

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi**



**Eka Kristyanti
(1707016070)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2022**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

Penulis : Eka Kristyanti

NIM : 1707016070

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Psi.
NIP : 197711022006042004

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP : -



Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP : 197502052006042003

Penguji IV

Dr. Ni'mah Rochmawati, M.Si.
NIP : -

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP : 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP : -

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Eka Kristyanti

NIM : 1707016070

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

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

Semarang, 5 Desember 2022

Pembuat Pernyataan,



Eka Kristyanti

NIM. 1707016070



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

Nama : Eka Kristyanti
NIM : 1707016070
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Semarang, 12 Desember 2022
Yang bersangkutan,

Eka Kristyanti
NIM. 1707016070



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

Nama : Eka Kristyanti

NIM : 1707016070

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lainatul Mudzkiyyah, M. Psi., Psikolog

Semarang, 12 Desember 2022
Yang bersangkutan,

Eka Kristyanti
NIM.1707016070

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dan *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi, Dosen Wali, dan Dosen Pembimbing I, serta Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan

bimbingan, arahan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta membimbing penulis.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan serta fasilitas yang menunjang.
7. Sahabat saya Nana, Fadhilatussyifa Auliyarahmani Bahtiar, Hasni Dinul Hikmah, Hida Aoladina, Deavira Aribowo, Jihan Nazillah Ar-Rasyid, Annisa Febriyanti Marina, Durrotun Nikmah, Lutfiatul dan Alaiki Ni`mah yang telah memberikan bantuan, dukungan serta menemani penulis selama penyusunan skripsi ini.
8. Ibu kos, bapak kos serta teman-teman kos khanzam yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan dan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah saling mendukung serta membantu selama perkuliahan.
10. Mahasiswa UIN Walisongo yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, 5 Desember 2022

Penulis,



Eka Kristyanti

NIM. 1707016070

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini dipersembahkan kepada
Keluarga tercinta yaitu Bapak Suparman (alm) dan Ibu Aan Arinta yang
selalu mendo'akan, memberikan dukungan serta semangat yang luar biasa
kepada penulis. Tidak lupa untuk adik saya Asep Fadhil dan Nadra Eliyah
yang selalu memberi semangat dan dukungan.*

MOTTO

Hidup memang tak selalu mudah, maka jadilah kuat dan percayalah akan ada hari-hari yang lebih baik.

-Eka Kristyanti-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	20
A. Kepercayaan Diri	20
1. Pengertian Kepercayaan Diri	20

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	21
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	25
5. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam	27
B. <i>Body Image</i>	30
1. Pengertian <i>Body Image</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	31
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	33
4. <i>Body Image</i> dalam Perspektif Islam.....	35
C. <i>Self Esteem</i>	37
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	37
2. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	39
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	41
4. <i>Self Esteem</i> dalam Perspektif Islam	44
D. Hubungan antara <i>Body Image</i> dan <i>Self Esteem</i> dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir	48
E. Hipotesis	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	54
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	55
1. Variabel Penelitian	55
2. Definisi Operasional	55
C. Tempat dan Waktu Penelitian	57
1. Tempat Penelitian	57
2. Waktu Penelitian	57
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	57
1. Populasi	57
2. Sampel	58
3. Teknik Sampling	60
E. Teknik Pengumpulan Data	60

1. Skala Kepercayaan Diri	61
2. Skala <i>Body Image</i>	63
3. Skala <i>Self Esteem</i>	64
F. Validitas dan Reliabilitas	65
1. Validitas	65
2. Reliabilitas	66
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur	67
1. Validitas Alat Ukur	67
2. Reliabilitas Alat Ukur	72
H. Teknik Analisis Data	74
1. Uji Deskriptif	74
2. Uji Asumsi	74
3. Uji Hipotesis	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Hasil Penelitian	79
1. Deskripsi Subjek	79
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	82
B. Hasil Uji Asumsi	87
1. Uji Normalitas	87
2. Uji Linearitas	88
C. Hasil Analisis Data	89
D. Pembahasan	93
BAB V PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Tahun 2017-2020	58
Tabel 3.2 Skala Pengukuran Sikap	61
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kepercayaan Diri	61
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Body Image</i>	63
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Self Esteem</i>	64
Tabel 3.6 Blueprint Skala Kepercayaan Diri setelah dilakukan <i>Try Out</i>	67
Tabel 3.7 Blueprint Skala <i>Body Image</i> setelah dilakukan <i>Try Out</i>	68
Tabel 3.8 Blueprint Skala <i>Self Esteem</i> setelah dilakukan <i>Try Out</i>	71
Tabel 3.9 Interval Koefisien Korelasi	77
Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i>	83
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Esteem</i>	84
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antara <i>Body Image</i> dan <i>Self Esteem</i> dengan Kepercayaan Diri	52
Gambar 3.1 Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	73
Gambar 3.2 Reliabilitas Skala <i>Body Image</i>	73
Gambar 3.3 Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i>	73
Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Usia	80
Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan	81
Gambar 4.4 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas	81
Gambar 4.5 Deskripsi Data Variabel Penelitian	82
Gambar 4.6 Distribusi Subjek Variabel <i>Body Image</i>	84
Gambar 4.7 Distribusi Subjek Variabel <i>Self Esteem</i>	85
Gambar 4.8 Distribusi Subjek Variabel Kepercayaan Diri.....	86
Gambar 4.9 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	87
Gambar 4.10 Hasil Uji Linieritas Variabel <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri	88
Gambar 4.11 Hasil Uji Linieritas Variabel <i>Self Esteem</i> dengan Kepercayaan Diri	89

Gambar 4.12 Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri	90
Gambar 4.13 Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Self Esteem</i> dengan Kepercayaan Diri	91
Gambar 4.14 Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Body Image</i> dan <i>Self Esteem</i> dengan Kepercayaan Diri	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Nota Persetujuan Judul Skripsi	110
Lampiran 2 Skala Kepercayaan Diri	111
Lampiran 3 Skala <i>Body Image</i>	117
Lampiran 4 Skala <i>Self Esteem</i>	122
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian	127
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	129
Lampiran 7 Deskriptif Data & Kategorisasi Variabel	136
Lampiran 8 Uji Normalitas	138
Lampiran 9 Uji Linieritas	139
Lampiran 10 Uji Hipotesis	140
Lampiran 11 Riwayat Hidup	142

**THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM WITH
SELF-CONFIDENCE IN LATEST ADOLESCENTS**

Abstract

Abstract : *The crisis of self-confidence is a serious problem among late adolescents. This study aims to empirically examine the correlation between body image and self-esteem and self-confidence in late adolescents. This study uses a quantitative approach. The sample in this study were UIN Walisongo Semarang students aged 18-22 years, totaling 390 people from a total population of 15,868 people. The sampling technique used is accidental sampling. The measurement tool for this study uses a self-confidence scale, body image scale and self-esteem scale. The data analysis method used is the multiple correlation test. The results of this study show that there is a positive and significant correlation between body image and self-esteem and self-confidence in late adolescents with a correlation value of 0.423 and a significance level of 0.000 ($0.000 < 0.01$). The higher the body image and self-esteem in late adolescents, the higher the self-confidence in late adolescents. Conversely, the lower the body image and self-esteem in late adolescence, the lower the self-confidence in late adolescence.*

Keywords: *Late adolescent self-confidence, body image, self-esteem*

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

Intisari : Krisis kepercayaan diri menjadi masalah yang cukup serius dikalangan remaja akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berusia 18-22 tahun yang berjumlah 390 orang dari total populasi yaitu sebanyak 15.868 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri, skala *body image* dan skala *self esteem*. Metode analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi berganda. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir dengan nilai korelasi sebesar 0,423 dan nilai taraf signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,01$). Semakin tinggi *body image* dan *self esteem* pada remaja akhir, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah *body image* dan *self esteem* pada remaja akhir, maka semakin rendah pula kepercayaan diri pada remaja akhir.

Kata kunci: Kepercayaan diri remaja akhir, *body image*, *self esteem*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Seseorang dapat mencapai sebuah keberhasilan yang diinginkan dengan sikap percaya diri yang tinggi. Sikap percaya diri pada individu merupakan salah satu bentuk mengaktualisasikan potensi yang ada dalam diri seseorang dan rasa tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya seperti mencapai prestasi dalam suatu bidang. Meskipun kepercayaan diri diperlukan untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup, akan tetapi masih banyak yang tidak percaya diri meskipun pintar dalam bidang akademik. Hal ini dapat terjadi karena kepercayaan diri tidak dapat tumbuh dan ada dengan sendirinya, tetapi dapat terjadi melalui proses pengetahuan dan juga pematangan pengalaman (Ulfa, 2017: 555).

Lauster (2012:12-14) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap ataupun perasaan yakin pada kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut tidak terlalu khawatir ketika bertindak, melakukan hal yang disukainya dengan bebas, dapat bertanggung jawab atas perilakunya, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain. Idrus dan Rohmiati (2011) juga menjelaskan kepercayaan diri sebagai perasaan positif yang dimiliki oleh individu berupa perasaan yakin dan percaya akan kemampuan serta potensi

yang dimilikinya dan melalui kemampuan serta potensinya, individu dapat melakukan tugas dengan baik untuk mencapai tujuan dalam hidup. Melalui sikap percaya pada kemampuannya dapat menciptakan harapan positif sehingga dapat meningkatkan keinginan untuk belajar, berlatih dan bekerja (Busro, 2018:37). Menurut Hakim (2002) seseorang dengan kepercayaan diri tinggi dapat bersikap tenang ketika melakukan segala sesuatu, memiliki potensi dan kemampuan yang memadai, serta menanggapi dengan positif setiap permasalahan, contohnya dengan sabar, tegar dan juga tabah dalam menghadapi permasalahan hidup. Orang yang tidak percaya diri cenderung merasa cemas dalam menghadapi masalah, menilai segala sesuatu dari segi negatif, serta bergantung dengan orang lain dalam menyelesaikan masalah (Deni & Ifdil, 2016:47).

Walgito (2000) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang memegang peranan penting dalam perkembangan remaja (dikutip dalam Fitri et al., 2018:3). Menurut Santrock (2007) masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional karena masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa (dikutip dalam Nidianti & Desiningrum, 2015:203). Masa remaja akhir akan terjadi proses penyempurnaan pada pertumbuhan fisik dan perkembangan pada aspek psikis yang telah dimulai dari masa sebelumnya sehingga saat ini arahnya pada kesempurnaan kematangan. Remaja akhir mulai mempersiapkan diri untuk masuk pada fase dewasa awal, sehingga

remaja akhir diharapkan dapat mempunyai kepribadian tersendiri yang dapat menjadi pegangan pada masa dewasa (Claudia & Sudarji, 2019: 69). Pada masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini, remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity* (Hikmah, 2015:233).

Krisis kepercayaan diri menjadi masalah yang cukup serius dikalangan remaja. Hal ini terlihat dari banyaknya remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri. Remaja cenderung dengan berbagai masalah yang kompleks termasuk pertumbuhan fisik dan juga emosional. Akibatnya, banyak remaja yang tidak bisa mengatasi krisis kepercayaan diri sehingga dapat menjadi hambatan bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya (Putri & Darmawanti, 2015:2). Menurut survei *Dove Global Girls Beauty and Confidence Report* (Diedrichs & Weiner, 2017: 4) remaja perempuan di dunia memiliki kepercayaan diri yang rendah yaitu sekitar 54%, dan dari 10 remaja di Indonesia 7 diantaranya menghindari kegiatan penting di kehidupannya karena kurang percaya diri dengan penampilannya. Remaja tidak ingin berkumpul bersama keluarga maupun temannya, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan mengikuti aktivitas yang dapat mengembangkan potensi terbaiknya.

Koentjaraningrat (Putri & Darmawanti, 2015:2) menyatakan bahwa salah satu bentuk kelemahan generasi muda saat ini yaitu kurangnya rasa percaya diri. Masalah mengenai kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan diri dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi dalam diri, mengenal dirinya, dan juga tugas perkembangan lainnya.

Masalah tidak percaya diri dapat disebabkan dari pikiran-pikiran negatif yang berdampak kepada perilaku remaja (Riyanti et al., 2020:115). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Zurisatia (2016) pada remaja akhir menyatakan bahwa sebesar 50,4% atau sebanyak 126 subjek dari total 250 subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir dengan kategori kepercayaan diri tinggi lebih sedikit daripada remaja akhir dengan kepercayaan diri rendah (Ekaningtias, 2016:13). Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas (2017) menyatakan bahwa kepercayaan diri pada remaja putri kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (3%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori sedang sebanyak 28 orang (36%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (26%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%) dari total subjek sebanyak 77 remaja putri.

Rasa percaya diri telah dijelaskan dalam al-Qur'an dan salah satu ayat yang menjelaskan rasa percaya diri yaitu surat Ali-Imran ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Berdasarkan Tafsir Tahlili ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam Perang Uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah hal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum Muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman.

Ayat tersebut menerangkan mengenai kepercayaan diri. Ayat tersebut berhubungan dengan sifat dan sikap orang mukmin yang mempunyai nilai-nilai positif serta keyakinan yang kuat pada dirinya. Menurut ayat di atas orang yang percaya diri tidak merasa takut, cemas, serta sedih yang merupakan orang yang beriman dan istiqomah. Apabila orang tersebut penakut dan juga pesimis, maka dapat mempengaruhi potensi yang ada di dalam dirinya. Ketakutan serta keputusasaan orang-orang dalam mencari rahmat Allah SWT karena kurangnya kemampuan dan tidak yakin dalam menghadapi suatu masalah (Mamlu et al., 2019:32).

Kepercayaan diri yang rendah pada remaja akhir dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Anthony (2009) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik. Penampilan fisik erat kaitannya dengan persepsi serta gambaran seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran serta persepsi ini dinamakan *body image* (Denich & Ifdil, 2015:108). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan *body image* adalah penilaian seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, seseorang

mempersiapkan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta dirasakan tentang ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya (Samosir & Sawitri, 2015:16).

Burn (1993) menjelaskan *body image* yaitu gambaran seseorang mengenai dirinya sebagai makhluk yang mempunyai fisik. Fisik yang dimaksud yaitu bentuk tubuh seorang remaja. Pada masa remaja akan mengalami pubertas sehingga seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya. Mulai dari penampilan fisik yang dimilikinya, remaja memberikan gambaran dan juga persepsi mengenai bentuk tubuhnya, kemudian beralih pada penampilan fisik orang lain, hingga standar tubuh yang harus dimiliki (Denich & Ifdil, 2015:56).

Surya (2009) menjelaskan bahwa individu yang puas dengan bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk menjadi positif sehingga individu tersebut akan percaya diri. Apabila individu merasa tubuhnya tidak ideal, seperti badan yang terlalu gemuk ataupun kurus, wajah kurang menarik dan sebagainya, maka individu tersebut terlalu memikirkan kondisi fisiknya dan membentuk *body image* negatif serta dikatakan bahwa rasa percaya diri individu tersebut rendah (Handayani et al., 2018: 320). Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Nisa (2021) melalui hasil penelitiannya yaitu koefisien korelasi sebesar 0,752 dengan $p=0.000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri

pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja akhir adalah *self esteem* (harga diri). Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self esteem* yaitu penilaian yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama yang berkaitan dengan sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu pada kemampuan, keberartian, kesuksesan, serta keberhargaan dirinya. *Self esteem* merupakan faktor penting yang memengaruhi banyak bidang seperti tindakan, penilaian, pilihan, dan emosi (Jannah et al., 2022:41). *Self esteem* dapat didefinisikan sebagai bentuk penerimaan, penilaian, dan penghargaan individu terhadap dirinya sendiri (Rahardjo & Mulyani, 2020:30). Rosenberg (Veronika et al., 2020:58) mengungkapkan *self esteem* adalah sikap positif atau negatif individu mengenai dirinya sendiri.

Remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sangat membutuhkan harga diri, karena harga diri mencapai puncaknya pada masa remaja (Goebel dan Brown, 1981). Ciri *self esteem* yang tinggi yaitu menjadi lebih mandiri, aktif, kreatif, percaya diri, yakin atas gagasan dan pendapat, mempunyai kepribadian yang lebih stabil, tidak terlalu khawatir, dan berorientasi pada keberhasilan. Remaja yang memiliki *self esteem* dan juga kepercayaan diri dapat membuat perubahan masa depan dengan meningkatkan potensi yang dimiliki serta memberikan ide dan gagasan kreatif yang sesuai dengan tuntutan zaman.

Remaja dengan kepercayaan diri rendah tidak dapat menilai secara positif potensi yang dimilikinya, akibatnya potensi tersebut tidak dapat dikembangkan dengan baik. Hal ini sama dengan remaja dengan *self esteem* rendah. Ciri *self esteem* yang rendah yaitu tidak mampu untuk menghargai diri sendiri, sering merasa tersisih, tidak suka dikritik, kurang percaya diri, dan mudah frustrasi. Remaja dengan *self esteem* rendah mengalami hambatan untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, seperti terhambatnya realisasi potensi yang dimiliki (Haryanti et al., 2020:51-52). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ismansyah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam menggunakan Gadget Xiaomi dimana uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,802$, dan nilai $p = 0,000$ artinya hubungan kedua variabel tersebut sangat signifikan karena $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan semakin tinggi harga diri maka diikuti dengan semakin tinggi kepercayaan diri.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan dengan wawancara pada 2 subjek dan juga penyebaran kuesioner pada 30 subjek remaja akhir di UIN Walisongo Semarang. Melalui wawancara dapat diketahui bahwa subjek pertama HA (perempuan, 20 tahun) mengatakan bahwa dirinya sering merasa bahwa orang lain lebih unggul dibandingkan dirinya. Subjek juga mengatakan bahwa orang lain mempunyai kemampuan dan pengetahuan yang lebih baik daripada dirinya sehingga membuatnya merasa minder dan menjadi kurang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Kesulitan dalam mengambil

keputusan juga sering dialami oleh subjek sehingga ketika dihadapkan untuk mengambil keputusan harus menanyakan pendapat kepada orang lain terlebih dahulu. Hal ini dilakukannya karena ketakutan akan kesalahan dalam mengambil keputusan. Selain itu, subjek mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain dan juga cenderung untuk memikirkan pendapat orang lain mengenai dirinya. Subjek merasa dirinya gemuk sehingga membuatnya tidak percaya diri terutama ketika bertemu dengan orang lain. Perasaan cemas ketika berat badannya mengalami kenaikan dan kesulitan saat memilih pakaian yang tepat agar tidak terlalu ketat dan tidak terlihat besar adalah hal yang sering subjek alami. Terkadang kondisi tersebut dapat membuat subjek tidak menerima dirinya sendiri karena tidak sesuai dengan keinginannya.

Wawancara subjek yang kedua yaitu AMR (laki-laki, 21 tahun) yang menyatakan bahwa dirinya sering kesulitan untuk mengambil keputusan sendiri karena rasa takut akan melakukan kesalahan sehingga sering meminta bantuan orang lain, merasa kurang yakin terhadap dirinya dalam mengambil keputusan dan membutuhkan waktu yang lama dalam mengambil suatu keputusan, serta mudah merasa cemas ketika menghadapi suatu masalah. Subjek masih belum mengetahui potensi yang dimilikinya sehingga tidak tahu cara untuk mengembangkannya. Selain itu, subjek juga mengkhawatirkan kondisi fisiknya. Subjek merasa cemas ketika berat badannya turun, karena menurutnya berat badan saat ini belum ideal dan tergolong rendah di usianya. Subjek pernah mencoba untuk menaikkan berat badannya tetapi tidak berpengaruh kepada dirinya sehingga memutuskan untuk berhenti dan tidak

mencobanya kembali. Tinggi badan juga menjadi masalah untuk subjek, karena tinggi badannya termasuk rendah dibandingkan dengan teman-temannya sehingga subjek merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri. Subjek menjadi kurang percaya diri saat bertemu dengan teman-temannya.

Berdasarkan kuesioner pra penelitian terhadap 30 subjek remaja akhir dapat diketahui bahwa sebesar 53,3% merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah sehingga memerlukan bantuan dari orang lain, 56,7% kesulitan untuk bersikap tenang dalam menyelesaikan masalah sehingga mudah panik ketika dihadapkan dengan suatu masalah, serta tidak menyukai kritikan. Perasaan kurang yakin pada kemampuan yang dimilikinya, merasa kesulitan dalam mengontrol emosinya dan memikirkan masalah atau kesalahan secara berlebihan sebesar 76,7%. Remaja akhir cenderung mudah terpengaruh oleh perkataan orang lain yaitu sekitar 80%, sekitar 60% merasa kurang nyaman ketika berbicara dengan orang asing dan merasa tersinggung apabila pendapatnya di tolak oleh orang lain. Perasaan mudah putus asa pun dialami oleh remaja akhir ketika gagal mendapatkan sesuatu yang diinginkannya yaitu sebesar 73,3% dan sebanyak 86,7% cenderung memikirkan pendapat orang lain mengenai dirinya. Remaja akhir merasa kurang puas dengan dirinya secara keseluruhan dengan persentase sebanyak 53,3%, sebesar 83,3% merasa minder dengan diri sendiri karena melihat pencapaian orang lain. Sebanyak 53,3% remaja akhir merasa kurang puas dengan penampilan fisiknya saat ini dan sebanyak 80% merasa khawatir ketika mengalami kenaikan berat badan serta 73,3% merasa tubuhnya saat ini belum ideal.

Berdasarkan hasil interview dan kuesioner dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami permasalahan *body image* seperti bentuk dan ukuran yang kurang sesuai dengan yang diinginkannya sehingga membuat subjek kurang puas dengan penampilan fisiknya. Kondisi tersebut membuat subjek menjadi tidak percaya diri ketika bertemu dengan orang lain dan membuat subjek tidak menerima kondisi tubuh secara apa adanya. Hal ini serupa dengan yang dikatakan oleh Surya (2009) yaitu apabila individu merasa tubuhnya tidak ideal, seperti badan yang terlalu gemuk ataupun kurus, wajah kurang menarik dan sebagainya, maka individu tersebut terlalu memikirkan kondisi fisiknya dan membentuk *body image* negatif serta dikatakan bahwa rasa percaya diri individu tersebut rendah.

Subjek juga mengalami masalah *self esteem* seperti membandingkan dirinya dengan orang lain, bergantung pada orang lain, dan mudah putus asa. Kondisi tersebut membuat subjek merasa minder sehingga timbul rasa kurang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Haryanti (2020) yang menyatakan bahwa *self esteem* yang rendah yaitu tidak mampu untuk menghargai diri sendiri, sering merasa tersisih, tidak suka dikritik, kurang percaya diri, dan mudah frustrasi sehingga terhambatnya pemenuhan kebutuhan aktualisasi dirinya yang sama dengan terhambatnya realisasi potensi-potensi yang dimilikinya. Hal ini sama dengan kepercayaan diri rendah yaitu tidak dapat menilai secara positif potensi yang dimilikinya, akibatnya potensi tersebut tidak dapat dikembangkan dengan baik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan dari *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dan *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir?
3. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, yaitu :

- a. Memberikan informasi dalam bidang pendidikan terutama pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis yang berkaitan dengan tema *body image*, *self esteem* dan kepercayaan diri remaja akhir.
- b. Sebagai pijakan serta referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Remaja Akhir

Remaja akhir diharapkan untuk mencintai dirinya termasuk kondisi fisiknya, menerima dirinya, dan juga mendorong rasa berharga pada dirinya agar selalu percaya diri dalam menjalani kehidupan.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang penilaian yang baik tentang *body image* dan membantu menciptakan perasaan berharga (*self esteem*) agar dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja akhir.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya tentang kepercayaan diri telah banyak dilakukan. Berikut merupakan beberapa penelitian atau jurnal mengenai kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian Andiyati (2016) berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.” Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul berjumlah 142 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data yang dipakai yaitu statistik deskriptif dengan rumus *product moment*. Korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri adalah 0,217 dan signifikansi 0,005. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Andiyati dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti tentang *body image* dan juga

kepercayaan diri. Perbedaannya, penelitian ini memiliki satu variabel tambahan yaitu *self esteem*, sedangkan di dalam penelitian Andiyati hanya memakai variabel *body image* dan kepercayaan diri.

- b. Penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015) berjudul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Metode yang dipakai yaitu metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*. Responden dalam penelitian adalah 492 orang siswi dari lima Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Denpasar. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu korelasi *product moment* dan regresi sederhana. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar ($r = 0,350; p < 0,05$).

Persamaan penelitian yang telah dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti tentang *body image* dan juga kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada variabel, dalam penelitian ini terdapat variabel lain yaitu *self esteem*, sedangkan dalam penelitian Wiranatha dan Supriyadi hanya menggunakan variabel *body image* dan kepercayaan diri.

- c. Penelitian Agus Ismansyah (2020) berjudul “Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi dalam menggunakan Gadget Xiaomi.” Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi dalam menggunakan Gadget Xiaomi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah korelasional. Metode *non probability sampling* dengan teknik *proporsive sampling* dan *quota sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 600 siswa dengan sampel adalah 165 Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam menggunakan Gadget Xiaomi dimana H_0 diterima H_a ditolak dengan hasil analisis berdasarkan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,802$, dan nilai $p = 0,000$ artinya hubungan kedua variabel tersebut sangat signifikan karena $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan semakin tinggi Harga diri maka diikuti dengan semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam menggunakan Gadget Xiaomi, begitu juga sebaliknya.

Persamaan penelitian yang telah dilakukan oleh Agus Ismansyah dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti tentang *self esteem* dan juga kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada

variabel, dalam penelitian ini terdapat variabel lain yaitu *body image*, sedangkan dalam penelitian Agus Ismansyah hanya menggunakan variabel *self esteem* dan kepercayaan diri.

- d. Penelitian Imam Mahmuda (2017) yang berjudul “Hubungan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri pada Komunitas Cosplayer Medan (Cosmed).” Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kepercayaan diri pada cosplayer di komunitas cosplayer Medan. Sebanyak 50 orang diambil untuk dijadikan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan alat ukur yang dipakai yaitu skala harga diri dan skala kepercayaan diri dari Guttman. Pengolahan data pada penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi 0,362 dengan $p < 0,01$, sehingga ada korelasi positif yang signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada cosplayer di komunitas cosplayer Medan.

Persamaan penelitian yang telah dilakukan oleh Imam Mahmuda dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti tentang *self esteem* dan juga kepercayaan diri. Perbedaannya yaitu subjek dalam penelitian. Subjek didalam penelitian Imam Mahmuda menggunakan Komunitas Cosplayer Medan, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya yaitu remaja akhir. Selain itu, penelitian ini memiliki satu variabel tambahan yaitu *body image*, sedangkan dalam

penelitian Imam Mahmuda hanya menggunakan variabel *self esteem* dan kepercayaan diri.

- e. Penelitian Putra (2015) yang berjudul “Hubungan antara Harga diri dengan Kepercayaan Diri pada Pengendara Motor Ninja dan Motor Vespa.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada pengendara motor dengan karakter yang berbeda. Subjek penelitian yaitu pengendara motor vespa dan pengendara motor ninja yang berjumlah 100 orang. Metode analisis data yang digunakan yaitu teknik *korelasi product moment*. Hasil analisis data diperoleh $r_{xy} 0,731$ dengan $(p) = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada pengendara motor dengan karakter motor yang berbeda. Harga diri dan kepercayaan diri pada subjek penelitian termasuk tinggi dengan sumbangan efektif harga diri terhadap kepercayaan diri yaitu 53,4% ditunjukkan $r^2 = 0,534$.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Putra dengan penelitian ini yaitu keduanya meneliti tentang *self esteem* dan juga kepercayaan diri. Perbedaannya yaitu subjek dalam penelitian. Subjek di dalam penelitian Putra menggunakan pengendara motor ninja dan motor vespa, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya remaja akhir. Selain itu, penelitian ini memiliki satu variabel

tambahan yaitu *body image*, sedangkan dalam penelitian Putra hanya menggunakan variabel harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir masih sedikit dilakukan. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya sehingga dapat menambah referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (2012:12-14) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap ataupun perasaan yakin pada kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut tidak terlalu khawatir ketika bertindak, melakukan hal yang disukainya dengan bebas, dapat bertanggung jawab atas perilakunya, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain. Rasa percaya diri bukanlah sifat yang diturunkan (bawaan), tetapi diperoleh melalui pengalaman hidup, dan dapat diajarkan serta ditanamkan melalui pendidikan untuk membangun dan memperkuat rasa percaya diri. Widjaja (2016:51) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian individu yang bertugas untuk mengaktualisasikan potensi yang ada dalam diri.

Lie (2003:4) berpendapat bahwa individu yang percaya diri merupakan individu yang sehat. Percaya diri artinya merasa yakin pada kemampuan dalam bekerja serta memecahkan masalah. Adanya rasa percaya diri dapat membuat individu merasa berharga, memiliki kemampuan untuk menjalani hidup, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta dapat membuat keputusan sendiri. Davies (2004) menjelaskan kepercayaan diri adalah suatu sikap positif individu untuk dapat menerima

dirinya sendiri, berani untuk mengambil risiko, dan percaya pada potensi yang dimilikinya. Brennecke & Amich (2002) juga menjelaskan kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan perasaan atau sikap tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena sudah cukup aman serta tahu apa yang diperlukan dalam hidup (Sahrip, 2017:40). Fatimah (2010:149) menjelaskan kepercayaan diri sebagai sikap positif individu yang menunjukkan kemampuannya untuk menilai secara positif dirinya, lingkungannya, dan situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi mengacu pada beberapa aspek kehidupan seseorang bahwa individu memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya dalam melakukan sesuatu karena didukung oleh pengalaman, prestasi, potensi aktual, dan harapan yang realistis (Augustia & Kristiana, 2016:75). Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang atas kemampuannya untuk melakukan sesuatu (Bukhori, 2016:164).

Berdasarkan pendapat mengenai kepercayaan diri di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah aspek kepribadian individu yang yakin pada kemampuan diri, mampu mengembangkan serta mengatasi suatu masalah untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Supraminto (2022:16) individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa atau bertindak sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan dengan sungguh-sungguh.

- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
- c. Mudah frustrasi atau menyerah ketika menghadapi suatu masalah atau kesulitan.
- d. Kurangnya motivasi untuk maju, malas, atau setengah-setengah.
- e. Tidak dapat memenuhi tugas-tugas ataupun tanggung jawab (tidak optimal).
- f. Canggung saat menghadapi orang.
- g. Tidak dapat mendemonstrasikan kemampuan berbicara serta mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Memiliki harapan yang tidak realistis.
- i. Terlalu perfeksionis.
- j. Terlalu sensitif atau perasa.

Menurut Supraminto (2022:18) individu yang percaya diri menunjukkan kedewasaan dan kualitas diri yang baik. Ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri, yaitu:

- a. Percaya serta yakin dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki sehingga tidak memerlukan pujian, rasa hormat, ataupun pengakuan dari orang lain.
- b. Tidak terdorong menunjukkan sikap konformis agar diterima oleh orang lain ataupun kelompok.
- c. Dapat menerima serta menghadapi penolakan orang lain.
- d. Memiliki kontrol diri yang baik (tidak mudah marah dan emosi).

- e. Memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung pada usaha dan kerja keras sendiri.
- f. Tidak mudah putus asa pada nasib, keadaan, dan tidak bergantung pada orang lain.
- g. Mempunyai tanggung jawab yang besar untuk dirinya sendiri.
- h. Memiliki pandangan pada dirinya, orang lain, serta lingkungannya secara positif.
- i. Memiliki tujuan dan harapan dalam hidup yang pasti sehingga dapat melihat hal-hal baik dan buruk ketika melakukan atau menerima sesuatu.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2003) dalam Amri (2018: 161) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek percaya diri, antara lain:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
Berupa sikap positif individu mengenai dirinya bahwa individu tersebut memahami akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis
Sikap positif individu dalam menghadapi segala sesuatu mengenai diri, kemampuan, serta harapan.
- c. Obyektif
Individu yang memandang masalah atau segala sesuatu menurut kebenaran yang semestinya, bukan dari sudut pandang pribadi.

d. Bertanggung jawab

Kesediaan individu untuk menerima semua hasil yang menjadi konsekuensinya.

e. Rasional

Menganalisa permasalahan, suatu hal, atau suatu peristiwa berdasarkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal serta sesuai kenyataan.

Menurut Peale (2006: 247) terdapat 3 aspek kepercayaan diri, antara lain:

a. Aspek fisik

Kondisi fisik seperti kegemukan, tinggi badan yang kurang, adanya cacat pada anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang dapat dilihat dengan jelas oleh orang lain. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak berharga pada kondisi fisiknya, karena individu merasa adanya kekurangan pada dirinya dibandingkan orang lain. Jadi, hal itu membuat individu bereaksi negatif dan muncul perasaan minder sehingga menjadi tidak percaya diri.

b. Aspek psikis

Melalui kemampuan yang cenderung tinggi seperti keahlian khusus yang dimiliki, perasaan, dan sikap individu pada dirinya dapat membuat individu percaya diri.

c. Aspek sosial

Rasa percaya diri dapat terbentuk melalui dukungan sosial seperti dukungan dari orang tua, serta dukungan dari orang-orang sekitar.

Kondisi keluarga dan lingkungan sosial merupakan lingkungan terpenting dalam hidup manusia.

Berdasarkan penjabaran tentang aspek-aspek kepercayaan diri di atas, maka peneliti akan menggunakan aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003). Aspek kepercayaan diri tersebut adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

4. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Menurut Anthony (2009) dalam Selviana & Yulinar (2022: 41) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Konsep diri

Pembentukan rasa percaya diri individu berawal dari berkembangnya konsep diri yang diperoleh melalui sosialisasi di suatu kelompok. Hasil dari interaksi tersebut melahirkan konsep diri. Ghufron dan Risnawita menjelaskan konsep diri merupakan apa yang dipikirkan dan rasakan mengenai dirinya. Terdapat dua jenis konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self image* atau citra diri dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu mengenai dirinya termasuk pengetahuan “siapa saya” dan memberikan gambaran mengenai dirinya tersebut. Gambaran tersebut sering disebut

dengan citra diri. Komponen afektif adalah penilaian individu pada dirinya yang membentuk penerimaan diri serta harga diri individu.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif dapat menghasilkan harga diri yang positif. Harga diri merupakan suatu penilaian pada dirinya. Tingkat harga diri dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri.

c. Penampilan fisik

Penampilan fisik adalah penyebab utama rendahnya harga diri dan juga kepercayaan diri seseorang. Orang yang menarik penampilan fisiknya cenderung diperlakukan lebih baik daripada orang yang kurang menarik penampilannya.

d. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup bisa menjadi faktor dalam membangun kepercayaan diri. Pengalaman juga bisa menjadi faktor yang menurunkan kepercayaan diri seseorang. Anthony menyatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal penting untuk meningkatkan kepribadian yang sehat.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Apabila tingkat pendidikannya rendah, orang tersebut akan bergantung dan dikendalikan oleh orang yang lebih pintar dari dirinya. Apabila

tingkat pendidikan tinggi, maka kepercayaan dirinya lebih tinggi daripada orang yang pendidikan rendah.

b. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud yaitu lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberikan perasaan nyaman dan kepercayaan diri yang tinggi. Lingkungan masyarakat berupa penerimaan sosial, dan semakin mentaati norma, maka semakin diterima masyarakat, dan semakin meningkat percaya dirinya.

c. Pekerjaan

Kepercayaan diri dapat muncul dari pekerjaan. Individu dapat mengembangkan kreativitas, kemandirian dan kepercayaan diri melalui pekerjaannya. Rasa puas dan bangga juga didapat karena mampu meningkatkan kemampuan diri.

5. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Kepercayaan diri yaitu aspek kepribadian manusia yang berperan untuk mewujudkan potensi yang dimiliki. Tanpa rasa percaya diri, manusia akan memiliki banyak masalah. Adanya rasa percaya diri dapat membuat individu mudah bersosialisasi serta berani menunjukkan diri apa adanya, tanpa memamerkan kelebihan dan menutupi kekurangan. Salah satu konsep percaya diri yaitu berpikir positif. Berpikir positif berarti memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari situasi dan kondisi yang

berbeda dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Berpikir positif juga menghasilkan perilaku positif. Berpikir negatif bahkan ragu-ragu, dapat menghasilkan perilaku negatif dan ragu-ragu juga sehingga tidak menghasilkan sesuatu dengan maksimal.

Berikut ini terdapat konsep percaya diri dalam al- Qur'an surat Yunus ayat 65.

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (٦٥)

Artinya:

Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Menurut Tafsir Tahlili ayat ini menjelaskan mengenai Allah melarang kaum Muslimin merasa risau dan gundah lantaran perkataan orang-orang musyrikin yang memusuhi agama Allah dan mendustakan wahyu Allah, karena sesungguhnya kemenangan, kekuatan, dan perlindungan itu tidaklah mereka miliki, tetapi Allah lah yang berkuasa untuk memberikan kesemuanya kepada makhluk-Nya menurut kehendak-Nya. Kaum Muslimin dilarang takut menghadapi orang-orang musyrikin hanya karena jumlahnya yang besar. Di akhir ayat ini Allah menegaskan bahwa Dialah Yang Maha Mendengar terhadap perkataan orang-orang musyrik yang mendustakan Rasul dan mendustakan kebenaran wahyu. Yang Maha Mengetahui tindakan-tindakan mereka yang dilakukan terhadap Nabi dan pengikutnya, seperti tipu daya mereka untuk

mengalahkan agama tauhid dan penganiayaan mereka terhadap Nabi dan pengikut-pengikutnya.

Allah SWT telah menegaskan kepada Rasulullah SAW agar tidak sedih mendengar perkataan orang-orang musyrikin, serta tetap meminta pertolongan dan berserah diri kepada Allah SWT. Semua kekuasaan merupakan milik Allah SWT dan jangan bersedih karena ejekan atau pengingkaran orang lain. Kritik yang diucapkan seseorang pada orang lain ataupun diri sendiri dapat bermanfaat apabila dilihat secara objektif. Menerima kritik jika kritik tersebut sesuai dengan masalah yang dihadapi atau abaikan kritik karena tidak sesuai tanpa merasa lemah karena ketidakmampuan diri.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menyarankan kepada orang-orang beriman agar tidak menjadi lemah karena keadaan yang sedang dialami dan apabila beriman kepada Allah SWT, keyakinan yang kuat akan membawa kepada kemenangan. Ayat tersebut juga menganjurkan untuk percaya pada diri sendiri berdasarkan nilai-nilai yang diyakini terlepas dari sikap dan apa yang orang lain katakan terhadap dirinya. Melalui cara berpikir yang benar, tindakan yang tepat, serta keyakinan yang teguh dapat meningkatkan kehidupan menjadi lebih baik. Berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, apabila diikuti dengan keyakinan serta tindakan (Nurfalah, 2013: 44).

B. Body Image

1. Pengertian *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negatif. *Body image* adalah gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. Persepsi *body image* dapat dikaitkan dengan berat badan maupun bentuk tubuh berdasarkan persepsi orang lain dan seberapa besar dapat menyesuaikan dengan persepsi tersebut. Apabila individu merasa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep ideal, maka individu merasa mempunyai kekurangan fisik. Kondisi tersebut menyebabkan individu tidak menerima kondisi fisik secara apa adanya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif (Lubis et al., 2021: 27).

Menurut Chaplin (2006: 63) *body image* dapat diartikan sebagai ide seseorang tentang penampilan tubuhnya di hadapan orang lain. Menurut Grogan (2008:3) *body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu tentang tubuhnya. *Body image* mengacu pada kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan (Husna, 2013: 48). *National Eating Disorders Association* (2005) menyatakan bahwa jika seseorang memandang bentuk tubuhnya secara positif, maka *body image* yang terbentuk menjadi positif, dan jika melihat bentuk tubuhnya secara negatif, maka *body image* yang terbentuk menjadi negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran, persepsi, pikiran, serta sikap yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang mengarah pada penampilan fisik disertai dengan penilaian yang positif maupun negatif.

2. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002:146) terdapat aspek *body image* yang terdiri dari:

a. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan)

Penilaian penampilan dan kondisi tubuh secara keseluruhan terkait dengan kepuasan dan tingkat daya tarik suatu penampilan.

b. *Appearance orientation* (Orientasi penampilan)

Perhatian individu terhadap penampilannya serta upaya yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya.

c. *Body areas satisfaction* (Kepuasan area tubuh)

Mengukur rasa puas pada bagian tubuh tertentu seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, lengan, bahu), bagian tengah tubuh (pinggang dan perut), bagian bawah tubuh (pinggul, paha, bokong, kaki) dan seluruh bagian tubuh lainnya.

d. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk)

Mengukur tingkat ketakutan terhadap kenaikan berat badan, tingkat kewaspadaan terhadap berat badan, dan kecenderungan untuk diet.

e. *Self classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Hal ini menunjukkan bagaimana seseorang melihat serta menilai berat badan.

Menurut Thompson (2000:30) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dalam *body image*, yaitu:

a. Persepsi

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

b. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.

c. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek *body image* yang akan digunakan peneliti yaitu aspek menurut Cash dan Pruzinsky (2002). Aspek-aspek tersebut terdiri atas evaluasi penampilan, orientasi penampilan,

kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh.

3. Faktor-faktor *Body Image*

Menurut Dinar Saurmauli Lubis, dkk (2021: 27) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* pada individu, yaitu:

a. Jenis kelamin

Pernyataan rasa tidak puas pada tubuh lebih banyak terjadi di kalangan perempuan. Perempuan lebih kritis terhadap tubuhnya dan cenderung mempunyai citra tubuh yang negatif. Persepsi negatif tentang citra tubuh perempuan dikaitkan dengan perasaan kelebihan berat badan.

b. Media massa

Media massa dapat memberikan gambaran ideal tentang *figure* seorang wanita atau pria yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Contohnya media massa sering menampilkan tubuh yang kurus, yang merupakan standar kecantikan wanita, dan banyak wanita percaya bahwa orang kurus adalah orang yang sehat. Hal ini membuat media menciptakan citra-citra tubuh negatif yang berkaitan dengan berat badan, rasa tidak puas, suasana hati yang negatif, dan menurunnya persepsi daya tarik diri.

c. Budaya

Pengaruh budaya dalam perkembangan citra tubuh berkaitan dengan lingkungan disekitar individu dan cara budaya menginformasikan

mengenai aturan-aturan mengenai penampilan fisik, serta ukuran tubuh yang menarik.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan respon yang diterima juga dapat mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan tentang penampilan fisik. Hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi khawatir dengan penampilannya dan merasa gugup ketika orang lain mengevaluasi dirinya.

e. Sosialisasi

Konsep pembentukan citra tubuh bergantung dengan proses sosialisasi seperti pengaruh dari teman sebaya sehingga individu menjadi terpengaruh.

Menurut Annastasia Melliana (2006: 84-88) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* yaitu:

a. *Self esteem*

Citra tubuh mengacu pada gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran, dipengaruhi oleh harga diri individu, dan keyakinan serta sikap terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh umumnya terbentuk dari membandingkan fisiknya dengan standar ideal yang dikenal di lingkungan sosial dan budaya. Salah satu

penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dan kondisi tubuh yang sebenarnya adalah karena media massa. Banyak bintang idola di media massa yang memiliki tubuh hampir sempurna. Individu sering membandingkan dirinya dengan orang yang hampir sempurna. Jika ini terus berlanjut, individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Keluarga

Pembelajaran citra tubuh seringkali lebih banyak dibentuk oleh orang lain seperti keluarga. Keluarga terutama orang tua dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh anak melalui modeling, instruksi, serta umpan balik.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal memungkinkan seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain. Tentu saja hal ini dapat mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk mengenai bagaimana seseorang memandang penampilan fisiknya.

4. *Body Image* dalam Perspektif Islam

Manusia telah diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna dan sebaik-baiknya oleh Allah SWT. Hal ini tertulis dalam surat At-Tin (95) ayat 4 yang berarti: “*Aku telah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk*”. Ar- Raghīb Al-Asfahani yang merupakan seorang ahli Al-Qur’an mengatakan kata ‘taqwiim’ dalam ayat ini merupakan isyarat mengenai keistimewaan manusia dibanding binatang, yaitu karena manusia dikaruniai akal, pemahaman, serta bentuk fisik yang tegak dan lurus. Jadi

'ahsani taqwiim' berarti bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya. Keyakinan seperti itu perlu untuk ditanamkan dalam diri manusia untuk menciptakan *body image* yang baik.

Sejak awal penciptaan dunia, Allah SWT menciptakan segala sesuatunya dalam keanekaragaman. Tubuh manusia terdiri dari anggota-anggota tubuh dengan berbagai sifat maupun fungsinya. Oleh karena itu, manusia tidak perlu mengubahnya karena dalam keanekaragaman itu terdapat kemuliaan, keindahan serta kebesaran Allah SWT yang semakin nyata. Inilah tanda-tanda kekuasaan Allah SWT yang tercantum dalam surat Ar-Rum ayat 22.

Menurut Tafsir Wajiz yang menjelaskan bahwa surat Ar-Rum ayat 22 menjelaskan dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah penciptaan langit tanpa penyangga dan bumi yang terhampar, demikian pula perbedaan bahasamu yang diucapkan dengan mulut yang terdiri atas unsur yang sama: bibir, gigi, dan lidah; dan perbedaan warna kulitmu meski kamu berasal dari sumber yang satu. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda eksistensi dan keesaan-Nya bagi orang-orang yang mengetahui atau berilmu.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling indah dan sempurna dibandingkan dengan makhluk Allah SWT lainnya di muka bumi. Hal ini karena manusia memiliki berbagai macam keindahan serta keunikan lain yang dapat diamati melalui penelitian ilmiah, seperti susunan kromosom, sel, dan sebagainya. Allah SWT telah memerintahkan

manusia untuk selalu bersyukur karena dengan bersyukur dapat menumbuhkan sikap serta persepsi positif terhadap tubuhnya (*body image* yang positif). Orang yang selalu bersyukur akan terhindar dari pikiran negatif karena menjalani hidup dengan lebih sehat dan lebih positif sepanjang harinya. Selain itu, tidak khawatir oleh bentuk tubuh yang menarik menurut penilaian orang lain ataupun media (Ridwan et al., 2017: 7-8). Islam telah mengajarkan bahwa tidak ada perbedaan manusia berdasarkan ketampanan ataupun kecantikan atau hal lainnya pada seseorang kecuali amalnya sebagaimana yang disabdakan Rasulullah SAW.

“Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk, rupa, dan harta benda kalian, tetapi Allah memperhatikan hati dan amal-amal kalian”. (HR. Muslim).

C. Self Esteem

1. Pengertian Self Esteem

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self esteem* yaitu penilaian yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama yang berkaitan dengan sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu pada kemampuan, keberartian, kesuksesan, serta keberhargaan dirinya. *Self esteem* adalah salah satu faktor keberhasilan hidup seseorang, karena perkembangan *self esteem* pada seseorang dapat menentukan keberhasilan ataupun kegagalan di masa depan. Meningkatkan *self esteem* dengan penilaian diri adalah bagian penting dari pendidikan, karena diharapkan dapat memproses penemuan konsep diri yang positif pada seseorang (Nuraini, 2018:344). Pernyataan yang sama

juga dikemukakan oleh Lutan (2003:3) yang menjelaskan *self esteem* yaitu menerima diri sendiri yang berkaitan bahwa dirinya pantas, berharga, mampu, berguna, serta tidak peduli dengan sesuatu yang sudah, sedang atau akan terjadi. Munculnya perasaan mampu dan berharga adalah inti dari definisi *self esteem*.

Menurut Goran (2004:6) *self esteem* adalah sebuah penilaian individu terhadap dirinya sendiri bahwa mereka mampu menghadapi masalah dan mendapatkan kebahagiaan. Harahap & Mafaid (2020:10) mengatakan bahwa *self esteem* merupakan suatu penilaian individu terhadap dirinya baik secara positif ataupun negatif yang dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang penting di lingkungannya dan dari sikap, penerimaan, penghargaan, serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. *Self esteem* yaitu penilaian tinggi atau rendah yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu tersebut menganggap dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan juga berharga (Febriana, 2016:6). Seseorang dengan *self esteem* tinggi artinya orang tersebut menyukai dirinya, begitu pula sebaliknya (Putra, 2018:200).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan suatu penilaian individu yang mengarah pada penilaian positif maupun penilaian negatif mengenai dirinya sendiri yang akhirnya menghasilkan perasaan berharga atau berguna dalam menjalani kehidupan.

2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967, dikutip dalam Ekasari & Andriyani, 2013: 6) menjelaskan empat aspek dalam *self esteem* yaitu:

a. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan atau power menunjuk pada kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol perilaku dan menerima pengakuan atas perilaku tersebut dari orang lain. Kekuatan dapat dinyatakan melalui pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang dari orang lain dan kualitas atas pendapat yang diungkapkan seseorang yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian atau *significance* adalah sikap yang menunjukkan rasa kepedulian, afeksi, perhatian, serta ekspresi cinta yang diterima individu dan menunjukkan adanya penerimaan serta popularitas individu dari lingkungan sosial. Adanya penerimaan dari lingkungan individu dapat terlihat dari adanya kehangatan, respon positif dari lingkungan, adanya ketertarikan lingkungan pada individu dan lingkungan menyukai individu secara apa adanya.

c. Kebajikan (*Virtue*)

Menunjuk suatu ketaatan pada aturan-aturan yang berlaku di masyarakat baik moral, etika, dan agama. Individu cenderung menjauhi perilaku buruk dan melaksanakan perilaku baik menurut aturan, moral, etika, dan agama yang berlaku. Individu yang memiliki

sikap positif akan dapat membuat penilaian positif terhadap dirinya, yang artinya individu tersebut dapat mengembangkan *self esteem* yang positif.

d. Kemampuan (*Competence*)

Mengacu pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level serta tugas-tugas tersebut tergantung dengan usia seseorang. *Self esteem* remaja dapat naik ke tingkat yang lebih tinggi jika remaja mengetahui tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan telah melakukan tugas tersebut atau tugas lain yang serupa. *Self esteem* remaja dapat meningkat ketika remaja menghadapi masalah dan mampu untuk mengatasinya.

Menurut Felker (1974, dikutip dalam Wahdania et al., 2017: 73), menjelaskan aspek-aspek *self esteem* yang terdiri dari:

a. *Falling of belonging* (Perasaan diterima)

Kemampuan individu bahwa dirinya menjadi bagian dari kelompok, diterima di lingkungan, serta merasa dibutuhkan oleh orang lain. Individu memiliki nilai yang positif pada dirinya, apabila merasa diterima atau menilai dirinya sebagai bagian dari suatu kelompok. Akan tetapi, apabila individu mengalami perasaan tidak diterima maka individu tersebut memiliki nilai yang negatif terhadap dirinya.

b. *Felling of worth* (Perasaan berharga)

Kemampuan individu untuk menghargai diri, percaya diri, dan menerima dirinya. Individu yang memiliki rasa berharga akan menilai lebih positif dirinya daripada individu yang tidak memiliki rasa berharga.

c. *Feeling of competence* (Perasaan berkompeten)

Kemampuan individu bahwa dirinya merasa mampu, optimis dalam menghadapi masalah hidup, dan mampu mencapai tujuan hidup secara efisien.

Berdasarkan aspek-aspek *self esteem* diatas, aspek yang akan gunakan peneliti yaitu aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967). Aspek-aspek tersebut terdiri atas yaitu kekuatan (*Power*), keberartian (*Significance*), kebajikan (*Virtue*), dan kemampuan (*Competence*).

3. Faktor-faktor *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967) dalam Amin (2017:6-7) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu:

a. *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant others*.

Significant others adalah orang yang penting dan berarti bagi individu, dimana dirinya menyadari peran mereka dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan serta meningkatkan dan mengurangi keberhargaan diri. *Self Esteem* bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir,

tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Saat berinteraksi tersebut akan terbentuk suatu penilaian atas dirinya berdasarkan reaksi yang diterima dari orang lain.

b. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu.

Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat.

c. Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi.

Pengalaman-pengalaman dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang mereka internalisasikan dari orang tua dan individu lain yang signifikan dalam hidupnya. Individu pada semua tingkat *self esteem* mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya.

d. Cara individu berespon devaluasi terhadap dirinya.

Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan,

salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan, dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti, dan tidak bermoral. Individu yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan *self esteem*nya.

Ghufron & Rini Risnawita (2014: 44-47) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu:

a. Jenis kelamin

Ancok menjelaskan bahwa perempuan selalu merasa memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, misalnya merasa kurang mampu, kurang percaya diri, atau merasa perlu untuk dilindungi. Hal ini dapat terjadi karena peran orang tua dan harapan yang berbeda dari masyarakat baik laki-laki maupun perempuan.

b. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu yang erat kaitannya dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu didasarkan pada kemampuan akademis. Menurut Coopersmith individu dengan *self esteem* tinggi akan lebih berprestasi, dibandingkan dengan individu dengan *self esteem* rendah. Individu yang mempunyai *self esteem* tinggi cenderung memiliki skor

intelegensi yang tinggi, taraf aspirasi yang lebih baik, serta selalu bekerja keras.

c. Kondisi fisik

Individu dengan kondisi fisik menarik cenderung mempunyai harga diri yang lebih tinggi daripada individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat penting dalam perkembangan *self esteem* anak. Seorang anak pertama kali mengenal orang tuanya yang membesarkan dan mendidiknya, serta sebagai dasar untuk bersosialisasi di lingkungan yang lebih luas. Keluarga perlu menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self esteem* yang baik bagi anak.

e. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge berpendapat bahwa pembentukan *self esteem* berawal dari seseorang yang sadar dirinya berharga atau tidak. Hal ini adalah hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, serta perlakuan orang lain pada dirinya.

4. *Self Esteem* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an dan Hadist merupakan dasar serta patokan dari segala macam hal yang berlaku di kehidupan sehari-hari seorang muslim. Pembahasan tentang *self-esteem* atau harga diri juga dapat ditemukan dalam al-Qur'an maupun Hadist. Meskipun tidak secara langsung dijabarkan, namun apabila dilihat dari aspek-aspek *self-esteem* yaitu *power*

(kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kemampuan), terdapat beberapa dalil yang menjelaskan mengenai aspek-aspek *self-esteem* tersebut (Syahyant, 2019: 41-45).

Power atau kekuatan merupakan kemampuan seorang individu untuk dapat mengontrol dirinya dan juga mempengaruhi orang lain dalam hal positif. Kekuatan disini bersumber dari Allah SWT dan terlihat dari berbagai macam hal seperti tingkah laku serta perbuatan individu saat menghadapi suatu masalah atau dalam situasi dan kondisi tertentu. Contohnya yaitu menahan amarah serta emosi. Individu yang dapat mengontrol emosinya dengan baik tidak akan mudah terbawa suasana serta bisa mengambil tindakan disituasi tertentu dengan lebih bijak. Selain itu, dengan memaafkan kesalahan orang lain seorang individu akan menjadi contoh yang baik untuk orang lain dalam menyebarkan kebajikan. Terdapat ajaran untuk menahan amarah serta berbuat kebajikan di dalam al-Qur`an surat Ali-Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Menurut Tafsir Wajiz pada ayat diatas menjelaskan bahwa mereka adalah orang yang terus-menerus berinfak di jalan Allah, baik di waktu lapang, mempunyai kelebihan harta setelah kebutuhannya terpenuhi,

maupun sempit, yaitu tidak memiliki kelebihan, dan orang-orang yang menahan amarahnya akibat faktor apa pun yang memancing kemarahan dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan akan sangat terpuji orang yang mampu berbuat baik terhadap orang yang pernah berbuat salah atau jahat kepadanya, karena Allah mencintai, melimpahkan rahmat-Nya tiada henti kepada orang yang berbuat kebaikan.

Selain menahan amarah serta saling memaafkan kesalahan orang lain. Kemampuan untuk mengontrol diri ini juga dapat terlihat dan muncul apabila seseorang memiliki rasa bersyukur. Individu akan menerima segala kekurangan diri dan lebih fokus pada kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya.

Significance atau keberartian adalah penilaian individu terhadap kepedulian, keberartian, perhatian, penerimaan dan afeksi yang diterima dari lingkungannya. Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT senantiasa diajarkan untuk menyayangi dan mencintai sesama makhluknya seperti yang terkandung dalam al-Qur'an surat At-Taubah ayat 128.

Menurut Tafsir Quraish Shihab pada surat At-Taubah ayat 128 menjelaskan bahwa wahai manusia, telah datang kepada kalian seorang rasul dari jenis manusia yang bentuknya sama seperti kalian. Ia merasa sedih melihat penderitaan yang kalian rasakan. Ia berusaha keras untuk memberi petunjuk kepada kalian, dan sangat mengasihi dan menyayangi orang-orang Mukmin.

Virtue atau kebajikan adalah ketaatan dalam mengikuti standar moral, etika dan agama. Selain menghindari hal-hal buruk dan dilarang oleh agama dan juga pemerintah, seorang individu juga harus menunjukkan perilaku yang sesuai dengan moral, etika dan agama. Perasaan berharga akan muncul disertai dengan rasa kejujuran, kebenaran dan peningkatan spiritualitas seseorang. Allah SWT juga menganjurkan untuk tidak hanya berbuat baik pada manusia, tetapi juga berbuat kebajikan kepada hewan dan lingkungan sekitar seperti yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an surat An-Nahl ayat 30.

Menurut Tafsir Quraish Shihab dalam surat An-Nahl ayat 30 dikatakan kepada orang-orang yang beriman dan menjaga diri dari perkataan, perbuatan dan keyakinan yang mendatangkan murka Allah, "Apa yang telah diturunkan Tuhan kalian kepada rasul-Nya?" Mereka menjawab, "Tuhan telah menurunkan al-Qur'ân kepadanya. Di dalamnya terdapat kebaikan di dunia dan di akhirat bagi seluruh manusia." Dengan begitu mereka termasuk orang-orang yang berbuat baik. Allah akan mengaruniai orang-orang yang berbuat baik kehidupan yang baik di dunia dan ganjaran yang lebih baik di akhirat jika dibandingkan dengan yang telah mereka terima di dunia. Sungguh, sebaik-baik tempat di akhirat adalah tempat orang-orang yang bertakwa.

Competence atau kemampuan yaitu berhasil dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai macam tugas serta pekerjaan dengan baik. Allah

SWT menganjurkan umatnya untuk belajar dan menuntut ilmu agar senantiasa ilmu yang dimiliki bisa berguna serta bermanfaat untuk bersama, tidak hanya untuk dirinya saja tetapi juga untuk orang lain. Dan telah dijelaskan dalam al-Qur'an surat Al-Mujadalah ayat 11.

Menurut Tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa wahai orang-orang yang mempercayai Allah dan rasul-Nya, apabila kalian diminta untuk melapangkan tempat duduk bagi orang lain agar ia dapat duduk bersama kalian maka lakukanlah, Allah pasti akan melapangkan segala sesuatu untuk kalian! Juga apabila kalian diminta untuk berdiri dari tempat duduk, maka berdirilah! Allah akan meninggikan derajat orang-orang Mukmin yang ikhlas dan orang-orang yang berilmu menjadi beberapa derajat. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang kalian perbuat.

D. Hubungan antara *Body Image* dan *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir

Kepercayaan diri merupakan kemampuan untuk dapat percaya pada kemampuan diri serta merasa positif pada hal yang dapat dilakukan dan tidak merasa khawatir mengenai hal yang tidak dapat dilakukan. Kepercayaan diri berasal dari kesadaran apabila memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka hal tersebut harus dilaksanakan. Kepercayaan diri berasal dari kesadaran individu bahwa individu mempunyai tekad untuk melaksanakan apapun hingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Daradjat (1990) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri rendah cenderung mudah

putus asa ketika menghadapi kesulitan, hal ini terjadi karena ketika dihadapkan dengan suatu masalah sudah membayangkan kegagalannya terlebih dahulu. Menurut Hakim (2002) seseorang dengan kepercayaan diri tinggi dapat bersikap tenang ketika melakukan segala sesuatu, memiliki potensi dan kemampuan yang memadai, serta menghadapi dengan positif setiap masalah, contohnya dengan sabar, tegar dan juga tabah dalam menghadapi permasalahan hidup (Deni, 2016:47).

Anthony (2009) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik. Perubahan pada penampilan fisik dapat mengakibatkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsikan individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal dapat mengakibatkan ketidakpuasan pada tubuhnya (Amalia, 2007). Kesenjangan yang terlalu besar antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran idealnya dapat menyebabkan penilaian tubuh yang negatif. Penilaian negatif pada *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya dapat membuat kepercayaan diri rendah.

Surya (2009) menjelaskan bahwa ketika individu merasa puas dengan bentuk tubuhnya, maka akan terbentuk *body image* yang positif sehingga individu tersebut akan percaya diri (Handayani et al., 2018: 320). Penilaian *body image* yang positif dapat memberikan kepercayaan diri pada individu dengan menunjukkan rasa puas akan penampilannya, menghargai segala yang ada pada tubuhnya, menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya

sehingga akan dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif, menerima kenyataan, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Cahyani & Nastiti, 2021:6). Sebaliknya, individu yang memandang negatif terhadap *body image* dirinya, maka akan merasa tidak puas terhadap tubuhnya, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya, sehingga timbul rasa tidak percaya diri. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Nisa (2021) melalui hasil penelitiannya yaitu koefisien korelasi sebesar 0,752 dengan $p=0.000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa.

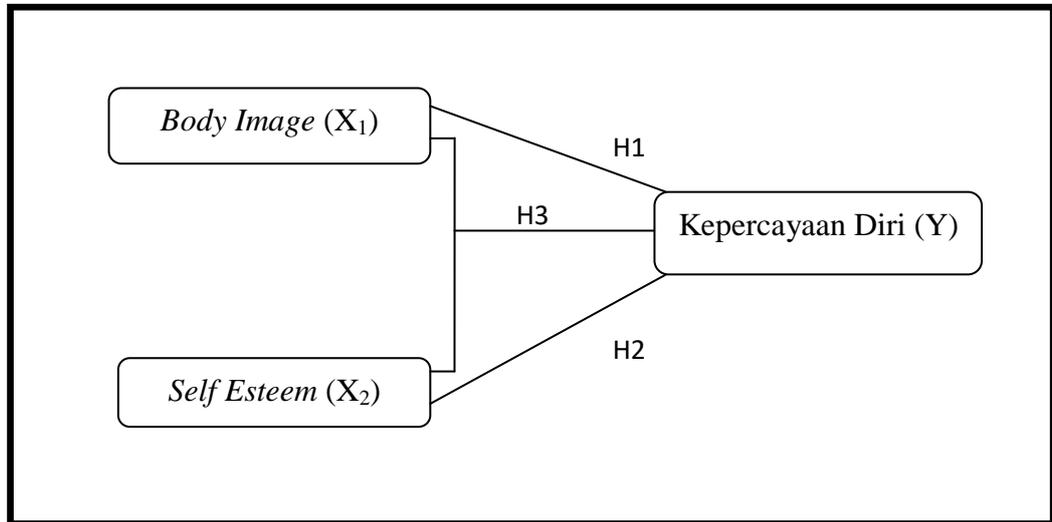
Selain kepercayaan diri, remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sangat membutuhkan harga diri, karena harga diri mencapai puncaknya pada masa remaja (Goebel dan Brown, 1981). Harga diri (*self esteem*) mengacu pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, dari yang sangat negatif sampai yang sangat positif. Remaja dengan harga diri tinggi menurut Henggaryadi (Haryanti et al., 2020:51) adalah memiliki rasa percaya diri tinggi, ambisius namun realistis pada kemampuannya, mandiri, kreatif, aktif dalam kegiatan-kegiatan fisik maupun sosial, ekspresif, serta mempunyai skor yang tinggi dalam intelegensi.

Remaja dengan *self esteem* rendah mengalami hambatan untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, seperti terhambatnya realisasi potensi yang dimilikinya. Hal ini sama dengan remaja dengan kepercayaan diri rendah sehingga tidak dapat menilai potensi yang dimilikinya yang mengakibatkan potensi tersebut tidak dapat dikembangkan dengan baik. Menurut Leary dan MacDonald menyatakan bahwa dibandingkan dengan orang dengan harga diri tinggi, orang dengan harga diri rendah cenderung memiliki masalah emosional dan fisik (Rahmadina et al., 2020:5).

Remaja yang memiliki *self esteem* dan juga kepercayaan diri dapat membuat perubahan masa depan dengan meningkatkan potensi yang dimiliki serta memberikan ide dan gagasan kreatif yang sesuai dengan tuntutan zaman. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ismansyah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam menggunakan Gadget Xiaomi dimana uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,802$, dan nilai $p = 0,000$ artinya hubungan kedua variabel tersebut sangat signifikan karena $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan semakin tinggi harga diri maka diikuti dengan semakin tinggi kepercayaan diri.

Gambar 2.1

Hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri



E. Hipotesis

Hipotesis yaitu jawaban sementara peneliti terhadap masalah yang diteliti dan harus dibuktikan kebenarannya. Sugiyono (2015: 64) menjelaskan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jawaban dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Ada hubungan antara antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

H2: Ada hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

H3: Ada hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan suatu penyelidikan terorganisasi, atau penyelidikan yang hati-hati dan kritis dalam mencari fakta untuk menentukan sesuatu. Kata penelitian yaitu terjemahan dari kata *research* yang berasal dari bahasa Inggris. *Research* terdiri dari dua kata yaitu *re* yang artinya kembali dan *to search* yang artinya mencari. *Research* (penelitian) merupakan mencari kembali suatu pengetahuan. Menurut Shuttleworth (2008, dikutip dalam Nurlan, 2019:2), penelitian secara luas yaitu sebagai suatu kegiatan untuk mengumpulkan data, informasi, serta fakta untuk kemajuan pengetahuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2007, dikutip dalam Gunawan & Aziz, 2018:8) pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistika. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasional. Menurut Arikunto (2014) penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan apabila ada seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan (Nopaldi & Setiawati, 2018:401). Peneliti ingin mengukur sejauh mana hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari seseorang, objek ataupun aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2015:38). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

a. Variabel Independen (X)

Menurut Sugiyono (2015:39), variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahannya ataupun timbulnya variabel dependen (terikat). Adapun dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya yaitu *body image* dan *self esteem*.

b. Variabel Dependen (Y)

Menurut Sugiyono (2015:39), variabel dependen yaitu variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dikarenakan adanya variabel bebas. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri.

2. Definisi Operasional

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian individu yang yakin pada kemampuan diri, mampu mengembangkan serta mengatasi suatu masalah untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Variabel kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri dari

beberapa aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, serta rasional. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akhir, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akhir.

b. *Body Image*

Body image adalah gambaran, persepsi, pikiran, serta sikap yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang mengarah pada penampilan fisik disertai dengan penilaian yang positif maupun negatif. Variabel *body image* diukur menggunakan skala *body image* yang terdiri dari beberapa aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *body image* yang dimiliki oleh remaja akhir, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *body image* yang dimiliki oleh remaja akhir.

c. *Self Esteem*

Self esteem merupakan suatu penilaian individu yang mengarah pada penilaian positif maupun penilaian negatif mengenai dirinya sendiri yang akhirnya menghasilkan perasaan berharga atau berguna dalam menjalani kehidupan. Variabel *self esteem* diukur menggunakan skala *self esteem* yang terdiri dari beberapa aspek yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan

(*competence*). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *self esteem* yang dimiliki oleh remaja akhir, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *self esteem* yang dimiliki oleh remaja akhir.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang beralamat di Jalan Walisongo Nomor 3-5, Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2022.

D. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:80) populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berusia 18-22 tahun. Berikut ini merupakan perincian jumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
Tahun Angkatan 2017-2020

Tahun Angkatan	Jumlah
Angkatan 2017	3.838
Angkatan 2018	4.104
Angkatan 2019	4.418
Angkatan 2020	3.508
Jumlah	15.868

Sumber : Laporan Tahunan Rektor UIN Walisongo Semarang 2020

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015:81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasinya besar, dan peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, contohnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Peneliti menentukan tingkat toleransi eror sebesar 5%. Apabila dalam sebuah penelitian mempunyai tingkat toleransi kesalahan sebesar 5% (0,05), maka *confidence interval*

(CI) atau tingkat kepercayaan dalam penelitian tersebut sebesar 95%.

Berikut ini merupakan rumus perhitungan Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = besaran sampel

N = besaran populasi

E = toleransi eror

Berdasarkan rumus di atas, jumlah populasi yang diketahui sebanyak 15.868 orang, maka ukuran sampel yang dibutuhkan adalah:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{15.868}{1+15.868(0,05)^2}$$

$$n = \frac{15.868}{1+15.868(0,0025)}$$

$$n = \frac{15.868}{1+39,67}$$

$$n = \frac{15.868}{40,67}$$

$$n = 390,1$$

$$n = 390$$

Berdasarkan perhitungan diatas, apabila populasi berjumlah 15.868 orang, maka sampel yang diambil berjumlah 390 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel dalam suatu penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non-probability sampling*. *Non probability sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan sehingga siapa saja secara kebetulan bertemu dengan peneliti, maka dapat digunakan sebagai sampel dan apabila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2015:84-85).

Terdapat beberapa kriteria dalam penelitian ini, yakni:

- a. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b. Berusia 18-22 tahun

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.2
Skala Pengukuran Sikap

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

Adapun skala yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2003). Aspek-aspek kepercayaan diri tersebut meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Tabel 3.3
Blue Print Pengukuran Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan diri	Individu mengerti apa yang akan dilakukannya.	1,10	6,15	4
	Penilaian yang baik dari diri sendiri.	20,30	25,35	4

Optimis	Berpikir positif dalam segala hal.	16,26	2,11	4
	Mempunyai kemampuan dan harapan.	36,40	21,31	4
Obyektif	Mampu membedakan antara fakta dan pendapat pribadi.	3,12	7,17	4
	Memandang suatu kejadian sesuai dengan kebenaran semestinya.	22,32	27,37	4
Bertanggung jawab	Melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik.	8,18	4,13	4
	Menanggung konsekuensi dari tindakannya.	28,38	23,33	4
Rasional	Berpikir berdasarkan logika	5,14	9,19	4
	Menganalisa permasalahan sesuai kenyataan.	24,34	29,39	4
Jumlah		20	20	40

2. Skala *Body Image*

Skala *body image* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Aspek-aspek *body image* tersebut meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Tabel 3.4
Blue Print Pengukuran *Body Image*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	Merasa puas terhadap kondisi tubuh.	15,35	10,30	4
	Merasa menarik pada penampilan fisik diri secara keseluruhan.	5,25	20,40	4
<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	Usaha untuk memperbaiki penampilan diri.	9,29	14,34	4
	Usaha untuk meningkatkan penampilan diri.	19,39	4,24	4
<i>Body Areas Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	Perasaan puas pada bagian tubuh atas.	13,33	8,28	4
	Perasaan puas pada bagian tubuh tengah dan bawah.	3,23	18,38	4

<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi Gemuk)	Ketakutan terhadap kenaikan berat badan.	7,27	12,32	4
	Kecenderungan untuk diet.	17,37	2,22	4
<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	Menilai berat badan pada individu.	11,31	6,26	4
	Menilai tinggi badan pada individu.	1,21	16,36	4
Jumlah		20	20	40

3. Skala *Self Esteem*

Skala *self esteem* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967). Aspek-aspek *self esteem* tersebut meliputi kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*) dan kebajikan (*virtue*).

Tabel 3.5

Blue Print Pengukuran *Self Esteem*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kekuatan (<i>Power</i>)	Mampu mengontrol perilaku.	1,17	20,30	4
	Adanya pengakuan dari orang lain.	5,13	24,32	4

Keberartian (<i>Significance</i>)	Adanya kepedulian dari orang lain.	11,25	2,10	4
	Adanya penerimaan dari lingkungan.	21,29	6,14	4
Kemampuan (<i>Competence</i>)	Mampu mencapai prestasi.	3,19	18,22	4
	Mampu mengatasi masalah.	7,15	26,28	4
Kebajikan (<i>Virtue</i>)	Ketaatan pada aturan sesuai moral dan etika.	9,23	4,12	4
	Ketaatan pada aturan agama.	27,31	8,16	4
Jumlah		16	16	32

F. Validasi dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Azwar (Arifin, 2017:30), validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan serta kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tersebut menjalankan fungsi ukur dengan tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Hasil ukur dari pengukuran tersebut adalah besaran yang secara akurat mencerminkan fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Validitas konstruk (*construct validity*) merupakan validitas yang mempertanyakan seberapa jauh butir-butir tes dapat mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan definisi konseptual yang telah ditentukan. Untuk menentukan validitas konstruk perlu dilakukan suatu proses penelaahan teoretik dari suatu konsep dari variabel yang hendak diukur, mulai dari perumusan konstruk, penentuan dimensi serta indikator, sampai pada penjabaran dan penulisan butir-butir instrumen. Selanjutnya butir-butir instrumen tersebut diperiksa oleh para ahli yang membidangnya (*expert judgement*). Pada penelitian ini, *expert judgement* dilakukan oleh dua dosen pembimbing. Kriteria batasan koefisien $\geq 0,30$ dengan melihat nilai dari *corrected-item total correlation* (Azwar, 2015:164).

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, dan selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Suatu tes dapat dikatakan reliabel apabila selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda (Salmina & Adyansyah, 2017: 45). Metode uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Alpha-Cronbach*. Pengambilan keputusan uji reliabilitas sebagai berikut :

- a. Jika nilai Alpha Cronbach $> 0,60$ maka instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel.
- b. Jika nilai Alpha Cronbach $< 0,60$ maka instrumen penelitian dapat dinyatakan tidak reliabel.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 35 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala kepercayaan diri dengan bantuan SPSS versi 25 for windows diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 39 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 1 aitem karena nilai $R \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala kepercayaan diri yaitu aitem pada nomor 32.

Berikut merupakan *blue print* skala kepercayaan diri setelah dilakukan *try out*.

Tabel 3.6
Blue Print Pengukuran Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan diri	Individu mengerti apa yang akan dilakukannya.	1,10	6,15	4

	Penilaian yang baik dari diri sendiri.	20,30	25,35	4
Optimis	Berpikir positif dalam segala hal.	16,26	2,11	4
	Mempunyai kemampuan dan harapan.	36,40	21,31	4
Obyektif	Mampu membedakan antara fakta dan pendapat pribadi.	3,12	7,17	4
	Memandang suatu kejadian sesuai dengan kebenaran semestinya.	22,32*	27,37	4
Bertanggung jawab	Melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik.	8,18	4,13	4
	Menanggung konsekuensi dari tindakannya.	28,38	23,33	4
Rasional	Berpikir berdasarkan logika	5,14	9,19	4

	Menganalisa permasalahan sesuai kenyataan.	24,34	29,39	4
Jumlah		20	20	40

Keterangan : * (item yang gugur)

b. *Body Image*

Skala *body image* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 35 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala *body image* dengan bantuan SPSS versi 25 for windows diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 36 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur sebanyak 4 aitem yaitu pada nomor aitem 3, 5, 14, 32 karena nilai $R \leq 0,30$.

Berikut merupakan *blue print* skala *body image* setelah dilakukan *try out*.

Tabel 3.7

Blue Print Pengukuran *Body Image*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	Merasa puas terhadap kondisi tubuh.	15,35	10,30	4
	Merasa menarik pada penampilan fisik diri secara	5*,25	20,40	4

	keseluruhan.			
<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	Usaha untuk memperbaiki penampilan diri.	9,29	14*,34	4
	Usaha untuk meningkatkan penampilan diri.	19,39	4,24	4
<i>Body Areas Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	Perasaan puas pada bagian tubuh atas.	13,33	8,28	4
	Perasaan puas pada bagian tubuh tengah dan bawah.	3*,23	18,38	4
<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi Gemuk)	Ketakutan terhadap kenaikan berat badan.	7,27	12,32*	4
	Kecenderungan untuk diet.	17,37	2,22	4
<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	Menilai berat badan pada individu.	11,31	6,26	4
	Menilai tinggi badan pada individu.	1,21	16,36	4
Jumlah		20	20	40

Keterangan : * (item yang gugur)

c. *Self Esteem*

Skala *self esteem* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 32 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 35 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala *self esteem* dengan bantuan SPSS versi 25 for windows diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 30 aitem dinyatakan valid. Aitem yang dinyatakan gugur sebanyak 2 aitem karena nilai $R \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala kepercayaan diri yaitu aitem pada nomor 4 dan 17.

Berikut merupakan *blue print* skala *self esteem* setelah dilakukan *try out*.

Tabel 3.8
Blue Print Pengukuran *Self Esteem*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kekuatan (<i>Power</i>)	Mampu mengontrol perilaku.	1,17*	20,30	4
	Adanya pengakuan dari orang lain.	5,13	24,32	4
Keberartian (<i>Significance</i>)	Adanya kepedulian dari orang lain.	11,25	2,10	4
	Adanya penerimaan	21,29	6,14	4

	dari lingkungan.			
Kemampuan (<i>Competence</i>)	Mampu mencapai prestasi.	3,19	18,22	4
	Mampu mengatasi masalah.	7,15	26,28	4
Kebajikan (<i>Virtue</i>)	Ketaatan pada aturan sesuai moral dan etika.	9,23	4*,12	4
	Ketaatan pada aturan agama.	27,31	8,16	4
Jumlah		16	16	32

Keterangan : * (item yang gugur)

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel perolehan reliabilitas skala kepercayaan diri

Gambar 3.1

Reliabilitas skala kepercayaan diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	40

b. Tabel perolehan reliabilitas skala *body image*

Gambar 3.2

Reliabilitas skala *body image*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	40

c. Tabel perolehan reliabilitas skala *self esteem*

Gambar 3.3

Reliabilitas skala *self esteem*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	32

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan SPSS versi 25 for windows diketahui bahwa tingkat reliabilitas pada skala kepercayaan diri pada koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,961. Skala *body image* memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,923, dan skala *self esteem* memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,930. Hal ini menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri, *body image*, dan *self esteem* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena koefisien Alpha Cronbach $> 0,6$.

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015:147), analisis data yaitu kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data berupa mengelompokkan data berdasarkan variabel serta jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Tujuan akhir yang hendak dicapai dalam suatu penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan dan pengaruh serta perbandingan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, memperkirakan dan memprediksi hasilnya. Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka dilakukan uji asumsi terlebih dahulu di uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif adalah uji statistik yang dilaksanakan dengan tujuan menggambarkan data yang diperoleh di lapangan tanpa memberikan kesimpulan umum (Sugiono, 2015: 53). Data yang diperoleh dari penelitian di lapangan digambarkan untuk analisis lebih lanjut.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengecek apakah data penelitian berasal dari populasi yang sebarannya normal (Soewito,

2013:222). Data yang berdistribusi normal dapat memperkecil kemungkinan terjadinya bias. Penelitian ini dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*. Pelaksanaan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Keunggulan uji *Kolmogorov-Smirnov* daripada uji normalitas lainnya yaitu hasil yang diperoleh lebih akurat karena pengujian dapat digunakan dengan data yang sangat kecil tanpa perlu menggabungkan data yang akan diuji terlebih dahulu (Nurudin et al., 2014:4).

b. Uji Linieritas

Menurut Setiawan dan Yosepha (2020:4) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linieritas menggunakan *Test of Linearity*. Menurut Putu & Agung (2018:68), uji linieritas yang perlu diperhatikan adalah nilai signifikansi. Apabila pada baris *linearity* $p < 0,05$ dapat dikatakan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen berarti, dan pada baris *deviation from linearity* jika $p > 0,05$ maka bersifat linier.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam

bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015:64). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *body image* (X1), *self esteem* (X2), dan kepercayaan diri (Y), maka untuk uji hipotesis dilakukan dengan tiga tahap, yaitu:

a. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi sederhana. Korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan di antara dua variabel, dan jika ada hubungan, bagaimana arah hubungan tersebut (Suparto, 2017:3). Rumus korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment* yang akan digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *body image* (X1) dengan kepercayaan diri (Y).

Menurut Siregar (2017: 352), untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antar variabel, nilai koefisien korelasi berada diantara -1 dan 1, sedangkan untuk arah dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negatif (-), sehingga:

- a) Apabila $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna, artinya terjadi hubungan bertolak belakang antara variabel x dan variabel y, bila variabel x naik maka variabel y turun.

- b) Apabila $r = 1$ artinya korelasi positif sempurna, artinya terjadi hubungan searah variabel x dan variabel y , bila variabel x naik, maka variabel y naik.

Tabel 3.9
Interval koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self esteem* (X_2) dengan kepercayaan diri (Y). Pengujian hipotesis kedua, cara mencarinya sama dengan pengujian hipotesis Pertama.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*). Perhitungan analisis korelasi berganda (R) dinyatakan dengan nilai koefisien korelasi berganda atau nilai R . Korelasi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu atau lebih variabel dependen

(Sugiyono, 2015: 182). Pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan *body image* (X1) dan *self esteem* (X2) dengan kepercayaan diri (Y).

Menurut Rika dan Annisa (2021:150) pengambilan keputusan uji korelasi yaitu apabila variabel yang memiliki *significant value* <0.01 berarti memiliki korelasi yang signifikan,

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

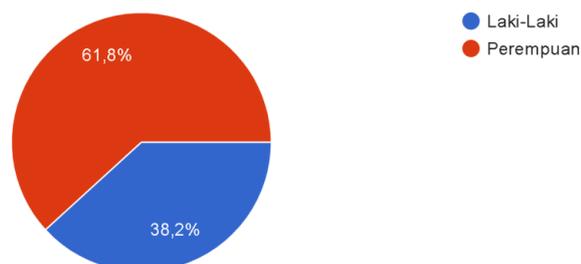
Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja akhir yang berusia 18-22 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 390 responden yang terdiri dari beberapa angkatan yaitu angkatan 2017, angkatan 2018, angkatan 2019, dan angkatan 2020. Pengambilan sampel diambil berdasarkan perhitungan sampel dari populasi rumus slovin. Deskripsi data dari kepercayaan diri, *body image*, dan *self esteem* pada remaja akhir diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Gambar 4.1

Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

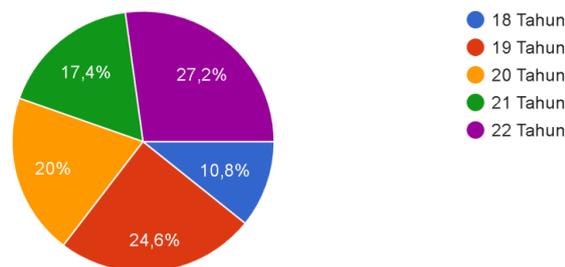


Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 61,8% atau 241 orang berjenis kelamin perempuan dan 38,2% atau sebanyak 149 orang berjenis kelamin laki-laki.

b. Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Gambar 4.2
Persentase Subjek Berdasarkan Usia

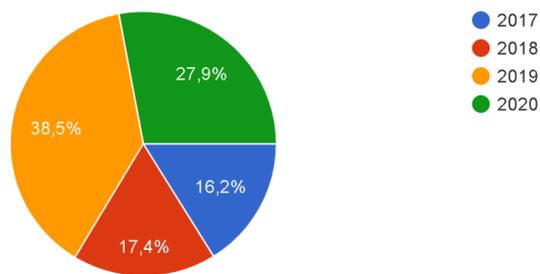


Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 27,2% atau 106 orang berusia 22 tahun, sebanyak 10,8% atau 42 orang berusia 18 tahun, sebanyak 24,6% atau 96 orang berusia 19 tahun, sebanyak 20% atau 78 orang berusia 20 tahun, dan sebanyak 17,4% atau 68 orang berusia 21 tahun.

c. Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan angkatan subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Gambar 4.3
Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan

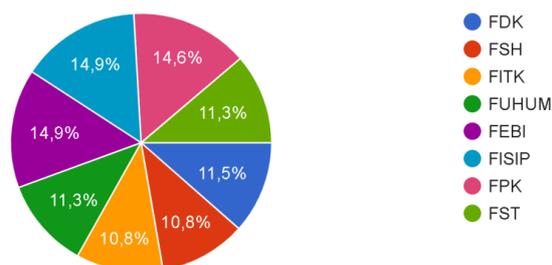


Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 27,9% atau 109 orang pada angkatan 2020, sebanyak 16,2% atau 63 orang pada angkatan 2017, sebanyak 17,4% atau 68 orang pada angkatan 2018, dan sebanyak 38,6% atau 150 orang pada angkatan 2019.

d. Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan fakultas subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Gambar 4.4
Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas



Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 14,6% atau 57 orang dari fakultas psikologi dan kesehatan, sebanyak 11,3% atau 44 orang dari fakultas sains dan teknologi serta dari fakultas ushuluddin dan humaniora, sebanyak 11,5% atau 45 orang dari fakultas dakwah dan komunikasi, sebanyak 10,8% atau 42 orang dari fakultas syariah dan hukum serta fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan, sebanyak 14,9% atau 58 orang dari fakultas ekonomi dan bisnis islam, dan 14,9% atau 58 orang dari fakultas ilmu sosial dan politik.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

Gambar 4.5

Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Image	390	67	100	80.96	6.167
Self Esteem	390	50	144	88.69	16.429
Kepercayaan	390	70	116	92.17	8.515
Valid N (listwise)	390				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel *body image* (X1) skor data minimum adalah 67, skor data maksimum adalah 100, rata-rata (*mean*) sebesar 80.96 serta standar deviasi sebesar 6.167 Pada variabel *self esteem* (X2) skor minimum adalah 50, skor data maksimum adalah 144, rata-rata (*mean*) sebesar 88.69 dan standar deviasi sebesar 16.429. Selanjutnya, pada variabel kepercayaan diri (Y) skor data minimum adalah 70, skor data maximum adalah 116, rata-rata (*mean*) sebesar 92.17 dan standar deviasi sebesar 8.515. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut :

a. Kategorisasi Variabel *Body Image*

Tabel 4.1

Kategorisasi Skor Variabel *Body Image*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	<78	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	78-89	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	≥ 89	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala *body image*. *Body image* rendah apabila skornya kurang dari 78, apabila skornya 78-89 maka dikatakan memiliki *body image* sedang, dan apabila skornya lebih dari 89 maka memiliki *body image* tinggi. Hasil yang diperoleh dari *body image* pada remaja akhir adalah sebagai berikut :

Gambar 4.6
Distribusi Subjek Variabel *Body Image*

		Body Image			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	123	31.5	31.5	31.5
	Sedang	209	53.6	53.6	85.1
	Tinggi	58	14.9	14.9	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 123 orang (31,5%) memiliki *body image* yang rendah, sebanyak 209 orang (53,6%) memiliki *body image* sedang, dan sebanyak 58 orang (14,9%) memiliki *body image* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata *body image* pada remaja akhir berada pada kategori sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Self Esteem*

Tabel 4.2
Kategorisasi Skor Variabel *Self Esteem*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	<81	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	81-113	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	>113	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala *self esteem*. *Self esteem* rendah apabila skornya kurang dari 81, apabila skornya 81-113 maka dikatakan memiliki *self esteem* sedang, dan apabila

skornya lebih dari 113 maka memiliki *self esteem* tinggi. Hasil yang diperoleh dari *self esteem* pada remaja akhir adalah sebagai berikut :

Gambar 4.7

Distribusi Subjek Variabel *Self Esteem*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	169	43.3	43.3	43.3
	Sedang	178	45.6	45.6	89.0
	Tinggi	43	11.0	11.0	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 169 orang (43,3%) memiliki *self esteem* yang rendah, sebanyak 178 orang (45,6%) memiliki *self esteem* sedang, dan sebanyak 43 orang (11%) memiliki *self esteem* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata *self esteem* pada remaja akhir berada pada kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 4.3

Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 85	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	85-101	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	≥ 101	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala kepercayaan diri. Kepercayaan diri rendah apabila skornya kurang dari 85, apabila skornya 85-101 maka dikatakan memiliki kepercayaan diri sedang, dan apabila skornya lebih dari 101 maka memiliki kepercayaan diri tinggi. Hasil yang diperoleh dari kepercayaan diri pada remaja akhir adalah sebagai berikut :

Gambar 4.8

Distribusi Subjek Variabel Kepercayaan Diri

		Kepercayaan Diri			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	99	25.4	25.4	25.4
	Sedang	250	64.1	64.1	89.5
	Tinggi	41	10.5	10.5	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 99 orang (25,4%) memiliki kepercayaan diri yang rendah, sebanyak 250 orang (64,1%) memiliki kepercayaan diri sedang, dan sebanyak 41 orang (10,5%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kepercayaan diri pada remaja akhir berada pada kategori sedang.

B. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan dengan tujuan untuk menguji apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada dipusat. Untuk mengetahui kenormalan data, dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan program SPSS.

Gambar 4.9

Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		390
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71413380
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.040
	Negative	-.023
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.150 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada uji *One Sample Kolmogorof-Smirnov* terlihat bahwa nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,150. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka data pada penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Penelitian ini menggunakan uji linieritas *Test of Linearity* dengan SPSS 25 for windows. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Gambar 4.10

Hasil Uji Linieritas Variabel *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kepercayaan * Body Image	Between	(Combined)	3716.569	31	119.889	1.753	.009
	Groups	Linearity	2366.010	1	2366.010	34.590	.000
		Deviation from Linearity	1350.559	30	45.019	.658	.918
	Within Groups		24487.574	358	68.401		
	Total		28204.144	389			

Hasil dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* $0.918 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan *body image*.

Gambar 4.11
 Hasil Uji Linieritas Variabel *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kepercayaan * Self Esteem	Between	(Combined)	7821.478	59	132.567	2.146	.000
	Groups	Linearity	3956.744	1	3956.744	64.061	.000
		Deviation from Linearity	3864.734	58	66.633	1.079	.335
	Within Groups		20382.666	330	61.766		
	Total		28204.144	389			

Hasil dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* $0.335 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan *self esteem*.

C. Hasil Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis akan menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 25 for Windows yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *body image* (X1), *self esteem* (X2), dan kepercayaan diri (Y), maka untuk uji hipotesis dilakukan dengan tiga tahap, yaitu:

a. Uji hipotesis pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Berikut tabel hasil uji korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

Gambar 4.12

Hasil Uji Hipotesis Variabel *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

		Body Image	Kepercayaan
Body Image	Pearson Correlation	1	.290**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	390	390
Kepercayaan	Pearson Correlation	.290**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	390	390

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

Berdasarkan tabel diatas, uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,290 dalam kategori korelasi rendah dan nilai sig. (2-tailed) antara *body image* dan kepercayaan diri adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan jika kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Hasil pengujian antara *body image* dengan kepercayaan diri dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

b. Uji hipotesis kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Berikut tabel hasil uji korelasi antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

Gambar 4.13

Hasil Uji Hipotesis Variabel *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

		Self Esteem	Kepercayaan
Self Esteem	Pearson Correlation	1	.375**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	390	390
Kepercayaan	Pearson Correlation	.375**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	390	390

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

Berdasarkan tabel diatas, uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,375 dalam kategori korelasi rendah dan nilai sig. (2-tailed) antara *self esteem* dan kepercayaan diri adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan jika kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Hasil pengujian antara *self esteem* dengan kepercayaan diri dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

c. Uji hipotesis ketiga

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Berikut tabel hasil uji korelasi antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Pada uji hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda.

Gambar 4.14
Hasil Uji Hipotesis Variabel *Body Image* dan *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

Model Summary ^b									
Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.423 ^a	.179	7.734	.179	42.260	2	387	.000	

a. Predictors: (Constant), Self Esteem, Body Image

b. Dependent Variable: Kepercayaan

Berdasarkan table *Model Summary* dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,423, hal ini menunjukkan hubungan yang sedang. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara

simultan variabel *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri adalah 17,5% sedangkan 82,5% ditentukan oleh variabel lain.

Tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F change*) = 0,000 karena nilai sig. F change $0,000 < 0,01$, maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan pertama, bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Kedua, terdapat hubungan yang rendah antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Ketiga, terdapat hubungan yang sedang antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu hubungan antar *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir, hubungan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir, dan hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.

Hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,290 dalam kategori korelasi rendah dan nilai sig. (2.tailed) yaitu 0,000 yang berarti kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi *body image* pada remaja akhir, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja akhir.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Umi, Anita dan Wahyu (2015:35) mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas An-Nuur Purwodadi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa dimana semakin tinggi *body image* mahasiswa, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggi dan Eko (2022:10) yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri seseorang, begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri seseorang.

Remaja yang memiliki pandangan positif terhadap *body image* akan menilai fisik dan tubuhnya secara positif, secara keseluruhan individu akan merasa nyaman dan percaya diri. Berbeda halnya dengan individu yang memiliki pandangan negatif terhadap *body image*, maka akan merasa tidak

puas terhadap tubuhnya, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya, sehingga timbul rasa tidak percaya diri. Penilaian fisik (*body image*) yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri pada individu. Penilaian *body image* yang positif dapat memberikan kepercayaan diri pada individu dengan menunjukkan rasa puas akan penampilannya, menghargai segala yang ada pada tubuhnya, menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya sehingga akan dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif, menerima kenyataan, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Cahyani & Nastiti, 2021:6).

Surya (2009) menjelaskan bahwa ketika individu merasa puas dengan bentuk tubuhnya, maka akan terbentuk *body image* yang positif sehingga individu tersebut akan percaya diri. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badanya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri. Selain itu, seseorang yang menilai fisiknya (*body image*) secara negatif, akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, dan keadaan tersebut membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya (*body image*) seperti apa adanya. Menurut Cash bahwa *body image* negatif dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpercayaan diri, jika individu tidak dapat menerima *body imagenya*,

maka kemungkinan besar akan menganggap orang lain juga tidak menyukai *body imagenya* (Pertiwi & Ansyah, 2022:9).

Hipotesis kedua didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,375 dalam kategori korelasi rendah dan nilai sig. (2.tailed) yaitu 0,000 yang berarti kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi *self esteem* pada remaja akhir, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja akhir.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ismansyah (2020:53) yang berjudul hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam penggunaan Gadget Xiaomi yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri mahasiswa fakultas Psikologi diikuti dengan semakin tingginya kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi. Sebaliknya, semakin rendah harga diri mahasiswa fakultas psikologi, diikuti dengan semakin rendahnya kepercayaan diri mahasiswa fakultas psikologi. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Gustin (2016:7) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti semakin tinggi (kuat) harga diri maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya

semakin rendah harga diri seseorang maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

Self esteem adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki *self esteem* tinggi akan menilai pribadi secara rasional serta mudah menjalin hubungan dengan individu lain. Ciri *self esteem* yang tinggi yaitu menjadi lebih mandiri, aktif, kreatif, percaya diri, yakin atas gagasan dan pendapat, mempunyai kepribadian yang lebih stabil, tidak terlalu khawatir, dan berorientasi pada keberhasilan. Sedangkan ciri *self esteem* yang rendah yaitu tidak mampu untuk menghargai diri sendiri, sering merasa tersisih, tidak suka dikritik, kurang percaya diri, dan mudah frustrasi.

Remaja dengan *self esteem* rendah mengalami hambatan untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, seperti terhambatnya realisasi potensi yang dimiliki. Hal ini sama dengan remaja dengan kepercayaan diri rendah sehingga tidak dapat menilai potensi yang dimilikinya yang mengakibatkan potensi tersebut tidak dapat dikembangkan dengan baik. Selain itu, individu yang mempunyai *self esteem* rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan. Remaja yang memiliki *self esteem* dan juga kepercayaan diri biasanya dapat membuat perubahan masa depan dengan meningkatkan potensi yang dimiliki serta memberikan ide dan gagasan kreatif yang sesuai dengan tuntutan zaman. (Haryanti et al., 2020:51). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam hidupnya dibandingkan orang yang mempunyai *self esteem* yang rendah. Semakin tinggi *self esteem*

yang dimiliki individu maka akan bertambah tinggi juga rasa kepercayaan diri yang dimiliki.

Hipotesis ketiga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,423 dalam kategori korelasi sedang dan nilai sig. (2.tailed) yaitu 0,000 yang berarti kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi *body image* dan *self esteem* pada remaja akhir, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja akhir.

Body image dan *self esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri. Penelitian ini juga sudah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Umi, Anita dan Wahyu (2015:35) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, dimana semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Ismansyah (2020:53) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kepercayaan diri. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin rendah kepercayaan dirinya fakultas psikologi. Belum ada penelitian yang meneliti 3 variabel sekaligus yaitu *body image*, *self esteem*, dan kepercayaan

diri. Penelitian terdahulu yang menjadi referensi hanya meneliti hubungan *body image* dengan kepercayaan diri, ataupun *self esteem* dengan kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti meneliti variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan, diantaranya yaitu keterbatasan pengetahuan peneliti dalam mendapatkan literatur untuk menunjang pemahaman dari ketiga variabel secara mendalam dan lokasi dalam penelitian ini terlalu sempit yakni hanya melibatkan mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Saran dari peneliti yaitu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan cakupan wilayah yang lebih luas, dan dapat memakai faktor-faktor lain penentu kepercayaan diri lainnya sehingga dapat menghasilkan kategori tingkat korelasi yang lebih tinggi, seperti konsep diri, pengalaman hidup, pendidikan, lingkungan dan pekerjaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian deskripsi data serta analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja akhir dengan subjek berjumlah 390 orang, dan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi skor *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah skor *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja akhir.
2. Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi skor *self esteem* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah skor *self esteem* maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja akhir.
3. Terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *body image* dan *self esteem* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi

skor *body image* dan *self esteem* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah skor *body image* dan *self esteem* maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja akhir dapat meningkatkan *body image*, *self esteem* dan kepercayaan dirinya. Remaja diharapkan agar memiliki pandangan positif pada tubuhnya, tidak merasa malu dengan tubuhnya dan menerima kondisi tubuh apa adanya sehingga *body image* yang terbentuk menjadi positif. Remaja juga diharapkan mempunyai *self esteem* yang positif dengan cara menghargai dirinya, mengenali dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, serta tidak merasa rendah diri atau menganggap dirinya tidak dibutuhkan. Selain itu, kepercayaan diri pada remaja akhir juga penting untuk ditingkatkan. Remaja diharapkan agar yakin pada kemampuan yang dimilikinya, optimis, bertanggung jawab, tidak mudah putus asa dan memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Adanya *body image* dan *self esteem* yang positif pada remaja akhir akan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar masyarakat lebih peduli dan dapat mendorong remaja akhir agar lebih percaya diri untuk dapat menciptakan generasi unggul yang yakin pada kemampuan yang dimilikinya sehingga memiliki kualitas sumber daya manusia yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperluas cakupan bahasan dalam penelitian ini dengan melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi variabel kepercayaan diri seperti konsep diri, pengalaman hidup, pendidikan, lingkungan, dan pekerjaan. Selain itu, peneliti juga diharapkan dapat memperluas populasi yang akan diteliti dan dapat mengganti lokasi penelitian.

Daftar Pustaka

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Pendidikan Matematika Raflesia*, 03(02), 156–168. <https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 80–88.
- Arifin, Z. (2017). Kriteria instrumen dalam suatu penelitian. *THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, 2(1), 28–36. <https://doi.org/10.31949/th.v2i1.571>
- Augustia, U., & Kristiana, I. (2016). Studi kasus tentang gambaran proses pengembangan kepercayaan diri pada anak tunarungu. *Empati*, 5(1), 74–77. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14970>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 159–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Busro, M. (2018). *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (1st ed.). PRENADAMEDIA GROUP.
- Cahyani, F. D., & Nastiti, D. (2021). Relationship between body image and student confidence at SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/607/427>
- Calista, D., & Garvin, G. (2019). Sumber-sumber resiliensi pada remaja akhir yang mengalami kekerasan dari orangtua pada masa kanak-kanak. *Psibernetika*, 11(2), 67–78. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1436>
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. CV. Pionir Jaya.
- Deni, A. U., & Ifdil, I. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43–52. <https://doi.org/10.29210/12016272>

- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Diedrichs, P., & Weiner, J. (2017). The 2017 Dove Global Girls Beauty and Confidence Report. *Unilever.Com*. https://www.unilever.com/Images/dove-girls-beauty-confidence-report-infographic_tcm244-511240_en.pdf
- Diyatma, A. J. (2017). Pengaruh promosi melalui media sosial instagram terhadap keputusan pembelian produk Saka Bistro & Bar. *E-Proceeding of Management*, 4(1), 175–179.
- Effendi, B. (2021). Nilai perusahaan: kontribusi penerapan akuntansi manajemen lingkungan pada perusahaan industri manufaktur di Banten. *Online Insan Akuntan*, 6(1), 125–138. <https://doi.org/10.51211/joia.v6i1.1495>
- Ekaningias, Z. (2016). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir. *Skripsi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh peer group support dan self esteem terhadap resilience siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1), 1–20.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia.
- Febriana, G. (2016). Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron, N., & Rini Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. ArRuzz Media.
- Gunawan, H. M., & Aziz, R. (2018). Mengapa kepercayaan diri mempengaruhi kemampuan menulis kreatif siswa? *PSIKOISLAMIKA: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam (JPPI)*, 15(2), 7–11. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i2.6738>
- Handayani, A. T. (2018). Hubungan body image dan imaginary audience dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Panca Budi Medan. *Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319–324. <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v3i1.94>

- Harahap, Z. A., & Mafaid, A. (2020). Tour dan harga diri prespektif psikologi dan hukum islam. *El Ahli: Journal Hukum Keluarga Islam*, 1(2), 1–17.
- Haryanti, K., Reynaldi, E. T., Hapsari, W., Fera, P. L., & Wijiasih, S. P. P. (2020). Efektivitas pelatihan komunikasi interpersonal terhadap kepercayaan diri dan harga diri pada remaja panti asuhan. *VITASPHERE*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.24167/vit.v1i1.2969>
- Hikmah, S. (2015). *Psikologi Perkembangan (Tinjauan dalam Persepektif Islam)*. CV. Karya Abdi Jaya.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Ismansyah, A. (2020). Hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam penggunaan Gadget Xiaomi. *Skripsi*. Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora*, 7(1), 39–50. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9885>
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*. Bumi Aksara.
- Lubis, D. S., Adhi, K. T., Pinatih, I. G. N. I., & Mahendra, I. G. A. A. (2021). *Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri*. Baswara Press.
- M Rahman, M. (2013). Peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri pada anak usia dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 373–388.
- Mahmuda, I. (2017). Hubungan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri pada Komunitas Cosplayer Medan (Cosmed). *Skripsi*. Medan : Universitas Medan Area.
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 01(01), 30–39. <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>

- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. LkiS.
- Nidianti, W. E., & Desiningrum, D. R. (2015). Hubungan antara school well-being dengan agresivitas. *Empati*, 4(1), 202–207. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13141>
- Nisa, H. (2021). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*. Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Nopaldi, A., & Setiawati, S. (2018). Hubungan antara motivasi belajar dengan minat belajar warga binaan pada keterampilan menjahit di Panti Sosial Karya Wanita Andam Dewi Solok. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 6(4), 400–409. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i4.101463>
- Nuraini, R. (2018). Pengembangan self-esteem sebagai upaya peningkatan kinerja pendidik di Tkit 2 Qurrota A'yun Ponorogo. *Muslim Heritage*, 3(2), 341–366.
- Nurfalah, Y. (2013). Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an. *Pemikiran Keislaman*, 24(1), 34–55. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v24i1.125>
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- Nurudin, M., Mara, M. N., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran sampel dan distribusi sampling dari beberapa variabel random kontinu. *Buletin Ilmiah Mat. Stat. Dan Terapannya (Bimaster)*, 03(1), 1–6. <https://doi.org/10.26418/bbimst.v3i01.4461>
- Peale, N. V. (2006). *The Power of Confident Life (Panduan Untuk Sukses Hidup percaya diri)*. BACA.
- Pertiwi, A. Y., & Ansyah, E. H. (2022). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri sekolah menengah kejuruan. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2625>
- Putra, F. A. Y. (2015). Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri pada Pengendara Motor Ninja dan Motor Vespa. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

- Putri, E. L. M., & Darmawanti, I. (2015). Perbedaan kepercayaan diri remaja akhir ditinjau dari persepsi terhadap pola asuh orang tua. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–6.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers : The role of type D personality , self-esteem , and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults ' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Ridwan, K., Febriani, Z., Marhamah, S., & Kunci, K. (2017). Hubungan antara body image dengan self esteem pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di Jakarta serta tinjauannya dalam islam. *Psikogenesis*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.492>
- Riyanti, C., Darwis, R. S., Studi, P., Kesejahteraan, I., & Padjadjaran, U. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode. *Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 1(1), 111–119. <https://doi.org/10.24198/jppm.v1i1.31857>
- Sahrip, S. (2017). Pengaruh interaksi dalam keluarga dan percaya diri anak terhadap kemandirian anak. *Golden Age*, 1(01), 33–47. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v1i01.480>
- Salmina, M., & Adyansyah, F. (2017). Analisis kualitas soal ujian metematika semester genap kelas XI SMA Inshafuddin Kota Banda Aceh. *Numeracy*, 4(1), 37–47. <https://doi.org/10.46244/numeracy.v4i1.250>
- Samosir, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas vii. *Empati*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14885>
- Sari, U. N., L, A., & Riniasih, W. (2015). Hubungan body image dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas An Nuur Purwodadi. *Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)*, 1(1), 31–36.
- Selviana, S., & Yulinar, S. (2022). Pengaruh self image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial instagram. *IKRA-ITH HUMANIORA*, 6(1), 37–45.

- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk the body shop Indonesia (studi kasus pada followers account twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v10i1.371>
- Soewito, Y. (2013). Kualitas produk, merek dan desain pengaruhnya terhadap keputusan pembelian sepeda motor Yamaha Mio. *EMBA*, 1(3), 218–229. <https://doi.org/10.35794/emba.1.3.2013.1649>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suparto. (2017). Analisis Korelasi Variabel -Variabel Yang Mempengaruhisiswa Dalam Memilih Perguruan Tinggi. *Jurnal IPTEK*, 18(02), 1–9. <https://ejurnal.itats.ac.id/iptek>
- Supraminto. (2022). *Modul Bimbingan Konseling Kelas X*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Syahyant, O. L. (2019). Upaya Pembimbing Agama dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja di Panti Sosial Asuhan Annajah Jakarta Selatan. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- T. F ., C., & T, P. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- UIN Walisongo Semarang. (2020). *Laporan Tahunan Rektor*.
- Ulfa, U. A. (2017). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan gaya hidup konsumtif dengan kepercayaan diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 554–562. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4474>
- Veronika, D., Kaloeti, S., & Ardhiani, L. N. (2020). The effect of self-esteem, attitude towards the body, and eating habit on cognitive reactivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 57–74. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4561>
- Wahdania, W., Rahman, U., & Sulasteri, S. (2017). Pengaruh efikasi diri, harga diri dan motivasi terhadap hasil belajar matematika peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Bulupoddo Kab. Sinjai. *MaPan: Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 5(1), 68–81. <https://doi.org/10.24252/mapan.2017v5n1a5>
- Widjaja, H. (2016). *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri*. Araskha Publisher.

Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47.
<https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i01.p04>

Lampiran 1



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

NOTA PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Berikut ini, usulan skripsi yang berjudul

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR**

Atas nama mahasiswa

Nama : Eka Kristyanti

NIM : 1707016070

Semester : VIII (delapan)

Konsentrasi : Psikologi Klinis

Dengan ini diterima / ~~tidak diterima~~ dengan judul tersebut dengan catatan sebagai berikut

1.
2.
3.
4.

Demikian nota persetujuan ini untuk dijadikan dasar penetapan pembimbing skripsi.

Semarang, 11 Maret 2021
Ketua Jurusan Psikologi



Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Tembusan

1. Yang bersangkutan.
2. Arsip.

Lampiran 2

Skala Kepercayaan Diri

a. Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyusun rencana untuk masa depan.				
2.	Saya merasa putus asa ketika gagal.				
3.	Pengalaman yang diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan.				
4.	Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.				
5.	Saya mempertimbangkan keputusan yang akan diambil.				
6.	Saya belum memiliki rencana untuk 2-3 tahun kedepan.				
7.	Menurut saya, pendapat saya adalah yang paling benar.				
8.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.				
9.	Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan.				
10.	Saya mengetahui cara mengembangkan potensi pada diri saya.				
11.	Saya memikirkan kegagalan terlebih dahulu sebelum mencobanya.				

12.	Melalui berpikir positif dapat mengurangi stress.				
13.	Saya menghindari tugas yang sulit untuk dikerjakan.				
14.	Saya senang memecahkan teka-teki.				
15.	Saya belum mengetahui cara mengembangkan kelebihan yang saya miliki.				
16.	Saya yakin dapat menghadapi setiap masalah yang ada.				
17.	Menurut saya, berbicara di depan umum adalah hal yang sulit dilakukan.				
18.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.				
19.	Saya lebih mengedepankan apa yang saya rasakan ketika mengambil keputusan.				
20.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik.				
21.	Saya ragu dapat meraih cita-cita saya.				
22.	Saya mencari informasi dari sumber terpercaya.				
23.	Ketika melakukan kesalahan, saya enggan meminta maaf karena malu.				
24.	Saya mencari tahu penyebab masalah yang terjadi.				
25.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki.				
26.	Saya yakin ada hikmah dibalik masalah yang saya hadapi.				
27.	Saya mudah percaya pada informasi yang saya terima.				

28.	Saya meminta maaf ketika melakukan kesalahan.				
29.	Saya malas mencari tahu penyebab dari suatu masalah.				
30.	Saya mampu mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain.				
31.	Saya takut mengalami kegagalan yang berulang.				
32.	Saya menyeleksi informasi yang disampaikan oleh orang lain.				
33.	Saya menyalahkan orang lain ketika harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan.				
34.	Saya berusaha untuk mencari solusi yang tepat.				
35.	Saya merasa minder melihat pencapaian orang lain.				
36.	Saya berusaha maksimal sesuai kemampuan yang saya miliki.				
37.	Saya ikut menyebarkan informasi tanpa mengetahui sumber aslinya.				
38.	Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.				
39.	Saya menganggap masalah yang rumit sulit diselesaikan.				
40.	Ketika mengalami kegagalan, saya akan mencobanya kembali.				

b. Skala Kepercayaan Diri Sesudah Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyusun rencana untuk masa depan.				
2.	Saya merasa putus asa ketika gagal.				
3.	Pengalaman yang diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan.				
4.	Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.				
5.	Saya mempertimbangkan keputusan yang akan diambil.				
6.	Saya belum memiliki rencana untuk 2-3 tahun kedepan.				
7.	Menurut saya, pendapat saya adalah yang paling benar.				
8.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.				
9.	Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan.				
10.	Saya mengetahui cara mengembangkan potensi pada diri saya.				
11.	Saya memikirkan kegagalan terlebih dahulu sebelum mencobanya.				
12.	Melalui berpikir positif dapat mengurangi stress.				
13.	Saya menghindari tugas yang sulit untuk dikerjakan.				

14.	Saya senang memecahkan teka-teki.				
15.	Saya belum mengetahui cara mengembangkan kelebihan yang saya miliki.				
16.	Saya yakin dapat menghadapi setiap masalah yang ada.				
17.	Menurut saya, berbicara di depan umum adalah hal yang sulit dilakukan.				
18.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.				
19.	Saya lebih mengedepankan apa yang saya rasakan ketika mengambil keputusan.				
20.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik.				
21.	Saya ragu dapat meraih cita-cita saya.				
22.	Saya mencari informasi dari sumber terpercaya.				
23.	Ketika melakukan kesalahan, saya enggan meminta maaf karena malu.				
24.	Saya mencari tahu penyebab masalah yang terjadi.				
25.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki.				
26.	Saya yakin ada hikmah dibalik masalah yang saya hadapi.				
27.	Saya mudah percaya pada informasi yang saya terima.				
28.	Saya meminta maaf ketika melakukan kesalahan.				
29.	Saya malas mencari tahu penyebab dari suatu masalah.				

30.	Saya mampu mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain.				
31.	Saya takut mengalami kegagalan yang berulang.				
32.	Saya menyalahkan orang lain ketika harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan.				
33.	Saya berusaha untuk mencari solusi yang tepat.				
34.	Saya merasa minder melihat pencapaian orang lain.				
35.	Saya berusaha maksimal sesuai kemampuan yang saya miliki.				
36.	Saya ikut menyebarkan informasi tanpa mengetahui sumber aslinya.				
37.	Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.				
38.	Saya menganggap masalah yang rumit sulit diselesaikan.				
39.	Ketika mengalami kegagalan, saya akan mencobanya kembali.				

Lampiran 3

Skala *Body Image*

a. Skala *Body Image* Sebelum Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Tinggi badan saya tergolong ideal.				
2.	Saya menunda-nunda untuk menurunkan berat badan.				
3.	Saya senang ketika perut saya terlihat rata.				
4.	Saya malas berdandan ketika akan berpergian.				
5.	Saya terlihat menarik ketika memakai pakaian yang cocok.				
6.	Berat badan saat ini bukan yang saya inginkan.				
7.	Saya memperhatikan berat badan ideal saya.				
8.	Saya kurang suka ketika pipi saya terlihat <i>chubby</i> .				
9.	Ketika muncul jerawat di wajah, saya langsung mengobatinya.				
10.	Bentuk tubuh saya belum sesuai dengan yang saya harapkan.				
11.	Tubuh saya sudah proporsional.				
12.	Saya cuek ketika hendak menimbang berat badan.				
13.	Saya merasa wajah saya menarik.				
14.	Saya merasa <i>skincare</i> kurang begitu penting.				

15.	Saya senang dengan bentuk wajah saya.				
16.	Saya iri dengan orang yang bertubuh tinggi.				
17.	Ketika berat badan naik, saya akan mengurangi porsi makan.				
18.	Saya malu dengan perut saya yang buncit dan menonjol.				
19.	Saya rajin menggunakan masker wajah agar kulit menjadi lebih sehat.				
20.	Saya merasa hidung saya kurang menarik.				
21.	Saya bersyukur dengan tinggi badan yang saya miliki saat ini.				
22.	Saya kesulitan untuk mengontrol nafsu makan.				
23.	Saya senang ketika kaki saya terlihat lebih jenjang.				
24.	Saya malas melakukan <i>skincare</i> .				
25.	Saya merasa menarik ketika memakai <i>parfume</i> yang sesuai selera saya.				
26.	Berada disekitar orang yang mempunyai berat badan ideal membuat saya sedih.				
27.	Saya rajin berolahraga untuk menjaga berat badan saya.				
28.	Saya merasa wajah saya kurang menarik.				
29.	Saya membeli produk yang dapat membantu mengatasi masalah di tubuh saya.				
30.	Saya terganggu dengan bekas luka ditubuh saya.				
31.	Berat badan saya tergolong ideal.				

32.	Saya makan banyak tanpa khawatir berat badan naik.				
33.	Saya menyukai rambut saya.				
34.	Saya malas berolahraga walaupun saya ingin menurunkan berat badan.				
35.	Saya merasa puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki saat ini.				
36.	Saya kurang puas dengan tinggi badan saya.				
37.	Saya berusaha mengatur jam makan malam.				
38.	Saya merasa kesal ketika paha saya terlihat besar.				
39.	Saya rutin melakukan <i>skincare</i> .				
40.	Saya malu saat kulit saya terlihat kusam.				

b. Skala *Body Image* Sesudah Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Tinggi badan saya tergolong ideal.				
2.	Saya menunda-nunda untuk menurunkan berat badan.				
3.	Saya malas berdandan ketika akan berpergian.				
4.	Berat badan saat ini bukan yang saya inginkan.				
5.	Saya memperhatikan berat badan ideal saya.				
6.	Saya kurang suka ketika pipi saya terlihat <i>chubby</i> .				

7.	Ketika muncul jerawat di wajah, saya langsung mengobatinya.				
8.	Bentuk tubuh saya belum sesuai dengan yang saya harapkan.				
9.	Tubuh saya sudah proporsional.				
10.	Saya cuek ketika hendak menimbang berat badan.				
11.	Saya merasa wajah saya menarik.				
12.	Saya senang dengan bentuk wajah saya.				
13.	Saya iri dengan orang yang bertubuh tinggi.				
14.	Ketika berat badan naik, saya akan mengurangi porsi makan.				
15.	Saya malu dengan perut saya yang buncit dan menonjol.				
16.	Saya rajin menggunakan masker wajah agar kulit menjadi lebih sehat.				
17.	Saya merasa hidung saya kurang menarik.				
18.	Saya bersyukur dengan tinggi badan yang saya miliki saat ini.				
19.	Saya kesulitan untuk mengontrol nafsu makan.				
20.	Saya senang ketika kaki saya terlihat lebih jenjang.				
21.	Saya malas melakukan <i>skincare</i> .				
22.	Saya merasa menarik ketika memakai <i>parfume</i> yang sesuai selera saya.				
23.	Berada disekitar orang yang mempunyai berat badan ideal membuat saya sedih.				

24.	Saya rajin berolahraga untuk menjaga berat badan saya.				
25.	Saya merasa wajah saya kurang menarik.				
26.	Saya membeli produk yang dapat membantu mengatasi masalah di tubuh saya.				
27.	Saya terganggu dengan bekas luka ditubuh saya.				
28.	Berat badan saya tergolong ideal.				
29.	Saya menyukai rambut saya.				
30.	Saya malas berolahraga walaupun saya ingin menurunkan berat badan.				
31.	Saya merasa puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki saat ini.				
32.	Saya kurang puas dengan tinggi badan saya.				
33.	Saya berusaha mengatur jam makan malam.				
34.	Saya merasa kesal ketika paha saya terlihat besar.				
35.	Saya rutin melakukan <i>skincare</i> .				
36.	Saya malu saat kulit saya terlihat kusam.				

Lampiran 4

Skala *Self Esteem*

a. Skala *Self Esteem* Sebelum Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang didepan orang lain meskipun saya sedang marah.				
2.	Saya merasa diabaikan oleh teman-teman.				
3.	Saya yakin dapat melakukan yang terbaik dalam hidup.				
4.	Saya melebihkan nominal UKT saat meminta kepada orang tua.				
5.	Teman-teman meminta pendapat saya.				
6.	Saya jarang diajak dalam kegiatan yang dilakukan bersama.				
7.	Saya menghadapi masalah dengan tenang.				
8.	Saya mudah curiga dengan orang lain.				
9.	Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.				
10.	Teman-teman menolak ketika saya meminta bantuan.				
11.	Teman saya ada untuk saya disaat senang maupun sedih.				
12.	Saya menerobos antrian agar tidak menunggu lama.				
13.	Saat diskusi, pendapat saya diterima				

	dalam kelompok.				
14.	Saya jarang diajak dalam perkumpulan.				
15.	Menyelesaikan masalah terasa mudah setelah mengetahui penyebabnya.				
16.	Saya boros dalam menggunakan uang.				
17.	Saya menolak ajakan teman untuk membolos pada perkuliahan pagi.				
18.	Saya bingung apa yang harus saya capai dalam hidup.				
19.	Saya bekerja keras agar dapat mencapai cita-cita.				
20.	Saya mudah membatalkan janji dengan orang lain.				
21.	Saya diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan.				
22.	Saya ingin sukses tanpa bersusah payah.				
23.	Saya berusaha mentaati aturan yang berlaku.				
24.	Pendapat saya diabaikan oleh teman tanpa alasan yang jelas.				
25.	Teman-teman bersikap ramah terhadap saya.				
26.	Saya mudah tersulut emosi ketika menghadapi suatu masalah.				
27.	Saya membantu teman yang kesusahan.				
28.	Saya membutuhkan orang lain untuk mengatasi masalah.				
29.	Saya ikut tergabung dalam organisasi.				

30.	Saya dapat marah di depan orang banyak.				
31.	Saya merendahkan suara ketika berbicara dengan orang tua.				
32.	Teman-teman saya bermain tanpa mengajak saya.				

b. Skala *Self Esteem* Sesudah Uji Coba

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang didepan orang lain meskipun saya sedang marah.				
2.	Saya merasa diabaikan oleh teman-teman.				
3.	Saya yakin dapat melakukan yang terbaik dalam hidup.				
4.	Teman-teman meminta pendapat saya.				
5.	Saya jarang diajak dalam kegiatan yang dilakukan bersama.				
6.	Saya menghadapi masalah dengan tenang.				
7.	Saya mudah curiga dengan orang lain.				
8.	Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.				
9.	Teman-teman menolak ketika saya meminta bantuan.				
10.	Teman saya ada untuk saya disaat senang maupun sedih.				
11.	Saya menerobos antrian agar tidak menunggu lama.				

12.	Saat diskusi, pendapat saya diterima dalam kelompok.				
13.	Saya jarang diajak dalam perkumpulan.				
14.	Menyelesaikan masalah terasa mudah setelah mengetahui penyebabnya.				
15.	Saya boros dalam menggunakan uang.				
16.	Saya bingung apa yang harus saya capai dalam hidup.				
17.	Saya bekerja keras agar dapat mencapai cita-cita.				
18.	Saya mudah membatalkan janji dengan orang lain.				
19.	Saya diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan.				
20.	Saya ingin sukses tanpa bersusah payah.				
21.	Saya berusaha mentaati aturan yang berlaku.				
22.	Pendapat saya diabaikan oleh teman tanpa alasan yang jelas.				
23.	Teman-teman bersikap ramah terhadap saya.				
24.	Saya mudah tersulut emosi ketika menghadapi suatu masalah.				
25.	Saya membantu teman yang kesusahan.				
26.	Saya membutuhkan orang lain untuk mengatasi masalah.				
27.	Saya ikut tergabung dalam organisasi.				
28.	Saya dapat marah di depan orang banyak.				

29.	Saya merendahkan suara ketika berbicara dengan orang tua.				
30.	Teman-teman saya bermain tanpa mengajak saya.				

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

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

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang menggambarkan diri anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait dengan diri anda. Kerahasiaan data dijamin dan hanya dapat diakses oleh peneliti untuk kepentingan akademik. Kesungguhan dan kejujuran anda sangat saya harapkan demi kualitas penelitian ini. Demikian saya ucapkan terimakasih dan semoga anda selalu dalam kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan. Selamat mengerjakan.

Lampiran 6

Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	111.91	243.375	.476	.961
Y2	112.69	238.104	.630	.960
Y3	111.83	243.440	.501	.961
Y4	112.66	230.350	.784	.959

Y5	112.00	241.941	.552	.961
Y6	112.63	243.182	.311	.962
Y7	112.23	242.064	.428	.961
Y8	111.91	240.845	.635	.960
Y9	112.51	235.845	.679	.960
Y10	112.26	235.020	.710	.960
Y11	112.80	236.871	.615	.960
Y12	112.03	242.793	.465	.961
Y13	112.77	233.829	.797	.959
Y14	112.34	240.997	.535	.961
Y15	112.77	234.182	.734	.960
Y16	112.26	240.491	.711	.960
Y17	113.00	231.176	.769	.959
Y18	112.06	240.879	.541	.961
Y19	112.69	235.104	.732	.960
Y20	112.06	243.232	.591	.961
Y21	112.63	230.476	.817	.959
Y22	112.06	243.761	.551	.961
Y23	111.97	243.734	.388	.961
Y24	112.03	244.205	.490	.961
Y25	112.74	229.844	.804	.959
Y26	111.89	241.928	.627	.960
Y27	112.51	233.139	.806	.959
Y28	111.80	244.459	.427	.961
Y29	112.31	239.398	.711	.960
Y30	112.43	239.429	.536	.961
Y31	113.06	232.291	.784	.959
Y32	112.00	248.118	.239	.962
Y33	112.29	242.034	.574	.961
Y34	111.91	241.316	.689	.960

Y35	112.86	233.244	.750	.960
Y36	111.89	240.634	.634	.960
Y37	112.26	239.726	.615	.960
Y38	111.89	241.987	.623	.960
Y39	112.77	240.358	.520	.961
Y40	112.11	242.928	.516	.961

2. Uji Validitas dan Reliabilitas *Body Image*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	104.03	165.382	.548	.920
X1.2	104.20	167.106	.345	.922
X1.3	103.40	173.188	.087	.924
X1.4	103.94	166.761	.489	.921
X1.5	103.63	171.534	.253	.923
X1.6	104.57	161.546	.719	.918
X1.7	103.80	167.929	.568	.920
X1.8	104.49	168.551	.295	.923
X1.9	103.74	169.844	.305	.922
X1.10	104.57	164.193	.723	.919
X1.11	104.09	163.963	.580	.920
X1.12	103.97	170.676	.228	.923
X1.13	103.86	166.303	.569	.920
X1.14	103.69	170.516	.185	.924
X1.15	103.89	165.339	.617	.920
X1.16	104.57	161.958	.617	.919
X1.17	103.94	170.879	.201	.924
X1.18	104.40	164.600	.519	.920
X1.19	103.83	167.676	.404	.921
X1.20	104.26	164.255	.425	.922
X1.21	103.77	166.358	.446	.921
X1.22	104.20	163.694	.549	.920
X1.23	103.51	170.257	.340	.922
X1.24	103.80	168.576	.397	.922
X1.25	103.54	169.373	.377	.922
X1.26	104.20	162.694	.642	.919
X1.27	104.17	162.617	.694	.918

X1.28	103.94	164.585	.544	.920
X1.29	103.74	167.491	.393	.922
X1.30	104.66	165.820	.477	.921
X1.31	104.09	163.787	.688	.919
X1.32	104.09	173.787	.015	.926
X1.33	103.77	164.770	.579	.920
X1.34	104.40	160.835	.623	.919
X1.35	104.09	164.081	.668	.919
X1.36	104.20	163.459	.505	.920
X1.37	103.77	167.358	.504	.921
X1.38	104.51	163.434	.583	.919
X1.39	103.89	167.281	.378	.922
X1.40	104.66	162.938	.571	.920

3. Uji Validitas dan Reliabilitas *Self Esteem*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	89.14	118.655	.617	.927
X2.2	89.11	117.751	.692	.926
X2.3	88.89	121.810	.537	.928
X2.4	88.74	123.961	.295	.931
X2.5	89.06	122.232	.619	.927
X2.6	89.11	119.516	.722	.926
X2.7	89.23	118.476	.723	.926
X2.8	89.57	118.487	.623	.927
X2.9	88.69	124.163	.445	.929
X2.10	89.20	123.341	.523	.928
X2.11	89.40	123.718	.314	.931
X2.12	88.97	122.264	.356	.931
X2.13	89.09	123.728	.450	.929
X2.14	89.14	118.244	.737	.925
X2.15	88.94	121.997	.568	.928
X2.16	89.51	119.610	.467	.929
X2.17	89.23	127.770	.040	.935
X2.18	89.57	118.899	.635	.927
X2.19	88.89	121.339	.575	.927
X2.20	89.14	118.773	.650	.926
X2.21	89.17	120.205	.626	.927

X2.22	89.83	117.617	.551	.928
X2.23	88.74	124.079	.484	.929
X2.24	88.86	124.773	.427	.929
X2.25	88.80	122.812	.575	.928
X2.26	89.40	119.541	.639	.927
X2.27	88.89	123.222	.633	.928
X2.28	89.66	121.467	.510	.928
X2.29	89.06	119.879	.753	.926
X2.30	89.14	123.714	.342	.930
X2.31	88.66	123.938	.402	.929
X2.32	89.17	118.558	.696	.926

Lampiran 7

DESKRIPTIF DATA DAN KATEGORISASI VARIABEL

a. Deskriptif Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Image	390	67	100	80.96	6.167
Self Esteem	390	50	144	88.69	16.429
Kepercayaan	390	70	116	92.17	8.515
Valid N (listwise)	390				

b. Kategorisasi Variabel *Body Image*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	123	31.5	31.5	31.5
	Sedang	209	53.6	53.6	85.1
	Tinggi	58	14.9	14.9	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

c. Kategorisasi Variabel *Self Esteem*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	169	43.3	43.3	43.3
	Sedang	178	45.6	45.6	89.0
	Tinggi	43	11.0	11.0	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

d. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

		Kepercayaan Diri			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	99	25.4	25.4	25.4
	Sedang	250	64.1	64.1	89.5
	Tinggi	41	10.5	10.5	100.0
	Total	390	100.0	100.0	

Lampiran 8

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		390
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71413380
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.040
	Negative	-.023
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.150 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9

UJI LINIERITAS

a. Hasil Uji Linieritas Variabel *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan * Body Image	Between Groups	(Combined)	3716.569	31	119.889	1.753	.009
		Linearity	2366.010	1	2366.010	34.590	.000
		Deviation from Linearity	1350.559	30	45.019	.658	.918
	Within Groups		24487.574	358	68.401		
	Total		28204.144	389			

b. Hasil Uji Linieritas Variabel *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan * Self Esteem	Between Groups	(Combined)	7821.478	59	132.567	2.146	.000
		Linearity	3956.744	1	3956.744	64.061	.000
		Deviation from Linearity	3864.734	58	66.633	1.079	.335
	Within Groups		20382.666	330	61.766		
	Total		28204.144	389			

Lampiran 10

UJI HIPOTESIS

a. Hasil Uji Hipotesis Variabel *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

Correlations

		Body Image	Kepercayaan
Body Image	Pearson Correlation	1	.290**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	390	390
Kepercayaan	Pearson Correlation	.290**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	390	390

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

b. Hasil Uji Hipotesis Variabel *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

Correlations

		Self Esteem	Kepercayaan
Self Esteem	Pearson Correlation	1	.375**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	390	390
Kepercayaan	Pearson Correlation	.375**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	390	390

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

c. Hasil Uji Hipotesis Variabel *Body Image* dan *Self Esteem* dengan Kepercayaan Diri

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.423 ^a	.179	.175	7.734	.179	42.260	2	387	.000

a. Predictors: (Constant), Self Esteem, Body Image

b. Dependent Variable: Kepercayaan

Lampiran 11

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Eka Kristyanti
Tempat & Tanggal Lahir : Kuningan, 28 November 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Lingk. Karoya RT 15 RW 06,
Kel.Cirendang, Kec/Kab. Kuningan
No. Handphone : +6289664557394
Email : kristyantieka@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Cirendang
2. SMP Negeri 2 Kuningan
3. SMA Negeri 2 Kuningan
4. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Karya Ilmiah

Buku ber-ISBN dengan judul Abdi Karya (Stres Akibat Kehilangan Pekerjaan saat Pandemi Covid-19, Kelebihan dan Kekurangan Belajar Online).

Semarang, 14 Desember 2022

Penulis,



Eka Kristyanti

NIM. 1707016070