaliknya. Penilaian pada skala dilakukan menggunakan empat tingkatan jawaban: “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Untuk item *favorable*, skor diberikan sebagai berikut: 4 untuk jawaban Sangat Setuju, 3 untuk Setuju, 2 untuk Tidak Setuju, dan 1 untuk Sangat Tidak Setuju. Sedangkan untuk item *unfavorable*, skoring dibalik, yaitu 4 untuk Sangat Tidak Setuju, 3 untuk Tidak Setuju, 2 untuk Setuju, dan 1 untuk Sangat Setuju.

1. Skala *Body image*

Dalam penelitian ini, penyusunan skala dilakukan dengan merujuk pada berbagai aspek *body image* sebagaimana dijelaskan oleh. Cash (2012) yaitu: *appearance evolution*, *appearance orientation*, *body araea statisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self classified weight*.

Tabel 3.3 Distribusi Skala *Body image* Sebelum Uji Validitas

No	Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
				Favorable	Unfavorable	
1	Appearance Evaluation	Evaluasi penampilan adalah cara seseorang menilai apakah penampilannya menarik atau tidak.	Menilai penampilan diri sendiri.	1,2	4,5	6
			Menilai penampilan orang lain.	3	6	
2	Appearance Orientantion	Orientasi penampilan adalah seberapa besar perhatian seseorang terhadap penampilannya dan usahanya untuk memperbaikinya.	Memperhatikan penampilan.	7,8	11	6
			Berusaha memperbaiki penampilan.	9,10	12	
3	Body Area Satisfaction	Kepuasan terhadap bagian tubuh menunjukkan seberapa puas seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya, seperti wajah, perut, paha, dan lainnya.	Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu.	13,14	15	3
4	Overweight Preoccupation	Kekhawatiran terhadap perubahan bentuk tubuh adalah rasa cemas seseorang jika tubuhnya berubah, misalnya menjadi gemuk, dan usaha yang dilakukan seperti diet untuk memperbaikinya.	Merasa cemas jika menjadi gemuk.	16,17	29	6
			Mengatur pola makan agar tetap ideal.	18	20	
5	Self classified weight	Pengkategorian bentuk tubuh adalah bagaimana seseorang menilai bentuk tubuhnya, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.	Menilai berat badan.	21	23	4
			Menilai tinggi badan.	22	24	
Jumlah Aitem				14	10	24

2. Skala Kepercayaan Diri

Dalam penelitian ini, penyusunan skala kepercayaan diri dilakukan dengan merujuk pada aspek-aspek utama kepercayaan diri sebagaimana dijelaskan oleh (Lauster, 2012) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Tabel 3.4 Distribusi Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Validitas

No	Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
				Favorable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif seseorang ditunjukkan dengan memahami apa yang dilakukannya.	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.	1	4	5
			Percaya diri dan mampu menyelesaikan masalah.	2,3	5	
2	Optimis	Selalu berpikir positif tentang diri sendiri, harapan, dan kemampuannya.	Yakin saat menghadapi masalah pribadi.	6,7	10	6
			Tidak mudah menyerah.	8,9	11	
3	Obyektif	Percaya diri dan melihat masalah sesuai kenyataan, bukan hanya dari sudut pandang pribadi.	Melihat masalah dengan cara yang benar.	12,16	14	5
			Mampu menerima pendapat orang lain.	13	15	
4	Bertanggung jawab	Mau bertanggung jawab atas semua konsekuensi yang terjadi.	Bertanggung jawab atas apa yang terjadi.	17, 18	20	5
			Bisa menyelesaikan masalah hidup.	19	21	
5	Rasional dan realistis	Menganalisis masalah atau kejadian dengan logika dan sesuai kenyataan.	Menggunakan akal sehat dan keyakinan saat menganalisis masalah.	22,23	25,26,27	9
			Melihat kegagalan sebagai pelajaran.	24	28,29,30	
Jumlah Aitem				16	14	30

3.7.3. Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 12 Maret 2025, peneliti datang ke SMKN 1 Beringin untuk melihat langsung lokasi penelitian. Kemudian, pada tanggal 15 Maret 2025, peneliti kembali ke SMKN 1 Beringin untuk melakukan survei awal secara informal. Peneliti melakukan wawancara tidak resmi kepada beberapa siswa

yang menggunakan filter Instagram, dengan tujuan untuk menggali fenomena yang sedang terjadi di lingkungan tersebut.

Setelah memperoleh informasi dari para siswa, peneliti Kembali ke Universitas Medan Area untuk mengambil surat yang dikeluarkan pada tanggal 26 Maret 2025. Pada tanggal 28 April sampai tanggal 3 Mei peneliti melakukan penelitian remisi di SMKN 1 Beringin. Peneliti melakukan observasi langsung guna memastikan kesesuaian antara data yang diperoleh melalui wawancara dengan kondisi nyata di lapangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan sesuai dengan fenomena yang terjadi, sehingga peneliti semakin yakin dan tertarik untuk melanjutkan penelitian di SMKN 1 Beringin.

Sebagai bagian dari proses pengumpulan data, peneliti juga menyebarkan skala kepada siswa sebagai responden. Teknik penyebaran dilakukan dengan dua cara, yaitu dalam bentuk *hard copy* menggunakan selebaran yang dibagikan langsung kepada siswa di sekolah, dan melalui *Google Form* yang dibagikan secara daring untuk mempermudah pengisian dan menjangkau lebih banyak responden secara efisien.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan rangkuman pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,768$ dengan signifikansi $P = 0,000$ ($P < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi remaja terhadap tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.
2. Variabel *body image* memberikan kontribusi sebesar 44,5% terhadap kepercayaan diri remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin, sementara sisanya, yakni 55,5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tambahan yang berperan antara lain dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, pengalaman pribadi, prestasi akademik, kondisi psikologis, serta lingkungan sosial secara umum.
3. Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa remaja putra pengguna filter Instagram di SMKN 1 Beringin memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, tercermin dari nilai rata-rata empirik sebesar 58,73, lebih rendah dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 75. Selain itu, *body image* remaja juga

tergolong rendah, ditunjukkan oleh rata-rata empirik 46,76, yang lebih rendah daripada rata-rata hipotetik 55. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden kurang puas dan kurang menerima *body image* mereka secara menyeluruh.

5.2. Saran

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa sebagian besar siswa SMKN 1 Beringin masih memiliki tingkat *body image* dan kepercayaan diri yang relatif rendah. Oleh karena itu, remaja dianjurkan untuk lebih menumbuhkan sikap penerimaan diri (self-acceptance). Mereka perlu memahami bahwa nilai diri tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh kemampuan, bakat, keterampilan, serta karakter yang dimiliki. Penerimaan diri yang positif akan membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan, terutama dalam membangun identitas diri yang sehat dan stabil.

Remaja juga disarankan untuk mengurangi penggunaan filter media sosial secara berlebihan, karena hal ini dapat menciptakan standar penampilan yang tidak realistis. Sebagai gantinya, mereka dapat lebih aktif mengikuti kegiatan produktif seperti olahraga, seni, organisasi, dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan pengalaman dan keterampilan sosial, tetapi juga melatih tanggung jawab dan memperkuat rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, remaja dianjurkan menjaga pola hidup

sehat dengan memperhatikan gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan cepat saji, serta tidur cukup. Aktivitas fisik rutin, seperti berlari, bersepeda, atau senam, bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh sekaligus meningkatkan suasana hati melalui pelepasan hormon endorfin. Perawatan diri sederhana, misalnya menjaga kebersihan tubuh dan merawat penampilan secara wajar, juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan memperkuat kepercayaan diri.

2. Saran untuk SMKN 1 Beringin

Sekolah diharapkan menyediakan program atau kegiatan yang mendukung pengembangan *body image* dan kepercayaan diri siswa. Misalnya, melalui workshop tentang literasi media sosial, pengembangan diri, dan penerimaan diri. Guru dan pembimbing dapat memfasilitasi diskusi yang sehat mengenai dampak penggunaan filter dan media sosial terhadap persepsi tubuh. Selain itu, integrasi materi kesehatan mental ke dalam kurikulum juga sangat dianjurkan, sehingga siswa memperoleh pemahaman komprehensif tentang pengelolaan pengaruh media sosial, serta dapat membentuk *body image* yang lebih sehat dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kepercayaan diri remaja, seperti dukungan sosial, keterampilan coping, kecerdasan emosional, pola asuh orang tua, serta persepsi terhadap penampilan fisik. Penelitian juga dapat diperluas pada remaja perempuan

atau dilakukan di sekolah lain agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi tekanan media sosial dan strategi mereka membangun *body image* positif sangat dianjurkan, karena dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang membentuk citra diri dan kepercayaan diri remaja



DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). Remaja Melenial Dan Media Sosial : Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Melenial. *JPII*, 2(April), 221–236.
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92.
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2023). Kecemasan sosial pada remaja : Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- APJII. (2024). *Laporan Pengguna Internet Indonesia 2024*. APJII.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image BT - Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (T. F. Cash & L. Smolak (eds.); pp. 334–342). Academic Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep Body Image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Journal of Multidiciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34–41.
- Fauzan, J., & Harahap, H. (2025). Peran Instagram dalam Pembentukan Identitas Remaja di Era Digital. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi (JIMIK)*, 6(3), 1625–1656.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2015). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri* (Cet. ke-3). Puspa Swara.
- Hidayat, N., Setiyowati, E., Ningsih, W. K., Jannah, R. R., Nisak, M., & Adewata, N. (2023). Hubungan Body Image dengan kepercayaan diri pada remaja. *JKT*:

- Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 1–10.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Hutapea, T. M., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1861–1876.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–116.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Lusiana, M., Lisa, C., Wati, S., Studi, P., & Pendidikan, F. (2024). KEPERCAYAAN DIRI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VII DI SMP BUNDA HATI KUDUS GROGOL JAKARTA BARAT. *JURNAL PSIKO EDUKASI*, 22(1), 28–39. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5568>
- Naimah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*, 9(2), 145–158.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100.
- Putri, T. A. (2015). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami Obesitas* (Vol. 13). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, A. (2025). Pengaruh penggunaan filter media sosial terhadap Body Image dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–60.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1(2), 1–15.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 1(1), 111–119.
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 1(4), 228–236.
- Safriyani, H. (2000). *Kematangan beragama dan kepercayaan diri pada remaja*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Edisi ke-9)*. McGraw-Hill.
- Saputri, R., Nurhayaty, A., Tiara, D., & Prastiwi, K. (2024). Beauty Standard di Era Digital : Hubungan Social Comparison dan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(4),

446–458.

- Sari, N. (2024). Media Sosial dan Persepsi Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Media Dan Psikologi*, 20(1), 34–48.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113.
- Sholiha, N., & Aulia, A. (2020). Hubungan Self-Concept dan Self-Confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55.
- Srijayarni, E., Pandang, A., & Latif, S. (2024). Problematika Kepercayaan Diri Rendah Siswa dan Penanganan (Studi Kasus Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep). *Pinisi Journal of Education*, 4(1), 1–14.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A., Harmayanti, A., & Harto, K. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suryani, N. (2021). Pentingnya Kepercayaan Diri dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 15–25.
- Syifa, H. (2021). Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Pemula: Kunci Sukses Berkomunikasi. *SELASAR KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah, Vol.1 No.1*(1), 106–115.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment*. American Psychological Association.
- Triani, S. N., Niki, N. B., Paremm, M. M., Margono, R. P. K., Geraldo, J. C. C., & Lian, Y. P. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Perilaku Remaja Ketika Bersosialisasi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 888–894. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Uli, R. (2023). Hubungan Body Image dengan kepercayaan diri pada remaja putra. *Jurnal Psikologi Remaja*, 16(2), 145–158.
- Wahyuni, D., & Fahrudin, F. (2020). Pengaruh Self-Image dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Teknologi*, 9(2), 1209–1483.



LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

KUESIONER PRA-PENELITIAN (*SCREENING*)

BAGIAN I

IDENTITAS

Nama :
Tempat/Tgl lahir :
Usia :
Jenis kelamin :
Domisili :
Pengguna Instagram :
Berapa lama menggunakan Instagram :
Pengguna filter :
Nama jurusan :
Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 2 alternatif jawaban, yaitu: Ya atau Tidak. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda centang (v)
2. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda.
3. Jawaban bersifat spontan, dan jangan sampai ada yang terlewat.
4. Semua data bersifat rahasia. Tidak ada jawaban yang salah.

Contoh :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi	√	

Anda memilih Jawaban (YA) berarti setuju dengan pernyataan “ jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi “, anda dapat memberi tanda centang pada pilihan yang anda anggap sesuai. Bila anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, Anda cukup memberi tanda sama dengan (=) pada pilihan yang tidak sesuai, Selamat bekerja dan terima kasih.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Penampilan saya menarik		
2	Saya ganteng karna menggunakan <i>filter</i>		
3	Saya sering post foto di Instagram		
4	Saya sedih tidak bisa menjadi seperti orang lain yang saya lihat di Instagram		
5	Saya ingin menjadi selebgram		
6	Saya meminta pendapat orang lain tentang penampilan saya		
7	Saya menyelesaikan persoalan saya sendiri		
8	Saya sangat memilih untuk post foto di instagram		
9	Penampilan saya tidak menutupi keinginan saya menjadi sukses		
10	Saya percaya diri jika dipuji		
11	Saya selalu berpenampilan rapi ketika pergi sekolah		
12	Saya tidak percaya diri dengan kondisi tubuh saya sekarang ini		
13	Penampilan saya menarik di bandingkan orang lain		
14	Saya tersinggung bila mendengar komentar negatif tentang penampilan saya		
15	Saya merubah penampilan saya ketika di kritik orang lain		
16	Saya menganggap kritik dari orang lain mengenai penampilan saya sebagai motivasi agar diri saya menjadi lebih baik lagi		



LAMPIRAN 2

KUESIONER PENELITIAN

Kepada,
Remaja SMK Negeri 1 Beringin

Assalamualaikum wr.wb.
Salam sejahtera bagi kita semua

Perkenalkan saya Intan Aulia, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana, dengan dosen pembimbing Maghfirah Dr. S.Psi. M.Psi. Psikolog. Adapun penelitian saya terkait dengan pengalaman remaja pengguna filter Instagram.

Jika kamu merupakan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Remaja yang bersekolah di SMK Negeri 1 Beringin.
2. Berusia 16-18 tahun dan pengguna filter Instagram.

Maka kamu bisa menjadi bagian dari penelitian saya, untuk itu kamu bisa mengisi lembar ketersediaan di halaman berikutnya.

Apabila anda memiliki pertanyaan ataupun terdapat kendala dalam pengisian kuesioner ini, silakan menghubungi penulis melalui:

E-gmail: liaaflsh22@gmail.com

Hormat Saya

Intan Aulia

PERNYATAAN KETERSEDIAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Tempat/Tgl lahir :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pengguna Filter : Ya/Tidak
Nama Instagram :
Pengguna Instagram : Aktif/Tidak Aktif
Nama Jurusan :
Kelas :

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk mengisi skala yang saya terima dengan sukarela dan tanpa adanya unsur paksaan dan tekanan dari pihak mana pun. Semua jawaban dan informasi yang saya berikan dalam penelitian ini adalah yang sebenarnya mengenai diri saya, baik itu yang pernah saya alami maupun yang saya sedang rasakan, sehingga saya tidak dapat menuntut siapa pun di kemudian hari mengenai skala yang saya terima saat ini. Saya mengizinkan penggunaan jawaban dan informasi dalam sekolah ini sebagai data untuk penelitian.

Dengan ini, saya menyatakan:

(SETUJU / TIDAK SETUJU) *coret yang tidak perlu
Untuk terlibat menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan.....2025

Yang membuat pernyataan

(.....)

BAGIAN II

IDENTITAS

Nama :
Tempat/Tgl lahir :
Usia :
Jenis kelamin :
Domisili :
Pengguna Instagram :
Berapa lama menggunakan Instagram :
Pengguna filter :
Nama jurusan :
Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 4 alternatif jawaban, yaitu: SS, S, TS, STS. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).
2. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda.
3. Jawaban bersifat spontan, dan jangan sampai ada yang terlewat.
4. Semua data bersifat rahasia. Tidak ada jawaban yang salah.

Contoh:

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi		x		

Anda memilih Jawaban (S) berarti setuju dengan pernyataan “ jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi “, anda dapat memberi tanda silang pada pilihan yang anda anggap sesuai. Bila anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, Anda cukup memberi tanda sama dengan (=) pada pilihan yang tidak sesuai, Selamat bekerja dan terima kasih.

BAGIAN A

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa lebih percaya diri saat mengunggah foto dengan filter daripada foto tanpa filter di Instagram.				
2	Saya mampu mengevaluasi kelebihan dan kekurangan diri saya dengan objektif.				
3	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah-masalah yang saya hadapi tanpa bantuan orang lain.				
4	Saya merasa tidak percaya diri ketika mengunggah foto tanpa menggunakan filter Instagram.				
5	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri jika tidak mendapatkan banyak like di Instagram.				
6	Saya tetap bersemangat meskipun dengan saya di Instagram tidak mendapat banyak respon.				
7	Saya yakin penampilan saya menarik walaupun tanpa filter Instagram.				
8	Saya tetap berusaha meningkatkan kemampuan diri meskipun mengalami kegagalan.				
9	Saya tidak percaya diri meskipun foto asli saya tidak sebaik ketika menggunakan filter.				
10	Saya merasa tidak percaya diri saat melihat bentuk tubuh orang lain yang sempurna di Instagram.				
11	Saya mudah menyerah ketika tidak mendapatkan hasil foto yang memuaskan.				
12	Saya mampu menerima kritik dari orang lain terhadap konten yang saya unggah di Instagram.				
13	Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pendapat saya.				
14	Saya sulit menerima kritik tentang penampilan saya di media sosial.				
15	Saya cenderung membandingkan diri dengan orang lain di Instagram.				
16	Saya mampu membedakan antara citra diri saya di Instagram dengan realitas sebenarnya.				

No	Item	SS	S	TS	STS
17	Saya bertanggung jawab atas konten yang saya unggah di Instagram.				
18	Saya bersedia mengakui kesalahan yang saya lakukan di media sosial.				
19	Saya mampu mengatasi masalah yang muncul akibat aktivitas saya di Instagram.				
20	Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika mendapat komentar negatif di unggahan saya.				
21	Saya menghindari tanggung jawab ketika mendapat kritikan.				
22	Saya memahami bahwa filter Instagram hanya alat bantu visual dan bukan gambaran diri yang sebenarnya.				
23	Saya menggunakan filter Instagram secara tidak berlebihan.				
24	Saya melihat kegagalan mendapatkan like sebagai pelajaran untuk meningkatkan kualitas konten.				
25	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan filter untuk foto saya.				
26	Saya terlalu fokus pada jumlah <i>like</i> dan komentar yang saya dapatkan di Instagram.				
27	Saya kesulitan membedakan antara diri saya yang sebenarnya dengan citra yang saya tampilkan di Instagram.				
28	Saya menganggap filter Instagram sangat penting untuk diterima oleh teman-teman saya.				
29	Saya merasa gagal jika tidak mendapatkan pengakuan dari <i>followers</i> saya di Instagram.				
30	Saya merasa harus selalu sempurna dalam setiap unggahan saya di Instagram.				

BAGIAN III

PETUNJUK PENGISIAN

1. Terdapat beberapa pertanyaan yang diikuti oleh 4 alternatif jawaban, yaitu:
SS, S, TS, STS. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).
2. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian kerjakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan anda.
3. Jawaban bersifat spontan, dan jangan sampai ada yang terlewat.
4. Semua data bersifat rahasia. Tidak ada jawaban yang salah.

Contoh:

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi		x		

Anda memilih Jawaban (S) berarti setuju dengan pernyataan “ jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya lagi “, anda dapat memberi tanda silang pada pilihan yang anda anggap sesuai. Bila anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, Anda cukup memberi tanda sama dengan (=) pada pilihan yang tidak sesuai, Selamat bekerja dan terima kasih.

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki tubuh yang menarik				
2	Saya menyukai penampilan saya apa adanya				
3	Penampilan saya jauh lebih menarik dibandingkan teman teman saya				
4	Bentuk tubuh saya tidak menarik				
5	Saya tidak menyukai penampilan saya				
6	Saya ingin memiliki tubuh seperti idola saya				
7	Saya akan memperhatikan penampilan saya ketika memposting di media sosial				
8	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik				
9	Saya rajin olahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan indah				
10	Saya selalu memperbaiki penampilan saya				
11	Saya tidak peduli apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya				
12	Saya akan menyadari ketika saya tidak cocok dengan <i>skincare / bodycare</i>				
13	Saya merasa puas dengan bentuk dan wajah saya				
14	Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki				
15	Mempunyai perut yang besar membuat saya tidak percaya diri				
16	Saya percaya diri dengan badan yang gemuk				
17	Saya tidak masalah gemuk yang penting sehat				
18	Saya peduli terhadap porsi makan saya				
19	Saya khawatir menjadi gemuk				
20	Saya khawatir makan banyak akan membuat saya menjadi gemuk				
21	Berat badan saya sesuai dengan yang diinginkan				
22	Saya merasa nyaman dengan tinggi badan saya sekarang				
23	Saya terobsesi ingin mengubah bentuk badan seperti yang saya inginkan				
24	Saya tidak percaya diri dengan tinggi badan saya sekarang				

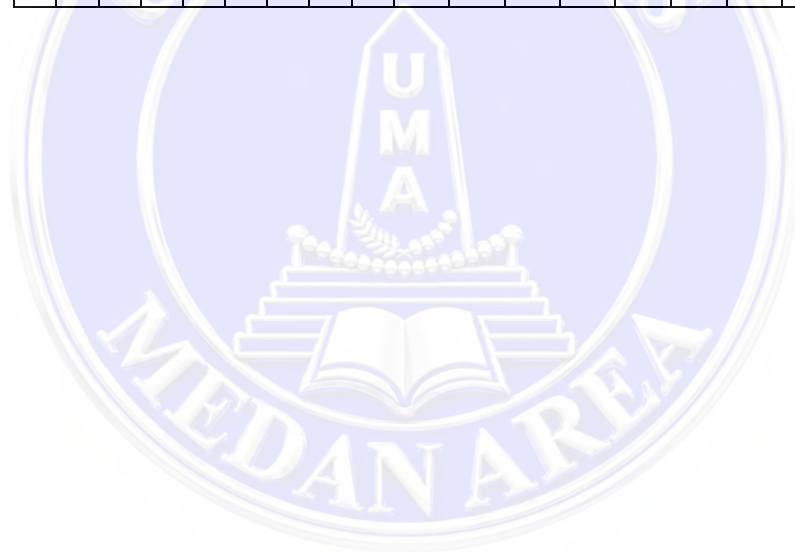
LAMPIRAN 3

SCORING DATA PRA-PENELITIAN

Pra-Penelitian (Screening)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12
0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	9
0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	8
1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	5
0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	9
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11
1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9
1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	7
1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	7
1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9
1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10
0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5
1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6
1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	6
0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7
0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7
1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	7
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	8
1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	10
1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9
1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	8
1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	6
1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6
1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	7
1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10

1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	8
1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	8
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	11
1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	7
1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10
1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7
0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	7
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4
0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	6
1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	6
1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	11
1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9
1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	8
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12
1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9
1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11
0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	9
0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	6
1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	6
0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	7
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	13
0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	6
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	12
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	5
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5
0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	10
1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	11
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	11

0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6
1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12
1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11
1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	13
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	11



LAMPIRAN 4
SCORING DATA PENELITIAN

Kepercayaan Diri																																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total		
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	78		
3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	71		
3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	77		
2	4	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	70		
3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	79		
3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	79		
1	4	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	3	2	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	85		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	83		
2	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	84		
3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	87		
2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	87		
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	86		
4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	2	92		
2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	88		
3	4	4	2	3	1	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	1	4	4	1	2	2	2	87		
3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	97		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88		
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	2	2	1	82		
2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	77		
2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	92		
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	81		
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	89		
3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87		
2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	82		
2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88		
4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	2	101		

3	4	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	99	
2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88	
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	3	3	2	2	2	2	78	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	86	
2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	7	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	2	4	84
4	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	81	
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	96
2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	86	
2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	86	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	4	101
3	3	2	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	89	
1	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	3	4	1	1	4	4	3	3	2	4	1	3	3	1	4	4	3	4	3	85	
1	2	4	4	4	4	1	4	1	2	3	1	3	4	4	1	1	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	78	
3	1	1	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	4	2	2	70	
3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	4	2	95	
3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	85
3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	79
3	4	3	3	3	2	4	4	3	1	1	3	3	2	1	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	1	3	3	4	1	82
3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	85
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	1	2	2	3	4	3	3	3	1	2	3	1	2	79	
4	4	4	1	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	85
3	4	4	2	1	4	3	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	1	1	3	4	2	94	
2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3	2	3	4	4	1	4	4	4	78	
1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	3	2	4	2	97	
1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	3	2	4	2	97	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	83	
3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	3	4	4	4	4	4	104	
1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	76	
3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	102	
4	3	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	1	4	1	86	
3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	95	
3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	3	3	2	2	2	2	86	

4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	89
3	4	4	2	1	1	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	76
3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	76
3	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	90
1	3	3	4	2	3	3	3	1	4	4	1	3	2	4	3	1	3	3	4	4	1	3	1	4	2	4	4	4	86
3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	1	3	3	94
4	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	1	3	4	1	2	79
3	3	3	2	3	2	4	4	2	1	4	1	3	2	1	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	81
3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	1	3	2	4	4	1	1	3	3	89
1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	3	4	4	1	3	3	3	1	4	4	3	1	1	4	2	3	4	3	86
2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	107
2	3	4	4	3	1	3	4	3	2	4	3	4	3	4	1	3	3	1	3	1	4	3	1	4	3	4	4	3	88
2	4	4	4	3	1	1	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	1	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	95
3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	96
2	2	4	1	3	3	2	4	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	91
3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	85
3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	S	2	3	3	3	2	3	82
2	2	2	1	3	4	4	4	2	2	4	2	4	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	1	1	1	75
3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	81
4	2	4	2	4	2	3	2	1	4	3	2	2	3	1	4	1	2	2	4	1	4	2	3	1	4	4	3	2	77
3	3	4	1	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	84
3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	75
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	76
3	3	3	1	2	4	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	1	2	81
3	4	4	2	2	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	2	1	92
4	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	1	1	73
4	2	1	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	1	2	1	1	70
4	2	2	2	1	3	3	3	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	1	2	1	1	64
2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	92
4	2	1	1	1	2	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	1	1	60
2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	81
4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	77
3	4	3	3	2	4	4	4	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	1	4	3	4	85
4	3	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	1	3	2	1	79
4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	74

Body image																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Total
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	64
4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	1	2	4	4	2	3	4	4	1	1	4	4	1	1	63
3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	64
2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	58
2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	54
3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	75
2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	58
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	61
4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	4	1	1	4	3	2	2	1	2	3	1	58
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	65
3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	72
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	66
3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2	1	3	3	1	1	4	4	2	3	61
3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	62
4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	1	4	80
3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	64
2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	62
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	64
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	59
2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	67
3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	62
3	3	2	3	3	1	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	60
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	63
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	65
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	60
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	60
4	4	2	3	3	1	4	4	4	4	1	2	3	2	4	1	1	4	1	1	3	4	1	3	64
3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	4	57
2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	58

3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	67
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	65	
2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	62
2	4	2	3	3	1	3	3	4	4	1	4	4	2	1	4	4	4	3	3	2	4	2	3	70
4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	71
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67
3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	71
2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1	63
2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	62
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	62
2	4	3	3	4	1	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	62
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	3	70
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	1	1	2	1	2	3	3	3	4	1	3	60
2	4	2	2	3	1	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	1	57
4	4	2	3	3	1	3	3	4	3	1	2	3	4	2	2	1	3	1	2	4	1	1	2	59
3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	1	1	1	4	2	3	2	2	3	3	60
3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	61
3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	60
3	4	2	4	3	1	3	3	3	3	1	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	65
3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	3	64
4	4	2	4	3	1	1	3	4	1	1	1	3	3	4	3	1	4	1	1	4	3	1	4	61
3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	1	3	1	1	4	1	1	3	2	1	4	4	1	4	63
2	4	3	2	4	1	4	4	4	4	1	4	2	2	3	1	1	1	4	4	1	1	1	1	59
2	3	1	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	1	4	59
3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	74
3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	74
3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	61
3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	53
3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	64
3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	1	2	3	2	2	1	2	4	3	3	4	1	1	1	65
2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	1	65	
2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	60
2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	57
4	4	4	3	3	1	3	2	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	2	1	3	72
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	61

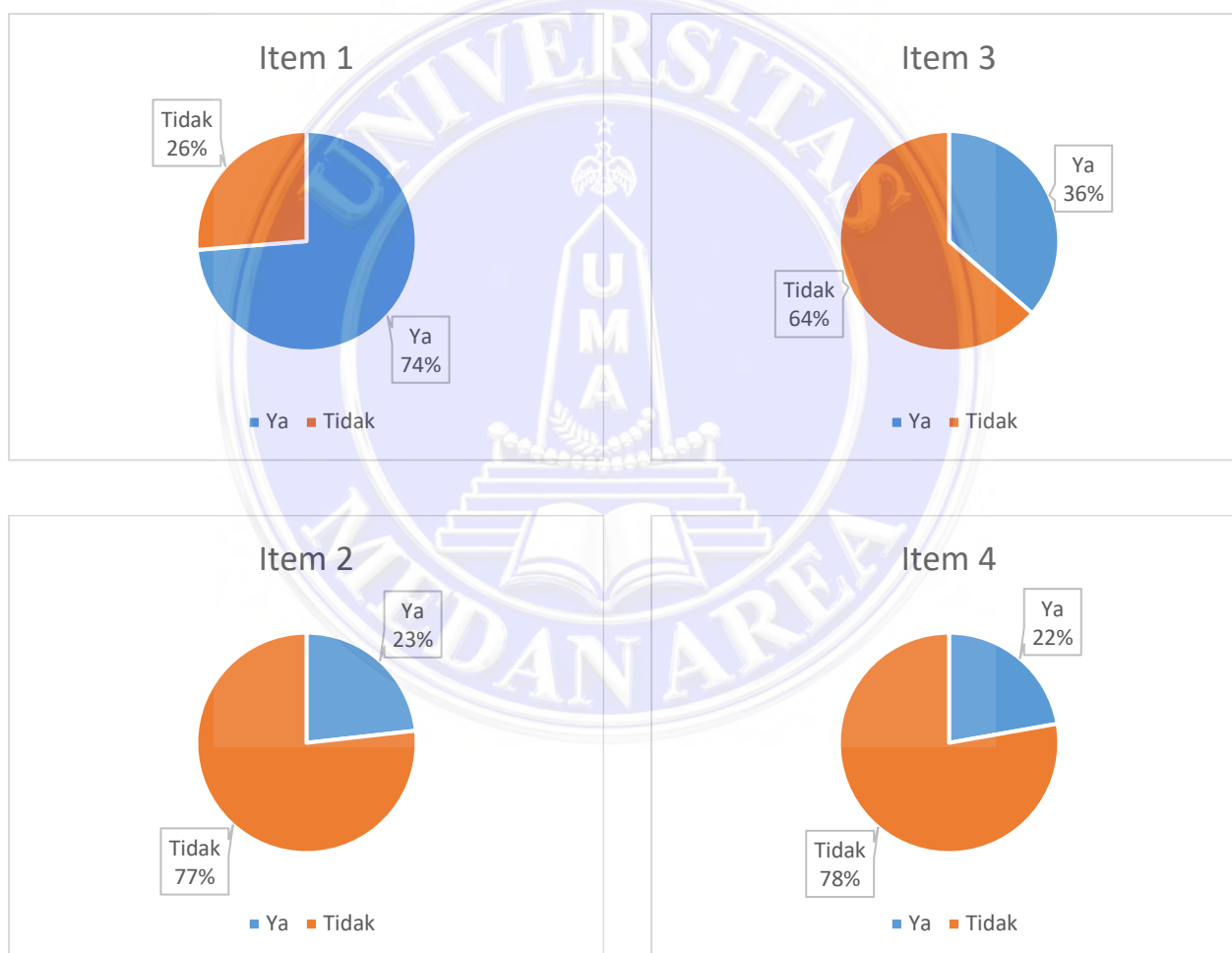
3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	4	3	1	1	4	3	2	2	62
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	2	2	4	1	1	4	4	1	3	75
4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	1	2	2	4	3	2	71
4	4	2	4	4	1	4	2	4	4	1	2	4	4	3	2	2	4	2	3	2	4	1	4	71
3	4	2	3	4	1	3	4	4	3	1	2	3	3	1	1	1	4	1	3	3	3	1	4	62
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	1	1	65
3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	3	70
1	2	1	4	4	1	4	1	4	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	4	52
3	4	2	4	3	1	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	4	2	4	64
3	3	2	2	3	1	4	3	4	4	1	3	3	1	4	3	4	2	3	4	1	1	1	2	62
4	4	2	4	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	66
2	4	2	2	3	2	3	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	1	4	62
3	4	2	2	3	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	61
3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	63
3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	65
4	4	3	2	3	1	4	4	4	4	1	1	3	2	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	59
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	62
3	2	1	1	3	2	4	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	4	4	4	55
3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	4	3	4	1	1	3	4	4	3	4	1	1	65
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	54
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	62
3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	1	2	3	2	2	2	4	1	1	3	3	2	3	61
3	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	3	1	1	1	4	1	1	2	1	2	2	57
2	2	1	1	2	2	4	3	1	3	4	2	1	2	4	1	1	4	1	1	2	3	1	3	51
1	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	3	1	1	2	1	1	4	1	1	2	2	1	2	46
1	1	2	1	2	1	4	3	2	3	4	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	46
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	2	1	3	4	2	4	70
2	2	1	4	1	1	3	4	2	4	4	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	2	1	2	51
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	64
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	58
4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	1	2	3	3	1	1	1	4	1	1	2	3	1	2	58
2	2	2	1	2	1	4	4	3	4	3	2	1	2	2	2	1	4	2	1	2	3	1	3	54
4	4	4	1	2	2	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	1	1	4	4	1	1	63

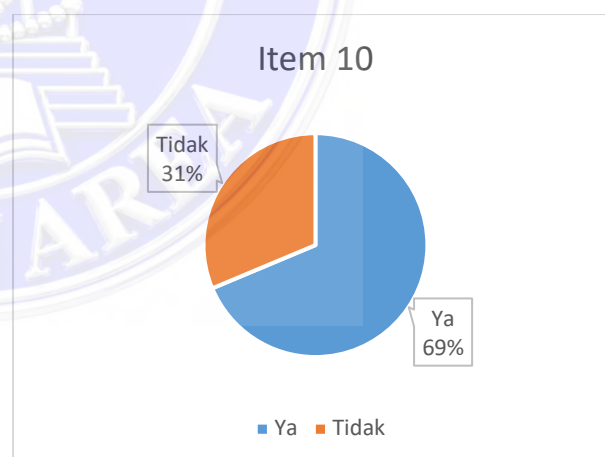
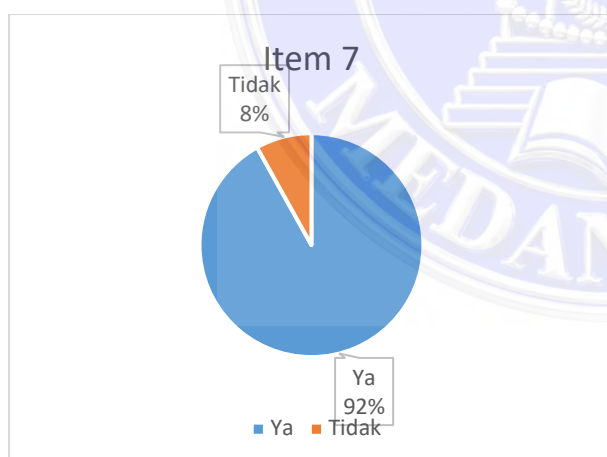
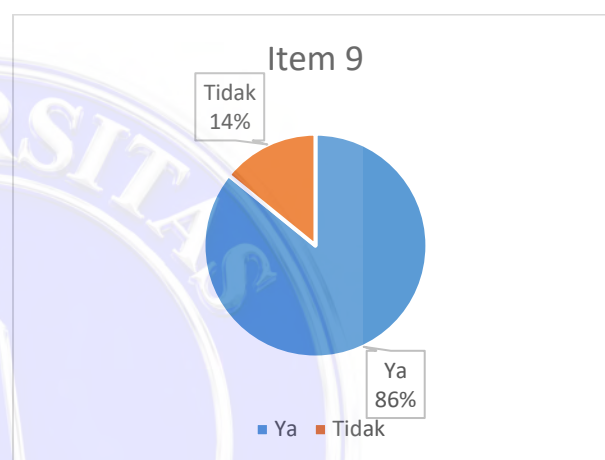
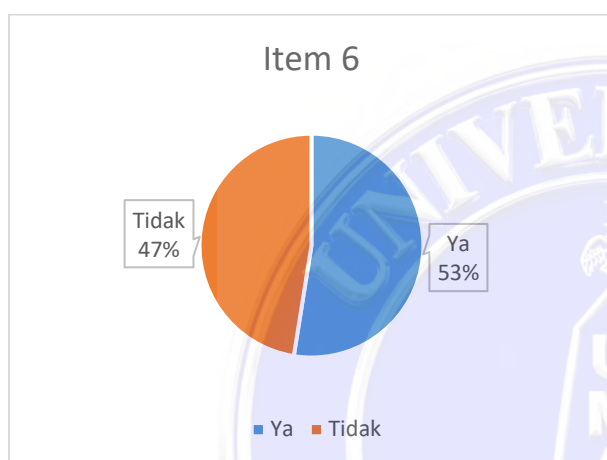
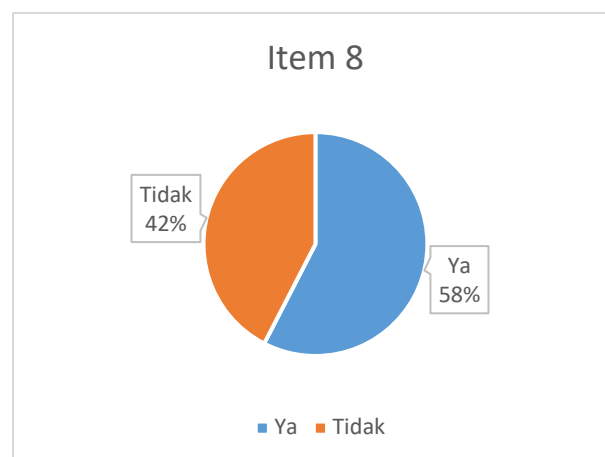
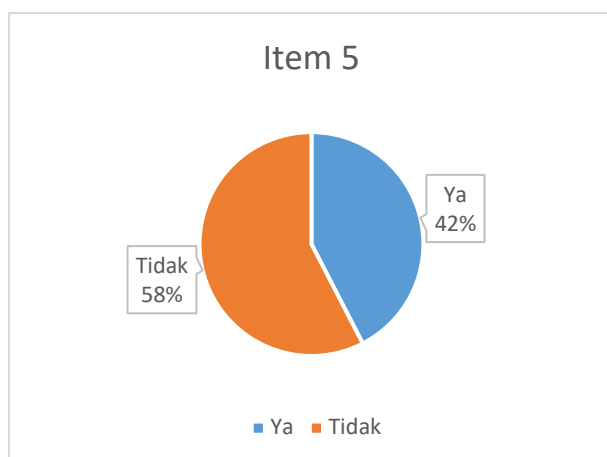
LAMPIRAN 5

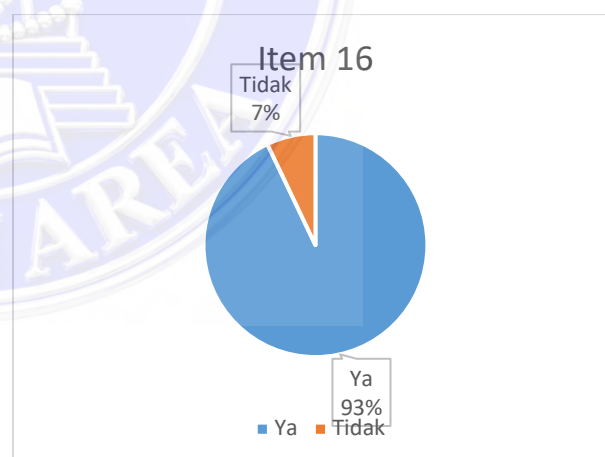
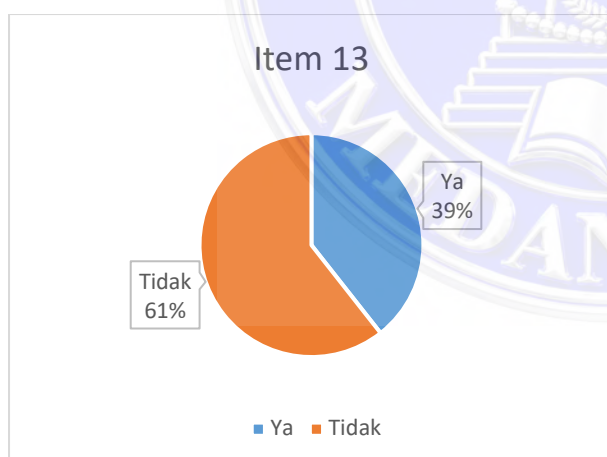
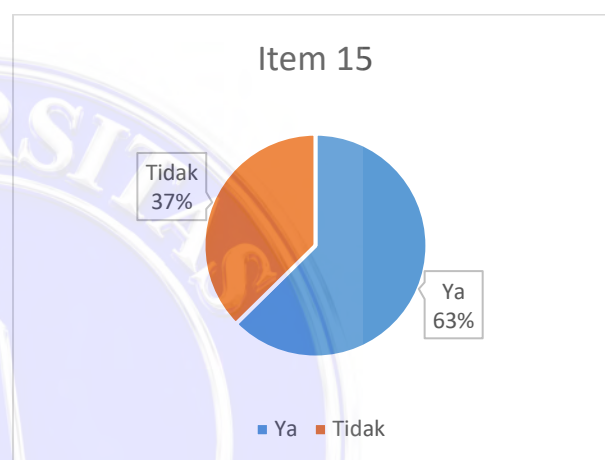
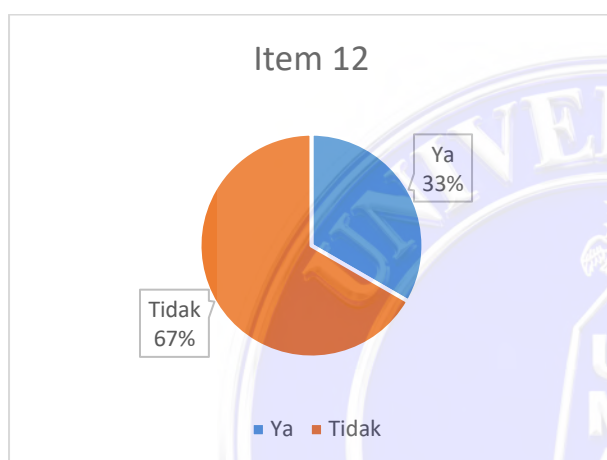
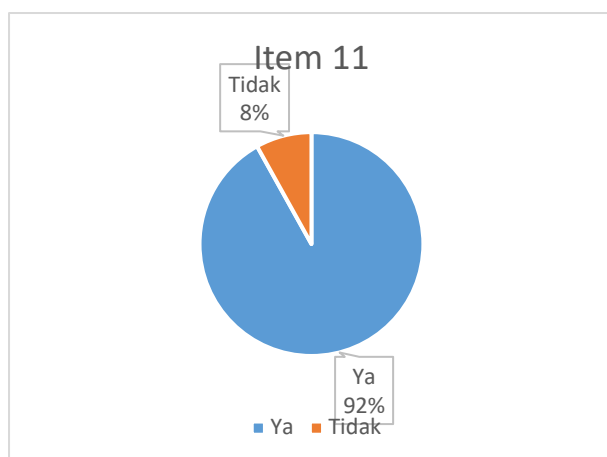
HASIL ANALISIS DATA PRA-PENELITIAN (SCREENING)

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8
Persentase	74%	23%	36%	22%	42%	53%	92%	58%
Ya	73	23	36	22	42	52	91	57
Tidak	26	76	63	77	57	47	8	42

	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16
Persentase	86%	69%	92%	33%	39%	53%	63%	93%
Ya	85	68	91	33	39	52	62	92
Tidak	14	31	8	66	60	47	37	7







LAMPIRAN 6

UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

Reliability

Scale: Uji Validitas & Reliabilitas Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	99	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.913	30

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

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	3.38	0.710	99
KD2	3.26	0.632	99
KD3	3.18	0.660	99
KD4	2.99	0.839	99
KD5	2.97	0.801	99
KD6	2.91	0.686	99
KD7	3.33	0.685	99
KD8	3.11	0.713	99
KD9	3.14	0.589	99
KD10	3.29	0.786	99
KD11	3.13	0.723	99
KD12	3.05	0.734	99

KD13	3.15	0.747	99
KD14	3.20	0.700	99
KD15	3.13	0.633	99
KD16	3.26	0.790	99
KD17	3.10	0.839	99
KD18	3.00	0.795	99
KD19	3.44	0.703	99
KD20	3.39	0.667	99
KD21	3.05	0.747	99
KD22	3.00	0.782	99
KD23	3.19	0.724	99
KD24	3.23	0.712	99
KD25	3.09	0.834	99
KD26	2.96	0.768	99
KD27	2.99	0.789	99
KD28	3.03	0.826	99
KD29	3.13	0.737	99
KD30	3.41	0.783	99

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	91.15	129.436	0.614	0.908
KD2	91.27	131.833	0.526	0.910
KD3	91.35	133.557	0.385	0.911
KD4	91.55	128.067	0.584	0.908
KD5	91.57	133.126	0.330	0.913

KD6	91.63	131.298	0.515	0.910
KD7	91.20	130.142	0.592	0.908
KD8	91.42	132.063	0.445	0.911
KD9	91.39	132.262	0.535	0.910
KD10	91.24	128.186	0.622	0.908
KD11	91.40	130.162	0.556	0.909
KD12	91.48	130.905	0.502	0.910
KD13	91.38	130.504	0.515	0.910
KD14	91.33	129.286	0.634	0.908
KD15	91.40	131.651	0.538	0.909
KD16	91.27	129.731	0.528	0.909
KD17	91.43	130.656	0.443	0.911
KD18	91.54	128.680	0.585	0.908
KD19	91.09	130.655	0.542	0.909
KD20	91.14	131.327	0.529	0.909
KD21	91.48	130.314	0.527	0.909
KD22	91.54	130.761	0.474	0.910
KD23	91.34	132.677	0.400	0.911
KD24	91.30	129.356	0.618	0.908
KD25	91.44	129.005	0.536	0.909
KD26	91.58	130.655	0.491	0.910
KD27	91.55	128.944	0.575	0.909
KD28	91.51	129.416	0.519	0.909
KD29	91.40	138.631	0.040	0.917
KD30	91.12	139.353	-0.005	0.918

$$((28 \times 4) + (28 \times 1)) \div 2 = 75$$

Reliability

Scale: Uji Validitas & Reliabilitas *Body image*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	99	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.889	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BI1	3.29	0.558	99
BI2	3.55	0.611	99
BI3	3.22	0.828	99
BI4	3.58	0.608	99
BI5	3.34	0.731	99
BI6	2.88	0.836	99
BI7	3.13	0.737	99
BI8	3.41	0.783	99
BI9	3.22	0.708	99
BI10	2.91	0.608	99

BI11	3.07	0.786	99
BI12	3.39	0.652	99
BI13	3.21	0.732	99
BI14	3.32	0.683	99
BI15	3.25	0.733	99
BI16	2.75	0.849	99
BI17	3.31	0.791	99
BI18	3.08	0.695	99
BI19	3.23	0.740	99
BI20	3.06	0.726	99
BI21	3.03	0.630	99
BI22	3.13	0.778	99
BI23	3.15	0.747	99
BI24	3.25	0.660	99

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	73.49	79.477	0.473	0.885
BI2	73.24	78.022	0.565	0.883
BI3	73.57	79.677	0.280	0.891
BI4	73.21	79.638	0.414	0.886
BI5	73.44	78.005	0.462	0.885
BI6	73.91	78.839	0.334	0.889
BI7	73.66	77.677	0.483	0.885
BI8	73.37	76.665	0.527	0.884
BI9	73.57	77.514	0.520	0.884

BI10	73.88	79.516	0.425	0.886
BI11	73.72	76.531	0.534	0.883
BI12	73.39	77.792	0.546	0.883
BI13	73.58	77.655	0.489	0.885
BI14	73.46	76.598	0.622	0.881
BI15	73.54	75.088	0.698	0.879
BI16	74.04	79.529	0.280	0.891
BI17	73.47	76.966	0.498	0.884
BI18	73.71	79.107	0.397	0.887
BI19	73.56	78.270	0.434	0.886
BI20	73.73	77.772	0.484	0.885
BI21	73.76	79.206	0.436	0.886
BI22	73.66	76.330	0.556	0.883
BI23	73.64	76.642	0.558	0.883
BI24	73.54	78.864	0.443	0.886

$$((22 \times 4) + (22 \times 1)) \div 2 = 55$$

PENGUJIAN ULANG VALID DAN RELIABEL

Reliability

Scale: Uji Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	99	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.923	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	3.38	0.710	99
KD2	3.26	0.632	99
KD3	3.18	0.660	99
KD4	2.99	0.839	99
KD5	2.97	0.801	99
KD6	2.91	0.686	99
KD7	3.33	0.685	99
KD8	3.11	0.713	99
KD9	3.14	0.589	99

KD10	3.29	0.786	99
KD11	3.13	0.723	99
KD12	3.05	0.734	99
KD13	3.15	0.747	99
KD14	3.20	0.700	99
KD15	3.13	0.633	99
KD16	3.26	0.790	99
KD17	3.10	0.839	99
KD18	3.00	0.795	99
KD19	3.44	0.703	99
KD20	3.39	0.667	99
KD21	3.05	0.747	99
KD22	3.00	0.782	99
KD23	3.19	0.724	99
KD24	3.23	0.712	99
KD25	3.09	0.834	99
KD26	2.96	0.768	99
KD27	2.99	0.789	99
KD28	3.03	0.826	99

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	84.61	128.200	0.626	0.919
KD2	84.73	130.588	0.538	0.920
KD3	84.81	132.442	0.387	0.922
KD4	85.00	126.959	0.587	0.919

KD5	85.02	132.204	0.321	0.923
KD6	85.08	130.565	0.493	0.921
KD7	84.66	128.983	0.598	0.919
KD8	84.88	130.679	0.465	0.921
KD9	84.85	131.048	0.546	0.920
KD10	84.70	127.356	0.609	0.919
KD11	84.86	129.041	0.560	0.920
KD12	84.94	129.833	0.502	0.920
KD13	84.84	129.504	0.512	0.920
KD14	84.79	128.026	0.647	0.918
KD15	84.86	130.449	0.547	0.920
KD16	84.73	128.649	0.530	0.920
KD17	84.89	129.630	0.441	0.922
KD18	84.99	127.479	0.593	0.919
KD19	84.55	129.455	0.551	0.920
KD20	84.60	129.958	0.550	0.920
KD21	84.94	129.323	0.523	0.920
KD22	84.99	129.602	0.480	0.921
KD23	84.80	131.612	0.399	0.922
KD24	84.76	128.165	0.626	0.919
KD25	84.90	127.847	0.542	0.920
KD26	85.03	129.417	0.501	0.920
KD27	85.00	127.796	0.580	0.919
KD28	84.96	128.386	0.518	0.920

Reliability

Scale: Uji Validitas dan Reliabilitas *Body image*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	99	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.892	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BI1	3.29	0.558	99
BI2	3.55	0.611	99
BI4	3.58	0.608	99
BI5	3.34	0.731	99
BI6	2.88	0.836	99
BI7	3.13	0.737	99
BI8	3.41	0.783	99
BI9	3.22	0.708	99
BI10	2.91	0.608	99
BI11	3.07	0.786	99

BI12	3.39	0.652	99
BI13	3.21	0.732	99
BI14	3.32	0.683	99
BI15	3.25	0.733	99
BI17	3.31	0.791	99
BI18	3.08	0.695	99
BI19	3.23	0.740	99
BI20	3.06	0.726	99
BI21	3.03	0.630	99
BI22	3.13	0.778	99
BI23	3.15	0.747	99
BI24	3.25	0.660	99

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	67.53	69.905	0.483	0.888
BI2	67.27	68.527	0.576	0.886
BI4	67.24	70.043	0.424	0.890
BI5	67.47	68.640	0.458	0.889
BI6	67.94	69.466	0.327	0.893
BI7	67.69	68.442	0.470	0.888
BI8	67.40	67.162	0.542	0.886
BI9	67.60	68.243	0.511	0.887
BI10	67.91	70.104	0.418	0.890

BI11	67.75	67.252	0.532	0.887
BI12	67.42	68.430	0.544	0.887
BI13	67.61	68.323	0.484	0.888
BI14	67.49	67.293	0.622	0.884
BI15	67.57	66.044	0.683	0.882
BI17	67.51	67.640	0.496	0.888
BI18	67.74	69.441	0.414	0.890
BI19	67.59	68.490	0.464	0.889
BI20	67.76	68.512	0.473	0.888
BI21	67.79	69.965	0.414	0.890
BI22	67.69	67.013	0.558	0.886
BI23	67.67	67.102	0.577	0.885
BI24	67.57	69.473	0.438	0.889

LAMPIRAN 7

HASIL ANALISIS DATA

UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Body image *</i> Kepercayaan Diri	99	100.0%	0	0.0%	99	100.0%

Report

Body image

Kepercayaan Diri	Mean	N	Std. Deviation
32	25.00	1	.
37	27.00	1	.
39	25.00	1	.
40	29.50	2	4.950
42	29.50	2	3.536
43	35.00	1	.
44	33.40	5	5.273
45	30.00	1	.
46	30.00	1	.
48	37.33	3	3.215
49	34.50	2	0.707

50	35.50	4	1.732
51	43.00	1	.
52	36.50	2	2.121
53	40.00	1	.
55	42.75	4	0.957
56	43.75	4	3.594
57	44.00	3	1.732
58	47.33	3	2.517
59	48.00	2	2.828
60	47.50	2	2.121
61	49.67	9	1.118
62	51.00	5	2.345
63	51.00	6	1.414
64	52.00	8	2.673
65	54.00	3	3.606
67	55.00	1	.
68	55.00	5	0.707
69	59.00	3	2.000
70	56.00	3	4.000
71	54.67	3	0.577
72	56.00	1	.
74	63.00	1	.
75	67.50	2	3.536
76	64.00	1	.
78	71.00	1	.
80	68.00	1	.

Total	46.76	99	8.425
-------	-------	----	-------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * <i>Body image</i>	Between Groups	(Combined)	1550.648	32	48.458	2.592	0.000
		Linearity	32.507	1	32.507	10.397	0.003
		Deviation from Linearity	1518.141	31	48.972	0.898	0.441
	Within Groups		5405.129	66	81.896		
	Total		6955.778	98			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Diri * <i>Body image</i>	0.768	0.445	0.472	0.423

UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body image	Kepercayaan Diri
N		99	99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46.76	58.727
	Std. Deviation	8.518	8.425
Most Extreme Differences	Absolute	0.086	0.083
	Positive	0.079	0.083
	Negative	-0.086	-0.071
Test Statistic		0.086	0.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.067 ^c	0.088 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

UJI HIPOTESIS

Correlations

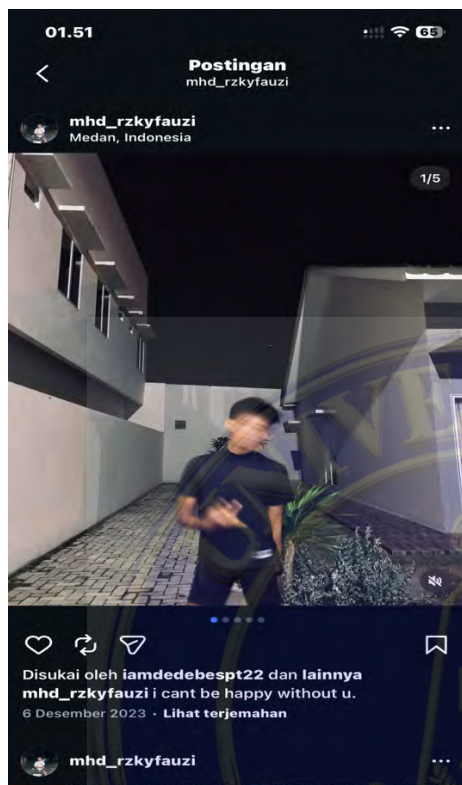
Correlations

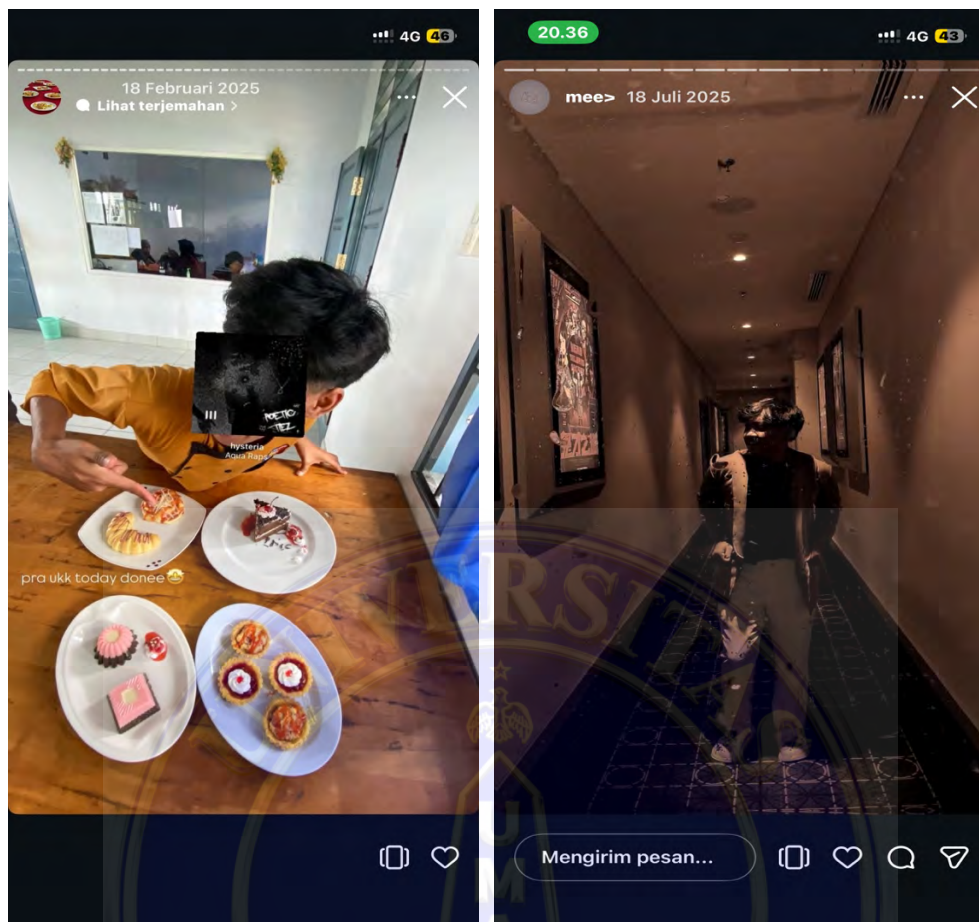
		<i>Body image</i>	Kepercayaan Diri
<i>Body image</i>	Pearson Correlation	1	0.768**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	99	99
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	0.768**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI AKUN INSTAGRAM





LAMPIRAN 8

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1132/FPSI/01.10/III/2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian

26 Maret 2025

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMK Negeri 1 Beringin
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan SMK Negeri 1 Beringin sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Intan Aulia
Nomor Pokok Mahasiswa	: 218600209
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putra Pengguna Filter Instagram di SMKN 1 Beringin**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di SMK Negeri 1 Beringin. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Maqhfirah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BERINGIN
Jalan Pendidikan No. 3 Empasan Kuala Nima, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang - 20552
Email : smkn1n1beringin@gmail.com | Website : www.smkn1n1beringin.sch.id | NPSN : 10261460 | NIS : 53107011025

Nomor : 425.13/2024/SMKN.01/V/2025 Beringin, 3 Mei 2025
Lamp : --
Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :
Bapak Dekan Fakultas Psikologi
c.q. Ketua Program Studi Psikologi

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Nomor : 1132/FPSI/01.10/2025, tertanggal 26 Maret 2025 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Beringin menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul Skripsi
1.	Intan Aulia	218600209	Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putra Pengguna Filter Instagram di SMKN 1 Beringin.

Benar telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 1 Beringin Tahun Pelajaran 2024/2025 tanggal 28 April- 3 mei 2025, dan mahasiswa tersebut telah memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.


Kepala SMK Negeri 1 Beringin
H. Hafida Hanum, S.Pd, M.Pd
NIP. 19600416 199403 2 009