

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA DEMAK**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Anissa Amaliya Sholihah

30701900025

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA MADRASAH ALYAH NAHDLATUL ULAMA DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Anissa Amaliya Sholihah
30701900025

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji
guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Falasifatul Falah, S.Psi., M.A


19 Juli 2023

Semarang, 19 Juli 2023

جامعہ سلطان اچوچ الاسلامیہ
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA DEMAK

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anissa Amaliya Sholihah

30701900025

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 3 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjangi, S.Psi., M.A., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 3 Agustus 2023

Mengetahui,
جامعته الإسلامية

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Anissa Amaliya Sholihah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



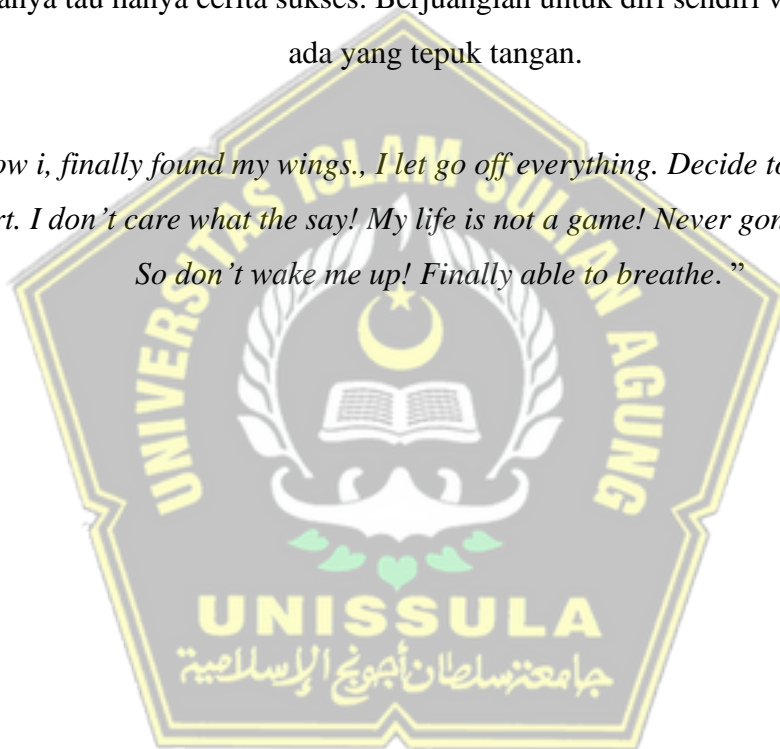
MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”

(QS Al-Baqarah:286)

Orang lain tidak akan paham perjuangan dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin hanya tau hanya cerita sukses. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan.

“ Now i, finally found my wings., I let go off everything. Decide to follow my heart. I don't care what the say! My life is not a game! Never gon run away! So don't wake me up! Finally able to breathe. ”



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah, puji Syukur yang tidak henti-hentinya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa Kesehatan, kemudahan serta kekuatan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

Dengan izin Allah saya dapat mempersembahkan karya ini kepada almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dosen pembimbing, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., M.A yang bukan hanya membimbing tetapi juga memberikan banyak ilmu, pengetahuan, dukungan serta nasehat kepada saya dalam proses penulisan skripsi ini.

Orang tua saya yang saya cintai, untuk Mama yang telah melahirkan, mendidik dan memberikan banyak kasih sayang dengan sangat baik kepada putrinya sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Untuk Bapak yang selalu menjaga dan mendukung semua keinginan putrinya. Untuk adik yang saya sayangi, Firdaus Haqiqi. Terima kasih telah menjadi adik yang baik dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas rahmat, Anugerah dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dari segala pengalaman beliau.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar, ikhlas, dan tulus membimbing, memberikan ilmu, nasehat, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Rohmatun selaku dosen wali saya yang selalu membimbing, memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan selama 4 tahun ini.
4. Seluruh siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak yang telah meluangkan waktu dan bersedia mengisi skala penelitian.
5. Bapak Abdul Halim S.Ag selaku kepala sekolah Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan, bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis.

7. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
8. Orang tua tercinta, ayah saya bapak Suhadak dan mama saya ibu Leha yang selalu memberikan do'a, kekuatan, motivasi serta dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga bapak dan mama bangga dengan perjuangan penulis.
9. Adik saya Firdaus Haqiqi yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat baik saya Desi Tri Utami yang selalu menemani, memberikan support, semangat dan selalu ada disaat saya susah maupun senang.
11. Teman-teman seperjuangan saya, Aldya, Amanda, Amira, Annisa, Asya, Difa, Hanifa dan Safira yang selalu memberikan support, dukungan, motivasi dan membantu penulis ketika mengalami kesulitan.
12. Teman-teman angkatan 2019 khususnya kelas A terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, keceriaan dan pengalaman kalian yang akan selalu teringat.
13. Tidak lupa, terima kasih kepada diri sendiri yang telah kuat dan mampu bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah menjadi perempuan yang kuat disaat semua tidak baik-baik saja.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap jika skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 19 Juli 2023

Penyusun

Anissa Amaliya Sholihah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kepercayaan Diri.....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	8
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	9
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri.....	12
4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri.....	14
B. Citra Tubuh.....	16
1. Pengertian Citra Tubuh.....	16
2. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	17
C. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri.....	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel.....	23
B. Definisi Operasional.....	23

1.	Kepercayaan Diri	23
2.	Citra Tubuh	24
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	24
1.	Populasi	24
2.	Sampel	24
3.	Teknik Pengambilan Sampel	25
D.	Metode Pengumpulan Data	25
1.	Skala Kepercayaan Diri	25
2.	Skala Citra Tubuh	26
E.	Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Realibitas	26
1.	Validitas Alat Ukur	27
2.	Daya Beda Aitem	27
3.	Reliabilitas	27
F.	Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	29
1.	Orientasi Kacah Penelitian	29
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	30
B.	Pelaksanaan Penelitian	34
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	34
1.	Uji Asumsi	34
a.	Uji Normalitas	34
b.	Uji Linieritas	35
c.	Uji Homogenitas	35
2.	Uji Hipotesis	36
a.	Uji Hipotesis Pertama	36
b.	Uji Hipotesis Kedua	37
c.	Uji Hipotesis Ketiga	37
3.	Deskripsi Variabel Penelitian	38
a.	Deskripsi Data Skala Kepercayaan Diri	38
b.	Deskripsi Data Skala Citra Tubuh	39
D.	Pembahasan	40
E.	Kelemahan Dalam Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		44
A.	Kesimpulan Penelitian	44
B.	Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Populasi Penelitian.....	24
Tabel 2.	Data Sampel Penelitian	25
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri.....	26
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> skala citra tubuh	26
Tabel 5.	Uraian Surat Perizinan	30
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 7.	Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh.....	31
Tabel 8.	Uraian Pelaksanaan Uji Coba Dan Penelitian	32
Tabel 9.	Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri.....	33
Tabel 10.	Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh.....	33
Tabel 11.	Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	34
Tabel 12.	Perbedaan Citra Tubuh Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	37
Tabel 13.	Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	37
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skor	38
Tabel 15.	Deskripsi Stastistic Skor Skala Kepercayaan Diri	39
Tabel 16.	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri	39
Tabel 17.	Deskripsi Statistic Skor Citra Tubuh.....	40

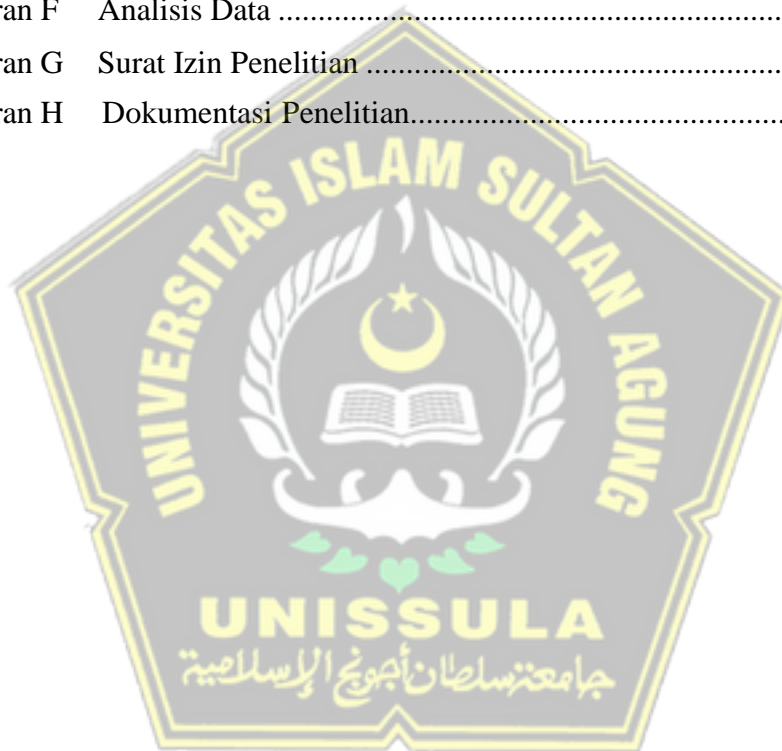
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri Semua Siswa	39
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh Semua Siswa	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	50
Lampiran B	Tabulasi Data Skala Uji Coba	61
Lampiran C	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	66
Lampiran D	Skala Penelitian	71
Lampiran E	Tabulasi Data Skala Penelitian	81
Lampiran F	Analisis Data	94
Lampiran G	Surat Izin Penelitian	99
Lampiran H	Dokumentasi Penelitian.....	101



HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA DEMAK

Anissa Amaliya Sholihah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : sashaamaliya@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 102 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala citra tubuh yang terdiri dari 33 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,948 dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 37 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,903. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data *Product Moment* dan Uji *Sample T-Test*. Hasil uji hipotesis pertama memperoleh skor $r_{xy} = 0,496$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Hipotesis kedua memperoleh nilai $F = 0,964$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan citra tubuh antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hipotesis ketiga memperoleh nilai $F = 1.521$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Kepercayaan Diri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-
CONFIDENCE AT MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULAMA
DEMAK**

Anissa Amaliya Sholihah
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email : sashaamaliya@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between body image and self-confidence in students of Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. This study used quantitative methods with a total population of 102 students. Data collection in this study used two types of scales, namely the body image scale which consisted of 33 items with a reliability value of 0.948 and the confidence scale which consisted of 37 items with a reliability value of 0.903. This study uses the Product Moment data analysis technique and the Sample T-Test. The results of the first hypothesis test obtained a score of $r_{xy} = 0.496$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a relationship between body image and self-confidence. The second hypothesis obtained a value of $F = 0.964$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there are differences in body image between male students and female students. The third hypothesis obtained a value of $F = 1.521$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there are differences in self-confidence between male students and female students.

Keywords: *Body Image, Self-Confidence*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah tahap perkembangan dan pertumbuhan dalam eksistensi manusia. Masa remaja, menurut Piaget, adalah usia di mana individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak muda tidak lagi merasa lebih rendah dari orang yang lebih tua, tetapi berada pada tingkat yang sama (Hurlock, 2013). Menurut Santrock (2003), masa remaja berlangsung dari 12 hingga 21 tahun untuk wanita dan 13 hingga 22 tahun untuk pria. Masa remaja adalah masa ketika pertumbuhan psikologis dan perubahan fisik seseorang berlangsung cepat. Perkembangan psikologis remaja meliputi perubahan kognitif, sosial, dan emosional, serta perubahan fisik seperti tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan karakteristik seks sekunder. Selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, remaja harus menerima status tubuhnya dan menggunakannya dengan baik selama masa remaja. Faktanya, hanya sedikit remaja yang mampu menjalankan tugas perkembangan ini karena remaja memiliki rasa tidak puas terhadap tubuhnya, menyadari bahwa daya tarik fisik berperan dalam interaksi sosial, dan memperhatikan tubuh serta mulai mengembangkan pemikiran tentang seperti apa tubuhnya (McCabe & Ricciardelli, 2004).

Rief dkk. (2006) mengatakan bahwa persepsi citra tubuh berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan, dengan 41% perempuan disibukkan dengan memikirkan penampilan dan hanya 21% laki-laki yang memikirkan penampilannya, yang mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih memikirkan citra tubuhnya. Melliana (2006) mengatakan banyak perempuan yang tidak senang dengan penampilan fisiknya, karena perempuan diharapkan memiliki tubuh yang langsing sedangkan laki-laki diharapkan memiliki tubuh yang berotot. Kenyataannya, tubuh yang dimiliki perempuan saat ini kebanyakan gemuk atau sedikit di atas rata-rata. Monteath & McCabe (1997) menjelaskan bahwa perempuan lebih memilih untuk fokus pada citra tubuh dan sikap mengenai penampilan berdampak pada bagaimana bentuk tubuh perempuan terlihat, yang

mengarah ke emosi kesenangan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Karena citra ideal seorang perempuan adalah yang mempunyai badan lebih ramping dari berat rata-rata populasi, banyak perempuan yang lebih berat dari berat badan idealnya (Rengga & Soetjiningsih, 2022).

Fenomena yang terjadi saat ini hanya sebagian kecil remaja yang mampu menyelesaikan tanggung jawab perkembangan karena kesadaran diri akan penampilan. Para remaja juga semakin sadar akan pentingnya penampilan dalam interaksi sosial. Remaja perempuan sering merasa tidak nyaman dengan perihal citra tubuh, hal tersebut selaras dengan penelitian Ratnawati (Huwaida, 2022) yang mengungkapkan bila remaja perempuan memberikan nilai yang tinggi terhadap tampilan fisik dan bentuk tubuhnya dalam evaluasi diri. Remaja yang mengalami kurang percaya diri akhirnya mengevaluasi diri sendiri dari sudut pandang teman sekelas. Satu dari sejumlah permasalahan yang disebabkan oleh masa remaja adalah perubahan fisik. Remaja mungkin mengalami banyak kesulitan sebagai akibat dari perubahan fisik yang remaja alami, yang mengarah pada gambaran yang tidak tepat tentang tubuhnya. Dianningrum & Satwika (2021) menyatakan bahwa meskipun orang lain menganggap remaja menarik, remaja yang menganggap kondisi fisiknya kurang ideal akan merasa tidak bahagia dengan kondisi fisik dan penampilannya. Kondisi ini akan menghasilkan citra tubuh yang negatif. Sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang positif cenderung merasa bahagia, tidak mudah cemas, dan memiliki rasa percaya diri.

Kemampuan untuk memiliki rasa kepercayaan diri sangat penting bagi semua individu, terutama anak muda. Sangat penting untuk mengembangkan kepercayaan diri karena memungkinkan individu untuk mewujudkan potensi dengan kepastian dan kemantapan. Individu yang percaya diri dapat mengungkapkan siapa dirinya, tidak terlalu rentan terhadap pengaruh luar, tampil lebih baik, menemukan kepuasan, dan memiliki interaksi sosial yang lebih baik. Santrock (2003) menjelaskan bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk tekanan emosional sementara, *anoreksia nervosa*, kriminalitas, bahkan bunuh diri. Kurangnya kepercayaan diri membuat sulit untuk memulai interaksi sosial, di sisi lain rasa percaya diri yang

tinggi merupakan tanda kemampuan beradaptasi yang lebih baik. Kepercayaan diri individu dapat digunakan sebagai ciri hidup sehat karena mampu menghadapi dan mengatasi tantangan yang berkembang di dalam diri sendiri dan memiliki keinginan yang kuat untuk menaklukkannya dan belajar dari pengalaman (Kartono, 1992). Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai suatu sikap dan perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri dan mampu menerima tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, tidak khawatir dengan segala tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, memiliki rasa percaya diri, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Hakim, 2005).

Penilaian dan kebahagiaan remaja terhadap tubuh dan penampilannya sendiri serta kepercayaan diri sering kali menjadi topik yang sangat menarik untuk dibahas. Seperti yang telah dijelaskan diatas, penampilan fisik dan identitas seksual seseorang adalah atribut pribadi yang paling terlihat yang dapat dilihat oleh orang lain saat berhubungan. Remaja yang memiliki penilaian tubuh dan penampilan yang kurang baik akan merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Ferron (1997) menyatakan bahwa kepercayaan diri sangat erat kaitannya dengan kecantikan fisik, oleh karena itu orang akan berusaha keras untuk terlihat tampan, sehat, dan bugar sehingga dapat merasa percaya diri dalam beraktivitas. Centi (1997) menyatakan remaja yang menerima dan puas dengan kondisi fisik dan penampilannya memiliki kepercayaan diri yang lebih baik daripada remaja yang tidak dapat menerima dan tidak puas dengan kondisi fisik dan penampilannya. Surya (2009) menjelaskan bahwa individu yang puas dengan tubuhnya dan menyadari bahwa bentuk tubuhnya optimal akan mengembangkan citra tubuh yang baik, yang secara tidak langsung akan membangun rasa percaya diri individu tersebut. Individu yang tidak puas dengan tubuhnya dan selalu merasa ada yang kurang akan mengembangkan citra tubuh yang negatif, yang berakibat pada rendahnya rasa percaya diri.

Middlebrook (1974) menyatakan bahwa ada beberapa hal, termasuk penampilan fisik, dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri individu. Hakim (2005) mengungkapkan kelemahan dari individu, seperti keterbatasan fisik dan penampilan yang tidak menarik, seringkali menjadi akar kurang percaya diri.

Perubahan fisik remaja memiliki efek psikologis yang tidak selalu positif. Sebagian besar anak muda sangat menekankan pada penampilan di atas semua aspek lainnya dari diri individu tersebut, serta banyak dari remaja yang tidak menyukai apa yang dilihatnya dalam cermin (Ifdil et al., 2017). Para remaja mulai dengan menggambarkan ciri-ciri fisik sendiri sebelum melanjutkan ke ciri-ciri fisik individu lainnya dan tipe tubuh ideal yang wajib dimiliki setiap orang (Denich & Ifdil, 2015).

Sejalan dengan fenomena citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti melangsungkan wawancara terhadap siswa kelas X di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak :

“Saya tidak pede, Mbak. Karena saya mempunyai badan yang terlalu besar dan postur tubuh yang pendek dibandingkan dengan teman satu geng saya. Saya sering diejek gajah dan dipanggil gendut oleh teman saya yang lain. Ketika saya pergi dengan teman-teman, saya sering dilihatin oleh orang-orang yang kebetulan berada ditempat itu juga. Saya sering ngumpet dibelakang teman saya ketika sedang jalan karena tidak percaya diri.” (SA, 15 Tahun)

Wawancara lain juga dilakukan pada DR, siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak:

“Saya ga percaya diri kak, meskipun mempunyai tinggi badan yang ideal dan juga kurus, tetapi teman-teman saya yang lain mempunyai badan yang jauh dibawah saya. Hal ini membuat saya tidak percaya diri dan diejek seperti jerapah atau tiang listrik oleh teman-teman saya yang lain.” (DR, 15 Tahun)

Selain itu, wawancara juga dilakukan pada siswa RA, sebagai berikut:

“Saya juga tidak pede kak karena memiliki wajah yang penuh dengan jerawat hal ini membuat saya takut kalau keluar rumah tidak mengenakan masker dan tidak mau berfoto bersama. Terkadang teman-teman saya memandang dengan pandangan yang jijik ketika melihat wajah saya” (RA, 16 Tahun)

Andiyati (2016) menuturkan bahwa citra tubuh adalah salah satu hal yang berdampak pada kepercayaan diri remaja. Remaja yang kurang percaya diri akan merasa dirinya tidak penting, kecil, dan tidak berguna di hadapan perilaku orang lain. Conger dan Petersen (Lilishanty & Maryatmi, 2019) menyatakan bahwa seiring dengan semakin dekatnya masa pubertas, remaja akan mulai lebih

memperhatikan penampilan fisiknya dan mulai memikirkan cara untuk membuat dirinya lebih menarik.

Banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, diantaranya adalah penelitian yang dilangsungkan oleh (Johan, 2019) dengan judul Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. Temuan penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada siswa SMA di Kota Pekanbaru. Didapati adanya hubungan yang searah namun lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja siswi di Kota Denpasar, sesuai dengan penelitian (Wiranatha & Supriyadi, 2015) dengan judul Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar. Penelitian selanjutnya berjudul Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh merupakan judul penelitian yang dilakukan oleh (Hayatul, 2021) dan mengungkapkan bila terdapat hubungan yang positif pada citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Sangat penting untuk melihat bagaimana kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh citra tubuhnya. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bila kepercayaan diri remaja sangat dipengaruhi oleh citra tubuh, baik secara positif maupun negatif. Aspek yang menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yakni subjek dan juga tempat penelitian yaitu dalam penelitian ini penulis menggunakan subjek siswa Madrasah Aliyah di Demak. Kota Demak sendiri merupakan kota yang dijuluki sebagai kota wali dan Madrasah Aliyah merupakan tingkat sekolah menengah atas yang berbasis pada agama islam. Perlu untuk diteliti apakah remaja di kota demak khususnya siswa Madrasah Aliyah memiliki *issue* mengenai kepercayaan diri yang positif atau negatif. Guna mengetahui apakah laki-laki dan perempuan mempunyai persepsi yang berlainan terkait citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri pada masing-masing individu.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, remaja sedang mengalami fase dimana remaja tersebut lebih sensitif terhadap perubahan fisik yang membuat merasa tidak nyaman. Penelitian mengenai apakah ada “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak” menarik perhatian peneliti untuk meneliti hal tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan dalam masalah penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak?
2. Apakah terdapat perbedaan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada siswa laki-laki dan siswa perempuan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji :

1. Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak
2. Perbedaan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada siswa laki-laki dan siswa Perempuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial, perkembangan dan psikologi kepribadian serta dapat dipergunakan sebagai referensi dalam melanjutkan terkait menggunakan korelasi citra tubuh dengan kepercayaan diri yang ditinjau dari jenis kelamin.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan informasi untuk remaja dalam mengetahui hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (2008) mendefinisikan *self confidence* atau kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakannya, dapat bebas melakukan hal-hal yang disenangi dan bertanggung jawab terhadap semua tindakan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki rasa berprestasi, serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Adawiyah (2020) mengatakan definisi kepercayaan diri dirangkum oleh empat ahli antara lain, yang pertama menurut Hakim bahwa segala sesuatu yang mampu mencapai tujuan hidup dan memiliki citra diri yang positif adalah kepercayaan diri. Kedua, menurut Hambly, kepercayaan diri ditunjukkan ketika individu bertindak penuh percaya diri namun tetap tenang. Ketiga menurut Fereira bahwa kepercayaan diri berasal dari pengendalian diri, hal ini dapat diartikan mempengaruhi, mengontrol, menginspirasi, berempati, dan membangun keterampilan sosial di lingkungan sekitar. Keempat, Coleman berpendapat bahwa rasa percaya diri yang kuat diperlukan untuk kepercayaan diri. Individu yang percaya diri menampilkan diri dengan penuh percaya diri, mengungkapkan ketidaksetujuan dengan berani, dan bertindak secara mandiri bahkan dalam keadaan yang sulit dan bersedia berkorban untuk melayani kebenaran.

Hakim (2005) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan dirinya, baik yang baik maupun yang buruk, yang dipelajari dan dihasilkan melalui proses belajar dengan tujuan untuk kesenangan. Modal utama individu dalam memenuhi kebutuhannya yang beragam adalah kepercayaan diri. Individu yang membutuhkan kemandirian berpikir dan berperasaan akan berkembang menjadi pribadi yang percaya diri.

Memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan merupakan salah satu langkah awal untuk mengembangkan rasa percaya diri. Kelebihan yang dimiliki dapat dikembangkan lebih lanjut dan digunakan untuk memberi manfaat bagi orang-orang di sekitarnya.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah aspek dari evaluasi diri. Sementara itu, Angelis (2010) menggambarkan kepercayaan diri sebagai kemampuan yang berasal dari pengetahuan dan tekad seseorang untuk melaksanakan suatu tugas. Dariyo (2004) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai seseorang yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik dan bercita-cita untuk sesuatu yang lebih besar dari kemampuannya, sedangkan seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri diliputi oleh keraguan akan keberanian bertindak dan rasa rendah diri.

Gagasan bahwa individu dapat menangani masalah dengan cara terbaik tanpa bantuan atau pengaruh dari orang lain dapat disimpulkan dari penjelasan sebelumnya sebagai definisi kepercayaan diri.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Berikut adalah sejumlah aspek yang membentuk rasa kepercayaan diri, menurut (Lauster, 2008) :

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan atas kemampuan diri adalah ketika individu mampu menjalankan apa yang mereka kerjakan dengan sungguh-sungguh, individu tersebut memiliki sikap percaya diri terhadap kemampuan sendiri.

b. Optimisme

Hal ini mengacu pada seseorang yang selalu mendekati segala sesuatu tentang dirinya, harapannya, dan kemampuannya dengan sikap positif.

c. Obyektif

Obyektif adalah sikap ketika seseorang dapat melihat masalah secara obyektif dan tanpa bias atau merasa benar sendiri, mereka dapat menyelesaikannya.

d. Bertanggung jawab

Kemampuan untuk menerima konsekuensi dari tindakan diri sendiri adalah tanggung jawab.

e. Rasional dan realistis

Analisis berbagai hal melalui penggunaan pemikiran secara masuk akal dan realistis adalah rasional dan realistis.

Sedangkan menurut Anthony (2012) aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

a. Rasa aman

Rasa aman adalah tidak adanya rasa takut dan tidak adanya keharusan untuk bersaing dengan keadaan atau orang-orang di sekitar

b. Ambisi normal

Ambisi yang normal adalah ambisi yang sejalan dengan bakat dan kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai hal secara efektif dan bertanggung jawab.

c. Yakin pada kemampuan diri

Yakin dengan bakat yang dimiliki adalah gagasan bahwa seseorang tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

d. Mandiri

Mandiri adalah tidak bergantung pada orang lain untuk melakukan semua pekerjaan dan kewajiban.

e. Optimis

Optimis adalah memiliki pikiran dan aspirasi positif tentang diri sendiri dan masa depan.

Menurut Angelis (2010) terdapat tiga aspek kepercayaan diri, sebagai berikut:

a. Tingkah laku

Keyakinan diri dalam kemampuan seseorang untuk bertindak dan menyelesaikan tugas, dari yang paling sederhana hingga yang paling sulit. Mengembangkan kepercayaan diri dalam berperilaku membutuhkan empat karakteristik utama: keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, kemampuan untuk menindaklanjuti kesulitan yang dihadapi, kemampuan untuk mengatasi semua rintangan, dan kepercayaan akan kemampuan diri untuk menerima bantuan.

b. Emosi

Menjadi percaya diri dan mampu menaklukkan semua aspek emosi seseorang, memahami semua yang dirasakan, menggunakan emosi untuk membuat keputusan yang benar, melindungi diri dari patah hati, dan mengetahui cara bergaul dengan cara yang sehat, seseorang harus memiliki kepercayaan diri. Semakin banyak menggunakan dan menghargai hati, semakin besar rasa percaya diri emosional.

c. Kerohanian (Spiritual)

Percaya bahwa hidup memiliki tujuan yang baik, yang dimulai dengan rasa percaya diri. Individu tidak dapat membangun kepercayaan diri secara perilaku dan emosional kecuali jika memiliki kepercayaan diri secara spiritual.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2008) dikarenakan mendukung dalam penelitian yang ingin peneliti teliti yang terdiri dari diantaranya yaitu: aspek keyakinan kemampuan diri, aspek optimisme, aspek obyektif, aspek bertanggung jawab dan aspek rasional dan realistis.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Lilishanty & Maryatmi (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu :

a. Pola asuh

Perkembangan anak di masa depan secara signifikan dipengaruhi oleh seberapa baik fungsi keluarga. Hurlock (1997) mengatakan gaya pengasuhan yang paling efektif untuk mendorong pertumbuhan rasa percaya diri anak ada pada pola asuh demokratis.

b. Jenis kelamin

Pertumbuhan rasa percaya diri dipengaruhi oleh ketidakseimbangan *gender* yang dipaksakan oleh budaya terhadap pria dan wanita.

c. Pendidikan

Kesuksesan sering kali diukur berdasarkan pendidikan seseorang. Orang lain lebih menghargai seseorang yang memiliki pendidikan tinggi.

d. Penampilan fisik

Seseorang dengan penampilan fisik yang kurang menarik umumnya lebih banyak mengalami pelecehan dibandingkan individu dengan penampilan fisik yang menarik.

Hurlock (2013) menyebutkan hal-hal berikut ini sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri :

a. Orang tua

Perkembangan dan kepercayaan diri anak-anak ditentukan oleh orang tua. Kemampuan anak untuk merasa percaya diri di lingkungannya juga dipengaruhi oleh orang tua.

b. Rasa aman

Rasa aman yang dirasakan dari dalam rumah dan berbagai pihak sekitar dan ketika seseorang merasa aman, seseorang akan keluar rumah dengan percaya diri.

c. Kesuksesan

Kesuksesan yang dipandang membutuhkan lebih banyak usaha untuk mencapainya akan lebih membangun kepercayaan diri dibandingkan dengan kesuksesan yang membutuhkan lebih sedikit usaha untuk mencapainya.

d. Penampilan fisik

Sikap sosial yang positif dianggap oleh individu yang menarik memiliki efek pada konsep diri mereka, yang meningkatkan kepercayaan diri. Penampilan fisik seseorang menjadi satu dari sekian faktor yang mampu memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Persepsi orang tentang tubuh dan penampilan fisik mereka saling berkaitan.

Citra tubuh mengacu pada gambaran dan persepsi. Citra tubuh itu adalah representasi mental tubuh yang terinternalisasi, atau tubuh seperti yang dirasakan oleh individu.

Ghufron & Rini Risnawita (2010) menyebutkan berbagai faktor yang berdampak pada kepercayaan diri, yaitu:

a. Konsep diri

Konsep diri individu muncul dari keanggotaan dalam suatu komunitas dan berfungsi sebagai dasar untuk kepercayaan pada seseorang. Konsep diri dihasilkan oleh interaksi.

b. Harga diri

Kepositifan pada konsep diri seseorang dapat menimbulkan kepositifan pada harga diri seseorang. Harga diri individu berdampak pada seberapa percaya diri seseorang terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Adanya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman. Orang yang memiliki pengalaman hidup positif cenderung sangat percaya diri, sedangkan orang yang memiliki pengalaman hidup negatif mungkin kurang percaya diri.

d. Pendidikan

Tingkat kepercayaan diri seseorang akan bergantung pada latar belakang pendidikan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya kurang percaya diri karena lebih banyak bergantung pada orang lain. Di sisi lain, individu yang berpendidikan lebih tinggi juga akan lebih percaya diri.

Berdasarkan pemaparan diatas mendapatkan kesimpulan berupa ada beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan terdapat 2 variabel bebas dalam penelitian ini yaitu : penampilan fisik dan jenis kelamin.

4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Surya (2009) menguraikan beberapa strategi berikut untuk membentuk kepercayaan diri :

a. *Self control* (Pengendalian diri)

Pengendalian diri membantu seseorang menjadi lebih percaya diri. Pengendalian diri, yang merupakan hal mendasar bagi tingkat kompetensi dan kepercayaan seseorang terhadap suasana hati dan emosinya, adalah fungsi yang mengatur seberapa keras seseorang mendorong dan menginginkan sesuatu di dalam dirinya.

b. Citra fisik

Keadaan fisik seseorang berdampak besar pada kemampuannya mempertahankan pengendalian diri; jika seseorang dapat menerima diri sendiri dalam keadaan fisik yang memuaskan, niscaya akan dapat mengembangkan rasa percaya diri dan keadaan hati yang baik.

c. Citra sosial

Evaluasi dan penerimaan sosial seseorang merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Penilaian dan penerimaan terhadap orang-orang yang cerdas, luar biasa, dan supel dapat meningkatkan kepercayaan diri, begitu pula sebaliknya jika penerimaan terhadap lingkungan yang negatif menghasilkan harga diri yang rendah.

d. Citra diri

Meningkatkan upaya pribadi diperlukan untuk meningkatkan citra diri. Peran dalam keluarga dan pergaulan itu penting, dan jika diisi oleh orang-orang dengan keterampilan dan nilai yang tepat, itu dapat meningkatkan kepercayaan diri.

e. Suasana hati

Emosi yang tidak menyenangkan seperti putus asa atau marah dapat berdampak pada pengendalian diri, yang mengurangi kepercayaan diri seseorang. Sikap yang menyenangkan dan optimis adalah sumber energi yang memengaruhi penciptaan lingkungan yang baik dan memengaruhi perkembangan pengendalian diri, sehingga menghasilkan gagasan kepercayaan diri yang lebih matang dan stabil.

Hakim (2005) menguraikan beberapa strategi berikut untuk membentuk kepercayaan diri :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Penjelasan dari keempat langkah pembentukan kepercayaan diri di atas adalah bahwa kepercayaan diri berkembang dengan baik ketika proses perkembangan individu tumbuh dengan baik. Setiap tahap pertumbuhan yang dilalui individu akan menghasilkan kepribadian yang lebih berkembang. Ketika proses pertumbuhan individu berjalan sesuai dengan tahapannya, maka kepercayaan diri individu tersebut akan berkembang. Namun, jika kepercayaan diri individu tidak berkembang dengan baik selama proses pertumbuhan individu.

B. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Cash (2009) menggambarkan citra tubuh yaitu sikap seorang individu atas penampilan fisik, dipengaruhi oleh evaluasi positif dan negatif. Bergantung pada bagaimana perasaan seseorang tentang tubuhnya, seseorang mungkin memiliki persepsi yang baik atau negatif tentangnya. Thompson (2001) mengatakan bahwa citra tubuh adalah penilaian terhadap ukuran, berat badan, atau karakteristik fisik lainnya yang mempengaruhi penampilan. Honigman dan Castle (2006) menggambarkan bagaimana perspektif dan penilaian seseorang terhadap pikiran serta perasaannya sendiri mengenai ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, serta pendapat pihak lain, hal ini disebut sebagai citra tubuh. Seseorang mungkin tidak secara akurat mencerminkan keadaan dengan apa yang di pikirkan dan rasakan karena itu adalah hasil dari evaluasi diri yang subjektif.

Hoyt & Kogan (2001) menjelaskan bahwa citra tubuh mengacu pada sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri dalam hal bentuk, ukuran, atau estetika, yang didasarkan pada penilaian dan pengalaman orang tersebut dengan kualitas fisiknya. Cash & Pruzinsky (2002) mendefinisikan citra tubuh adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang diekspresikan melalui penilaian positif dan negatif. Sikap individu terhadap tubuh mereka diekspresikan dengan cara yang baik dan negatif. Citra tubuh dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana hal tersebut dilihat oleh individu.

Berdasarkan gagasan yang diuraikan di atas, citra tubuh adalah perpaduan antara persepsi subjektif dengan evaluasi seseorang terhadap tubuhnya sendiri dan kebahagiaan dengan citra tubuh yang dimiliki oleh orang tersebut atau sikap penilaian seseorang berupa positif atau negatif. Karena citra tubuh seseorang dapat menjadi baik atau buruk tergantung bagaimana mereka menyikapinya.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Lima aspek citra tubuh telah diidentifikasi oleh Cash & Pruzinsky (2002), yaitu:

a. Evaluasi penampilan

Menganalisis penampilan fisik seseorang, merasa nyaman dengan penampilannya secara keseluruhan, dan berpikir bahwa dirinya menarik.

b. Orientasi penampilan

Istilah orientasi penampilan menggambarkan bagaimana seseorang memprioritaskan penampilan fisiknya dan apa yang dilakukan untuk mempercantik dan memperbaikinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Seseorang menggunakan istilah "kepuasan bagian tubuh" untuk menggambarkan seberapa puas dengan berbagai bagian tubuh, termasuk wajah, anggota tubuh bagian atas (lengan, dada, bahu), anggota tubuh bagian tengah (perut, pinggang), anggota tubuh bagian bawah (paha, pinggul, bokong, serta kaki), dan keseluruhan bagian tubuh.

d. Kecemasan menjadi gemuk

Ketakutan dan kecemasan tentang kenaikan berat badan adalah indikator kesadaran seseorang akan berat badannya, kecenderungan untuk diet, dan kebiasaan makan yang membatasi.

e. Pengkategorian ukuran tubuh

Menggunakan sistem klasifikasi, dari sangat kurus hingga gemuk, orang mengukur dan mengevaluasi berat badannya.

Thompson (2001) mengatakan ada tiga aspek dalam citra tubuh, antara lain:

- a. Aspek persepsi pada bagian tubuh. Karena seseorang telah dinilai oleh individu lainnya dan diri mereka sendiri dalam situasi ini, tipe tubuh berfungsi sebagai cerminan orang tersebut. Selain itu, bentuk dan penampilan tubuh dapat menimbulkan emosi positif atau negatif terhadap bentuk tubuh itu sendiri.

- b. Aspek evaluasi komparatif. Seseorang membandingkan dirinya sendiri dengan berbagai hal ketika harus menilai penampilan fisik mereka dibandingkan dengan orang lain. Hal ini mendorong bias seseorang terhadap orang lain dan mengarah pada penentuan apa yang lebih unggul atau lebih rendah dari orang lain.
- c. Pengaruh budaya dan sosial (tanggapan orang lain). Jika seseorang dianggap menarik secara fisik, mereka dapat mengukur bagaimana orang lain bereaksi terhadap mereka dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk membangun opini yang baik tentang diri mereka sendiri.

McCabe & Ricciardelli (2004) mengemukakan tujuh aspek dari body image, yaitu:

- a. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) apakah menarik atau tidak.
- b. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
- c. *Body image importance* penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya citra tubuh dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- d. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.
- e. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya sekarang.
- f. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
- g. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thompson (2001) dikarenakan mendukung dalam penelitian yang ingin peneliti teliti yang terdiri dari diantaranya yaitu: aspek persepsi pada bagian tubuh, aspek evaluasi komparatif dan faktor sosial.

C. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri

Lauster (2008) mendefinisikan bahwa memiliki kepercayaan diri adalah memiliki rasa atau sikap percaya terhadap kemampuan diri sendiri yang menjadikannya tidak terlalu memikirkan setiap tindakan yang dilakukan, merasa terbebas melakukan apa pun yang diinginkan, menerima tanggung jawab atas semua tindakannya, mudah bergaul dan sopan ketika berbicara dengan individu lain, berkenan menerima serta menghargai individu lain, mempunyai hasrat untuk berhasil, serta sadar akan kemampuan dan keterbatasan diri. Iswindharmanjaya dan Agung (2014) menuturkan bahwa kepercayaan diri menjadi aspek krusial sebab memicu seseorang dapat dengan yakin dan mantap mencapai potensinya. Middlebrook (1974) menyebutkan terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri: pendidikan, pola asuh, jenis kelamin, serta kecantikan fisik. Faktor-faktor ini menunjukkan bila kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh penampilan luar, hal ini disebabkan oleh dampak penampilan fisik terhadap citra tubuh.

Menurut temuan penelitian yang dilangsungkan oleh Centi (1997), seseorang yang senang dan menerima penampilan fisiknya akan mempunyai kepercayaan diri yang lebih besar daripada orang yang tidak senang atau tidak bisa menerima penampilan fisiknya, sehingga akan membuat orang tersebut merasa tidak nyaman. Kesimpulannya adalah bahwa secara alami seseorang akan memiliki kepercayaan diri yang kuat pada diri sendiri jika dapat menerima keadaan fisik dan penampilan luar.

Surya (2009) menyatakan bahwa seseorang yang merasa nyaman dengan penampilan fisiknya dan sadar akan bentuk tubuh yang ideal akan memiliki persepsi diri yang positif, yang secara tidak langsung dapat memacu peningkatan rasa percaya diri. Sebaliknya, seseorang yang selalu merasa tidak percaya diri atas

penampilannya dan merasa tidak cukup akan mengembangkan citra tubuh yang negatif, yang akan mengikis rasa percaya diri.

Acuan untuk mengatasi hambatan yang terkait dengan pencapaian adalah kepercayaan diri, dalam artian apa yang dilakukan tidak selalu sesuai dengan yang diharapkan, pencapaian kesuksesan belum tentu sesuai dengan yang diantisipasi. Ketika keadaan tertentu terjadi dan harapan tidak terpenuhi seperti yang diharapkan, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sangat penting untuk berpikir optimis dan mencegah perasaan sedih dan putus asa.

Thompson (2001) menyatakan bahwa persepsi seseorang tentang tubuh dan penampilan secara umum, bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan individu lain, serta bagaimana individu tersebut memandang masyarakat (reaksi orang lain) adalah tiga aspek citra tubuh. Ketiga faktor ini akan memberikan rangkuman umum tentang bagaimana kepercayaan diri dipengaruhi oleh citratubuh. Faktor pertama adalah bagaimana komponen tubuh dan penampilan secara keseluruhan dipersepsikan. Karena seseorang dinilai oleh diri sendiri maupun individu lain dalam situasi ini, penampilan fisik berfungsi sebagai potret diri individu. Perasaan senang atau tidak puas terhadap bentuk tubuh itu sendiri dapat muncul dari bentuk tubuh yang bagus atau buruk.

Ålgars et al (2009) menyatakan bila laki-laki kurang puas dengan tubuh mereka daripada perempuan dalam satu area: "Saya terlalu kurus." Masalah ini mengindikasikan bila citra tubuh laki-laki dan perempuan berbeda satu sama lain dan bahwa perbandingan citra tubuh secara umum mungkin tidak cukup. Sebagian besar penelitian tentang citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh berfokus pada anak perempuan dan remaja perempuan, menggunakan pengukuran yang dikembangkan untuk perempuan. Ketidakpuasan tubuh laki-laki kurang dipahami dengan baik (Adams et al., 2005) dan mungkin berbeda atau lebih rumit daripada ketidakpuasan tubuh perempuan. Meskipun dorongan untuk menjadi kurus mungkin penting bagi perempuan, laki-laki berjuang untuk mencapai tubuh ideal yang lebih berotot. Dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang paling berbeda dari bentuk tubuh ideal yang ramping dan berotot cenderung tidak puas dengan tubuhnya. Terlepas dari kenyataan bahwa hasil saat ini menunjukkan bahwa perempuan pada umumnya

lebih tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan laki-laki dan perlu dicatat bahwa sebagian besar laki-laki menunjukkan ketidakpuasan dengan bentuk dan kondisi fisik (McCabe & Ricciardelli, 2004).

Thompson Dkk (1999) menjelaskan bahwa *gender* memiliki dampak yang cukup besar pada citra tubuh seseorang mungkin tampak jelas berdasarkan perhatian yang cukup besar yang diberikan pada tubuh wanita dan pria dalam budaya populer. Perbedaan gender dalam citra tubuh adalah salah satu temuan paling kuat dalam literatur psikologis: perempuan dan laki-laki merasa, berpikir, dan berperilaku berbeda terkait dengan tubuhnya masing-masing (Serdula et al., 1993).

Individu dapat dikatakan berhasil menghadapi hambatan sesuai bagaimana individu tersebut menilai, melihat, dan merasakan hambatan tersebut. Sejauh mana orang percaya akan berhasil menyelesaikan tugas, sering dikenal sebagai konsep diri. Keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya akan membantu orang tersebut mencapai kesuksesan yang diinginkan. Salah satu rahasia sukses dalam hidup adalah percaya diri. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat berkomunikasi secara efektif, menghormati orang lain, dan merefleksikan perilaku dirinya sendiri.

Informasi di atas mengarah pada kesimpulan bahwa jenis kelamin berdampak besar terhadap kepercayaan diri dan citra tubuh seseorang. Perbedaan jenis kelamin dalam citra tubuh dan kepercayaan diri tidak boleh diabaikan karena ada hubungan antara citra tubuh yang positif dengan kepercayaan diri, artinya seseorang dengan citra tubuh yang tinggi juga mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan seseorang dengan citra tubuh yang rendah memiliki kepercayaan diri yang rendah.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka hipotesis yang diajukan dan hendak diuji keabsahannya dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.

2. Ada perbedaan citra tubuh antara laki-laki dan perempuan pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.
3. Ada perbedaan kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Azwar (2016) mengatakan bahwa variabel meliputi sejumlah fenomena primer, gejala, dan fenomena terkait lainnya yang berkaitan dengan kualitas maupun karakteristik yang dicakup oleh topik penelitian. Pada penelitian ini, variabel yang digunakan yaitu: Variabel, menurut Azwar (2016), terdiri dari berbagai macam fenomena dasar, gejala, dan fenomena lain yang berkaitan yang dihubungkan dengan sifat atau ciri yang tercakup dalam subjek penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh Variabel

Terikat (Y) : Kepercayaan Diri

B. Definisi Operasional

Azwar (2016) komponen penelitian yang dihubungkan dengan variabel pada judul penelitian maupun dimasukkan ke dalam kerangka konseptual sebagaimana hasil perumusan masalah dikenal dengan definisi operasional. Teori ini memberikan rasional atau landasan mengapa variabel bebas dapat mempengaruhi variabel terikat.

Definisi operasional yang diaplikasikan pada penelitian ini antara lain:

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat memecahkan masalah dalam kondisi ideal dan membawa kesenangan bagi individu lain. Kepercayaan diri didapatkan melalui pengalaman hidup

Kepercayaan diri pada penelitian ini akan dinilai menggunakan skala, dengan mengacu pada aspek-aspek sebagaimana yang digagaskan dari teori Lauster (2008) yaitu keyakinan terhadap kompetensi diri sendiri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasionalitas, dan realistis.

2. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah evaluasi seseorang terhadap karakteristik fisik individu, termasuk bentuk, ukuran, dan fungsi. Citra tubuh adalah sikap sadar atau tidak sadar yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya. Pandangan ini dapat mencakup pendapat sebelumnya atau sekarang tentang bentuk, kapasitas, fungsi, dan tampilan tubuh mereka.

Pada penelitian ini, citra tubuh akan dievaluasi dengan menerapkan skala yang didasarkan pada karakteristik Thompson (2001) yaitu persepsi pada bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain dan sosial budaya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2015) mengungkapkan bila populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri atas objek atau individu yang telah diidentifikasi oleh peneliti sebagai memiliki karakteristik tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena akan dilakukan pada seluruh siswa kelas X di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.

Tabel 1. Data Populasi Penelitian

<u>No</u>	<u>Kelas</u>	<u>Jumlah</u>
1.	X MIPA 1	28
2.	X MIPA 2	27
3.	X IPS 1	23
4.	X IPS 2	24
5.	XI MIPA 1	22
6.	XI MIPA 2	19
7.	XI IPS	30
8.	XII MIPA 1	20
9.	XII MIPA 2	24
10.	XII IPS	34

Laki-laki : 124 siswa

Perempuan : 127 siswa

2. Sampel

Sugiyono (2019) menjelaskan sampel merupakan bagian yang berasal dari jumlah serta karakteristik yang menjadi bagian dari populasi tersebut, maka dari itu jumlah sampel yang diambil untuk penelitian harus sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan dan mampu mewakili jumlah populasi dari

tempat penelitian. Sampel pada penelitian kali ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 71 siswa.

Tabel 2. Data Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	XI MIPA 1	22
2.	XI MIPA 2	19
3.	XI IPS	30

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel ialah teknik untuk mengambil sampel dalam suatu populasi. Agar dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019). Pengkajian ini akan menggunakan teknik pengambilan *sample cluster random sampling*, yaitu menggambar subjek secara acak berdasarkan total populasi daripada berdasarkan individu (Azwar, 2016).

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti dapat mengumpulkan data melalui pengimplementasian berbagai teknik yang dikenal dengan metode pengumpulan data (Arikunto, 2019). Observasi, tes, dokumentasi, wawancara dan kuesioner merupakan metode-metode penelitian. Skala Likert diaplikasikan guna menghimpun data dalam penelitian ini, serta setiap aitem dalam skala tersebut memiliki dua kategori yakni *favorable* dan *unfavorable* dan empat opsi jawaban yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala kepercayaan diri dan skala citra tubuh akan digunakan sebagai skala dalam penelitian ini.

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang akan digunakan peneliti didasarkan pada aspek-aspek yang telah diungkapkan oleh Lauster (2008) yakni keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektivitas, tanggung jawab, rasional serta realistis.

Tabel 3. Blueprint Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 2, 6, 7, 8	3, 4, 5, 9, 10	10
2	Optimis	11, 12, 15, 16, 17	13, 14, 18, 19, 20	10
3	Objektif	21, 22, 23, 28, 27	24, 25, 26, 29, 30	10
4	Bertanggung Jawab	31, 32, 33, 36, 37	34, 35, 38, 39, 40	10
5	Rasional dan Realistis	41, 42, 45, 46, 47	43, 44, 48, 49, 50	10
Total		25	25	50

2. Skala Citra Tubuh

Skala untuk mengukur citra tubuh dalam penelitian ini didasarkan pada saran Thompson (2001) mengenai pandangan terhadap bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan budaya sosial.

Tabel 4. Blueprint skala citra tubuh

No	Aspek	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi Pada Bagian Tubuh	1, 2, 3, 6, 7, 10, 11	4, 5, 8, 9, 12, 13, 14	14
2	Perbandingan dengan Orang Lain	15, 16, 19, 20, 21, 25, 26	17, 18, 22, 23, 24, 27, 28	14
3	Sosial Budaya	29, 30, 34, 35, 38, 39, 40	31, 32, 33, 36, 37, 41, 42	14
Total		21	21	42

E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Realibitas

Penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan memberikan hasil penelitian yang objektif dimana penelitian ini harus menggambarkan dan mencerminkan masalah yang sedang diteliti. Validitas dan Reabilitas berperan penting dalam menentukan hasil penelitian. Penelitian memerlukan penggunaan perangkat pengukuran yang valid dan andal (reliabel)

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat pengukur menampilkan hingga mana keakuratan instrumen yang akan diaplikasikan pada penelitian. Jika instrumen mampu mewujudkan tujuan pengukuran yang diperlukan secara tepat, maka instrumen tersebut dapat dikatakan valid (Saifuddin Azwar, 2012).

Pada penelitian ini, validitas isi merupakan kriteria validitas. Istilah validitas isi mengacu pada validitas yang telah ditentukan dengan mengevaluasi materi tes menggunakan penilaian profesional atau analisis logis (Saifuddin Azwar, 2012). *Professional judgement* yaitu isi dari alat tes ditentukan dengan pendapat dari seorang profesional dalam menelaah soal.

2. Daya Beda Aitem

Aitem yang telah dibuat akan di uji dengan melakukan *try out* dan diseleksi melalui pengukuran daya beda item atau korelasi item guna meninjau item yang berkualitas baik maupun kurang baik. Aitem yang berkualitas kurang baik akan digugurkan sebelum dilakukan pengambilan data.

Kriteria pemilihan item yang berdasarkan pada daya beda item akan menggunakan batasan $(r_{ix}) \geq 0,3$. Butir soal dianggap memiliki daya pembeda yang memadai jika koefisiennya lebih dari 0,3. Skor aitem dan skor skala memiliki hubungan positif yang kuat, yang meningkatkan konsistensi skala dengan aitem secara keseluruhan (Saifuddin Azwar, 2012).

3. Reliabilitas

Saifuddin Azwar (2012) menyatakan bahwa reliabilitas mengacu pada derajat kepercayaan temuan pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan alat tes yang diproduksi. Konsistensi hasil yang didapatkan dari beberapa partisipan yang diukur melalui teknik yang sama maupun melalui alat yang sebanding dalam berbagai situasi merupakan indikasi dari hal ini.

Hasil pengukuran dari alat tes dapat dipercaya ketika setelah dilakukan beberapa kali pengukuran pada subjek yang sama memberikan hasil yang cenderung sama. Reliabilitas skala pengukuran dalam penelitian ini akan diuji dengan mengaplikasikan teknik pengujian reliabilitas Alpha Cronbach yang

digagaskan oleh Cronbach. Reliabilitas (r_{ix}) dinyatakan dengan angka maupun koefisien korelasi dengan kisaran mulai 0 hingga 1,00.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian kuantitatif berupa proses penentuan apakah hipotesis diterima atau ditolak setelah semua data responden atau data dari sumber lain telah dikumpulkan. Data tersebut dimasukkan dan diolah menggunakan IBM SPSS Statistics 22, sebuah aplikasi yang dapat membantu analisis data statistik, dengan analisis *product moment* serta uji *independent sample t-test*. Peneliti dapat menggunakan pendekatan ini guna melakukan uji terhadap hubungan antara kepercayaan diri remaja dengan citra tubuh ditinjau dari jenis kelamin.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Persiapan yang dijalankan peneliti dalam kaitannya dengan penelitian disebut sebagai orientasi kanchah, yang menjadi langkah utama yang wajib dilakukan oleh peneliti. Menentukan lokasi penelitian merupakan langkah pertama dalam proses persiapan penelitian. Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak dipilih sebagai lokasi penelitian.

Salah satu lembaga pendidikan menengah atas, Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak, terletak di Kota Demak, tepatnya di Jalan Glagahwangi No. 1 Demak. Kurikulum Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak terdiri dari tiga tahun pelajaran, dari kelas X hingga kelas XII serta mempunyai dua jurusan atau peminatan yakni MIPA dan IPS hal ini sama dengan sekolah menengah atas lainnya. Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak memiliki visi yaitu “Unggul Dalam Mutu, Santun Dalam Perilaku”, diharapkan peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak dapat unggul dalam segala mutu dan berperilaku santun.

Pertimbangan peneliti memilih Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak sebagai lokasi yang dituju guna melangsungkan penelitian yakni:

- a. Penelitian terkait kepercayaan diri dan citra tubuh pada siswa siswi di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak sebelumnya belum pernah diadakan.
- b. Peneliti mengambil lokasi yang sudah dikenal dan dekat supaya memudahkan peneliti untuk mengakses lokasi penelitian.
- c. Kondisi dan kriteria yang cocok dengan kajian masalah yang hendak diteliti.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Guna mencegah terjadinya kesalahan penelitian, maka pelaksanaan penelitian terstruktur harus dilengkapi selengkap mungkin sebagaimana tata cara perijinan yang sudah diterapkan di institusi lokasi penelitian dilaksanakan. Persiapan awal dalam penelitian ini yaitu melakukan pengurusan surat izin permohonan penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, berikut adalah tahapan izin penelitian:

a. Tahap Perizinan

Perizinan merupakan bagian penting sebelum mengadakan penelitian disuatu tempat. Perizinan dalam penelitian berawal dengan membuat surat izin resmi untuk memperoleh rekomendasi serta izin penelitian di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Berikut uraian surat perizinan penelitian:

Tabel 5. Uraian Surat Perizinan

No.	Tanggal Masuk Surat	Keperluan	Nomor Surat
1.	17 Maret 2023	Permohonan Izin TO	380/C.1/Psi-SA/III/2023
2.	25 April 2023	Permohonan Izin Penelitian	536/C.1/Psi-SA/IV/2023

b. Penyusunan Alat Ukur

Pengumpulan data penelitian dilakukan salah satunya dengan penyusunan alat ukur. Skala psikologis peneliti diterapkan guna menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Berdasarkan elemen-elemen dari setiap variabel, instrumen pengukuran dikembangkan. Skala kepercayaan diri dan skala citra tubuh adalah dua skala yang digunakan.

1) Skala Kepercayaan Diri

Peneliti mengembangkan skala ini berdasarkan elemen-elemen dari teori Lauster (2008), yaitu elemen-elemen keyakinan atas kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta pemikiran yang masuk akal dan realistis. Skala kepercayaan diri tersusun atas 50 aitem, 25 aitem bersifat positif dan 25 aitem bersifat negatif sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri

No	Skala	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 2, 6, 7, 8	3, 4, 5, 9, 10	10
2	Optimis	11, 12, 15, 16, 17	13, 14, 18, 19, 20	10
3	Objektif	21, 22, 23, 28, 27	24, 25, 26, 29, 30	10
4.	Bertanggung jawab	31, 32, 33, 36, 37	34, 35, 38, 39, 40	10
5	Rasional dan realistis	41, 42, 45, 46, 47	43, 44, 48, 49, 50	10
Total		25	25	50

2) Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh disusun oleh peneliti sendiri dengan berlandaskan aspek dari teori Thompson (2001), meliputi aspek persepsi pada bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain dan sosial budaya. Skala ini berjumlah 42 aitem, 21 aitem *favorable* serta 21 aitem *unfavorable* sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh

No.	Skala	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi pada Bagian Tubuh	1, 2, 3, 6, 7, 10, 11	4, 5, 8, 9, 12, 13, 14	14
2	Perbandingan dengan Orang Lain	15, 16, 19, 20, 21, 25, 26	17, 18, 22, 23, 24, 27, 28	14
3	Sosial Budaya	29, 30, 34, 35, 38, 39, 40	31, 32, 33, 36, 37, 41, 42	14
Total		21	21	42

3) Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur, yang merupakan tahap penelitian berikutnya, bertujuan guna menentukan standar alat ukur yang hendak diaplikasikan digunakan. Uji coba dilaksanakan pada 27 Mei 2023

kepada seluruh siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak dengan jumlah sebar 71 skala uji coba dan terisi 65 skala dengan total 92 pernyataan. Uji coba ini dilakukan dengan cara peneliti datang ke sekolah untuk menyebarkan skala kuesioner pada siswa kelas XII. Skala uji coba yang telah diisi lalu diberi skor untuk pengolahan data kemudian dianalisis dengan program SPSS versi 22 bertujuan guna mengidentifikasi jumlah aitem yang valid dan tidak valid. Berikut uraian kegiatan pelaksanaan uji coba alat ukur:

Tabel 8. Uraian Pelaksanaan Uji Coba Dan Penelitian

No.	Tanggal	Kelas	Jumlah
1.	27 Mei 2023	XI MIPA 1	22
		XI MIPA 2	19
		XI IPS	30
Total			71

4) Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Skala yang sudah disebar serta terisi penuh oleh subjek penelitian, selanjutnya diberikan skor dan dilakukan uji daya beda aitem serta realibilitas alat ukur. Daya beda aitem dikatakan tinggi apabila batasan (r_{ix}) $\geq 0,30$ tetapi bisa ditekan menjadi 0,25 bilamana hasil jumlah aitem yang bertahan atau tidak gugur belum mencapai jumlah yang ditargetkan (Saifuddin Azwar, 2012). Hasil rincian hitungan daya beda aitem serta realibilitas dari setiap skala yaitu:

a) Skala Kepercayaan Diri

Hasil uji daya beda aitem skala kepercayaan diri dari total keseluruhan 50 aitem, didapat 37 aitem dengan daya beda aitem tinggi yang berada pada kisaran 0,321-0,669 serta 13 aitem berdaya beda rendah yang ada dalam kisaran -0,224-0,287 dengan menggunakan koefisien korelasi batasan (r_{ix}) $\geq 0,30$. Estimasi realibilitas skala kepercayaan diri menggunakan teknik *alpha cronbach* dari 37 aitem sejumlah 0,924 maka skala kepercayaan

diri dianggap reliabel. Paparan daya beda aitem pada skala ini bisa ditinjau dalam tabel di bawah:

Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1*, 2, 6, 7, 8	3*, 4, 5, 9, 10	10
2	Optimis	11, 12, 15*, 16, 17	13, 14, 18, 19, 20	10
3	Objektif	21*, 22*, 23, 28, 27	24, 25, 26, 29, 30*	10
4	Bertanggung jawab	31*, 32, 33, 36*, 37	34, 35*, 38, 39*, 40	10
5	Raional dan realistik	41, 42*, 45*, 46*, 47	43, 44, 48, 49, 50	10
Total		25	25	50

Keterangan: (*) aitem yang gugur/daya beda rendah

b) Skala Citra Tubuh

Mengacu pada hasil perhitungan uji daya beda aitem skala citra tubuh dari jumlah keseluruhan 42 aitem, didapat 33 aitem yang berdaya beda tinggi yang berada pada kisaran 0,314-0,697 dan 9 aitem yang menunjukkan nilai berdaya rendah yang berada pada kisaran 0,100-0,294 dengan koefisien korelasi batasan (r_{ix}) $\geq 0,30$. Estimasi realibilitas skala citra tubuh menerapkan teknik *alpha cronbach* dari 33 aitem sebesar 0,929 hingga skala citra tubuh dikatakan reliabel. Paparan daya beda aitem pada skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh

No	Skala	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi Pada Bagian Tubuh	1, 2, 3*, 6, 7, 10, 11	4, 5, 8, 9, 12, 13, 14	14
2	Perbandingan dengan Orang Lain	15, 16, 19*, 20, 21*, 25, 26*	17, 18, 22, 23, 24*, 27, 28	14
3	Sosial Budaya	29*, 30*, 34*, 35, 38, 39*, 40	31, 32, 33, 36, 37, 41, 42	14
Total		21	21	42

Keterangan: (*) aitem yang gugur/daya beda rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada tanggal 03 Juni 2023 hingga 14 Juni 2023 dengan cara mengirim link skala *google form* pada seluruh siswa kelas X Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Peneliti dibantu oleh Bapak Asrokhim selaku kesiswaan pada sekolah tersebut.

Skala yang sudah disebar serta terisi penuh oleh subjek penelitian, selanjutnya diberikan skor oleh peneliti kemudian diolah datanya agar dapat mengetahui hubungan antar variabel yang sedang diteliti. Proses mengolah data statistik dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 27 *for windows*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan selanjutnya yang wajib dijalankan peneliti sebelum menguji data. Perhitungan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas dilakukan sebagai bagian dari metode uji asumsi untuk setiap variabel yang diteliti. Melalui penerapan program SPSS versi 27 *for windows*, uji asumsi dilakukan.

a. Uji Normalitas

Untuk memastikan apakah sebuah distribusi termasuk variabel penelitian yang normal menggunakan uji normalitas. SPSS 27 *for Windows* digunakan untuk membantu uji normalitas ini. Jika skor menunjukkan nilai numerik ($p > 0,05$), data dianggap terdistribusi secara normal, dan sebaliknya, sesuai dengan standar metode penilaian. Hasil uji normalitas dalam studi ini bisa ditinjau pada tabel berikut :

Tabel 11. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Aspek	N	Sig	Status
Kepercayaan Diri	102	0.200	Normal
Citra Tubuh	102	0.200	Normal

Hasil uji normalitas kolmogrov-smirnov pada variabel kepercayaan diri adalah 0.200, pada variabel citra tubuh adalah 0.200, sertapada variabel jenis kelamin adalah 0.000. Berdasarkan hal ini, bisa

dikatakan bahwa data untuk variabel kepercayaan diri berdistribusi normal.

Jika $p > 0.05$, maka bisa dinyatakan bila data tersebut berdistribusikan normal. Hasil uji normalitas pada variabel citra tubuh memiliki nilai signifikan = 0,200 sebagaimana yang telah dijabarkan sebelumnya. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dapat digunakan guna meninjau apakah variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji F_{linier} dalam SPSS digunakan untuk melakukan uji linier. Uji linearitas mensyaratkan adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil dari uji linearitas bisa ditinjau dalam tabel berikut :

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas terhadap variabel citra tubuh dan kepercayaan diri diperoleh F_{linier} sebesar 35.171 dengan nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa signifikansi $0,000 < 0,05$ mendukung kesimpulan bila didapati hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ditujukan guna menentukan apakah variasi yang ada sama atau tidak pada populasi yang berbeda. Sebagai prasyarat guna menjalankan analisis *independent sample t-test*, pengujian homogenitas digunakan.

Hasil uji homogenitas untuk kepercayaan diri berdasarkan variabel jenis kelamin memiliki hasil uji homogenitas sebesar $p = 0.220$ ($p > 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bila variasi data kepercayaan diri berdasarkan karakteristik jenis kelamin adalah sama.

Hasil uji homogenitas untuk variabel citra tubuh berdasarkan variabel jenis kelamin adalah $p = 0,328$ ($p > 0,05$). Temuan ini

mengindikasikan bila varians data faktor citra tubuh berdasarkan variabel jenis kelamin adalah sama.

d. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel bebas yang diteliti dalam suatu model regresi. Model regresi dikatakan baik apabila tidak terdapat korelasi antar variabel bebas dengan menggunakan uji regresi yang dibuktikan dengan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF).

Hasil uji multikolinieritas yang selanjutnya dilaksanakan pada kedua variabel bebas yang memperoleh hasil skor VIF = 1.595 dan skor tolerance = 0,627. Hal ini menunjukkan skor < 10 dan skor tolerance > 0,1, yang artinya tidak ada hubungan multikolonieritas pada variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh dengan menerapkan teknik analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil temuan uji korelasi yang diaplikasikan guna membuktikan hubungan antara karakteristik citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Mengacu pada hasil perhitungan bisa disimpulkan bahwa variabel citra tubuh dan kepercayaan mempunyai hubungan yang signifikan karena nilai korelasi r_{xy} sebesar 0.496 dan tingkat signifikansi = 0.000, di mana $p < 0,01$.

Pernyataan di atas, memiliki kesimpulan bahwa siswa di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak memiliki hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Demikian bisa diterima bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, dan hipotesis yang diajukan dapat diterima.

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua untuk menguji perbedaan citra tubuh antara siswa laki-laki dan perempuan di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak diuji melalui penerapan analisis *independent T-test*.

Tabel 12. Perbedaan Citra Tubuh Siswa Laki-laki dan Perempuan

Jenis Kelamin	N	Mean
Laki-laki	49	101,80
Perempuan	53	80,17
Total	102	

Berdasarkan pada hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan karena memiliki nilai $F = 0,964$ dengan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$). Tabel *T-test independent* di atas mengungkapkan bahwa *mean* (rata-rata) dari 49 responden laki-laki adalah 101,80. *Mean* (rata-rata) dari 53 responden perempuan adalah 80,17.

Siswa laki-laki dan perempuan mempunyai persepsi yang berlainan tentang tubuh mereka, menurut temuan analisis, yang ditampilkan dalam tabel terpisah di atas. Diketahui bahwa ada 53 siswa perempuan dan 49 siswa laki-laki, dengan *mean* (rata-rata) 80,17 pada siswa perempuan dan 101,80 pada siswa laki-laki. Hasil tersebut bisa dikatakan bila siswa laki-laki dan perempuan mempunyai persepsi yang berbeda tentang tubuhnya.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Perbedaan kepercayaan diri antara siswa laki-laki dan perempuan di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak diuji pada uji hipotesis keempat melalui penerapan analisis *independent T-test*.

Tabel 13. Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Laki-laki dan Perempuan

Jenis Kelamin	N	Mean
Laki-laki	49	120,29
Perempuan	53	114,06
Total	102	

Berdasarkan pada hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan karena memiliki nilai $F = 1.521$

dengan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$). Tabel *T-test independent* di atas mengungkapkan bahwa mean (rata-rata) dari 49 responden pria adalah 120,29. Mean (rata-rata) dari 53 responden perempuan adalah 114,06.

Temuan analisis, yang ditampilkan dalam tabel terpisah di atas, menunjukkan bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tidak sama. Jumlah siswa laki-laki adalah 49, dengan rata-rata (*mean*) 120,29, sedangkan jumlah siswa perempuan adalah 53, dengan rata-rata (*mean*) 114,06. Demikian bisa dikatakan bila siswa laki-laki dan perempuan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda.

3. Deskripsi Variabel Penelitian

Tahap ini bertujuan menggambarkan deskripsi skor skala pada subjek serta menjelaskan kondisi subjek mengenai setiap variabel yang sedang dipelajari peneliti. Model distribusi normal digunakan untuk kategorisasi subjek pada penelitian ini yang ditujukan guna mengklasifikasikan subjek ke dalam kolom yang bertingkat dalam tiap-tiap variabel bisa ditinjau dalam tabel berikut ini :

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean Hipotesis

σ = Standar Deviasi

a. Deskripsi Data Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri memiliki 37 aitem, tiap-tiap aitem mempunyai kekuatan yang berbeda, skor berkisar dari 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat oleh subjek tes dari skala kepercayaan diri sejumlah 37 (37×1) dan skor maksimum sejumlah 148 (37×4). Rentang skor skala yang didapat adalah 111 ($148 - 37$). Rentang skor dibagi menjadi 6 standar deviasi 18,5 ($111/6$), mean hipotesis yang dihasilkan

yakni 92,5 $((148+37)/2)$. Hasil pendeskripsian variabel kepercayaan diri tertera dalam tabel berikut :

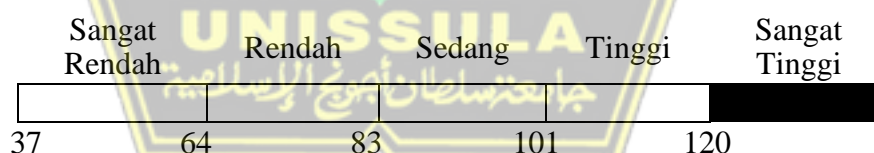
Tabel 15. Deskripsi Statistic Skor Skala Kepercayaan Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	92	37
Skor maksimal	140	148
Mean (<i>M</i>)	117,05	92,5
Standar deviasi (<i>SD</i>)	12,815	18,5

Mengacu pada standar dalam tabel deskripsi *statistic* semua siswa, nampak bahwa *mean* empiris lebih besar dari *mean* hipotetis ($117,05 > 92,5$). Hal ini mengindikasikan bahwa subjek berada dalam kategori tinggi dalam populasi. Kategori data variabel kepercayaan diri secara umum bisa ditinjau dalam tabel 14.

Tabel 16. Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$120 < x$	Sangat tinggi	47	46,1%
$101 < x \leq 120$	Tinggi	44	43,1%
$83 < x \leq 101$	Sedang	11	10,8%
$64 < x \leq 83$	Rendah	0	0%
$x \leq 64$	Sangat rendah	0	0%
Total		102	100%



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

b. Deskripsi Data Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh memiliki 33 aitem, tiap-tiap aitem memiliki kekuatan yang berbeda, skor berkisar dari 1 hingga 4. Skor minimum yang diperoleh subjek tes pada skala citra tubuh yaitu 33 (33×1) dan skor maksimum adalah 132 (33×4). Rentang skor skala yang diperoleh adalah 99 ($132 - 33$). Rentang skor dibagi menjadi 6 standar deviasi 16,5 ($99/6$),

mean hipotesis yang didapatkan yakni 82,5 $((132+33)/2)$. Hasil pendeskripsian variabel skala citra tubuh dimuat dalam tabel berikut :

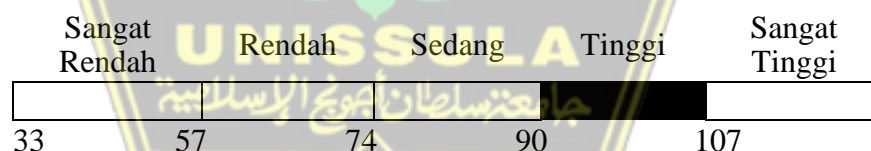
Tabel 17. Deskripsi Statistic Skor Citra Tubuh

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	48	33
Skor maksimal	125	132
<i>Mean (M)</i>	90,56	82,5
<i>Standar deviasi (SD)</i>	17,776	16,5

Mengacu pada standar dalam tabel deskripsi *statistic* semua siswa, nampak bahwa *mean* empiris bernilai melebihi *mean* hipotetis ($90,56 > 82,5$). Hal ini menjabarkan bila subjek berada dalam kategori tinggi dalam populasi. Kategori data variabel citra tubuh secara umum bisa ditinjau pada tabel 19.

Tabel 18. Kategorisasi Skor Citra Tubuh

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$107 < x$	Sangat tinggi	21	20,6%
$90 < x \leq 107$	Tinggi	34	33,3%
$74 < x \leq 90$	Sedang	32	31,4%
$57 < x \leq 74$	Rendah	10	9,8%
$x \leq 57$	Sangat rendah	5	4,9%
	Total	102	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Diketahui dari hasil uji hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan nilai r_{xy} untuk penelitian ini adalah 0,496, dan tingkat signifikansi adalah 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini membuktikan adanya hubungan yang substansial antara kepercayaan diri siswa

dengan citra tubuh di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat terkait dengan citra tubuhnya. Sebaliknya, citra tubuh yang rendah akan turut menurunkan kepercayaan diri pada siswa di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.

Sejalan dengan pendapat (Surya, 2009) jika seseorang menyadari dan puas atas bentuk fisik yang ideal, seseorang tersebut akan merasa lebih percaya diri. Temuan dari penelitian para peneliti diperkuat oleh hasil penelitian ini. Menurut sebuah penelitian yang dilangsungkan oleh (Wati et al., 2019) bahwa remaja yang memperhatikan tubuhnya dan membentuk gambaran tentang tubuh mengalami fenomena psikologis yang dikenal sebagai citra tubuh. Masa remaja awal, saat mereka kurang puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan masa remaja akhir, obsesi remaja terhadap citra tubuh lebih menonjol.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andiyati, 2016) yang berjudul hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul, membuktikan adanya hubungan penting antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Dalam penelitian (Andiyati, 2016) menunjukkan bahwa variabel citra tubuh (*body image*) dan kepercayaan diri berkorelasi dan memiliki prediksi positif. Seseorang yang memiliki pikiran buruk tentang penampilan fisiknya akan percaya bahwa mereka tidak diterima oleh masyarakat sebagai akibat dari penampilan, yang membuat seseorang cenderung terpaku pada kesempurnaan fisik, kepercayaan diri dan rasa harga diri yang rendah adalah hasil dari hal ini (Abdillah & Masykur, 2021). Berdasarkan penjelasan yang diberikan di atas, sangat jelas bahwa kepercayaan diri dan citra tubuh saling berkaitan, dan dapat disimpulkan bahwa salah satu kualitas kepribadian utama seseorang adalah kepercayaan diri. Seseorang akan menghadapi beberapa kendala jika kurang percaya diri. Kualitas yang paling penting bagi seseorang dalam sebuah komunitas adalah kepercayaan diri. Karena seseorang dapat mewujudkan semua potensinya ketika memiliki kepercayaan diri.

Hipotesis kedua menguji apakah siswa laki-laki dan perempuan di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak memiliki konsepsi yang berbeda tentang tubuhnya.

Berdasarkan uji *independent sample t-test* didapatkan bahwa signifikansi penelitian ini adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada citra tubuh ditinjau dari jenis kelamin. Hasil rata-rata untuk subjek laki-laki adalah 101,80 sedangkan untuk subjek perempuan adalah 80,17. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka dibanding dengan perempuan.

Jenis kelamin menjadi satu dari sekian aspek yang berpengaruh terhadap citra tubuh seorang individu, menurut Cash & Pruzinsky (2002). Hasil uji hipotesis tersebut sesuai dengan penelitian dari (Rief et al., 2006) perspektif remaja tentang tubuh berbeda antara laki-laki dan perempuan; 41% anak perempuan terobsesi untuk memikirkan penampilan, bila dikomparasikan dengan 21% anak laki-laki, yang menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung lebih memikirkan citra tubuhnya. Laki-laki dan perempuan sama-sama terpengaruh oleh obesitas dengan cara yang sama, namun lebih banyak perempuan daripada laki-laki yang merasa dirinya gemuk (John W Santrock, 2003). Menurut penelitian oleh Alidia (2018), terdapat perbedaan dalam persepsi remaja perempuan dan laki-laki tentang tubuh. Remaja perempuan bila dibandingkan dengan laki-laki, lebih cenderung tidak bahagia dengan penampilan fisik. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Choiriyah dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak memperhatikan citra tubuh dan akan merasa tertekan jika citra tubuhnya tidak sesuai dengan individu yang dikagumi. Menurut penelitian Franzoi dan Kuehler (Cash & Pruzinsky 2002), menemukan bahwa pria dewasa menganggap tubuh mereka lebih menarik daripada wanita.

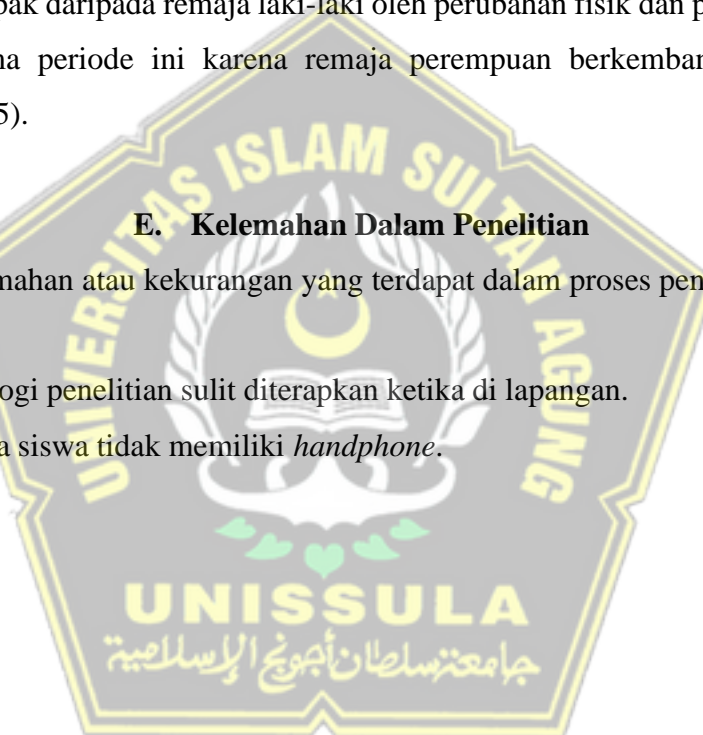
Hipotesis ketiga dalam penelitian ini guna menguji apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan pada siswa di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak. Berdasarkan uji *independent sample t-test* didapatkan bahwa signifikansi penelitian ini adalah $p = 0,013$ ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin. Hasil rata-rata untuk subjek laki-laki adalah 120,29 sedangkan untuk subjek perempuan adalah 114,06 yang mengindikasikan bila subjek laki-laki memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada subjek perempuan.

Hurlock (1997) mengungkapkan bila laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan dalam hal kejiwaan serta susunan emosi, jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang diyakini berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Hurlock berpendapat bahwa anak laki-laki diajarkan sejak usia dini bahwa laki-laki memiliki posisi yang lebih bermartabat dan perempuan dianggap lemah karena harus mematuhi berbagai batasan, yang menyebabkan anak laki-laki mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada anak perempuan. Jenis kelamin adalah komponen internal lain yang berdampak pada kepercayaan diri, remaja perempuan lebih terdampak daripada remaja laki-laki oleh perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama periode ini karena remaja perempuan berkembang lebih cepat (Hakim, 2005).

E. Kelemahan Dalam Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat dalam proses penelitian ini antara lain:

1. Metodologi penelitian sulit diterapkan ketika di lapangan.
2. Beberapa siswa tidak memiliki *handphone*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis pertama diterima yaitu ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak.
2. Hipotesis kedua diterima yaitu ada perbedaan citra tubuh antara siswa laki-laki dan perempuan.
3. Hipotesis ketiga diterima yaitu ada perbedaan kepercayaan diri antara siswa laki-laki dan perempuan.

B. Saran

1. Saran Bagi Subjek

Seluruh siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Demak diharapkan mempertahankan tingkat citra tubuh terhadap kepercayaan diri yang dimiliki dan tidak merasa *insecure* dengan cara tetap selalu dekat dengan Allah agar selalu menghargai diri sendiri, lalu bisa menerima dan berlega hati atas nikmat yang Allah berikan. Apabila tingkat citra tubuh meningkat maka terbentuklah kepercayaan diri yang positif pada diri siswa.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya mampu mengadakan penelitian lebih lanjut dengan mengkaji sejumlah faktor kepercayaan diri lainnya dan dengan subjek yang representatif agar memperoleh data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas Xi Sman 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 300–304. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>
- Adams, G., Turner, H., & Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image*, 2(3), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.05.004>
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: How age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112–1132. <https://doi.org/10.1177/0898264309348023>
- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Andiyati, Anggoro Dyah Wahyu. (2016). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Ucv*, 1(02), 0–116. <http://dspace.unitru.edu.pe/>
- Andrias Harefa. (2000). *Menjadi Manusia Pembelajar*. http://books.google.com/books?id=pcDRxSm_hbIC&pgis=1
- Angelis, B. De. (2010). Percaya diri sumber sukses dan kemandirian. *Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama*.
- Anthony, R. (2012). Rahasia Membangun Kepercayaan Diri.(terjemahan Rita Wiryadi). *Jakarta: Binarupa Aksara*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Azwar, S. (2016). Dasar-dasar psikometrika (II). *Pustaka Pelajar*.
- Azwar, Saifuddin. (2012). Reliabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Cash, T. F. (2009). Body-image attitudes: evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3 Pt 2), 1168–1170. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>
- Cash, Thomas F., & Pruzinsky, T. (2002a). Body image: A handbook of theory,

- research, and clinical practice. *New York: Guilford Press.*, 289(14).
- Cash, Thomas F., & Pruzinsky, T. (2002b). *Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.*
- Centi, P. J. (1997). Mengapa Rendah Diri. In *Yogyakarta: Kanisius.*
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.336>
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja.*
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Derry Iswindharmajaya, J., & Agung. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri.* Elex Media Komputindo.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Character*, 8(7), 196.
- Ferron, C. (1997). Body image in adolescence: cross-cultural research--results of the preliminary phase of a quantitative survey. *Adolescence*, 32(127), 735.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi, yogyakarta. *Ar-Ruzz Media.*
- Hakim, A. (2005). Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jakarta: Eleks Media Komputindo.*
- Hayatul, N. (2021). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi.*
- Honigman, R., & Castle, D. J. (2006). Aging and cosmetic enhancement. *Clinical Interventions in Aging*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/CIIA.2006.1.2.115>
- Hoyt, W. D., & Kogan, L. R. (2001). Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. *Sex Roles*, 45. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1013501827550>
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo).*
- Huwaida, A. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN). *Setara Sarjana Muda, Universitas Gunadarma.*

- Ifdil, I., Denich, U. A., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Johan, F. A. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Di Kota Pekanbaru. *Skripsi*, 9–25.
- Kartono, K. (1992). Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa, CV. *Mandar Maju, Bandung*.
- Lauster, P. (2008). Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo). *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara*.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 Di Sman 21 Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(9), 4.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00129-6)
- Melliana, S. (2006). Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan. *Yogyakarta: Kanisius*.
- Middlebrook, P. N. (1974). Social psychology and modern life. In *Social psychology and modern life*. (pp. xi, 626–xi, 626). Alfred A. Knopf.
- Monteath, S. A., & McCabe, M. P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708–727. <https://doi.org/doi:10.1080/00224549709595493>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A. D. A., & Brähler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey. *Psychological Medicine*, 36(6), 877–885. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/s0033291706007264>
- Santrock, Jhon W. (2003). *Adolescence; Perkembangan remaja (terjemahan)*. *Jakarta: Erlangga*.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Serdula, M. K., Collins, M. E., & Williamson, D. F. (1993). Weight control practices of US adolescents and adults. *Annals of Internal Medicine*,

119(7_Part_2), 667–671. https://doi.org/https://doi.org/10.7326/0003-4819-119-7_Part_2-199310011-00008

Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1–12.

Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Elex Media Komputindo.

Thompson, J. K. (2001). Introduction: Body image, eating disorders, and obesity--an emerging synthesis. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment.*, 1–20. <https://doi.org/10.1037/10502-001>

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

Wati, I., Wati, I., Sarinah, S., Hartini, S., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X Sma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01–12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548>

Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>

