

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun Oleh :

NURMALA MUFIDAH
RATNA SYIFA'A RACHMAHANA



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2019

NASKAH PUBLIKASI

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



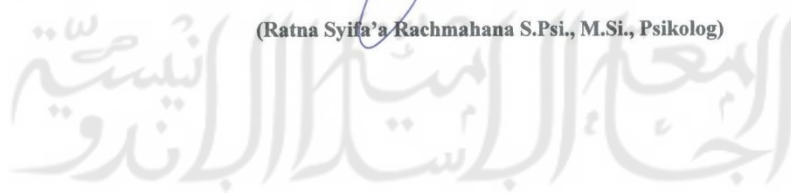
Telah Disetujui Pada Tanggal

02 MAY 2019

Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ratna Syifa'a Rachmahana S.Psi., M.Si., Psikolog'.

(Ratna Syifa'a Rachmahana S.Psi., M.Si., Psikolog)



**BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI**

Nurmala Mufidah

Ratna Syifa'a Rachmahana

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri. Subjek pada penelitian ini berusia antara 18-23 tahun dengan jumlah 140 orang. Data dikumpulkan menggunakan skala *body image* yang diambil dari Amalia (2018) berdasarkan skala *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan skala kepercayaan diri yang diambil dari Ramadhansyah (2017) berdasarkan teori kepercayaan diri Lauster (2003). Data yang telah dikumpulkan kemudian diproses menggunakan analisis data *Correlation Spearman's rho* (1-tailed). Hasil penelitian menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r=-0,042$ dan $p=0,312$ yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri sehingga hipotesis dalam penelitian ini **ditolak**.

Kata kunci : *body image*, kepercayaan diri, remaja putri

A. PENGANTAR

Masa remaja dapat diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2003). Menurut (Erikson,1989) salah satu tugas perkembangan pada saat masa remaja adalah menemukan identitas diri, sehingga para remaja akan mencari yang terbaik untuk dirinya. Dalam keseharian remaja pasti sangat memperhatikan penampilan dirinya, dengan individu tampil dengan menarik akan mencerminkan rasa percaya diri yang tinggi (Lidenfield, 1997).

Dengan adanya kepercayaan diri yang memadai, individu akan mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Sullivan (2000), apabila seseorang dapat diterima oleh orang lain, dihormati dan juga disenangi karena keadaan dalam dirinya, maka ia akan cenderung menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya jika ia merasa disalahkan dan ditolak karena keadaan dirinya maka ia akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri.

Setiap individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, juga ada pula individu yang merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri serta rasa aman (Loekmono, 1983).

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi serta dapat mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan memiliki kemauan yang besar untuk mengatasi

masalah dan dapat mengambil pelajaran dari pengalaman (Kartono, 1992). Rasa percaya diri merupakan modal utama dari individu untuk mengaktualisasikan dirinya (Burn, 1993). Rasa percaya diri terhadap kemampuan yang ada dalam diri individu membuat individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Walgito, 1986).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis (Tanggal 15 September 2018) dengan beberapa orang remaja putri diperoleh informasi bahwa sebagian dari mahasiswi kurang percaya diri dengan keadaan fisik mereka. Hal tersebut dijelaskan ketika bersama dengan kelompok, banyak remaja putri yang menilai rekan-rekan remaja lainnya terutama tentang penampilan fisiknya. Banyak remaja yang merasa kurang percaya diri dengan citra tubuhnya sendiri. Di dalam pergaulan para remaja putri, sering terjadi pembicaraan mengenai citra tubuh yang ideal seperti memiliki tubuh yang langsing, lekuk tubuh yang ideal, rambut yang indah.

Seperti dikutip dari wawancara singkat dengan beberapa remaja :

“perutku buncit, lengan udah kayak paha begini. Makin lebar ya badanku ini, aku nggak pede sama badanku”

Hal yang serupa juga dikemukakan oleh mahasiswi :

“aku nggak pede sama bentuk badanku, lama-lama risih dikatain gendut, jadi bahan ejekan orang-orang”

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan menerima apa adanya baik positif maupun negatif, dan dapat dipelajari melalui proses belajar dengan bertujuan untuk kebahagiaan dirinya (Hakim, 2002).

Namun pada fenomena yang terjadi, tidak semua remaja memiliki sifat kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Farida (2014) menunjukkan kepercayaan diri remaja 75% berada pada kategori rendah. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Adiasih (2015) menunjukkan kepercayaan diri remaja 37,1% berada pada kategori sedang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dan rendah. Kemudian hasil penelitian dari Ifdil dkk (2017) menunjukkan bahwa kepercayaan diri 36% pada kategori sedang dan 27% pada kategori rendah.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja putri, peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri mempengaruhi *body image* pada remaja putri. Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan di masa kini. Dengan tampil menarik, remaja akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi (Sheldon, 2009). Pada umumnya, remaja putri yang lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki.

Remaja putri memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik. Remaja putri cenderung menyamakan dirinya dengan bagaimana penampilannya, atau apa yang diyakini orang lain akan pikirkan tentang penampilannya. Menurut Ibrahim (dalam Yuanita & Sukanto, 2013) menjelaskan pada masa remaja, perempuan sangat memperhatikan bentuk

tubuhnya dan menghabiskan waktu yang lama dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya.

Thompson (dalam Yuanita & Sukamto, 2013) *body image* merupakan suatu komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh pada saat ini. Standar kecantikan yang beredar dalam kalangan masyarakat bahwa perempuan yang ideal adalah perempuan yang langsing sehingga menyebabkan banyak perempuan yang merasa tidak puas terhadap berat badannya.

Body image merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010). Perilaku *body image* dapat dipicu oleh media-media yang menayangkan model-model remaja putri yang memiliki badan langsing. Pemicu lain juga dapat terjadi karena tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus, seperti pada lingkungan keluarga, kelompok pertemanan, yang terkadang selalu membanding-bandingkan individu dengan orang lain. Dengan ini menyebabkan remaja putri merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Ditambah dengan semakin maraknya iklan-iklan di televisi, tayangan di youtube, social media lain yang menayangkan bentuk tubuh atau tampilan wanita cantik dengan bentuk tubuh yang ideal, membuat para remaja ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menentukan berat badan ideal yaitu menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT di dapat dengan

cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Berdasarkan kategorinya, WHO membagi IMT menjadi *underweight*, *normal range*, *overweight* dan *obese*. Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, memiliki harga diri yang rendah. *Body image* dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kebahagiaan, serta pilihan gaya hidup individu tersebut. Memiliki perasaan yang tidak puas akan citra tubuh akan membuat individu tersebut mengalami kesulitan untuk menerima serta menghargai bentuk tubuhnya.

Penampilan fisik dan bentuk tubuh seseorang dinilai dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang tersebut. Melihat dari bagaimana kondisi fisik berupa bentuk tubuh dan berat tubuh yang dimiliki serta penilaian individu terhadap fisik yang dimilikinya serta bentuk yang diinginkan (Surya, 2007).

Olmsted & McFarlane (2004), Perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan berat badan di bawah ideal (*underweight*) merasa sangat tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* merupakan istilah yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan seseorang yang memiliki penampilan fisik yang tidak sesuai dengan keinginan bentuk fisik ideal mereka. Gambaran dari perilaku individu yang mengalami *body image* yaitu adanya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, mulai dari bentuk tubuh bagian paha, perut serta pada lengan.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswi tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak remaja putri yang tidak percaya diri dengan bentuk badan yang mereka miliki. Bagi kebanyakan remaja putri, *body image* hampir tak dapat dipisahkan dengan kepercayaan diri, sehingga jika seorang remaja merasa tidak bahagia terhadap dirinya, jika seorang remaja tidak puas terhadap tubuhnya

sendiri, maka tersebut tidak puas terhadap dirinya sendiri, karena penilaian terhadap dirinya didasarkan atas penampilannya (Thompson, 1999).

Akibat dari persepsi tubuh yang semakin buruk membuat remaja putri semakin tidak percaya diri pada penampilan di depan umum dan kemampuan terhadap dirinya sendiri. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap serta keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya dengan cara menerima apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk serta dipelajari melalui proses belajar dengan bertujuan untuk kebahagiaan dirinya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri pada seseorang.

Menurut Davison dkk (Papalia, 2008) persepsi mengenai tubuh yang negatif dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja. Menurut Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Dengan ini maka muncul penilaian di kalangan remaja putri bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan tubuh yang proporsional, sehingga membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri.

Berdasarkan uraian mengenai *body image* dan kepercayaan diri diatas, maka muncul pertanyaan penelitian yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

B. METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18-23 tahun yang berdomisili di Yogyakarta.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk kuesioner. Kuesioner penelitian ini terdiri atas skala psikologis. Skala psikologis dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini diambil dari Ramadhansyah (2017). Berdasarkan teori kepercayaan diri Lauster (2003) ini memiliki 20 aitem yang tersebar dalam lima subkomponen. Skala kepercayaan diri ini memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,884.

Skala kepercayaan diri ini terdiri dari 4 pernyataan keyakinan kemampuan diri, 4 pernyataan optimis, 5 pernyataan objektif, 4 pernyataan bertanggung jawab, dan 3 pernyataan rasional dan realistis. Skala ini dibedakan menjadi dua kelompok, yakni item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavorable*). Dalam mengukur respon partisipan, skala ini memiliki empat pilihan jawaban, yakni sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

2. Skala *Body Image*

Skala *body image* dalam penelitian ini diambil dari Amalia (2018) berdasarkan *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) oleh Cash, et al (Cash, 2011). Skala *body*

image ini memiliki 19 aitem yang tersebar dalam lima subkomponen. Skala *body image* ini memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,715.

Skala *body image* ini terdiri dari 5 pernyataan evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), 6 pernyataan orientasi penampilan (*appearance orientation*), 4 pernyataan kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), 2 pernyataan klasifikasi berat tubuh (*self clasified weight*) dan 2 pernyataan kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*).

Skala ini dibedakan menjadi dua kelompok, yakni item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavorable*). Dalam mengukur respon partisipan, skala ini memiliki empat pilihan jawaban, yakni sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Namun berbeda pada subskala kepuasan area tubuh yakni sangat puas (SP), puas (P), tidak puas (TP), dan sangat tidak puas (STP).

Metode Analisis Data

Untuk dapat membuktikan hipotesis, peneliti melakukan analisis data menggunakan korelasi statistik dengan menggunakan *software* SPSS *for windows* versi 23. Keaslian data akan diuji menggunakan uji asumsi yakni uji normalitas dan linieritas, lalu dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

C. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan remaja putri yang berusia 18 sampai 23 tahun dan berdomisili di Yogyakarta. Total subjek dari pengumpulan data sebanyak 140 subjek.

Berikut gambaran mengenai subjek penelitian :

Tabel 5

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	17	12,14%
19	29	20,71%
20	30	21,42%
21	21	15%
22	30	21,42%
23	13	9,28%
Total	140	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 17 orang (12,14%), usia 19 tahun sebanyak 29 orang (20,71%), usia 20 tahun sebanyak 30 orang (21,42%), usia 21 tahun sebanyak 21 orang (15%), usia 22 tahun sebanyak 30 orang (21,42%), dan usia 23 tahun sebanyak 13 orang (9,28%).

Tabel 6

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Uang Saku

Uang Saku (Rp)	N	Persentase (%)
<1.000.000	48	34,28%
1.000.000-1.500.000	60	42,85%
1.500.000-2.000.000	17	12,14%
>2.000.000	15	10,71%
Total	140	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa subjek dengan uang saku <1.000.000 sebanyak 48 orang (34,28%), 60 orang (42,85%)

dengan uang saku 1.000.000-1.500.000, 17 orang (12,14%) dengan uang saku 1.500.000-2.000.000, dan 15 orang (10,71%) dengan uang saku >2.000.000.

Tabel 7

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan	N	Persentase (%)
140-150	12	8,57%
151-160	100	71,42%
161-170	27	19,30%
171-180	1	0,71%
Total	140	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat dilihat bahwa subjek dengan tinggi badan 140-150 sebanyak 12 orang (8,57%), 100 orang (71,42%) dengan tinggi badan 151-160, 27 orang (19,30%) dengan tinggi badan 161-170, dan 1 orang (0,71%) dengan tinggi badan 171-180.

Tabel 8

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

IMT	Kategorisasi	N	Persentase (%)
< 18,5	Kurus	28	20%
18,5 – 22,9	Normal	71	50,71%
23,0 – 24,9	Gemuk	17	12,14%
25,0 – 30,0	Obesitas	24	17,14%
Total		140	100%

Sumber data primer yang diolah menjadi indeks massa tubuh (IMT), yakni dihitung dengan rumus berat badan (kg) / tinggi badan (m). Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki IMT dengan kategori kurus sebanyak 28 orang (20%), 71 subjek (50,71%) masuk ke dalam kategori normal, 17 subjek (12,14%) masuk ke dalam

kategori gemuk, dan 24 subjek (17,14%) masuk ke dalam kategori obesitas.

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *body image* dan kepercayaan diri. Berikut hasil data penelitian yang di dapat pada tabel berikut :

Tabel 9
Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Body Image</i>	14.0	56.0	35	7
Kepercayaan Diri	17.0	68.0	42.5	8,5

Berdasarkan Tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa perilaku *body image* skor minimal (Min) sebesar 14.0, dan skor maksimal (Max) sebesar 56.0, rerata (Mean) sebesar 35 dan standar deviasi (SD) sebesar 7. Sedangkan kepercayaan diri memiliki skor minimal (Min) sebesar 17.0, skor maksimal (Max) sebesar 68.0, rerata (Mean) sebesar 42.5 dengan standar deviasi (SD) sebesar 8,5.

Tabel 10
Norma Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategori	Nilai
Sangat Rendah	$X < M - 1,8 SD$
Rendah	$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$
Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$
Tinggi	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$
Sangat Tinggi	$X > M + 1,8 SD$

Catatan : M= rerata; SD = satuan standar deviasi

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah disebutkan sebelumnya, maka subjek penelitian ini dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori pada masing-masing variabel.

Berikut ini kategorisasi skor subjek penelitian pada kedua variabel penelitian dalam tabel berikut ini :

Tabel 11
Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri

Skor	Kategorisasi	Jumlah	%
$X < 27$	Sangat Rendah	0	0%
$27 < X \leq 37$	Rendah	0	0%
$37 < X \leq 48$	Sedang	9	6,42%
$48 < X \leq 58$	Tinggi	102	72,85%
$X > 58$	Sangat Tinggi	29	20,71%
Total		140	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 0%, subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 0%, subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 9 subjek dengan persentase 6,42%, subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 102 dengan persentase 72,85% dan subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 29 subjek dengan persentase 20,71%.

Tabel 12
Kategorisasi Skor Variabel Body Image

Skor	Kategorisasi	Jumlah	%
$X < 22$	Sangat Rendah	2	1,42%
$22 < X \leq 31$	Rendah	24	17,14%
$31 < X \leq 39$	Sedang	76	54,28%
$39 < X \leq 48$	Tinggi	35	25%
$X > 48$	Sangat Tinggi	3	2,14%
Total		140	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 subjek dengan persentase 1,42%, subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 24 subjek dengan persentase 17,14%, subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 76 subjek dengan persentase 54,28%, subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 35 subjek dengan persentase 25% dan subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 subjek dengan persentase 2,14%.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *body image* pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Uji normalitas yang dilakukan peneliti menunjukkan hasil $p=0,067$ ($p>0,05$) pada skala *body image* yang berarti sebaran data terdistribusi normal. Berbeda halnya dengan skala kepercayaan diri menunjukkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti sebaran data tidak terdistribusi normal. Maka hasil uji normalitas pada kedua variabel *body image* dan kepercayaan diri terdistribusi tidak normal. Pada hasil uji linearitas yang dilakukan pada kedua variabel menunjukkan nilai koefisien deviation from linearity 0,125 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *body image* dengan kepercayaan diri karena kedua variabel menunjukkan garis linear.

Pada hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data tidak normal, dan pada uji linearitas menunjukkan bahwa hasil data linear sehingga peneliti

menganalisis dengan menggunakan teknik *Correlation Spearman's rho* (1-tailed). Berdasarkan pada hasil analisis yang dilakukan, dapat diketahui bahwa besarnya koefisien korelasi *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri sebesar $r = -0,042$ dengan nilai $p = 0,312$ ($p > 0,05$). Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kedua variabel yaitu *body image* dan kepercayaan diri. Demikian dengan dugaan bahwa terdapat korelasi diantara keduanya adalah dugaan yang salah maka hipotesis **ditolak**.

Pada variabel kepercayaan diri diperoleh 102 orang (72,8%) remaja putri memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi, yang artinya remaja putri memiliki penilaian positif terhadap diri mereka. Berdasarkan data diatas, dapat pula di ketahui bahwa jumlah remaja putri yang memiliki kepercayaan diri tinggi jauh lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lauster (2003) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, tidak cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, seseorang merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, sopan dalam hal interaksi dengan orang lain, dan dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

Hal ini menunjukkan bahwa *body image* tidak ditentukan oleh kepercayaan diri. Adapun yang menyebabkan hipotesis penelitian ini tidak terbukti disebabkan karena ada variabel lain yang lebih berpengaruh untuk variabel *body image*. *Social comparison*, *self esteem*, dan penerimaan diri lebih

berpengaruh untuk variabel *body image*. Hal lain yang mendasari hipotesis pada penelitian ini ditolak karena pada beberapa subjek yang memiliki standar tubuh yang tergolong normal terdapat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, dan beberapa subjek yang tergolong pada kelompok tidak normal (kurus, gemuk dan obesitas) merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak selalu seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang ideal/normal merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, dan tidak selalu seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang tidak normal (kurus, gemuk dan obesitas) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dipaparkan di atas, di dapatkan untuk variabel *body image*, 35 orang (25%) remaja putri berada pada kategori tinggi, dan 76 orang (54,28%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki. Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa jumlah remaja putri yang memiliki *body image* tinggi lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki *body image* rendah. Menurut Amalia (2007), individu memiliki gambaran diri yang ideal seperti keinginannya termasuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Ketidaksesuaian bentuk tubuh yang ideal menurutnya akan memunculkan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Terdapat beberapa subjek yang memiliki IMT yang tergolong normal/ideal namun masih merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya. Ada pula yang merasa sudah puas terhadap bentuk tubuhnya, namun tergolong pada kategori tidak normal (kurus, gemuk dan obesitas). Pada beberapa subjek penelitian dapat dilihat

bahwa ketidakpuasan pada tubuhnya tersebut pada bagian pinggul, lengan, paha, kaki dan pada bagian tertentu lainnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Cash, et al (Chase) pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*).

Terlepas dari semua itu, peneliti menyadari bahwa pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini masih terdapat kelemahan, antara lain karena kurangnya referensi sehingga banyak menggunakan teori dari satu sumber sehingga pembahasan masih kurang mendalam.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori tinggi, kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Akan tetapi, dari hasil analisis korelasi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek dengan kepercayaan diri yang rendah diharapkan berlatih untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan mencoba untuk bersikap positif terhadap diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memperbanyak jumlah subjek penelitian agar data yang diperoleh semakin valid dan dapat mewakili populasi yang ada. Memilih subjek penelitian lebih spesifik dengan kriteria yang sesuai dengan penelitian.



Andiyati (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Edisi keempat. *E-Journal Bimbingan & Konseling*.

Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Erik, H. Erikson. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta : Penerbit Gramedia. 1989.

- Ifdil, Denich. U. & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 110-113.
- Kartikasari, N.Y. (2013). Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1 (2) : 304-323
- Prima, E. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1, 17-30, diunduh pada 15 Oktober 2018.
- Rahmania, P, N. & Ika, Y, C. (2012). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan body dismorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 1 (2), 110-117. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Rosen, J., Reiter J.C., 1996. Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *A journal in Department of Psychology*. University of Vermont, Burlington 05405, USA.
- Rozika L,A. & Ramadhani N (2016). Hubungan antara harga diri dan body image dengan online self presentasion pada pengguna instagram. *Gadiah Mada Journal Of Psychology*. 172-183 ISSN : 2407-7798. Vol.2 No.3.
- Santrock, John, W. (2007). Remaja, edisi II Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J, W. (2002). Life Span Development. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Chusairi dan Damanik. Jakarta: Erlangga.

Thompson, J.K. (2005). Body Image, Eating Disorder, and Obesity in Youth Assesment, Prevention, and Treatment. *American Psychology Association*.

Unzilla, D & Ifdil (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol.2, No.2.

WHO. Body Mass Index – BMI. Diakses pada 12 Desember 2018.
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.

