

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN *BODY IMAGE* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI KELAS XI MAN 2 PATI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi



Oleh:

ANIS NUR INAYAH

NIM. 1707016022

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anis Nur Inayah

NIM : 1707016022

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI KELAS XI MAN 2 PATI

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Pati, 20 November 2021

Penulis,



Anis Nur Inayah

NIM: 1707016022

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Anis Nur Inayah
NIM : 1707016022
Fakultas/jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati

Telah di munaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal 10 Desember 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta dapat diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 17 Desember 2021

Mengetahui

Ketua Sidang



Wening Wihartati, S. Psi., M.Si.

NIP. 197711022006042004

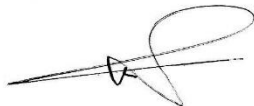
Penguji I



Siti Khikmah, S.Psi., M.Si.

NIP. 197502052006042003

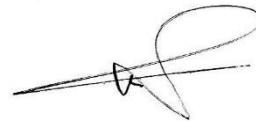
Pembimbing I



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

NIP. 197304271996031001

Sekretaris Sidang



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

NIP. 197304271996031001

Penguji II



Nadya Ariyani H. N., M.Si., Psikolog

NIP. 199201172019032019

Pembimbing II



Dr. Ni'mah Rochmawati, S.Psi., M.Si.

NIP.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil ‘alamin, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul: Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelas Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya karena jerih payah penulis sendiri, melainkan juga bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril, materil, dan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Dr. Ni’mah Rohmawati, M. Si, selaku Sekretaris Jurusan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si, selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Ni’mah Rochmawati, M. Si, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Psikologi dan Kesehatan beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai ilmu, pengetahuan, dan pengalaman.
7. Bapak Drs. H. Amiruddin Aziz, M. Pd, selaku Kepala Sekolah dan Safrudin, M. Pd, selaku wakil akademik beserta seluruh staff MAN 2 Pati.
8. Siswi kelas XI MAN 2 Pati yang telah berkenan menjadi responden bagi penulis.
9. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis hingga terselesainya skripsi ini.

Kepada mereka semua penulis tidak dapat memberikan apa-apa, penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih dengan setulus hati penulis. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan mereka dengan balasan yang sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Pati, 18 Oktober 2021

Penulis,



Anis Nur Inayah

NIM: 1707016022

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT Yang Maha Agung.
2. Rasullullah Nabi Muhammad SAW.
3. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
4. Ibu Dr. Ni'mah Rochmawati, M. Si, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
5. Bapak Kardi Nur Hafidl dan Ibu Siti Hamidah yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
6. Kakak-kakakku tercinta Muhammad Aniq, Afif Umar Mahmud, Nurus Sa'adah, Udhiana Nurun Niza', dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini.
8. Seluruh pihak MAN 2 Pati dari kepala sekolah, guru, dan staff yang telah memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, terutama siswi kelas XI yang telah berkenan menjadi responden penelitian penulis.
9. Muhammad Khoirul Akhyar, Ainun Nurul Lathifah, Aji Laksono, Mega Pungki Kartika Sari, Nada Setiyawati, Dewi Widi Astuti, Lilik Parwanti, Siti Nur Rohmah, Faiz Salsa Zerita, Devi Nur Havifah, dan Khikmah Izzatin Nisa yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan selama ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Pati, 18 Oktober 2021

Penulis,



Anis Nur Inayah

NIM: 1707016022

MOTTO

Tidak semua harus ada jawabannya sekarang. Tapi yakinlah ada hal luar biasa yang menunggu di depan, selama masih mau berusaha dan bergerak.

-Anis Nur Inayah-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kepercayaan Diri	11
1. Pengertian Kepercayaan Diri	11
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	13
3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri	16
4. Kepercayaan Diri Perspektif Islam	18
B. Dukungan Teman Sebaya	19
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya	19
2. Aspek-aspek Teman Sebaya	21
3. Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya	23

4. Dukungan Teman Sebaya Perspektif Islam	24
C. <i>Body Image</i>	25
1. Pengertian <i>Body Image</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	26
3. Faktor-faktor <i>Body Image</i>	28
4. <i>Body Image</i> Perspektif Islam	30
D. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan <i>Body Image</i> terhadap Kepercayaan Diri	30
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	45
1. Validitas	45
2. Reliabilitas	46
G. Teknik Analisis Data.....	47
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Subjek	56
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	57

B. Hasil Uji Asumsi	61
1. Uji Normalitas	61
2. Uji Linearitas.....	62
3. Uji Multikolinearitas	63
4. Uji Heteroskedastisitas	64
C. Hasil Uji Hipotesis	65
D. Koefisien Determinasi.....	69
E. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
REFERENCES.....	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
3.1	Jumlah Siswi Kelas XI MAN 2 Pati	37
3.2	Alternatif Pilihan Jawaban Responden	39
3.3	<i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri	40
3.4	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Teman Sebaya	42
3.5	<i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i>	44
3.6	<i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba	49
3.7	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba	51
3.8	<i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba	52
3.9	Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	54
3.10	Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya	54
3.11	Reliabilitas Skala <i>Body Image</i>	54
4.1	Deskripsi Data Variabel Penelitian	57
4.2	Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya	58
4.3	Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya	59
4.4	Kategorisasi Skor <i>Body Image</i>	59
4.5	Distribusi Variabel <i>Body Image</i>	60
4.6	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri	60
4.7	Distribusi Variabel Kepercayaan Diri	61
4.8	Hasil Uji Normalitas Dukungan Teman Sebaya	61
4.9	Hasil Uji Normalitas <i>Body Image</i>	62
4.10	Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri	62
4.11	Hasil Uji Linearitas	64
4.12	Hasil Uji Multikolinearitas	65
4.13	Hasil Uji Heteroskedastisitas	66

Tabel	Judul	Halaman
4.14	Hasil Regresi Linear Berganda	66
4.15	Hasil Uji T	67
4.16	Hasil Uji F	68
4.17	Koefisien Determinasi	69

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
2.1	Skema Dukungan Teman Sebaya dan <i>Body Image</i> Terhadap Kepercayaan Diri	33
4.1	Presentasi Subjek Berdasarkan Jurusan	56
4.2	Presentasi Subjek Berdasarkan Usia	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	<i>Blue Print</i> Variabel Penelitian	81
Lampiran 2	Skala Penelitian	93
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	102
Lampiran 4	Deskripsi Data	107
Lampiran 5	Hasil Uji Asumsi	110
Lampiran 6	Hasil Uji Hipotesis dan Koefisien Determinasi	113
Lampiran 6	Riwayat Hidup	115

THE EFFECT OF PEER SUPPORT AND BODY IMAGE ON SELF- CONFIDENCE IN CLASS XI MAN 2 PATI

ABSTRAC

Abstract: *This study aims to empirically examine the effect of peer support and body image on self-confidence in class XI MAN 2 Pati. The hypothesis proposed by the researcher is that there is an effect of peer support and body image on self-confidence in class XI MAN 2 Pati. The sample in this study was 146 students of class XI MAN 2 Pati which were taken using cluster random sampling technique. The measuring instrument used by the researcher includes the peer support scale, body image scale, and self-confidence scale. The data analysis technique used in this research is multiple linear regression. The results showed that there was a significant effect between peer support and body image on self-confidence in class XI MAN 2 Pati students with a calculated f value of $24.1773 > f$ table 3.06 with a probability of 0.05 and a significance value of $0.000 < 0, 05$. The coefficient of determination of $24,2\%$ and the remaining 75.8% influenced by other factors not included in this study. The implication of this research is that students with peer support and high body image will certainly have high self-confidence than students with peer support and body image low. It is hoped that there will be cooperation between students, peers, family, and the social environment to be able to increase self-confidence in students.*

Keywords: *Confidence, Peers, and Body Image*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Sampel dalam penelitian ini 146 siswi kelas XI MAN 2 Pati yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan peneliti meliputi skala dukungan teman sebaya, skala *body image*, dan skala kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan

body image terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati dengan nilai f hitung $24,1773 > f$ tabel $3,06$ pada probabilitas $0,05$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil koefisien determinasi sebesar $24,4\%$ dan sisanya $75,8\%$ dipengaruhi faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini adalah siswi dengan dukungan teman sebaya dan *body image* yang tinggi tentunya akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dari pada siswi dengan dukungan teman sebaya dan *body image* yang rendah. Diharapkan adanya kerjasama antara siswi, teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswi.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Teman Sebaya, dan *Body Image*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap yang dimiliki individu terhadap kemampuannya yaitu dengan menerima segala hal, baik yang bersifat positif maupun negatif yang dibentuk melalui proses belajar yang bertujuan untuk kebahagiaannya. Menurut Lauster (1992: 90) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuannya, sehingga optimis dalam melakukan tindakan-tindakan, merasa bebas melakukan segala yang diinginkannya, dapat bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan ketika berinteraksi sosial, memiliki motivasi untuk berprestasi dan paham atas kelebihan serta kekurangan yang dimiliki. Bagaimanapun kemampuan yang dimiliki individu terbatas pada sejumlah kemampuan yang dikuasai dan yang dapat dilakukan dengan baik.

Kepercayaan diri menjadi suatu permasalahan yang dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang usia, namun tidak sedikit permasalahan ini dialami pada usia remaja. Masa remaja merupakan masa gojelak, yang mana banyak menghadapi persoalan, tantangan, konflik, dan merasa kebingungan dalam proses menemukan jati dirinya. Bukan hanya lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga turut andil dalam membentuk pola pikir remaja karena remaja memiliki banyak waktu luang di sekolah bersama teman seusianya.

Pentingnya remaja memiliki rasa percaya diri diungkap oleh Al-Uqshari (2005: 6) bahwa dengan memiliki kepercayaan diri, remaja akan mampu mencapai kesuksesan dalam hidupnya dan dapat memaksimalkan kelebihan atau potensi pada diri sendiri maupun dalam bermasyarakat. Kepercayaan diri merupakan bagian dalam kehidupan manusia yang berfungsi sebagai pengaktualisasi kelebihan setiap individu. Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri tidak akan mencapai tujuan yang diidam-idamkan, bahkan vitalitas, kreativitas, dan jiwa petualang akan beralih

menjadi frustrasi, putus asa, hingga menimbulkan depresi. Pada dasarnya, kepercayaan diri memberikan dampak positif terhadap efektivitas kerja, kesehatan fisik maupun psikis, kecerdasan, vitalitas, keberanian, jiwa petualang, daya kreativitas, dapat memilih keputusan yang tepat, rendah hati, kematangan etika, kontrol diri, bersikap toleran, puas terhadap diri dan jiwa, serta memiliki ketenangan jiwa.

Kasus yang dialami siswi kelas XI MAN 2 Pati berdasarkan data yang dirangkum oleh guru BK pada tahun 2019-2021 antara lain yaitu berbagai macam permasalahan mengenai kepercayaan diri siswi dengan persentase 40% dari jumlah siswi kelas XI MAN 2 Pati yang meliputi ketidakmampuan siswi dalam bergaul dengan teman sebayanya seperti merasa malu dan pesimis untuk ikut bergabung ketika teman seusianya sedang berkumpul, ketidakpuasan tubuh seperti merasa bahwa dirinya tidak secantik teman-temannya atau merasa tidak sempurna idolanya, dan ketidakmampuan dalam mengeksplorasi potensi atau kelebihan yang dimiliki.

Studi pendahuluan pada tanggal 11 April 2021 kepada 12 siswi kelas XI MAN 2 Pati melalui wawancara secara *online* yaitu melalui *WhatsApp*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 12 siswi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi timbulnya ketidakpercayaan diri siswi, diantaranya yaitu merasa tidak percaya diri karena memiliki banyak jerawat, membandingkan bentuk dan ukuran tubuhnya dengan orang lain, dan iri dengan fisik yang dimiliki orang lain. Selain itu, siswi juga merasa tidak percaya diri karena kemampuannya tidak dihargai oleh orang lain, seperti ketika siswi memenangkan suatu kompetisi namun tidak mendapatkan apresiasi dari teman-temannya, tidak berani mengutarakan pendapat karena teman-temannya memandangnya seseorang yang remeh, kurangnya perhatian teman-temannya ketika sedang sakit, dan enggan memberikan solusi ketika sedang memiliki suatu masalah. Dari tanggapan beberapa siswi dan data dari guru BK, maka perlu adanya penelitian lebih mendalam untuk mengetahui tingkat pengaruh dukungan

teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri siswi XI MAN 2 Pati.

Agar kepercayaan diri pada remaja dapat dibentuk, maka perlu adanya suatu dukungan dan motivasi. Santrock (2003: 474) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja yaitu dukungan sosial. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial. Dukungan teman sebaya merupakan pemberian dukungan atau bantuan yang diberikan oleh teman sebaya atau teman seusianya saat diperlukan yang dapat individu merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sosialnya. Taylor (2012: 180) memberi penjelasan mengenai dukungan teman sebaya sebagai bantuan dari teman sebaya baik yang bersifat instrumental, informasional, dan emosional yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Winata, Yusri dan Syahniar (2018: 137) mengenai "*Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja*" menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif. Penilaian positif dari teman sebaya akan memengaruhi persepsi remaja terhadap suatu objek secara positif. Keberadaan teman sebaya di kehidupan remaja menjadi suatu kewajiban. Pemberian dukungan, saran, perhatian, dan kepedulian serta kasih sayang menjadikan remaja merasa diterima di lingkungan sosial. Hal ini dapat meningkatkan perasaan berharga yang akan memunculkan sikap percaya diri pada remaja. Selain dukungan teman sebaya, Lauster (1992: 95) mengungkapkan bahwa kondisi fisik dapat memengaruhi kepercayaan diri. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan persepsi terhadap penampilan fisiknya, yaitu persepsi individu mengenai kondisi fisik dan bentuk tubuhnya. Persepsi individu terhadap kondisi fisiknya inilah yang disebut dengan citra tubuh atau *body image*.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 117) *body image* merupakan representasi mental individu pada kondisi tubuhnya, yang meliputi persepsi

pada penampilan, pikiran, dan bagaimana perasaan individu mengenai tubuh, fungsi dan kemampuan tubuhnya. Menurut Smolak dan Thompson (2009: 4) *body image* merupakan suatu gambaran individu terkait bentuk tubuhnya melalui sikap puas maupun tidak puas yang diperoleh individu dari pengalamannya secara subjektif. *Body image* yang positif merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam membangun sikap percaya diri pada individu, khususnya remaja.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Tasnim (2019: 84) tentang “*Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan*” menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan positif yang signifikan dengan *body image*. Remaja yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan penampilannya, menerima kekurangan dari tubuhnya dan menghargai segala yang diberikan tubuhnya. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang mempunyai *body image* positif secara menyeluruh akan menunjukkan sikap puas pada tubuhnya, menerima dan menghargai apa yang remaja miliki, serta merasa nyaman dan percaya diri.

Menjadi remaja perlu memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Idealnya sikap percaya diri yang dimiliki remaja harus berada pada kategori tinggi. Akan tetapi banyak dari remaja yang kurang memiliki kepercayaan diri. Remaja cenderung berada dalam keadaan labil dan memiliki emosional yang tinggi akibat banyaknya perubahan hormonal, fisik, psikis, dan social. Sikap mensyukuri dan menerima segala yang diberikan oleh Allah dan tidak mengeluh merupakan wujud sikap kepercayaan diri. Sikap inilah yang dimiliki oleh Rasulullah SAW yang patut kita teladani. Pentingnya memiliki kepercayaan diri ditegaskan firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 139, yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi

(derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Al-Qur’an dan Terjemahan, Surah Ali Imran 3: 139)

Pemberian dukungan yang besar dan *body image* yang positif akan berpengaruh besar pada tingkat kepercayaan diri sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Bentuk dukungan meliputi pemberian dukungan *emotional*, penghargaan, instrumental, *informative* dan dukungan jaringan sosial. Sedangkan sikap *body image* untuk mendukung kepercayaan diri meliputi kepuasan terhadap tubuh, penerimaan diri, peduli dengan kondisi tubuhnya dan percaya diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain. Dari dua faktor ini yaitu faktor dukungan teman sebaya dan *body image* yang baik individu dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan tidak sampai mengalami permasalahan-permasalahan yang lebih kompleks.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu khususnya kepada remaja perempuan dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan dukungan teman sebaya yang baik dan *body image* yang positif. Penelitian ini sangat menarik dan penting untuk diteliti karena dapat memberikan manfaat untuk remaja perempuan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan penelitian ini kita dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat membantu remaja perempuan dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, saya melakukan penelitian ini agar dapat mengetahui lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

B. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati?
2. Adakah pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati?
3. Adakah pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Manfaat dalam bidang teoritis
Hasil dari penelitian ini dapat menambah keilmuan khususnya di bidang psikologi dan dapat memberi pengetahuan tentang pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri khususnya bagi remaja. Selain itu penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang memiliki kesamaan dalam bidang yang diteliti.

2. Manfaat dalam bidang praktis

a. Peserta didik

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada peserta didik khususnya siswi kelas XI MAN 2 Pati mengenai pentingnya meningkatkan dukungan teman sebaya dan memiliki *body image* yang positif yang kemudian tercipta kepercayaan diri.

b. Orang tua

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri sehingga orang tua dapat memberikan dorongan yang lebih kepada anak agar selalu mempunyai persepsi positif terhadap tubuhnya dan selalu percaya diri.

c. Guru

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan kepada guru sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat seperti memberikan dukungan kepada siswi agar memiliki persepsi positif pada tubuhnya dan kepercayaan diri yang tinggi.

d. Pembaca

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dapat menjadi referensi maupun sumber terkait dukungan teman sebaya, *body image*, dan kepercayaan diri bagi pembaca maupun peneliti pada masa yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum peneliti melanjutkan penelitian tentang kepercayaan diri, peneliti perlu menelaah penelitian terdahulu yang relevan dengan tema yang selaras dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Hal ini dilakukan sebagai panduan serta bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Hasil dari penelusuran yang telah dilakukan peneliti terhadap penelitian-penelitian yang ada sebelumnya, peneliti belum menemukan hasil penelitian yang membahas tiga variable sekaligus dalam

satu penelitian dalam bentuk skripsi. Namun terdapat penelitian yang membahas dua variabel tersebut. Beberapa penelitian yang membahas dua variabel yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya yaitu:

Penelitian pertamadilakukan oleh Wibawani (2016), dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal*". Penelitian ini melibatkan siswa SMP usia 12-15 tahun sejumlah 220 sebagai responden. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan tektik analisis *product moment* dari *Pearson* dan hasil analisis mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan positif dengan kepercayaan diri pada remaja awal. Maka remaja dengan dukungan sosial orang tua yang tinggi, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Penelitian kedua dilakukan oleh Evitasari (2018), dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Inklusi*". Penelitian ini melibatkan 50 siswa inklusi SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. Analisis data penelitian menggunakan korelasi *product moment*. Implikasi dari penelitian ini adalah dukungan sosial berkorelasi dengan kepercayaan diri pada siswa inklusi SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. Maka dengan meningkatkan dukungan sosial, kepercayaan diri akan semakin tinggi.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Winata, Yusri dan Syahniar (2018), dengan judul "*Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja*". Penelitian ini melibatkan 86 siswa SMP Negeri 18 Padang tahun ajaran 2015/2016. Untuk mengungkap tingkat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja digunakan *Pearson Product Moment Correlation*. Hasil penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya berkorelasi dengan kepercayaan diri remaja.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Maulida (2020), dengan judul "*Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*". Penelitian ini melibatkan sejumlah 211 responden. Penelitian

ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Spearman's rho*. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang positif dan relevan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa dan mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi Yogyakarta. Maka memiliki *body image* yang positif, kepercayaan diri akan semakin tinggi.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Tasnim (2019), dengan judul "*Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan*". Penelitian ini melibatkan 38 siswi kelas XII di SMA Swasta Harapan 1 Medan yang mempunyai berat badan berlebih. Teknik analisis penelitian menggunakan teknik korelasi *r product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* remaja putri berkorelasi positif dengan kepercayaan diri.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Wahyuni (2019), dengan judul "*Hubungan Antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri*". Penelitian ini melibatkan 74 siswi kelas X jurusan Akuntansi dan jurusan Pemasaran SMK Negeri 7 Bandar Lampung. Teknik analisis menggunakan *uji product moment*. Hasil dari analisis penelitian menunjukkan bahwa *body image* dan *imaginary audience* berkorelasi dan signifikan dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Maka dengan memiliki *body image* dan *imaginary audience* yang tinggi, kepercayaan diri akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil dari penelitian pertama, kedua, dan ketiga memiliki persamaan yaitu meneliti kepercayaan diri dan dukungan sosial namun tidak secara spesifik dan tidak disertai dengan *body image*. Sedangkan penelitian keempat, kelima, dan keenam memiliki persamaan yaitu meneliti *body image* dan kepercayaan diri pada remaja, tetapi tidak disertai dengan dukungan sosial secara spesifik. Dapat dilihat bahwa kepercayaan diri erat kaitannya dengan dukungan teman sebaya dan *body image*.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas, peneliti belum menemukan penelitian atau skripsi yang

membahas ketiga variabel secara sekaligus yaitu pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri. Penelitian yang sudah ada hanya membahas dua variabel terkait, artinya terdapat perbedaan yang mendasar pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Fenomena ini menjadi sangat menarik untuk diteliti mengingat bahwa di usia remaja mengalami banyak perubahan fisik maupun psikis dan membutuhkan dukungan teman sebaya untuk menunjang kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “*Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati*”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris yaitu *self confidence*, *self* berarti diri dan *confidence* berarti kepercayaan, sehingga *self confidence* adalah percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian pada diri sendiri. Pada hal ini, penilaian pada diri sendiri adalah penilaian yang bersifat positif. Penilaian positiflah yang dapat memotivasi individu untuk lebih menghargai dirinya. Menurut Hakim (2002: 6) kepercayaan diri dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan atas segala kelebihan individu yang dapat menjadikan individu merasa mampu dalam meraih berbagai tujuan dalam hidupnya. Menurut Jackson (2015: 5). kepercayaan diri adalah mengetahui segala yang diinginkannya dan berkeyakinan dapat meraih ekspektasi tersebut. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah individu yang mempunyai kemampuan dan keyakinan untuk dapat meraih harapan-harapan yang diinginkannya.

Menurut Lauster (1992: 90) kepercayaan diri dihasilkan dari pengalaman hidup yang berupa sikap atau keyakinan atas kemampuannya, optimis dalam melakukan tindakan-tindakan, merasa bebas melakukan segala yang diinginkannya, dapat bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi sosial, memiliki motivasi untuk berprestasi dan paham atas kelebihan serta kekurangannya. Lauster (1992: 90) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan inilah yang dapat menjadikan individu bersikap percaya diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan individu terbatas pada sejumlah kemampuan yang dikuasainya dan sejumlah hal yang dapat dilakukannya dengan baik. Menurut Willis (1985: 68) kepercayaan diri

merupakan suatu keyakinan individu atas kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang dapat membahagiakan orang lain.

Menurut Anthony (1992: 78) kepercayaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima kenyataan, mampu meningkatkan kesadaran diri, berpikir secara positif, mandiri, dan mempunyai kemampuan dalam meraih segala yang diinginkannya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap individu. Tanpa disadari sikap percaya diri memberikan motivasi dan dorongan kepada individu agar berani berkarya dan menunjukkan potensi yang dimilikinya. Menurut Lie (2003: 4) individu yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tanggung jawab sesuai tahapan perkembangan dengan baik, merasa dirinya berharga, yakin atas kemampuannya dan berani meningkatkan potensinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta mampu mengambil keputusan sendiri.

Menurut Kumara (1988: 33) kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian individu yang memiliki arti keyakinan atas kemampuannya. Kepercayaan diri adalah sikap mental yang dimiliki individu dalam memberikan penilaian kepada objek sekitarnya dan yakin dapat melakukan segala hal sesuai dengan kemampuannya. Menurut Al-Uqshari (2005: 6) salah satu kunci individu mencapai kesuksesan dalam hidupnya yaitu dengan memiliki kepercayaan diri. Untuk dapat mencapai kesuksesan dalam hidup, kepercayaan diri menjadi sangat penting bagi setiap individu dalam memaksimalkan potensi dan kelebihan dirinya maupun dalam bergaul dengan masyarakat. Pada prinsipnya, kepercayaan diri memberikan dampak positif terhadap efektivitas kerja, kesehatan fisik maupun psikis, kecerdasan, keberanian, vitalitas, jiwa petualang, daya kreativitas, mengambil keputusan yang tepat, kematangan etika, kontrol diri, rendah hati, sikap toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.

Berdasarkan teori *hierarki of need* oleh Abraham Maslow yang merupakan tokoh psikologi penganut aliran humanistik, percaya diri merupakan modal untuk pengembangan aktualisasi diri. Dengan memiliki kepercayaan diri, individu akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Sementara individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi dirinya yang menyebabkan individu merasa pesimis dalam menghadapi tantangan, merasa ragu dan takut untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan, serta sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang menandai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah berkeyakinan dapat meraih segala yang diinginkannya, menyelesaikan permasalahan dengan baik, berani dan mampu mengembangkan potensinya, selalu berpikir positif, bertanggung jawab atas pekerjaannya, sopan dalam berinteraksi sosial, serta mampu mengambil keputusan sendiri.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang berlebih bukanlah suatu yang positif. Pada dasarnya individu yang memiliki kepercayaan yang berlebih menyebabkan individu berbuat seenaknya sendiri yang dapat menimbulkan permasalahan dengan orang lain. Namun individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Menurut Lauster (1992: 97) terdapat lima aspek dalam kepercayaan diri, yaitu:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif pada diri individu. Individu mampu bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu hal. Contohnya individu yakin dapat mencapai keberhasilan dengan kerja keras dan usahanya.

b. Optimis

Optimis adalah seseorang yang selalu bersikap positif dan berpandangan baik dalam segala hal mengenai dirinya dan kemampuannya. Contohnya individu selalu yakin akan kemampuan tubuhnya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang seharusnya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri. Contohnya individu dapat menyelesaikan masalah dari sudut pandang manapun.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah bersedia menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya. Contohnya individu berani menanggung risiko atas segala yang dilakukannya dan telah menjadi konsekuensi yang disepakati.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu permasalahan dan kejadian tertentu dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan realitas. Contohnya individu dapat menyelesaikan masalahnya dengan penjelasan yang masuk akal dan memandang permasalahan dari sudut pandang manapun.

Menurut Anthony dalam (Yanti, 2017: 13) terdapat lima aspek kepercayaan diri, yaitu:

a. Optimis

Optimis adalah individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala persoalan. Individu yang memiliki sikap optimisme diartikan sebagai orang yang selalu bersemangat dalam segala harapan yang baik. Contohnya individu yang melakukan program diet dan berharap bahwa berat badannya bisa turun sesuai yang diharapkannya.

b. Menghadapi persoalan dengan hati yang tenang

Manusia hidup selalu menghadapi masalah. Apapun masalahnya hendaknya individu menerima dengan pasrah dan bersikap tenang dalam melalui permasalahan tersebut. Contohnya individu harus dapat menerima dan mampu menghadapi segala permasalahan dengan hati yang tenang dan tidak emosi yang berlebihan.

c. Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi

Individu dalam menghadapi suatu permasalahan diharapkan mampu mengatasi dengan cara yang lebih baik dan bersikap positif serta lebih terbuka. Contohnya seorang mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi, kemudian memandang bahwa kegagalan dalam prestasi belajarnya merupakan suatu tantangan hidup yang harus dijalani dengan harapan ke depannya mampu menjadi lebih baik.

d. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran

Tidak mementingkan diri sendiri merupakan sikap individu tanpa tujuan untuk mendapatkan balasan sama sekali, sedangkan sikap toleransi yang dimiliki individu akan mengenai kemampuan dan keterbatasan dirinya, kemampuan dan keterbatasan orang lain serta mengenai perbedaan potensi dan kemampuan individu dengan lainnya.

e. Memiliki ambisi yang wajar

Ambisi merupakan suatu dorongan dapat mencapai hasil yang bisa diperlihatkan dan diapresiasi orang lain dengan maksud untuk meningkatkan harga diri dan memperkuat rasa percaya diri. Contohnya individu yang telah mencapai salah satu ambisinya dan hasilnya cukup memuaskan, hendaknya individu bersikap sewajarnya dan jangan berlebihan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri mempunyai beberapa aspek, yaitu: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, menghadapi persoalan dengan hati yang tenang, memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi, tidak egois dengan diri sendiri dan bersikap toleran, serta berambisi secara wajar.

3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1992: 95) terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Kondisi fisik

Salah satu yang dapat memengaruhi kepercayaan diri individu yaitu kondisi fisik. Ketidaksesuaian perubahan fisik dengan yang diharapkan individu dapat menimbulkan persepsi terhadap penampilan fisiknya, yaitu persepsi individu mengenai kondisi fisik dan bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi individu terhadap kondisi fisiknya disebut dengan citra tubuh atau *body image*.

b. Cita-cita

Individu yang memiliki cita-cita yang wajar akan mempunyai sikap percaya diri karena individu tidak perlu lagi menutupi kekurangannya.

c. Sikap hati-hati

Individu yang percaya diri tidak bersikap ceroboh secara berlebihan. Dengan sikap percaya diri, individu menjadi yakin dan lebih berhati-hati dalam menghadapi persoalan.

d. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup menjadi faktor yang dapat memunculkan sikap percaya diri dan juga dapat menurunkan kepercayaan diri jika pada dasarnya individu memiliki rasa cemas, kurangnya kasih sayang dan perhatian yang diberikan.

Menurut Ghufron dan Rini (2016: 37) terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Faktor internal

1) Konsep diri

Kepercayaan diri individu terbentuk dari perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan atau kelompok tertentu. Individu yang percaya diri biasanya mempunyai konsep diri yang positif, sedangkan individu yang tidak percaya diri akan memiliki konsep diri yang negatif.

2) Harga diri

Harga diri adalah penilaian pada diri sendiri. Individu yang mempunyai harga diri yang tinggi cenderung menilai dirinya secara rasional dan mudah menjalin relasi dengan orang lain. Namun individu yang memiliki tingkat harga diri yang rendah akan bergantung dengan orang lain, kurang percaya diri, kesulitan menjalin hubungan sosial, serta minder dalam pergaulan

3) Kondisi fisik

Kondisi fisik yang berubah berpengaruh pada kepercayaan diri. Penilaian positif terhadap keadaan fisik, baik penilaian dari diri sendiri maupun penilaian dari orang lain sangat membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri individu.

4) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan menimbulkan rasa rendah hati dan menurunkannya rasa percaya diri.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan dapat memengaruhi kepercayaan individu. Individu yang pendidikannya lebih tinggi akan lebih mampu memenuhi kebutuhan hidup dengan keyakinan dan kekuatannya dan dengan memperhatikan realita

2) Pekerjaan

Sikap percaya diri akan muncul ketika melakukan suatu pekerjaan. Karena ketika bekerja, individu dapat mengembangkan potensi, kreativitas, kemandirian serta kepercayaan dirinya. Perasaan bangga diperoleh ketika mampu meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

3) Lingkungan

Lingkungan meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, serta masyarakat. Dukungan yang baik akan memberikan rasa nyaman dan dapat menciptakan sikap percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri individu, yaitu cita-cita, sikap hati-hati, konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup, pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan yang meliputi keluarga, teman sebaya, sekolah serta masyarakat.

4. Kepercayaan Diri Perspektif Islam

Individu yang percaya diri memiliki ciri-ciri, salah satunya yaitu adalah memiliki sifat optimis. Optimis merupakan sikap individu yang selalu berpandangan baik dalam segala situasi yang sedang dihadapi. Antonim dari optimis adalah putus asa. Keputusan munculkan karena

individu tidak memiliki kemampuan dan kemantapan hati dan raga untuk mencari dan meyakini rahmat Allah SWT. Sikap optimis menjadi kebutuhan pokok yang dibutuhkan individu dalam meraih ridho Allah SWT dan karunia-Nya serta percaya akan anugerah yang diberikan oleh Allah SWT. Pentingnya memiliki kepercayaan diri ditegaskan dalam firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 139, yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Al-Qur’an dan Terjemahan, Surah Ali Imran 3: 139)

Banyaknya nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada kita berkaitan dengan urusan agama, kesehatan dan segala urusan duniawi, hendaknya kita selalu mengingatkannya atas segala kemurahan-Nya yang berlimpah. Optimis lah dalam menjalani hidup, dengan memiliki sikap optimis hidup kita akan jauh lebih indah dan janganlah berputus asa. Agar individu dapat meraih kesuksesan dalam hidupnya, maka sangat diperlukan sikap percaya diri. Kunci agar dapat memiliki kepercayaan diri yaitu dengan mampu memahami diri sendiri danyakin atas kemampuan dan kelebihan yang dimiliki, tanpa adanya rasa cemas dan pesimis yang dapat menimbulkan pikiran negatif dan *overthinking*.

B. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dari lingkungan sosial yang berguna sebagai pemberi keringanan, karena manusia merupakan makhluk sosial yang tidak lepas dari hubungan antar manusia lainnya, maka dukungan sosial menjadi kebutuhan bagi setiap individu. Dukungan sosial merupakan kondisi yang mengacu pada persepsi dari kenyamanan, penghargaan,

kepedulian, serta bantuan dari orang lain yang membuat seseorang merasa disayangi serta dipelihara. Menurut Cohen dan McKay (1984) dukungan sosial adalah berbagai bantuan yang orang lain berikan kepada individu yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu yang bersangkutan.

Menurut Johnson dan Jhonson (1991: 472) dukungan sosial merupakan pemberian pertolongan kepada orang lain yang bertujuan agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan psikis dan menumbuhkan kepercayaan diri dengan pemberian doa, *mensupport*, menasihati dan menerima. Salah satu sumber dukungan sosial adalah dukungan dari teman sebaya. Dukungan sosial berkaitan dengan teori hierarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow yaitu *love need*. Merujuk dari teori Maslow berkaitan dengan dukungan teman sebaya yaitu kebutuhan akan kasih sayang yang diberikan oleh teman seusianya.

Santrock (2007: 474) mengatakan bahwa sumber penting dari dukungan sosial adalah dukungan dari teman sebayanya yang usia dan kematangannya sama yang dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja yang berupa persetujuan sosial yaitu dalam bentuk konfirmasi dari orang lain. Menurut Taylor (2012: 180) dukungan teman sebaya merupakan bantuan dari teman sebaya baik bersifat instrumental, informational, maupun emosional yang dapat membuat individu merasa dihargai dan diperhatikan. Dukungan yang diberikan berperan dalam meningkatkan harga diri dan menyediakan umpan balik yang dapat memperkuat nilai identitas diri pada individu. Teman sebaya dianggap lebih memahami perasaan dibandingkan dengan orang yang lebih dewasa, artinya teman sebaya memiliki peran penting bagi sesamanya (Illahi dan Akmal: 2017: 174).

Menurut Baron dan Byrne (2005: 244) dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman maupun keluarga. Menurut Sarafino dalam (Hasan, Handayani

dan Psych, 2014: 130) dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan dan menghargai orang lain. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Dukungan yang diperoleh individu akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis agar individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan diterima di lingkungan sosialnya. Individu yang cenderung memiliki hubungan yang lebih dekat akan memiliki jumlah teman dan keluarga yang lebih banyak agar dukungan yang didapatkan juga lebih tinggi (Hasibuan, dkk: 2018: 105).

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah pemberian bantuan dari teman seusianya berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, jaringan sosial, pemberian doa, *mensupport*, dan menasihati sehingga dapat memberikan kenyamanan fisik dan meningkatkan kualitas kesehatan psikis agar individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dan diterima di lingkungan sosialnya.

2. Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya

Menurut Cohen dan McKay (1984), aspek-aspek dukungan teman sebaya ada empat, yaitu:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional merujuk pada bantuan yang berbentuk empati, perhatian dan kepedulian kepada individu. Dukungan emosional ini meliputi pemberian kasih sayang, kehangatan, perhatian dan percaya terhadap individu serta bersedia mendengarkan keluhan kesahnya.

b. Dukungan penghargaan (*award support*)

Penilaian positif kepada individu dengan melakukan perbandingan positif dengan orang lain, menghargai pendapatnya, dan memberikan motivasi untuk maju.

c. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental mengacu pada pemberian bantuan secara langsung, seperti memberikan pinjaman berupa uang atau jasa yaitu dengan membantu menyelesaikan pekerjaan untuk mengurangi beban tugas yang diemban individu.

d. Dukungan informasi (*information support*)

Dukungan informasi mengacu pada pemberian informasi, baik berupa saran, nasihat, atau cara-cara mengenai apa yang sebaiknya dilakukan individu.

e. Dukungan jaringan sosial (*social network support*)

Dukungan jaringan sosial yaitu pemberian rasa kebersamaan dalam suatu kelompok, saling berbagi minat dan aktivitas sosial.

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009: 555), aspek-aspek dukungan teman sebaya ada tiga, yaitu:

a. *Tangible assistance*

Tangible assistance yaitu pemberian dukungan berupa materi, yang meliputi keuangan dan jasa.

b. *Information support*

Information support yaitu informasi yang diberikan kepada individu dapat membantu untuk menentukan dan mengarahkannya dalam menangani suatu kejadian yang dapat menimbulkan stres

c. *Emotional support*

Emotional support yaitu dukungan yang diberikan untuk meyakinkan bahwa individu tersebut berharga.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki beberapa aspek, diantaranya yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental,

dukungan informasi, dukungan jaringan sosial, *tangible assistance*, *information support*, dan *emotional support*.

3. Faktor-faktor Dukungan Teman Sebaya

Menurut Myers dalam (Hobfoll, 1986: 11) terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi dukungan teman sebaya, antara lain:

a. Empati

Turut merasakan penderitaan orang lain dan memotivasi munculnya tingkah laku untuk membantu agar dapat mengurangi kesusahan atau penderitaan dan meningkatkan kesejahteraannya.

b. Norma dan nilai sosial

Nilai dan norma yang didapat individu selama masa pertumbuhan dan perkembangan dari lingkungan sosialnya akan mengarahkan dan membina individu untuk bertingkah laku dan menjalani kewajiban selama hidupnya.

c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial adalah perilaku sosial yang bersifat timbal balik yang meliputi pelayanan, cinta dan informasi. Pertukaran sosial yang seimbang akan menciptakan hubungan interpersonal yang baik. Faktor inilah yang dapat meyakinkan individu bahwa orang lain akan memberikan bantuan.

Reis dalam (Ushfuriyah, 2015: 20) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi dukungan teman sebaya, yaitu:

a. Keintiman

Dukungan sosial teman sebaya lebih banyak diperoleh dari hubungan yang lebih mendalam atau lebih intim. Semakin intim hubungan yang terjalin, maka dukungan yang diperoleh juga semakin besar.

b. *Self esteem*

Individu yang memiliki *self esteem* tinggi memandang bantuan dari orang lain sebagai bentuk penurunan *self esteem*. Dengan menerima

bantuan dari orang lain diartikan sebagai individu yang tidak mampu lagi berusaha.

c. *Social skill*

Memiliki *social skill* yang tinggi diperoleh dari luasnya relasi sosial individu. Individu yang relasi sosialnya kurang akan tingkat keterampilan sosial rendah.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi dukungan sebaya, diantaranya yaitu empati, norma dan sosial, pertukaran sosial, keintiman, *self esteem* dan *social skill*.

4. Dukungan Teman Sebaya Perspektif Islam

Manusia memiliki kodrat sebagai makhluk sosial, maka keberadaannya selalu di butuhkan dan membutuhkan orang lain, sehingga pada akhirnya terjadi timbal balik dan akan menciptakan hubungan ketergantungan satu sama lain (Bukhori, 2012: 11). Kehadiran dan dukungan dalam kehidupan remaja sangat dibutuhkan, terutama orang-orang disekitarnya seperti teman sebayanya. Dukungan teman sebaya merupakan pemberian informasi atau bantuan oleh teman sebayanya kepada individu agar individu merasa diperhatikan, disayangi, dan dihargai. Dukungan teman sebaya meliputi pemberian perhatian, penghargaan dan bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Agama Islam mengajarkan untuk saling peduli, menyenangkan hati, mengasihi serta mencintai dengan sesama. Perintah agar saling mengasihi tertuang dalam QS. Al Balad ayat 17, yaitu:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

“Kemudian dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (Al-Qur’an dan Terjemahan, Surah Al Balad 90: 17)

Dari penggalan ayat di atas menjelaskan bahwa kita sebagai makhluk Allah SWT harus saling mengasihi, menyayangi, peduli antar sesama, membahagiakan hati orang lain dan tetap berpegang teguh pada ajaran agama yang diridhoi-Nya untuk mendapatkan petunjuk-Nya. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh orang lain biasa disebut dengan *ta'awun* atau tolong menolong. Tolong menolong merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan oleh Islam. Kita tahu bahwa manusia adalah makhluk sosial, sehingga dalam Islam biasa disebut dengan *habluminannas*.

C. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Smolak dan Thompson (2009: 4) menjelaskan bahwa *body image* merupakan suatu gambaran individu terkait bentuk tubuhnya melalui sikap puas maupun tidak puas yang diperoleh individu dari pengalamannya secara subjektif. Menurut Honigman dan Castel dalam (Maulida, 2020: 20) *body image* adalah gambaran mental pada individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu menilai dirinya berbeda dengan yang lainnya, bagaimana individu memersepsikan dirinya dan menilai apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang bentuk tubuhnya. *Body image* adalah sesuatu yang dianggap penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Faktor sosial mempengaruhi adanya rasa puas dan tidak puas terhadap *body image* sendiri.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 117) *body image* merupakan representasi mental individu pada kondisi tubuhnya, yang meliputi persepsi pada penampilan, pikiran, dan bagaimana perasaan individu mengenai tubuh, fungsi dan kemampuan tubuhnya. Menurut Longe (2008: 116) *body image* adalah persepsi atau pendapat individu mengenai penampilan fisiknya. Persepsi *body image* yang bersifat positif akan memandang tubuhnya sesuatu yang menarik bagi orang

lain, sedangkan persepsi *body image* yang bersifat negatif akan memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain.

Menurut Melliana (2006: 84) *body image* adalah suatu pengalaman psikologis yang berfokus pada perasaan dan sikap individu mengenai keadaan fisiknya, dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan fisik yang sebenarnya atau kenyataannya. Menurut Rudd dan Lemon dalam (Yanti, 2017: 19) *body image* merupakan gambaran mental individu mengenai tubuhnya. Terdapat dua komponen gambaran mental, yaitu komponen persepsual yang mencakup bentuk, ukuran, berat, karakteristik, gerakan, *performance* tubuh, dan komponen sikap yang mencakup apa yang dirasakan individu terhadap tubuhnya dan bagaimana perasaan individu mengarahkan tingkah lakunya.

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah persepsi dan perasaan individu mengenai kondisi fisiknya terkait ukuran, bentuk, dan estetika tubuhnya yang didasarkan pada pengalaman psikologis yang mengarah pada perilaku dan persepsi individu mengenai keadaan fisiknya.

2. Aspek-Aspek *Body Image*

Cash dan Pruzinsky (2002: 83) membagi aspek *body image* menjadi lima, yaitu sebagai berikut:

a. Evaluasi penampilan

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengukur kepuasan maupun ketidakpuasan individu terhadap penampilannya, mengevaluasi penampilannya serta menilai perasaannya secara menyeluruh.

b. Orientasi penampilan

Aspek ini berkaitan dengan individu dalam menilai seberapa penting penampilannya di depan orang lain, perhatiannya terhadap

penampilan, usahanya dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh secara spesifik yang meliputi wajah, rambut, tubuh bagian atas, tengah, dan bawah, serta keseluruhan bagian tubuh individu.

d. Kecemasan menjadi gemuk

Mengukur tingkat kecemasan individu terhadap kegemukan, sikap waspada terhadap berat badan, pembatasan pola makan dan kecenderungan melakukan diet.

e. Pengategorian ukuran tubuh

Mengukur bagaimana individu memersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Menurut Thompson (2000: 28) terdapat tiga aspek dalam *body image*, yaitu sebagai berikut:

a. Persepsi mengenai bagian tubuh

Salah satu simbol individu adalah bentuk tubuhnya karena dari hal tersebut individu mendapatkan penilaian, baik dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Pemberian penilaian akan berdampak pada senang atau tidaknya individu terhadap bentuk tubuhnya.

b. Perbandingan dengan orang lain

Memberikan penilaian antara fisik orang lain dengan fisiknya dapat menimbulkan sebuah perbandingan.

c. Sosial budaya

Ketika orang lain terlihat menarik secara fisik menurut pandangan orang lain, maka individu juga akan memberikan penilaian terhadap orang tersebut. Gambaran tersebut menjadi patokan pada segala hal yang baik untuk menilai dirinya.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki beberapa aspek, di antaranya yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan

menjadi gemuk, pengategorian ukuran tubuh, persepsi mengenai bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya.

3. Faktor-faktor *Body Image*

Cash dan Pruzinsky (2002: 76) mengungkapkan bahwa terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi *body image* individu, yaitu sebagai berikut:

a. Sosial media

Konten yang ada di media sosial berpengaruh pada *bodyimage* individu, sebab sosial media banyak memaparkan standar tubuh ideal.

b. *Family*

Orang tua sebagai *roll model* memiliki peran penting dalam proses sosialisasi anaknya dan dapat memengaruhi *body image* si anak.

c. *Interpersonal relationship*

Kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain, respon yang diterima akan memengaruhi konsep diri individu termasuk perasaan serta penampilan fisiknya.

d. Jenis kelamin

Ketidakpuasan tubuh lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan laporan dari *American Association of University Woman*, penampilan bagi perempuan merupakan hal yang paling penting dalam menilai diri.

Menurut Thompson (2000: 30) terdapat 8 faktor yang dapat memengaruhi *body image* individu, yaitu:

- a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus
Keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan. Persepsi terhadap *body image* yang baik akan sesuai dengan yang diharapkannya.
- b. *Culture*
Adanya pengaruh lingkungan sekitar individu dan bagaimana cara budaya mengomunikasikan norma yang berlaku tentang penampilan fisik dan ukuran tubuh yang menarik.
- c. Siklus hidup
Individu umumnya menginginkan mempunyai bentuk tubuh seperti di masa lalunya.
- d. *Pregnancy period*
Proses individu dalam menjaga masa tumbuh kembang anak selama masa kandungan, tanpa adanya peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.
- e. Sosialisasi
Teman sebaya menjadi salah satu faktor yang membuat individu terpengaruh di dalamnya.
- f. *Self concept*
Persepsi individu mengenai dirinya yang mencakup penilaian dari diri sendiri dan dari kalangan sosial.
- g. Peran gender
Orang tua berperan penting dalam memberikan pengaruh pada peran gender anaknya.
- h. Pengaruh distorsi *body image* pada individu
Persepsi dan perasaan negatif individu terhadap kondisi fisiknya akan berdampak pada munculnya sikap yang tidak baik.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *body image*, diantaranya

yaitu *social media*, *family*, *interpersonal relationship*, jenis kelamin, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus, *culture*, siklus hidup, *pregnancy period*, sosialisasi, *self concept*, peran gender, dan pengaruh distorsi *body image* pada individu.

4. *Body Image* Perspektif Islam

Manusia merupakan citra terbaik yang telah diciptakan oleh Allah SWT. Terkait dengan *body image*, Allah telah berfirman dalam QS. At Tin ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (Al-Qur’an dan Terjemahan, Surah At Tin 95: 4).

Ar-Raghib Al-Asfahani merupakan seorang pakar bahasa al-Qur’an yang menjelaskan bahwa pada kata “*taqwim*” dalam penggalan surah at-Tin ayat 4 merupakan isyarat mengenai keistimewaan manusia dibandingkan dengan binatang. Manusia diciptakan dengan dikaruniai akal, pemahaman, dan bentuk fisik yang tegak dan lurus. Oleh karena itu dalam kalimat “*ahsani taqwim*” memiliki arti bentuk fisik dan psikis dengan sebaik-baiknya. Allah SWT telah menciptakan segala sesuatu dalam bentuk yang beraneka ragam. Tubuh manusia juga terdiri dari bagian tubuh yang memiliki sifat dan fungsi yang berbeda-beda. Jadi manusia tidak perlu mengubahnya karena dalam keberagaman itu merupakan bagian dari estetika, kemuliaan, dan kebesaran Allah SWT yang semakin terlihat jelas (Ridwan, Febriana dan Marhamah 2017: 7).

D. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mana terjadi pacu tumbuh yang lebih cepat. Pada fase remaja terjadi perkembangan dari segi fisik maupun psikis sehingga mengalami

suatu perubahan emosional. Pada dasarnya, fase remaja merupakan fase yang mana akan sering membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang dapat memunculkan sikap kurang percaya diri (Putra, 2018: 201). Penting bagi remaja memiliki sikap percaya diri agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan menjadi lebih mudah patah semangat dan kesulitan dalam meraih sesuatu yang ingin dicapainya. Kepercayaan diri memberikan dampak positif terhadap efektivitas kerja, kesehatan fisik maupun psikis, kecerdasan, keberanian, vitalitas, jiwa petualang, daya kreativitas, tepat dalam mengambil keputusan, kematangan etika, rendah hati, kontrol diri, bersikap toleran, merasa puas dalam diri dan jiwa, serta memiliki jiwa yang tenang.

Menurut Lauster (1992: 90) kepercayaan diri dihasilkan dari pengalaman hidup yang berupa sikap atau keyakinan atas kemampuannya, optimis dalam melakukan tindakan-tindakan, merasa bebas melakukan segala yang diinginkannya, dapat bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi sosial, memiliki motivasi untuk berprestasi dan paham atas kelebihan serta kekurangannya. Dengan memiliki kepercayaan diri maka remaja dapat menerima segala aspek kelebihan dan kekurangannya, optimis, mampu mengembangkan potensinya, dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, berpikir positif, tidak mudah terpengaruh orang lain, serta memiliki keyakinan dapat meraih segala yang diinginkannya.

Dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada individu. Kepercayaan diri pada remaja dapat berubah yang dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam melakukan hubungan interpersonal, lingkungan, dan pengalaman hidup. Seperti yang kita ketahui intensitas remaja bertemu teman jauh lebih banyak dibanding dengan keluarga atau masyarakat sekitarnya. Jadi dapat kita ketahui teman lebih banyak waktu atau kesempatan untuk mempengaruhi remaja yang dapat membentuk sifat atau sikap,

pembicaraan, minat penampilan, kepribadian, sikap, serta perilaku pada remaja.

Kehadiran teman sebaya di kehidupan remaja menjadi suatu kewajiban, pemberian dukungan, perhatian, kasih sayang, saran serta kepedulian membuat remaja merasa diterima di lingkungan sosial. Hal ini akan meningkatkan perasaan berharga yang dapat memunculkan sikap percaya diri yang tercermin pada sikapnya yang tidak mudah putus asa, bertanggung jawab, memiliki cara pandang yang positif dan berani menjadi dirinya sendiri. Penelitian yang telah dilakukan Winata, Yusri dan Syahnar (2018: 137) mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja. Selain dukungan teman sebaya, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja, yaitu *body image*.

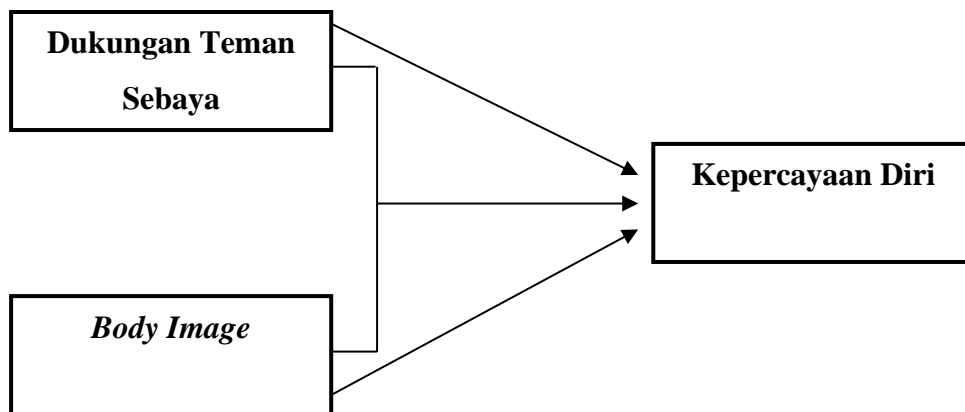
Body image merupakan persepsi individu mengenai bentuk tubuhnya. Seperti fenomena yang bisa kita lihat saat ini, penampilan fisik menjadi sesuatu yang sangat diperhatikan oleh berbagai kalangan. Pada usia remaja, tidak sedikit remaja perempuan yang merasa kurang percaya diri karena adanya suatu penilaian dan terdapat standar bentuk tubuh ideal di kalangannya yang menyebabkan remaja perempuan menilai dirinya dari sudut pandang orang lain. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang dapat berpengaruh pada kepercayaan diri yang merupakan masalah yang paling sering dialami dan dianggap sangat mengganggu pada remaja.

Remaja yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah akan merasa bahwa dirinya tidak berharga dan merasa pesimis ketika menghadapi tindakan orang lain. Remaja yang dapat menerima kondisi dan penampilan fisiknya secara apa adanya maka secara otomatis terbentuk *body image* yang positif dan kepercayaan diri akan timbul dengan sendirinya. Dengan *body image* yang positif maka tercipta kepercayaan diri pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2020: 51) mengatakan bahwa *body image* positif berperan penting dalam

meningkatkan sikap percaya diri pada individu. Semakin positif *body image* individu maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Skema Dukungan Teman Sebaya dan *BodyImage* Terhadap Kepercayaan Diri

Gambar 2.1 Skema Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri



E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
2. Ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
3. Ada pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang analisisnya lebih menekankan pada data-data angka yang diolah menggunakan statistika (Azwar, 2011: 5). Jenis penelitian ini menggunakan teknik korelasional. Pada penelitian ini peneliti membahas tentang pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut, sifat, atau penilaian dari orang lain, kegiatan atau objek yang memiliki variasi tertentu, subjek satu dengan subjek yang lain, objek satu dengan objek yang lain, atau kasus satu dengan kasus yang lain, yang angkanya dapat berbeda dengan yang ditentukan atau ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Azwar, 2011: 59). Adapun variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dalam Bahasa Indonesia merupakan variabel terikat. Azwar (2011: 59) mengungkapkan bahwa variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat atau variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen dalam Bahasa Indonesia merupakan variabel bebas. Azwar (2011: 59) mengungkapkan bahwa variabel bebas merupakan penyebab perubahan pada variabel terikat atau yang memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel

independen atau variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan teman sebaya dan *body image*.

2. Definisi Operasional

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah berkeyakinan dapat meraih segala yang diinginkannya, menyelesaikan permasalahan dengan baik, berani dan mampu mengembangkan potensinya, selalu berpikir positif, bertanggung jawab atas pekerjaannya, sopan dalam berinteraksi sosial, serta mampu mengambil keputusan sendiri. Untuk meneliti tingkat kepercayaan diri dapat diukur dengan skala yang terdiri dari beberapa aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Semakin tinggi skor yang didapat subjek maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan dirinya.

b. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya adalah pemberian bantuan dari teman seusianya berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, jaringan sosial, pemberian doa, *mensupport*, dan menasihati sehingga dapat memberikan kenyamanan fisik dan meningkatkan kualitas kesehatan psikis agar individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dan diterima dilingkungan sosialnya. Untuk meneliti tingkat dukungan teman sebaya dapat diukur dengan skala yang terdiri dari beberapa aspek dukungan teman sebaya yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Semakin tinggi skor yang didapat dari subjek, maka semakin tinggi pula tingkat dukungan teman sebayanya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat dari subjek, maka semakin rendah pula tingkat dukungan yang diberikan oleh teman sebayanya.

c. *Body Image*

Body image adalah persepsi dan perasaan individu mengenai kondisi fisiknya terkait ukuran, bentuk, dan estetika tubuhnya yang didasarkan pada pengalaman psikologis yang mengarah pada perilaku dan persepsi individu mengenai keadaan fisiknya. Untuk meneliti tingkat *body image* dapat diukur dengan skala yang terdiri dari beberapa aspek *body image* yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran tubuh. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *body image* yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat *body image* yang dimiliki individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah melalui media *google form* dan alamat sekolahnya yaitu di MAN 2 Pati yang beralamat Jl. Ratu Kalinyamat Gg. Melati II Kecamatan Tayu, Kabupaten Pati, Jawa tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah pada 29 September 2021 – 12 Oktober 2021.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian dengan karakteristik dan kualitas sama yang telah ditetapkan peneliti guna dipelajari hingga dapat ditarik kesimpulan (Latipun, 2015: 29). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswi kelas XI MAN 2 Pati

tahun ajaran 2020/2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 230 siswi.

Berikut rincian jumlah siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021, sebagai berikut:

Tabel 3.1 Jumlah siswi kelas XI MAN 2 Pati

Kelas	Jumlah Siswi
IPA 1	33
IPA 2	32
IPA 3	29
IPA 4	29
IPS 1	22
IPS 2	20
IPS 3	22
IPS 4	20
IPS 5	23
Total	230

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2009: 116). Menurut Sudjana (2002: 95) sampel merupakan sebagian populasi yang diambil dengan menggunakan proses atau cara yang telah ditentukan. Oleh karena itu, sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang telah memenuhi kriteria dan diambil dengan menggunakan cara khusus untuk dijadikan sumber data dalam suatu penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, yaitu $n = \frac{N}{1+(Ne^2)}$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Margin eror

$$n = \frac{230}{1+(230 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{230}{1+(230 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{230}{1+(230 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{230}{1+0,57}$$

$$n = \frac{230}{1,57}$$

$$n = 146,4$$

Berdasarkan hasil dari rumus Slovin dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 146,4 dan dibulatkan oleh peneliti menjadi 146 siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* adalah salah satu teknik dengan mengambil sampel secara acak yang diambil dari kelompok-kelompok dalam suatu populasi (Sugiyono, 2007: 64). Sampel dalam penelitian ini sejumlah 146 siswi. Alasan mengambil sampel siswi kelas XI karena siswi kelas XI memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dan *body image* yang tergolong rendah, yang memengaruhi kepercayaan diri mereka

dibuktikan dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri remaja pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Peneliti berharap kepada siswi kelas XI MAN 2 Pati agar dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi setelah penelitian ini dilakukan

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *likert*. Skala digunakan sebagai alat ukur agar menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepercayaan diri, skala dukungan teman sebaya dan skala *body image*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lima pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor mulai dari 1 sampai 5. Butir dari pernyataan disebut *favorable* apabila pernyataan tersebut bersifat mendukung atribut yang diukur namun sebaliknya apabila butir pernyataan tersebut tidak mendukung atribut yang diukur maka disebut *unfavorable* (Azwar, 2016: 45).

Pernyataan yang bersifat *favorable*, beban penilaiannya yaitu Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable*, beban penilaiannya yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Netral (N) = 3, Sesuai (S) = 4, dan Sangat Sesuai (SS) = 5.

Tabel 3.2 Alternatif Pilihan Jawaban Responden

Jenis Pernyataan	Respons				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kepercayaan diri, skala dukungan teman sebaya, dan skala *body image*.

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri ini digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek atau responden. Skala kepercayaan diri ini disusun berdasarkan aspek menurut teori Lauster (1992: 97), yaitu:

- a. Keyakinan kemampuan diri
- b. Optimis
- c. Objektif
- d. Bertanggung jawab
- e. Rasional dan realistis

Skala kepercayaan diri ini terdiri dari 40 aitem, yang terdiri dari 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable. Subjek yang memperoleh skor tinggi maka subjek memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan subjek yang memperoleh skor rendah maka subjek memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah pula. Rancangan aitem skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan kemampuan diri	Memiliki pandangan yang positif dalam menghadapi situasi	1, 11	21, 31	4
	Menyadari kemampuan diri sendiri	2, 12	22, 32	4

Optimis	Keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	3, 13	23, 33	4
	Bertanggung jawab atas perbuatan dan keputusan	4, 14	24, 34	4
Objektif	Tidak bergantung pada bantuan orang lain	5, 15	25, 35	4
	Selalu berpikir sebelum bertindak	6, 16	26, 36	4
Bertanggung jawab	Sukarela melakukan kewajiban	7, 17	27, 37	4
	Kecenderungan ingin melakukan yang terbaik	8, 18	28, 38	4
Rasional dan realistis	Berkomunikasi dengan baik	9, 19	29, 39	4
	Peka terhadap lingkungan sekitar	10, 20	30, 40	4
Total		20	20	40

2. Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya ini digunakan untuk mengukur tingkat dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh subjek atau responden. Skala dukungan teman sebaya ini disusun berdasarkan aspek menurut teori Cohen dan McKay (1984), yaitu:

- a. Dukungan emosional
- b. Dukungan penghargaan
- c. Dukungan instrumental
- d. Dukungan informasi
- e. Dukungan jaringan sosial

Skala dukungan teman sebaya ini terdiri dari 40 aitem, yang terdiri dari 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable. Subjek yang memperoleh skor tinggi maka subjek memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi. Sedangkan subjek yang memperoleh skor rendah maka subjek memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah pula. Rancangan aitem skala dukungan teman sebaya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Dukungan Teman Sebaya

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Kepedulian	1, 11	21, 31	4
	Perhatian	2, 12	22, 32	4
Dukungan penghargaan	Dorongan untuk maju	3, 13	23, 33	4
	Diterima oleh teman sebaya	4, 14	24, 34	4
Dukungan instrumental	Bantuan berupa jasa	5, 15	25, 35	4

	Bantuan berupa materi	6, 16	26, 36	4
Dukungan informasi	Pemberian nasihat	7, 17	27, 37	4
	Membantu mencari solusi	8, 18	28, 38	4
Dukungan jaringan sosial	Memberikan rasa kebersamaan	9, 19	29, 39	4
	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	10, 20	30, 40	4
Total		20	20	40

3. Skala *Body Image*

Skala *body image* ini digunakan untuk mengukur tingkat *body image* yang dimiliki oleh subjek atau responden. Skala *body image* ini disusun berdasarkan aspek menurut teori Cash dan Pruzinsky (2002: 83) yaitu:

- a. Evaluasi penampilan
- b. Orientasi penampilan
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh
- d. Kecemasan menjadi gemuk
- e. Pengategorian ukuran tubuh

Skala *body image* ini terdiri dari 40 aitem, yang terdiri dari 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable. Subjek yang memperoleh skor tinggi maka subjek memiliki tingkat *body image* yang tinggi atau positif. Sedangkan subjek yang memperoleh skor rendah maka subjek memiliki

tingkat *body image* yang rendah pula atau negatif dan mengalami *body dissatisfaction*. Rancangan aitem skala *body image* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5 *Blue Print* Skala *Body Image*

Aspek	Indikator	Favorabl e	Unfavorabl e	Jumla h
Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1, 11	21, 31	4
	Evaluasi penampilan dari orang lain	2, 12	22, 32	4
Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	3, 13	23, 33	4
	Usaha dalam memperbaiki penampilan	4, 14	24, 34	4
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	5, 15	25, 35	4
	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu	6, 16	26, 36	4

Kecemasan menjadi gemuk	Kewaspadaan individu terhadap berat badan	7, 17	27, 37	4
	Pembatasan pola makan	8, 18	28, 38	4
Pengkategorian tubuh	Berat badan	9, 19	29, 39	4
	Tinggi badan	10, 20	30, 40	4
Total		20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas skala psikologi menjadi syarat jika skor yang dihasilkan dari skala yang digunakan dalam penelitian ingin dikatakan sebagai skala yang berkualitas dan dapat dipercaya. Validitas skala psikologi mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Validitas memiliki arti sejauh mana keakuratan suatu skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas tinggi apabila dapat menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran terkait variabel yang diukur dalam suatu penelitian (Azwar, 2013: 8).

Pendekatan validitas pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan validitas isi yang diperoleh melalui prosedur validasi terhadap aitem-aitem dalam skala dan dari hasil penilaian, pendapat serta masukan oleh *experts judgement* yaitu dengan dosen pembimbing skripsi yang kemudian diuji cobakan (Sugiono, 2009: 129). Penilaian validitas masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan SPSS versi 22. Butir item bisa dikatakan valid apabila nilai $r_{xy} > 0,30$. Jika nilai $r_{xy} < 0,30$ maka butir item dinyatakan tidak valid (Azwar, 2016: 86).

Berdasarkan pendapat para ahli, maka penulis membatasi validitas butir item pernyataan apabila $r_{xy} > 0,30$.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability*. Pengukuran yang *reliable* merupakan pengukuran yang dapat menghasilkan data yang mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi. Walaupun istilah reliabilitas memiliki berbagai nama, namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2013: 7). Penelitian ini menggunakan perhitungan tingkat validitas dengan bantuan *software* SPSS teknik *Alfa Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

K : kuadrat rata-rata antar subjek

$\sum S_i^2$: rata-rata kesalahan kuadrat

s_t^2 : varians total

- Menghitung varian butir ke-i: $S_i^2 = \left(\frac{\sum X_i^2 - (\frac{\sum X_i}{n})^2}{n} \right)$
- Menjumlahkan varian tiap butir $\sum S_i^2$
- Menghitung varian total $S_t = \left(\frac{\sum X_i^2 - (\frac{\sum X_i}{n})^2}{n} \right)$
- Rumus reliabilitas adalah $k/k-1$

Menurut Sujarweni (2014: 193) kaidah dalam pengujian reliabilitas menggunakan *Alfa Cronbach* sebagai berikut:

- Apabila koefisien *alpha* kurang dari 0,60 maka dapat dikatakan instrument memiliki reliabilitas yang buruk.
- Apabila koefisien *alpha* 0,60 sampai 0,85 maka instrument dapat diterima reliabilitasnya.

- c. Apabila koefisien *alpha* lebih dari 0,85 maka dapat dikatakan instrument memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Penelitian ini menggunakan menggunakan nilai dari teknik *Alpha Cronbach*, yang mana reliabilitas alat ukur dapat diterima apabila nilai koefisiennya berada diantara 0,60 hingga 0,85. Apabila koefisien dari reliabilitasnya lebih dari 0,85 maka reliabilitas alat ukur dikatakan semakin tinggi dan semakin baik. Sedangkan apabila koefisien dari reliabilitasnya semakin mendekati 0,60 maka reliabilitas alat ukur dikatakan semakin rendah dan semakin buruk.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pengolahan data statistik dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0 *for windows*. Adapun penelitian ini bertujuan untuk dapat menguji pengaruh antara dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji asumsi dan uji hipotesis penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah salah satu teknik analisa data yang dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam pengambilan data tentang variabel dalam suatu penelitian. Untuk menguji sampel dapat dinyatakan normal atau tidak, maka peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0. Data bisa dikatakan normal apabila nilai signifikansinya $p > 0,05$. Namun jika nilai signifikansinya $p < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal (Mukhson, 2015: 33).

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas merupakan proses untuk menentukan apakah variabel X dan Y memiliki pengaruh linear atau non linear. Pada penelitian ini menggunakan uji linearitas *test for linierity* dan *deviation from linearity* dengan bantuan *software* SPSS versi 22.0. Apabila nilai $p \leq 0,05$ pada uji linearitas *test for linierity* maka hubungan antara kedua variabel tersebut sudah linear dan jika nilai $p \geq 0,05$ pada uji *deviation from linearity* maka hubungan antara kedua variabel tersebut sudah linear (Mukhson, 2015: 36).

c. Uji Multi-Kolinearitas

Uji multi-kolinearitas digunakan untuk mengetahui adakah hubungan yang sangat kuat antara dua variabel bebas atau lebih dalam uji analisis regresi linear berganda. Untuk mengetahui apakah terjadi multi-kolinearitas atau tidak, maka peneliti menggunakan uji VIF (*Variance Inflation Faktor*). Apabila nilai VIF $> 10,0$ maka terjadi multi-kolinearitas. Sebaliknya, apabila nilai VIF $< 10,0$ maka tidak terjadi multikolinearitas. (Mukhson, 2015: 49).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah dalam analisis regresi memiliki perbedaan variasi dari residual satu peneliti dengan peneliti yang lain. Cara yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji Glejser. Apabila taraf signifikansi tersebut di atas 0,05 maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas (Mukhson, 2012:31).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji analisis regresi sederhana dan uji analisis regresi linear berganda. Uji analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis 1 dan 2. Sedangkan uji analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap variabel terikat yaitu kepercayaan diri. Rumus analisis regresi berganda yang digunakan yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

Keterangan

- Y : Variabel kepercayaan diri
- X₁ : Variabel dukungan teman sebaya
- X₂ : Variabel *body image*
- a : nilai konstan
- b₁, b₂, ...b_k : koefisien variabel bebas

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas

a. Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswi kelas XI MAN 2 Pati yang berjumlah 63 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid berjumlah 32 aitem karena nilai $r_{xy} \geq 0,30$ dan 8 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r_{xy} \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari kepercayaan diri yaitu 3, 4, 15, 18, 19, 20, 23, dan 24. Berikut merupakan *blue print* skala kepercayaan diri yang akan dijadikan sebagai alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 *Blue print* Skala Kepercayaan Diri setelah uji coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan kemampuan diri	Memiliki pandangan yang positif dalam menghadapi situasi	1, 11	21, 31	4
	Menyadari kemampuan diri sendiri	2, 12	22, 32	4

Optimis	Keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	13	33	2
	Bertanggung jawab atas perbuatan dan keputusan	14	34	2
Objektif	Tidak bergantung pada bantuan orang lain	5	25, 35	3
	Selalu berpikir sebelum bertindak	6, 16	26, 36	4
Bertanggung jawab	Sukarela melakukan kewajiban	7, 17	27, 37	4
	Kecenderungan ingin melakukan yang terbaik	8	28, 38	3
Rasional dan realistis	Berkomunikasi dengan baik	9	29, 39	3
	Peka terhadap lingkungan sekitar	10	30, 40	3
Total		14	18	32

b. Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswi kelas XI MAN 2 Pati yang berjumlah 63 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, semua aitem dinyatakan valid karena nilai $r_{xy} \geq 0,30$. Berikut merupakan *blue print* skala dukungan teman sebaya yang akan dijadikan sebagai alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 3.7 *Blue Print* Skala Dukungan Teman Sebaya setelah uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Kepedulian	1, 11	21, 31	4
	Perhatian	2, 12	22, 32	4
Dukungan penghargaan	Dorongan untuk maju	3, 13	23, 33	4
	Diterima oleh teman sebaya	4, 14	24, 34	4
Dukungan instrumental	Bantuan berupa jasa	5, 15	25, 35	4
	Bantuan berupa materi	6, 16	26, 36	4
Dukungan informasi	Pemberian nasihat	7, 17	27, 37	4
	Membantu mencari solusi	8, 18	28, 38	4

Dukungan jaringan sosial	Memberikan rasa kebersamaan	9, 19	29, 39	4
	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	10, 20	30, 40	4
Total		20	20	40

c. *Body Image*

Skala *body image* yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswi kelas XI MAN 2 Pati yang berjumlah 63 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid berjumlah 30 aitem karena nilai $r_{xy} \geq 0,30$ dan 10 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r_{xy} \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari *body image* yaitu 3, 8, 9, 10, 15, 17, 23, 35, 36, dan 40. Berikut merupakan *blue print* skala *body image* yang akan dijadikan sebagai alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 3.8 *Blue Print* Skala *Body Image* setelah uji coba

Aspek	Indikator	Favorabl e	Unfavorabl e	Jumla h
Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1, 11	21, 31	4
	Evaluasi penampilan dari orang lain	2, 12	22, 32	4

Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	13	33	2
	Usaha dalam memperbaiki penampilan	4, 14	24, 34	4
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	5	25	2
	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu	6, 16	26	3
Kecemasan menjadi gemuk	Kewaspadaan individu terhadap berat badan	7	27, 37	3
	Pembatasan pola makan	18	28, 38	3
Pengkategorian tubuh	Berat badan	19	29, 39	3
	Tinggi badan	20	30	2
Total		14	16	30

2. Reliabilitas

a. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.913	.913	40

b. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.954	.955	40

c. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala *Body Image*

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala *Body Image*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.884	.886	40

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,913 pada skala kepercayaan diri, 0,954 pada skala dukungan teman sebaya, dan 0,884 pada skala *body image*. Artinya skala kepercayaan diri, skala dukungan

teman sebaya dan skala *body image* bisa dikatakan *reliable* karena nilai yang diperoleh sudah koefisien.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

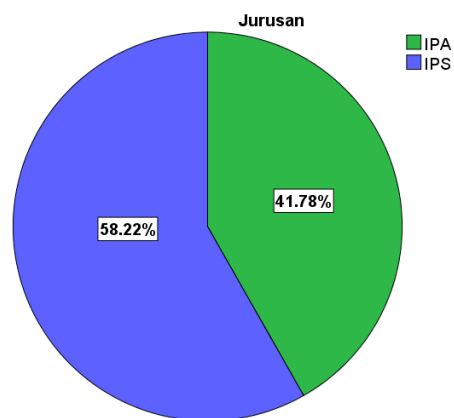
1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 230 siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021. Adapun responden yang diambil berjumlah 146 siswi dari 230 siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021.

a. Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan jurusan subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 4.1

Gambar 4.1 Presentasi Subjek Berdasarkan Jurusan

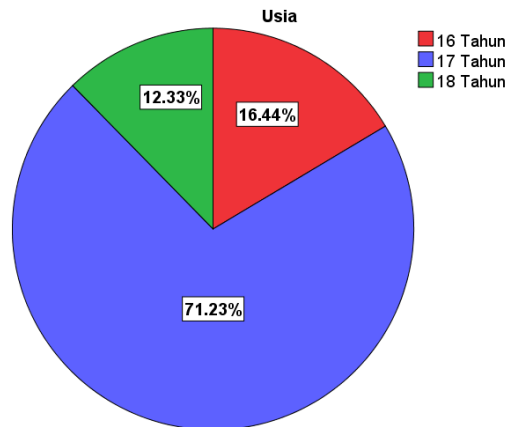


Berdasarkan program studi subjek penelitian, maka diperoleh gambaran bahwa 61 siswi atau 41,78% merupakan siswi jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), dan sebanyak 85 siswi atau 58,22% merupakan siswi jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial).

b. Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 4.2

Gambar 4.2 Presentasi Subjek Berdasarkan usia



Berdasarkan rentang usia subjek penelitian, maka diperoleh gambaran bahwa 24 siswi atau 16,44% berusia 16 tahun, 104 siswi atau 71,23% berusia 17 tahun, dan 18 siswi atau 12,33% berusia 18 tahun.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi masing-masing variabel penelitian digunakan rata-rata skor dan standar deviasi setiap variabel yang kemudian dikategorikan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan_Teman_Sebaya	146	123	167	153.52	9.452
Body_Image	146	100	133	118.34	7.742
Kepercayaan_Diri	146	103	143	129.01	7.611
Valid N (listwise)	146				

Berdasarkan hasil tabel deskripsi di atas menunjukkan bahwa pada variabel dukungan teman sebaya (X_1) skor data minimumnya adalah 123 dan skor data maksimumnya adalah 167 dengan rata-rata (mean) sebesar 153,52 serta standar deviasi sebesar 9,452. Pada variabel *body image*

(X_2) skor data minimumnya adalah 100 dan skor data maksimumnya adalah 133 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 118,34 serta standar deviasi sebesar 7,742. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri (Y) skor data minimumnya adalah 103 dan skor data maksimumnya adalah 143 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 129,01 serta standar deviasi sebesar 7,611. Dari hasil data di atas dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$	$X \leq 138$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$138 \leq X \leq 152$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$152 \leq X$	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat skor skala dukungan teman sebaya pada siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 dinyatakan memiliki dukungan teman sebaya tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 152, dinyatakan memiliki dukungan teman sebaya sedang atau cukup apabila skor di antara 138 – 152, dan dinyatakan memiliki dukungan teman sebaya rendah atau negatif apabila skor kurang dari 138. Berdasarkan tabel di atas, maka hasil yang diperoleh siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya

Kategori Dukungan Teman Sebaya					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	8.2	8.2	8.2
	Sedang	33	22.6	22.6	30.8
	Tinggi	101	69.2	69.2	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi variabel dukungan teman sebaya, dapat diketahui sebanyak 101 siswi (69,2%) tergolong memiliki dukungan teman sebaya tinggi, 33 siswi (22,6%) tergolong memiliki dukungan teman sebaya sedang, dan 12 siswi (8,2%) tergolong memiliki dukungan teman sebaya pada kategori rendah.

b. Kategorisasi Variabel *Body Image*

Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel *Body Image*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$	$X \leq 111$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$111 \leq X \leq 122$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$122 \leq X$	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat skor skala *body image* pada siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 dinyatakan memiliki *body image* tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 122, dinyatakan memiliki *body image* sedang atau cukup apabila skor di antara 111 – 122, dan dinyatakan memiliki *body image* rendah atau negatif apabila skor kurang dari 111. Berdasarkan tabel di atas, maka

hasil yang diperoleh siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Variabel *Body Image*

		Kategori <i>Body Image</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	18.5	18.5	18.5
	Sedang	60	41.1	41.1	59.6
	Tinggi	59	40.4	40.4	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi variabel *body image*, dapat diketahui sebanyak 59 siswi (40,4%) tergolong memiliki *body image* tinggi, 60 siswi (41,1%) tergolong memiliki *body image* sedang, dan 27 siswi (18,5%) tergolong memiliki *body image* pada kategori rendah.

c. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$	$X \leq 116,4$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$116,4 \leq X \leq 129,6$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$129,6 \leq X$	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat skor skala kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 dinyatakan memiliki kepercayaan diri tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 129,6. Siswi dinyatakan memiliki kepercayaan diri sedang atau cukup apabila skor di antara 116,4 – 129,6. Siswi dinyatakan memiliki kepercayaan diri rendah atau negatif apabila skor

kurang dari 116,4. Berdasarkan tabel di atas, maka hasil yang diperoleh siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021 sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Kepercayaan Diri

Kategori_Kepercayaan_Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	8.2	8.2	8.2
	Sedang	53	36.3	36.3	44.5
	Tinggi	81	55.5	55.5	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi variabel kepercayaan diri, dapat diketahui sebanyak 81 siswi (55,5%) tergolong memiliki kepercayaan diri tinggi, 53 siswi (36,3%) tergolong memiliki kepercayaan diri sedang, dan 12 siswi (8,2%) tergolong memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Dukungan Teman Sebaya

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Dukungan teman Sebaya
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	153.52
	Std. Deviation	9.452
Most Extreme Differences	Absolute	.157
	Positive	.099
	Negative	-.157
Test Statistic		.157
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 ^c

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas *Body Image*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Body Image
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	118.34
	Std. Deviation	7.742
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.093
	Negative	-.123
Test Statistic		.123
Asymp. Sig. (2-tailed)		.085 ^c

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Kepercayaan Diri
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	129.01
	Std. Deviation	7.611
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.072
	Negative	-.112
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088 ^c

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi pada variabel dukungan teman sebaya 0,071, variabel *body image* nilai signifikansinya 0,085, dan pada variabel kepercayaan diri nilai signifikansinya 0,088. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka data dari tiap variabel penelitian dinyatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui antar variabel bersifat linear atau tidak, baik variabel dependen ataupun variabel independen. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansinya jika $p \leq 0,05$ pada *test for linearity*, dan $p \geq 0,05$ pada *deviation from liniarty*. Data masing-masing variabel diolah menggunakan teknik Anova dengan menggunakan bantuan SPSS versi 22.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation From Linearity	Keterangan
Kepercayaan Diri dengan Dukungan Teman Sebaya	0,000	0,131	Linear
Kepercayaan Diri dengan <i>Body Image</i>	0,000	0,305	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan hasil bahwa pada kolom *linearity* antara variabel kepercayaan diri dengan dukungan teman sebaya yaitu $0,000 \leq 0,05$ dan pada kolom *deviation from linearity* sebesar $0,131 \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan dukungan teman sebaya. Begitu pula dengan nilai signifikansi antara variabel kepercayaan diri dengan *body image* yaitu $0,000 \leq 0,05$ dan pada kolom *deviation from linearity* sebesar $0,305 \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *body image*.

3. Uji Multi-kolinearitas

Uji multi-kolinearitas digunakan untuk mengetahui adakah hubungan yang sangat kuat antara dua variabel bebas atau tidak. Asumsi terpenuhi jika tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4.12 Hasil Uji Multi-kolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
	1 (Constant)	58.633	10.158				5.772
Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000	.783	1.278
Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004	.783	1.278

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil di atas diperoleh nilai VIF pada tabel *collinearity statistics* sebesar 1,278 pada nilai $VIF < 10,0$ dan 0,783 pada nilai *tolerance* $> 0,10$ maka tidak mengindikasikan terjadinya multikolinieritas antar variabel independen sehingga asumsi ini terpenuhi.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari residual. Cara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji Glejser, yaitu dengan meregresikan nilai absolut residual dengan variabel independen. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga asumsi terpenuhi.

Tabel 4.13 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.769	5.548		6.628	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.161	.036	-.379	-4.473	.061
	Body Image	-.058	.044	-.112	-1.327	.187

Berdasarkan *output* diatas diperoleh nilai Sig. sebesar 0,061 dan 0,187 lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas sehingga varian dari residual homogen dan asumsi dinyatakan terpenuhi.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis regresi linear sederhana dan uji hipotesis regresi linear berganda. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan uji T untuk mengetahui pengaruh positif atau negatif dan signifikan pada masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Kemudian dilakukan uji F untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersamaan (simultan). Apabila nilai signifikansi $p < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antar variable maka hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel tersebut maka hipotesis ditolak. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu dukungan teman sebaya (X_1), *body image* (X_2), dan kepercayaan diri (Y).

a. Regresi Linear Berganda

Tabel 4.14 Hasil Regresi Linear Berganda

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000
	Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil SPSS regresi linear berganda diperoleh hasil koefisien $\alpha = 58,633$; $b_1 = 0,280$; $b_2 = 0,232$ sehingga dapat dibentuk model persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 58,633 + 0,280X_1 + 0,232X_2$$

dengan Y : Kepercayaan diri, X_1 : Dukungan teman sebaya, X_2 : *Body image*. Artinya setiap penambahan satu skor dukungan teman sebaya pada siswi maka kepercayaan diri bertambah 0,280 dan setiap penambahan satu skor *body image* pada siswi maka kepercayaan diri siswi juga akan bertambah 0,232.

b. Uji T (Signifikansi Parsial)

1) Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang diajukan peneliti yaitu ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Pengujian hipotesis menggunakan nilai t hitung dan t tabel. Apabila nilai signifikansi < 0,05 atau t hitung > t tabel maka ada pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri. Nilai t tabel diperoleh dari tabel distribusi t dengan probabilitas 0,05. Rumus t tabel = $t(\alpha/2 : n - k - 1) = t(0,025 : 143) = 1.97669$

Tabel 4.15 Hasil Uji T

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000
	Dukungan teman sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004

b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,250 > 1,97669$ pada variabel dukungan teman sebaya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri. Jika dilihat dari nilai t hitung yang bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh positif dengan kepercayaan diri pada siswi. Hasil ini menerima hipotesis pertama yang telah disebutkan sebelumnya.

2) Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan peneliti yaitu ada pengaruh positif yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Pengujian hipotesis menggunakan nilai t hitung dan t tabel. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau t hitung $> t$ tabel maka ada pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri. Nilai t tabel diperoleh dari tabel distribusi t dengan probabilitas 0,05. Rumus t tabel = $t (\alpha/2 : n - k - 1) = t (0,025 : 143) = 1,97669$

Berdasarkan tabel 4.13 hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $2,887 >$

1.97669 pada variabel *body image*. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Jika dilihat dari nilai t hitung yang bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* berpengaruh positif dengan variabel kepercayaan diri pada siswi. Hasil ini menerima hipotesis kedua yang telah disebutkan sebelumnya.

c. Uji F (Signifikansi Simultan)

Uji F dilakukan untuk menjawab apakah hipotesis ketiga yang diajukan peneliti diterima atau ditolak. Hipotesis ketiga yang diajukan peneliti yaitu ada pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri terhadap siswi kelas XI secara bersama-sama. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai F hitung pada SPSS dengan F tabel. Jika nilai signifikansi < 0,05 atau nilai F hitung > F tabel maka terdapat pengaruh antara dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri terhadap siswi kelas XI secara bersama-sama. Nilai F tabel diperoleh dari tabel distribusi F dengan probabilitas 0,05.

$$F \text{ tabel} = F (k : n-k) = F (2 : 144) = 3,06$$

Tabel 4.16 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2122.345	2	1061.172	24.173	.000 ^b
	Residual	6277.628	143	43.899		
	Total	8399.973	145			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

c. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan teman Sebaya

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai f hitung sebesar $24,173 > 3,06$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *body image* dengan kepercayaan diri.

Jika dilihat dari nilai f hitung yang bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan *body image* secara bersama-sama atau simultan berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri pada siswi. Hasil ini menerima hipotesis ketiga yang telah disebutkan sebelumnya.

D. Koefisien Determinasi

Tabel 4.17 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.503 ^a	.253	.242	6.626

a. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan teman Sebaya

Berdasarkan hasil SPSS di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,242 atau 24,2% yang artinya variabel dukungan teman sebaya dan *body image* dapat menjelaskan variabel kepercayaan diri siswi kelas XI MAN 2 Pati sebesar 24,2% dan siswanya 75,8% dipengaruhi faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 230 siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021. Adapun responden yang diambil berjumlah 146 siswi dari 230 siswi kelas XI MAN 2 Pati tahun ajaran 2020/2021. Pada penelitian ini terdapat tiga pokok bahasan yaitu pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati, pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati, dan pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

1. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap kepercayaan Diri pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati

Hipotesis pertama diperoleh dari hasil uji signifikansi parsial menggunakan uji t didapatkan nilai t hitung untuk variabel dukungan teman sebaya sebesar 4,250 lebih besar dari nilai t tabel pada distribusi t derajat bebas 143 dengan probabilitas 0,05 sebesar 1,97669 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Dilihat dari nilai t tabel yang bernilai positif maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri, sehingga semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diberikan maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Maka dari itu siswi harus mendapatkan dukungan yang tinggi agar dapat menunjang kepercayaan dirinya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh penulis dinyatakan diterima.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Winata, Yusri dan Syahniar (2018: 137) mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sejumlah $r = 0,491$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya kepada remaja, maka kepercayaan diri remaja akan semakin tinggi. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Evtasari (2018: 10) mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada siswa inklusi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan

kepercayaan diri. Pada penelitian ini melibatkan siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta dengan nilai $r = 0,589$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 34,7% terhadap kepercayaan diri siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial memiliki peranan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Baron (2020: 96) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik maupun psikologis dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar kepada individu. Menurut Santrock (2003: 474) salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja yaitu dukungan sosial, yang mana salah satu sumber dukungan sosial adalah dari teman sebaya. Dukungan yang diberikan meliputi dukungan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan emosional yang diberikan berupa kepedulian dan perhatian saat individu menghadapi suatu kesulitan. Dukungan penghargaan yang diberikan berupa dorongan untuk maju seperti memberikan ungkapan positif dan menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Dukungan instrumental yaitu memberikan bantuan dalam bentuk jasa maupun materi. Dukungan informasi yang diberikan berupa pemberian nasihat dan ikut serta dalam mencari solusi saat individu menghadapi suatu permasalahan. Sementara itu, dukungan jaringan sosial yaitu pemberian bantuan seperti memberikan rasa kebersamaan dan ikut serta dalam aktivitas kelompok.

2. Pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati

Hipotesis kedua diperoleh dari hasil uji signifikansi parsial menggunakan uji t didapatkan nilai t hitung untuk variabel dukungan *body image* 2,887 lebih besar dari nilai t tabel pada distribusi t derajat bebas 143 dengan probabilitas 0,05 sebesar 1,97669 dan nilai signifikansi

sebesar $0,004 < 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Dilihat dari nilai t tabel yang bernilai positif maka dapat disimpulkan bahwa *body image* berpengaruh positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri, sehingga semakin tinggi *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Maka dari itu siswi harus memiliki *body image* yang tinggi dan positif agar dapat menunjang kepercayaan dirinya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh penulis dinyatakan diterima.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Tasnim (2019: 84) mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sejumlah $r = 0,465$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi dan positif *body image* yang dimiliki remaja putri, maka kepercayaan diri akan semakin tinggi pula. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa *body image* yang positif merupakan salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja putri.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2020: 51) mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa nilai $r = 0,233$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi dan positif *body image* yang dimiliki individu maka semakin tinggi kepercayaan diri. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa *body image* yang positif merupakan salah satu faktor yang ikut berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Cash dan Pruzinsky (2002: 117) menyatakan bahwa *body image* merupakan representasi mental individu pada kondisi tubuhnya yang meliputi persepsi pada penampilan, pikiran, dan bagaimana perasaan individu mengenai tubuh, fungsi, serta kemampuan tubuhnya. Menurut Santrock (2003: 475) *body image* menjadi salah satu yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja karena remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan dengan aspek lain dalam diri mereka. Seseorang akan memiliki *body image* yang positif apabila menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan merasa puas ketika melihat bentuk tubuhnya sehingga kepercayaan diri pun akan terbentuk. Sebaliknya, apabila seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti merasa wajahnya kurang menarik, terlalu kurus atau gemuk, dan sebagainya. Maka *body image* yang akan terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut kurang bahkan tidak memiliki kepercayaan diri.

3. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi kelas XI MAN 2 Pati

Hipotesis ketiga diperoleh dari hasil uji signifikansi simultan menggunakan uji f didapatkan nilai f hitung sebesar 24,173 lebih besar dari nilai f tabel pada distribusi f derajat bebas 144 dengan probabilitas 0,05 sebesar 3,06 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati. Dilihat dari nilai f tabel yang bernilai positif maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan *body image* berpengaruh positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri. Jika dilihat dari hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 24,2% dan sisanya 75,8% dipengaruhi faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, seperti konsep diri, pengalaman hidup, harga diri, pekerjaan, pendidikan, cita-cita dan sikap hati-hati. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh penulis dinyatakan diterima.

Dukungan teman sebaya dan *body image* menjadi dasar dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada siswi kelas XI dengan baik, sehingga apabila tingkat dukungan teman sebaya dan *body image* tersebut memiliki tingkat yang tinggi, maka kepercayaan diri pada siswi juga akan tinggi. Sebaliknya, jika dukungan teman sebaya dan *body image* memiliki tingkat yang rendah, maka kepercayaan diri pada siswi juga akan rendah. Dukungan teman sebaya dan *body image* yang tinggi membuat peserta didik dapat memiliki kepercayaan diri yang dianggap penting untuk mencapai aktualisasi diri sesuai dengan kebutuhan dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori Abraham Maslow mengenai *hierarki of need* yang mana kepercayaan diri merupakan modal individu untuk dapat mencapai aktualisasi diri.

Penelitian ini sudah mencapai tujuannya, yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang sesungguhnya terjadi yang telah dikemukakan sebelumnya yakni, jika siswi memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa jika siswi memiliki *body image* yang positif, maka kepercayaan dirinya juga akan tinggi. Belum ada penelitian yang membahas tiga variabel secara sekaligus secara spesifik, yaitu variabel dukungan teman sebaya, *body image*, dan kepercayaan diri. Penelitian terdahulu hanya membahas dua variabel terkait yang hanya menjadi referensi, yaitu membahas dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri ataupun *body image* dengan kepercayaan diri, Maka dari itu peneliti melakukan penelitian terkait variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
2. Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.
3. Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas XI MAN 2 Pati.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima, dengan penjelasan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya dan *body image* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswi. Sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya dan *body image* maka semakin rendah pula kepercayaan diri pada siswi.

B. Saran

Beberapa saran terkait dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Siswi diharapkan untuk meningkatkan *body image* yang positif dan mempertahankan tingkat dukungan teman sebaya yang sudah tinggi agar siswi dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi setiap saat, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

2. Bagi orang tua, teman, dan guru dari siswi MAN 2 Pati

Bagi orang tua, teman dan guru diharapkan untuk selalu memberikan dukungan, motivasi, dan kesediaan membantu siswi dalam meningkatkan dan mempertahankan kepercayaan dirinya agar siswi

dapat mengoptimalkan kelebihan dan menerima kekurangan yang dimiliki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama agar dapat memperluas cakupan bahasan dalam penelitian ini dengan melihat variabel lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan memperluas cakupan populasi untuk diteliti. Variabel lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seperti konsep diri, pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman hidup.

REFERENCES

- Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya diri pasti*. Gema Insani.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). CV Rajawali.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Validitas dan reliabilitas edisi empat*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A. (2005). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Bukhori, B. (2012). *Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosia keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus narapidana Kota Semarang)*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus, 1-19.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, reseach, and clinical practice 1st edc*. Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & Rini, S. R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.
- Hasan, S. A., Handayani, M. M., & Psych, M. (2014). *Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian siswa tuna rungu di sekolah inklusi*. *Jurnal Psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3(2), 128-135.
- Hasibuan, M. A. I., dkk. (2018). *Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantauan*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Jackson, Y. (2015). *The pedagogy of confidence: Inspiring high intellectual performance in urban schools*. Teachers College Press.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining together: Group theory and group skills 4th edition*. Prentice Hall.

- Kumara, A. (1988). *Studi pendahuluan tentang validitas dan reliabilitas the test of self confidence*. Laporan penelitian.
- Illahi, S. P. K., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasanemosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171-181. <http://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. UMM Press.
- Lauster, P. (1992). *Tes kepribadian* (Terjemah D. H. Gulo). Sungguh Bersaudara.
- Lie, A. (2003). *Menjadi orang tua bijak: 101 cara menumbuhkan percaya diri anak (usia balita sampai remaja)*. Elex Media Komputindo.
- Longe, J. L. (2007). *The gale encyclopedia of diets*. The Gale Group.
- Maulida, F. (2020). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Melliana, A. (2013). *Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan*. Lkis.
- Mukhsan, A. (2015). *Pedoman praktikum aplikasi komputer lanjut*. FE UNY.
- Putra, J. S., (2018). *Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-208. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>.
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2017). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di Jakarta dan tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Salama, S. (2014). *Hubungan tipe kepribadian big five dengan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa semester IV Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Erlangga.
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009). *Body image, eating disorder, and obesity in youth 2nd edc*. American Psychological Association: Washington DC.
- Sudjana. (2002). *Metoda statistika*. Tarsito.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian: lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyono, (2018). *Analisis regresi untuk penelitian*. Deepublish Publisher.
- Tasnim. (2019). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Taylor, S. E. (2012). Social support: a review. *The oxford handbook of health psychology.*, 1-48. doi:10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.009
- Taylor, S. P., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial, edisi keduabelas*. Alih bahasa oleh Wibowo, Tri B. S. Prenada Media Group.
- Ushfuriyah, U. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa jurusan psikologi dalam menyelesaikan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Willis, T. A. (1985). *Supportive functions of interpersonal relationship*. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61-82. Academic Press.
- Winata, P. P., Yusri, Y., & Syahniar, S. (2018). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja*. In *international conferences on educational, social sciences and technology*. Fakultas ilmu pendidikan UNP.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 : Blue Print Variabel Penelitian

Penelitian Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Body Image terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati

1. *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Keyakinan kemampuan diri	Memiliki pandangan yang positif dalam menghadapi situasi	1. Saya yakin dapat mengatasi permasalahan 11. Kegagalan memotivasi saya untuk belajar lebih giat dan bersemangat	21. Saya merasa kesulitan dalam menghadapi permasalahan 31. Saya tidak bersemangat lagi setelah mengalami kegagalan
	Menyadari kemampuan diri sendiri	2. Saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang potensi saya 12. Saya berani mengutarakan pendapat di depan guru maupun teman-teman	22. Saya tidak mampu mengembangkan potensi dalam diri saya 32. Saya cenderung diam dalam suatu forum meski saya punya pendapat untuk diungkapkan
Optimis	Keyakinan terhadap kemampuan dan	3. Saya mampu menetralsir ketakutan yang	23. Saya merasa takut ketika menghadapi situasi yang sulit

	keterampilan yang dimiliki	muncul dalam situasi yang sulit 13. Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik meskipun sulit	33. Solusi yang saya ambil tidak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik
	Bertanggung jawab atas perbuatan dan keputusan	4. Saya siap menerima konsekuensi jika keputusan yang saya ambil tidak membuahkan hasil 14. Saya akan meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya berbuat salah	24. Saya merasa kecewa ketika keputusan yang saya ambil tidak membuahkan hasil 34. Saya enggan mengakui dan meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan
Objektif	Tidak bergantung pada bantuan orang lain	5. Tanpa bantuan orang lain saya dapat mengambil keputusan ketika memiliki masalah 15. Saya yakin dengan keputusan yang saya buat sendiri	25. Tanpa bantuan orang lain saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan 35. Keputusan yang saya buat dianggap tidak benar oleh orang lain

	Selalu berpikir sebelum bertindak	6. Saya mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan saya ambil 16. Saya mengumpulkan informasi yang akurat sebelum mengambil keputusan	26. Saya bertindak gegabah dalam mengambil keputusan 36. Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru
Bertanggung jawab	Sukarela melakukan kewajiban	7. Saya menyelesaikan tugas sekolah sebelum pergi bermain 17. Saya beribadah sesuai dengan kepercayaan saya secara rutin	27. Saya memilih pergi bermain dari pada mengerjakan tugas yang sudah mendekati <i>deadline</i> 37. Saya beribadah apabila ada yang mengingatkan saja
	Kecenderungan ingin melakukan yang terbaik	8. Saya belajar secara maksimal agar mendapat nilai yang memuaskan 18. Saya bertanya kepada guru apabila ada materi yang	28. Saya memilih menyontek saat ulangan dari pada belajar semalaman 38. Apabila ada tugas yang membuat bingung, saya memilih untuk tidak mengerjakannya

		belum dapat dipahami	
Rasional dan realistis	Berkomunikasi dengan baik	9. Saya mudah bergaul dengan orang lain 19. Saya terbuka dengan orang lain sehingga memiliki banyak teman	29. Saya memotong pembicaraan orang lain yang sedang berbicara 39. Saya merasa kesulitan memulai pembicaraan dengan orang baru
	Peka terhadap lingkungan sekitar	10. Saya membantu teman yang sedang mengalami kesusahan 20. Saya siap menjadi tempat bercerita teman yang sedang galau	30. Saya tidak peduli pada teman yang mengalami kesusahan 40. Saya malas membantu teman yang tidak saya suka

2. Blue Print Skala Dukungan Teman Sebaya

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Dukungan emosional	Kepedulian	<p>1. Ketika saya sedang sakit, teman-teman sangat peduli dengan saya</p> <p>11. Setiap saya mengalami kesulitan, teman-teman disekitar peduli dengan saya</p>	<p>21. Teman saya terlalu sibuk, sehingga tidak mempedulikan saya</p> <p>31. Teman saya tidak mempedulikan saya ketika menghadapi kesulitan</p>
	Perhatian	<p>2. Perhatian teman-teman terhadap saya membuat saya percaya diri</p> <p>12. Kasih sayang yang diberikan teman-teman menciptakan rasa nyaman</p>	<p>22. Teman-teman saya tidak pernah memperhatikan saya</p> <p>32. Saya merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari teman-teman saya</p>
Dukungan penghargaan	Dorongan untuk maju	<p>3. Teman-teman saya memuji hasil kreativitas saya</p>	<p>23. Kreativitas yang saya miliki tidak pernah diakui oleh teman-teman saya</p>

		13. Teman-teman saya tidak pernah memandang remeh saya	33. Saya merasa teman-teman memandang saya negatif
	Diterima oleh teman sebaya	4. Teman-teman memberi pujian setiap kali saya mendapat nilai bagus 14. Teman-teman saya mengakui kelebihan yang saya miliki	24. Saya merasa tidak diterima oleh teman-teman saya 34. Teman-teman saya menganggap saya sebagai orang yang aneh
Dukungan instrumental	Bantuan berupa jasa	5. Teman-teman saya membantu saya ketika saya merasa kesulitan 15. Ketika saya belum memahami materi pelajaran, teman-teman membantu membimbing saya	25. Saya merasa teman-teman tidak pernah membantu saya dalam belajar 35. Ketika saya meminta bantuan, teman-teman saya menolak
	Bantuan berupa materi	6. Teman-teman saya selalu ada setiap saya	26. Ketika mengalami kesulitan, saya menyelesaikan masalah tanpa

		<p>membutuhkan bantuan mereka</p> <p>16. Ketika saya kesulitan ekonomi, teman saya meminjamkan uangnya kepada saya</p>	<p>bantuan dari siapapun</p> <p>36. Saya merasa teman-teman saya pelit</p>
Dukungan informasi	Pemberian nasihat	<p>7. Saran yang diberikan teman-teman saya membuat saya semakin berkembang</p> <p>17. Nasihat yang diberikan teman-teman saya untuk kebaikan saya kedepannya</p>	<p>27. Teman-teman saya tidak menasihati saya ketika saya melakukan kesalahan</p> <p>37. Saran yang diberikan teman-teman saya membuat saya tertekan</p>
	Membantu mencari solusi	<p>8. Teman-teman memberikan arahan ketika saya menghadapi masalah</p> <p>18. Teman-teman saya membantu mencarisolusi untuk mengatasi</p>	<p>28. Teman-teman saya enggan memberikan solusi ketika saya mempunyai masalah</p> <p>38. Teman-teman saya enggan membantu saya</p>

		persoalan yang sedang saya hadapi	dalam mengatasi suatu permasalahan
Dukungan jaringan sosial	Memberikan rasa kebersamaan	9. Saya mempunyai teman-teman yang berprestasi, sehingga dapat mendorong saya untuk berprestasi juga 19. Ketika saya berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat	29. Saya mempunyai teman-teman pemalas, sehingga saya menjadi pemalas juga 39. Saya merasa minder ketika satu kelas dengan teman-teman yang lebih pintar
	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	10. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kelebihan yang saya miliki 20. Mengikuti kegiatan belajar kelompok membuat saya semakin pintar	30. Ketika saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, tugas sekolah menjadi terbengkalai 40. Saya merasa lelah ketika mengikuti kegiatan berkelompok

3. Blue Print Skala Body Image

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan dari diri sendiri	1. Saya menerima kondisi tubuh saya apa adanya 11. Saya merasa penampilan fisik saya lebih menarik dari pada teman-teman saya	21. Sebelum bepergian, saya menghabiskan banyak waktu untuk bercermin 31. Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibanding idola saya
	Evaluasi penampilan dari orang lain	2. Saya merasa senang ketika teman saya memuji penampilan saya 12. Saya menerima saran dari teman saya mengenai penampilan saya	22. Saya mudah tersinggung ketika teman saya mengkritik penampilan saya 32. Saya ragu ketika teman saya memuji penampilan fisik saya
Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	3. Saya menggunakan <i>make up</i> secukupnya agar tidak terlihat pucat	23. Saya memakai <i>make up</i> untuk menutupi kekurangan di wajah saya

		13. Saya melakukan olahraga rutin agar tubuh saya tetap sehat dan ideal	33. Saya melakukan segala cara agar penampilan fisik saya terlihat menarik
	Usaha dalam memperbaiki penampilan	4. Saya memakai <i>skincare</i> agar kulit saya tetap sehat 14. Saya melakukan perawatan wajah agar kulit tetap sehat dan menarik	24. Saya menggunakan produk pemutih tubuh 34. Saya melakukan diet ekstrem agar memiliki tubuh ideal
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	5. Saya merasa puas terhadap keseluruhan bentuk tubuh saya 15. Saya mempunyai banyak teman karena memiliki bentuk tubuh yang menarik	25. Mustahil bagi saya memiliki bentuk tubuh seperti idola saya 35. Saya selalu berharap memiliki bentuk tubuh seperti idola saya
	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu	6. Saya merasa wajah saya cantik walaupun tanpa menggunakan <i>make up</i>	26. Saya merasa bentuk wajah saya kurang menarik 36. Saya merasa minder karena

		16. Saya merasa hasil foto diri saya tetap cantik meskipun tidak menggunakan <i>filter</i>	memiliki jerawat yang banyak
Kecemasan menjadi gemuk	Kewaspadaan individu terhadap berat badan	7. Penting bagi saya menjaga berat badan agar tetap proporsional 17. Saya menyeleksi foto yang akan saya <i>upload</i> di sosial media agar tidak terlihat gemuk ataupun kurus	27. Saya merasa khawatir apabila berat badan saya semakin berkurang ataupun bertambah 37. Saya khawatir dengan penilaian orang lain terkait berat badan saya
	Pembatasan pola makan	8. Saya menghindari makanan berkalori tinggi agar berat badan saya tetap proporsional 18. Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik	28. Saya banyak mengonsumsi makanan berlemak 38. Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya konsumsi
	Berat badan	9. Saya merasa puas dengan berat	29. Saya merasa tubuh saya terlalu kurus

Pengategorian ukuran tubuh		<p>badan saya saat ini</p> <p>19. Saya beranggapan bahwa kualitas diri lebih penting dibanding dengan berat badan</p>	<p>ataupun terlalu gemuk</p> <p>39. Saya merasa <i>insecure</i> melihat bentuk tubuh orang lain lebih bagus</p>
	Tinggi badan	<p>10. Saya melakukan olahraga yang dapat menunjang tinggi badan saya bertambah</p> <p>20. Saya merasa tidak ada masalah dengan tinggi badan saya</p>	<p>30. Saya merasa minder dengan perubahan kecil pada tinggi badan saya</p> <p>40. Saya menggunakan sepatu ber hak tinggi agar tidak terlihat pendek</p>

Lampiran 2: Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Boleh Inisial) :

Kelas :

Usia :

No. Telepon :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian di bawah ini.

4. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang menggambarkan diri Anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

N : Normal

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Berilah jawaban yang sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

5. Tidak ada jawaban benar maupun salah.

6. Data yang masuk dijaga kerahasiaannya karena hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

7. Apabila ada pertanyaan bisa hubungi ke *WhatsApp* 085217704703 (Anis Nur Inayah).

“SELAMAT MENGERJAKAN”

KODE A

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya yakin dapat mengatasi permasalahan					
2	Kegagalan memotivasi saya untuk belajar lebih giat dan bersemangat					
3	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang potensi saya					
4	Saya berani mengutarakan pendapat di depan guru maupun teman-teman					
5	Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik meskipun sulit					
6	Saya akan meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya berbuat salah					
7	Tanpa bantuan orang lain saya dapat mengambil keputusan ketika memiliki masalah					
8	Saya mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan saya ambil					
9	Saya mengumpulkan informasi yang akurat sebelum mengambil keputusan					
10	Saya menyelesaikan tugas sekolah sebelum pergi bermain					
11	Saya beribadah sesuai dengan kepercayaan saya secara rutin					
12	Saya belajar secara maksimal agar mendapat nilai yang memuaskan					
13	Saya mudah bergaul dengan orang lain					
14	Saya membantu teman yang sedang mengalami kesusahan					

15	Saya merasa kesulitan dalam menghadapi permasalahan					
16	Saya tidak bersemangat lagi setelah mengalami kegagalan					
17	Saya tidak mampu mengembangkan potensi dalam diri saya					
18	Saya cenderung diam dalam suatu forum meski saya punya pendapat untuk diungkapkan					
19	Solusi yang saya ambil tidak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik					
20	Saya enggan mengakui dan meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan					
21	Tanpa bantuan orang lain saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan					
22	Keputusan yang saya buat dianggap tidak benar oleh orang lain					
23	Saya bertindak gegabah dalam mengambil keputusan					
24	Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru					
25	Saya memilih pergi bermain dari pada mengerjakan tugas yang sudah mendekati <i>deadline</i>					
26	Saya beribadah apabila ada yang mengingatkan saja					
27	Saya memilih menyontek saat ulangan dari pada belajar semalaman					

28	Apabila ada tugas yang membuat bingung, saya memilih untuk tidak mengerjakannya					
29	Saya memotong pembicaraan orang lain yang sedang berbicara					
30	Saya merasa kesulitan memulai pembicaraan dengan orang baru					
31	Saya tidak peduli pada teman yang mengalami kesusahan					
32	Saya malas membantu teman yang tidak saya suka					

KODE B

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Ketika saya sedang sakit, teman-teman sangat peduli dengan saya					
2	Setiap saya mengalami kesulitan, teman-teman disekitar peduli dengan saya					
3	Perhatian teman-teman terhadap saya membuat saya percaya diri					
4	Kasih sayang yang diberikan teman-teman menciptakan rasa nyaman					
5	Teman-teman saya memuji hasil kreativitas saya					
6	Teman-teman saya tidak pernah memandang remeh saya					
7	Teman-teman memberi pujian setiap kali saya mendapat nilai bagus					

8	Teman-teman saya mengakui kelebihan yang saya miliki					
9	Teman-teman saya membantu saya ketika saya merasa kesulitan					
10	Ketika saya belum memahami materi pelajaran, teman-teman membantu membimbing saya					
11	Teman-teman saya selalu ada setiap saya membutuhkan bantuan mereka					
12	Ketika saya kesulitan ekonomi, teman saya meminjamkan uangnya kepada saya					
13	Saran yang diberikan teman-teman saya membuat saya semakin berkembang					
14	Nasihat yang diberikan teman-teman saya untuk kebaikan saya ke depannya					
15	Teman-teman memberikan arahan ketika saya menghadapi masalah					
16	Teman-teman saya membantu mencarisolusi untuk mengatasi persoalan yang sedang saya hadapi					
17	Saya mempunyai teman-teman yang berprestasi, sehingga dapat mendorong saya untuk berprestasi juga					
18	Ketika saya berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat					
19	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kelebihan yang saya miliki					
20	Mengikuti kegiatan belajar kelompok membuat saya semakin pintar					

21	Teman saya terlalu sibuk, sehingga tidak mempedulikan saya					
22	Teman saya tidak mempedulikan saya ketika menghadapi kesulitan					
23	Teman-teman saya tidak pernah memperhatikan saya					
24	Saya merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari teman-teman saya					
25	Kreativitas yang saya miliki tidak pernah diakui oleh teman-teman saya					
26	Saya merasa teman-teman memandang saya negatif					
27	Saya merasa tidak diterima oleh teman-teman saya					
28	Teman-teman saya menganggap saya sebagai orang yang aneh					
29	Saya merasa teman-teman tidak pernah membantu saya dalam belajar					
30	Ketika saya meminta bantuan, teman-teman saya menolak					
31	Ketika mengalami kesulitan, saya menyelesaikan masalah tanpa bantuan dari siapapun					
32	Saya merasa teman-teman saya pelit					
33	Teman-teman saya tidak menasihati saya ketika saya melakukan kesalahan					
34	Saran yang diberikan teman-teman saya membuat saya tertekan					
35	Teman-teman saya enggan memberikan solusi ketika saya mempunyai masalah					

36	Teman-teman saya enggan membantu saya dalam mengatasi suatu permasalahan					
37	Saya mempunyai teman-teman pemalas, sehingga saya menjadi pemalas juga					
38	Saya merasa minder ketika satu kelas dengan teman-teman yang lebih pintar					
39	Ketika saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, tugas sekolah menjadi terbengkalai					
40	Saya merasa lelah ketika mengikuti kegiatan berkelompok					

KODE C

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya menerima kondisi tubuh saya apa adanya					
2	Saya merasa penampilan fisik saya lebih menarik dari pada teman-teman saya					
3	Saya merasa senang ketika teman saya memuji penampilan saya					
4	Saya menerima saran dari teman saya mengenai penampilan saya					
5	Saya melakukan olahraga rutin agar tubuh saya tetap sehat dan ideal					
6	Saya memakai <i>skincare</i> agar kulit saya tetap sehat					
7	Saya melakukan perawatan wajah agar kulit tetap sehat dan menarik					

8	Saya merasa puas terhadap keseluruhan bentuk tubuh saya					
9	Saya merasa wajah saya cantik walaupun tanpa menggunakan <i>make up</i>					
10	Saya merasa hasil foto diri saya tetap cantik meskipun tidak menggunakan <i>filter</i>					
11	Penting bagi saya menjaga berat badan agar tetap proporsional					
12	Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik					
13	Saya beranggapan bahwa kualitas diri lebih penting dibanding dengan berat badan					
14	Saya merasa tidak ada masalah dengan tinggi badan saya					
15	Sebelum bepergian, saya menghabiskan banyak waktu untuk bercermin					
16	Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibanding idola saya					
17	Saya mudah tersinggung ketika teman saya mengkritik penampilan saya					
18	Saya ragu ketika teman saya memuji penampilan fisik saya					
19	Saya melakukan segala cara agar penampilan fisik saya terlihat menarik					
20	Saya menggunakan produk pemutih tubuh					
21	Saya melakukan diet ekstrem agar memiliki tubuh ideal					
22	Mustahil bagi saya memiliki bentuk tubuh seperti idola saya					

23	Saya merasa bentuk wajah saya kurang menarik					
24	Saya merasa khawatir apabila berat badan saya semakin berkurang ataupun bertambah					
25	Saya khawatir dengan penilaian orang lain terkait berat badan saya					
26	Saya banyak mengonsumsi makanan berlemak					
27	Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya konsumsi					
28	Saya merasa tubuh saya terlalu kurus ataupun terlalu gemuk					
29	Saya merasa <i>insecure</i> melihat bentuk tubuh orang lain lebih bagus					
30	Saya merasa minder dengan perubahan kecil pada tinggi badan saya					

Lampiran 3: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.913	.913	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	147.67	313.129	.319	.	.912
aitem2	147.38	306.724	.561	.	.910
aitem3	147.78	314.208	.291	.	.913
aitem4	147.17	315.888	.291	.	.913
aitem5	147.95	310.369	.315	.	.913
aitem6	147.02	313.887	.418	.	.911
aitem7	147.48	305.350	.572	.	.909
aitem8	147.41	307.246	.572	.	.910
aitem9	147.81	309.641	.349	.	.912
aitem10	147.40	310.469	.490	.	.911
aitem11	147.03	314.870	.352	.	.912
aitem12	147.68	313.027	.314	.	.912
aitem13	147.65	304.521	.606	.	.909
aitem14	147.16	306.458	.518	.	.910
aitem15	147.41	318.020	.214	.	.913
aitem16	147.38	307.917	.595	.	.910
aitem17	147.02	313.887	.434	.	.911
aitem18	147.59	316.440	.235	.	.913
aitem19	148.19	313.802	.225	.	.914
aitem20	147.38	318.304	.185	.	.914
aitem21	148.44	309.735	.369	.	.912
aitem22	148.00	305.548	.433	.	.911

aitem23	147.98	325.919	-.079	.	.916
aitem24	147.57	316.184	.245	.	.913
aitem25	148.41	312.150	.331	.	.912
aitem26	147.78	305.821	.481	.	.910
aitem27	147.30	299.601	.640	.	.908
aitem28	147.33	305.839	.600	.	.909
aitem29	147.38	307.046	.526	.	.910
aitem30	147.17	306.146	.542	.	.910
aitem31	147.54	304.091	.562	.	.909
aitem32	148.14	304.189	.509	.	.910
aitem33	147.83	303.921	.631	.	.909
aitem34	147.14	306.028	.518	.	.910
aitem35	148.08	307.526	.493	.	.910
aitem36	147.60	302.663	.591	.	.909
aitem37	146.95	302.820	.655	.	.908
aitem38	147.46	298.381	.628	.	.908
aitem39	148.32	302.252	.466	.	.911
aitem40	147.86	302.834	.493	.	.910

2. Dukungan Teman Sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.954	.955	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	145.43	477.636	.503	.	.953
aitem2	145.25	475.322	.666	.	.952
aitem3	145.46	483.736	.488	.	.953
aitem4	145.62	486.014	.370	.	.954
aitem5	145.17	477.211	.676	.	.952
aitem6	145.46	472.156	.666	.	.952
aitem7	145.29	478.788	.592	.	.953
aitem8	145.27	476.103	.686	.	.952
aitem9	145.13	482.951	.478	.	.954
aitem10	145.06	483.770	.456	.	.954
aitem11	145.32	472.317	.673	.	.952
aitem12	145.10	477.346	.644	.	.953
aitem13	145.32	476.252	.600	.	.953
aitem14	145.44	487.541	.416	.	.954
aitem15	145.13	477.693	.635	.	.953
aitem16	146.06	485.028	.364	.	.954
aitem17	145.22	481.434	.551	.	.953
aitem18	145.37	481.945	.556	.	.953
aitem19	145.32	485.575	.336	.	.955
aitem20	145.54	482.930	.469	.	.954
aitem21	145.44	475.186	.656	.	.953
aitem22	145.35	470.457	.783	.	.952
aitem23	145.33	481.129	.572	.	.953
aitem24	145.06	476.383	.725	.	.952
aitem25	145.21	475.973	.611	.	.953
aitem26	145.75	479.096	.455	.	.954
aitem27	145.57	480.604	.530	.	.953
aitem28	145.22	478.369	.656	.	.953
aitem29	145.25	478.870	.482	.	.954
aitem30	145.33	477.290	.540	.	.953
aitem31	145.33	475.032	.593	.	.953
aitem32	145.24	471.120	.697	.	.952
aitem33	145.25	486.322	.395	.	.954
aitem34	145.44	466.154	.648	.	.953

aitem35	145.13	474.919	.639	.	.953
aitem36	145.19	467.705	.709	.	.952
aitem37	145.35	463.392	.802	.	.951
aitem38	145.24	475.475	.682	.	.952
aitem39	146.25	473.805	.470	.	.954
aitem40	145.81	473.028	.603	.	.953

3. Body Image

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.884	.886	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	132.29	301.014	.363	.	.882
aitem2	132.71	298.885	.355	.	.882
aitem3	132.79	313.941	-.085	.	.888
aitem4	132.59	298.827	.416	.	.881
aitem5	132.76	297.862	.431	.	.881
aitem6	132.84	296.426	.379	.	.881
aitem7	132.41	298.698	.463	.	.881
aitem8	133.60	305.275	.144	.	.886
aitem9	133.14	301.157	.253	.	.884
aitem10	133.25	303.676	.180	.	.885
aitem11	132.51	300.189	.399	.	.881
aitem12	132.62	295.724	.446	.	.880
aitem13	132.62	298.820	.410	.	.881
aitem14	132.57	301.442	.339	.	.882
aitem15	133.67	315.194	-.115	.	.890
aitem16	132.57	294.765	.503	.	.880
aitem17	132.73	310.910	.002	.	.888
aitem18	132.70	295.827	.440	.	.880

aitem19	132.38	301.465	.303	.	.883
aitem20	132.51	296.964	.430	.	.881
aitem21	134.06	295.964	.406	.	.881
aitem22	133.57	289.604	.600	.	.878
aitem23	133.32	299.607	.287	.	.883
aitem24	132.38	298.756	.416	.	.881
aitem25	133.51	288.544	.589	.	.878
aitem26	133.16	287.039	.641	.	.877
aitem27	133.48	289.737	.525	.	.879
aitem28	133.40	299.146	.304	.	.883
aitem29	133.62	292.917	.521	.	.879
aitem30	132.90	299.088	.367	.	.882
aitem31	133.54	282.769	.694	.	.875
aitem32	133.81	284.737	.665	.	.876
aitem33	133.35	294.941	.403	.	.881
aitem34	132.41	299.408	.437	.	.881
aitem35	133.30	301.569	.208	.	.885
aitem36	133.27	297.297	.295	.	.883
aitem37	133.48	286.544	.609	.	.877
aitem38	132.41	293.117	.518	.	.879
aitem39	133.65	293.618	.419	.	.881
aitem40	132.83	298.469	.267	.	.884

Lampiran 4: Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan_Teman_Sebaya	146	123	167	153.52	9.452
Body_Image	146	100	133	118.34	7.742
Kepercayaan_Diri	146	103	143	129.01	7.611
Valid N (listwise)	146				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Dukungan Teman Sebaya

N : 40

Xmax : 167

Xmin : 123

Range : $X_{\max} - X_{\min} = 44$

Mean : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (167 + 123) : 2 = 145$

SD : $\text{Range} : 6 = 44 : 6 = 7,3$

Rendah	$X \leq M - 1SD$ $X \leq 145 - 7,3$ $X \leq 138$
Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$ $145 - 7,3 \leq X \leq 145 + 7,3$ $138 \leq X \leq 152$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $145 + 7,3 \leq X$ $152 \leq X$

Kategori_Dukungan_Teman_Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	8.2	8.2	8.2
	Sedang	33	22.6	22.6	30.8
	Tinggi	101	69.2	69.2	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Body Image

N : 30

Xmax : 133

Xmin : 100

Range : $X_{\max} - X_{\min} = 33$

Mean : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (133 + 100) : 2 = 116,5$

SD : $\text{Range} : 6 = 33 : 6 = 5,5$

Rendah	$X \leq M - 1SD$ $X \leq 116,5 - 5,5$ $X \leq 111$
Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$ $116,5 - 5,5 \leq X \leq 116,5 + 5,5$ $111 \leq X \leq 122$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $116,5 + 5,5 \leq X$ $122 \leq X$

Kategori_Body_Image

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	27	18.5	18.5	18.5
Sedang	60	41.1	41.1	59.6
Tinggi	59	40.4	40.4	100.0
Total	146	100.0	100.0	

2. Perhitungan Kategori Skor Kepercayaan Diri

N : 32

Xmax : 143

Xmin : 103

Range : $X_{max} - X_{min} = 143 - 103 = 40$

Mean : $(X_{max} + X_{min}) : 2 = (143 + 103) : 2 = 123$

SD : $Range : 6 = 40 : 6 = 6,6$

Rendah	$X \leq M - 1SD$ $X \leq 123 - 6,6$ $X \leq 116,4$
Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$ $123 - 6,6 \leq X \leq 123 + 6,6$ $116,4 \leq X \leq 129,6$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $123 + 6,6 \leq X$ $129,6 \leq X$

Kategori_Kepercayaan_Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	12	8.2	8.2	8.2
Sedang	53	36.3	36.3	44.5
Tinggi	81	55.5	55.5	100.0
Total	146	100.0	100.0	

Lampiran 5: Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan teman Sebaya
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	153.52
	Std. Deviation	9.452
Most Extreme Differences	Absolute	.157
	Positive	.099
	Negative	-.157
Test Statistic		.157
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 ^c

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body Image
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	118.34
	Std. Deviation	7.742
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.093
	Negative	-.123
Test Statistic		.123
Asymp. Sig. (2-tailed)		.085 ^c

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kepercayaan Diri
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	129.01
	Std. Deviation	7.611
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.072
	Negative	-.112
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088 ^c

b. Uji Linearitas

1) Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Dukungan Teman Sebaya

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Dukungan Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	3799.677	37	102.694	2.411	.000
		Linearity	1756.348	1	1756.348	41.233	.000
		Deviation from Linearity	2043.329	36	56.759	1.333	.131
Within Groups			4600.295	108	42.595		
Total			8399.973	145			

2) Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Body Image

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Body Image	Between Groups	(Combined)	2805.219	28	100.186	2.095	.003
		Linearity	1329.595	1	1329.595	27.805	.000
		Deviation from Linearity	1475.624	27	54.653	1.143	.305
Within Groups			5594.754	117	47.818		
Total			8399.973	145			

c. Uji Multi-Kolinearitas

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000		
	Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000	.783	1.278
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004	.783	1.278

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

d. Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	36.769	5.548		6.628	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.161	.036	-.379	-4.473	.061
	Body Image	-.058	.044	-.112	-1.327	.187

a. Dependent Variable: Abs_Res

Lampiran 6: Hasil Uji Hipotesis dan Hasil Koefisien Determinasi

a. Regresi Linear Berganda

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000
	Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Uji t (Signifikansi Parsial)

1) Uji Hipotesis Pertama

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000
	Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

2) Uji Hipotesis Kedua

		Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1	(Constant)	58.633	10.158		5.772	.000	
	Dukungan teman Sebaya	.280	.066	.347	4.250	.000	
	Body Image	.232	.080	.236	2.887	.004	

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

c. Uji f (Signifikansi Simultan)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2122.345	2	1061.172	24.173	.000 ^b
	Residual	6277.628	143	43.899		
	Total	8399.973	145			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan teman Sebaya

d. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.503 ^a	.253	.242	6.626

a. Predictors: (Constant), Body Image, Dukungan teman Sebaya

Lampiran 7: Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Anis Nur Inayah
2. Tempat, Tgl. Lahir : Pati, 12 Desember 1999
3. Alamat Rumah : Ds. Bulungan RT 01 RW 03, Kec. Tayu, Kab. Pati
4. No. Telepon : 085217704703
5. Email : anisnurinayah12@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal
 - a. RA Muslimat Bulungan, Kec. Tayu, Kab. Pati
 - b. MI Mamba'unnidhom Bulungan, Kec. Tayu, Kab. Pati
 - c. MTs Mamba'unnidhom Bulungan, Kec. Tayu, Kab. Pati
 - d. MAN 02 Pati, Kec. Tayu, Kab. Pati
 - e. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. KARYA ILMIAH

1. Buku ber-ISBN dengan judul: Jejak Pengabdian “Serumpun Kilasan Pengabdian Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler 75 UIN Walisongo Semarang”.

Pati, 15 Oktober 2021

Penulis,



Anis Nur Inayah

NIM: 1707016022