

**PENGARUH BODY IMAGE DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DESA BUMIHARJO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata
(S-1) Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

RIKHANATISSA'ADAH

1907016081

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

HALAMAN PENGESAHAN



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 : PENGARUH *BODY IMAGE* DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DESA BUMHARJO

Nama : Rikhanatissa'adah

NIM : 1907016081

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 20 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M.Si.
NIP. 198408292011012005



Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP: 198002202016012901

Penguji III

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

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP: 198002202016012901

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP: 198605232018012002

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rikhanatissa'adah

Nim : 1907016081

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**"PENGARUH *BODY IMAGE* DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DESA BUMIHARJO"**

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

Semarang, 14 Mei 2024
Pembuat Pernyataan



Rikhanatissa'adah
Nim: 1907016081

PERSETUJUAN PEMBIMBING 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

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 : Pengaruh *Body Image* Dan Penerimaan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Bumiharjo
Nama : Rikhanatissa'adah
NIM : 1907016081
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,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP: 198002202016012901

Semarang, 8 Mei 2024
Yang bersangkutan


Rikhanatissa'adah
NIM 1907016081

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



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 : Pengaruh *Body Image* Dan Penerimaan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Bumiharjo

Nama : Rikhanatissa'adah

NIM : 1907016081

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,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP: 198605232018012002

Semarang, 11 Mei 2024
Yang bersangkutan

Rikhanatissa'adah
NIM 1907016081

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Solawat serta salam kita panjatkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang mana semoga kita mendapatkan syafa'atnya dihari akhir nanti. Amin.

Alhamdulillah, beriring rasa syukur berkat limpahan kasih sayang dan pertolongan Allah SWT serta dukungan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Meskipun jauh dari kata sempurna, namun penulis berusaha semaksimal mungkin agar skripsi ini menjadi skripsi yang baik sehingga dapat diterima sebagai syarat tugas akhir dalam menempuh jenjang pendidikan di UIN Walisongo Semarang. Dengan itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, berkah, hidayah, rezeki, dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, Bapak Rukani dan almh. Ibu Masrurroh.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag.
4. Dekan fakultas Psikologi dan Kesehatan Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag
5. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A selaku ketua jurusan psikologi serta dosen wali
6. Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku pembimbing
7. Dosen fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dengan tulus selama penulis menjalani perkuliahan
8. Kepada remaja desa Bumiharjo kecamatan Keling kabupaten Jepara yang telah berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dengan ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu apabila dimasa yang akan datang terdapat kritikan perihal penelitian ini, penulis akan menerima dengan tangan terbuka. Dan tentunya penulis memiliki harapan agar penelitian ini dapat memberikan manfaat umumnya bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Semarang, 14 Mei 2024
Pembuat Pernyataan



Rikhanatissa'adah
NIM 1907016081

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Rukani sebagai bapak yang sudah memberikan dukungan dan motivasi dalam berusaha dan bertahan hidup serta untuk almarhumah Ibunda tercinta, Ibu Masruroh yang sudah selalu senantiasa memberikan kekuatan doa-doa dan kasih sayangnya sedari lahir hingga akhir hayatnya. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu sudah menjadi orang tua yang hebat bagi penulis dan penulis ingin mengatakan beribu maaf untuk Ibu yang belum sempat menyaksikan putrinya ini dalam proses penyempurnaan tugas akhir skripsi.
2. Saudara penulis, yaitu Sofliyana, Lailiyun Qodlifah, dan A. Syifa' Ardiansah yang selalu memberikan dukungan dan menghibur penulis untuk tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Grup Toa: Ristia, Anita, Fatma, Zahrotul dan terkhusus Dian, Sefri, Dela yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan kepedulian ketika penulis sakit, dan selalu mendoakan yang terbaik bagi penulis.
4. Grup Astaghfirullah: Sara, Rahma, Junindra, Aldi, Hamzah, dan terkhusus Tara sudah memberikan dukungan semangat dan doa selama penulis mengerjakan skripsi.
5. Teman dekat kuliah: Mahda, Iva, Andini, Liza, Dhea yang sudah mendoakan serta memberi dukungan dan masukan penuh selama skripsian.
6. Grup DZARHR dan yang lain: Mba Anggun, Siska, Sari, Nova, Dita, Reza, Adit, Khabib, Zainuri, Ashif, Daniyyal yang sudah memberi keceriaan dan memberikan luang waktu untuk menemani selama di rumah dalam masa terpuruk penulis sehingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi. Dan untuk teman-teman yang belum disebutkan disini terimakasih atas segala doa baik dan supportnya selama ini.
7. Diri penulis pribadi, Rikha terimakasih sudah berjuang sampai saat ini, berbagai rintangan sudah kamu lewati dan titik terendah kehilangan seorang ibu sudah dapat kamu lewati, kamu hebat sudah mau menerima dan menyelesaikan pendidikan ini sampai menjadi sarjana.

Terimakasih kepada yang berperan dalam penelitian ini, tidak akan pernah cukup membalas semua kebaikan Bapak/Ibu, Saudara/i. Maka dari itu penulis berharap semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan bagi semua. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 14 Mei 2024
Pembuat Pernyataan



Rikhanatissa'adah
NIM 1907016081

MOTTO

“Teruslah berusaha dan melangkah, meski sejatinya jalan tak selalu mulus.

Biarkan orang lain berkata apa, yang tau setiap struggle-nya hanya kamu dan sang pencipta”.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Kepercayaan Diri	15
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	15
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20
4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam	23
B. Body Image	25
1. Pengertian <i>Body Image</i>	25
2. Aspek-aspek Body Image.....	27
3. Body Image dalam Perspektif Islam.....	29

C. Penerimaan Diri	30
1. Pengertian Penerimaan Diri.....	30
2. Aspek-aspek Penerimaan Diri	32
3. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam.....	34
D. Peran Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kepercayaan Diri.....	36
E. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu penelitian.....	40
C. Variabel Penelitian	41
D. Definisi Operasional.....	41
1) Kepercayaan Diri.....	41
2) Body Image	41
3) Penerimaan Diri.....	42
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
3. Teknik Sampling	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Skala Kepercayaan Diri.....	47
2. Skala Body Image	49
3. Skala Penerimaan Diri.....	51
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
1. Validitas.....	54
2. Reliabilitas.....	54
3. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	64
1. Uji Asumsi.....	65
2. Uji Hipotesis.....	66

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Subjek.....	67
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	69
B. Hasil Analisis Data.....	73
1. Uji Asumsi Klasik	73
2. Uji Hipotesis.....	77
C. Pembahasan.....	81
BAB V PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Remaja desa Bumiharjo	43
Tabel 3. 2 Persentase besar sampel tabel Yount (1999).....	44
Tabel 3. 3 Preferensi Opsi Jawaban Responden	46
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kepercayaan Diri	47
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Body Image.....	50
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Penerimaan Diri	52
Tabel 3. 7 Blueprint Kepercayaan Diri (Lauster, 2015).....	56
Tabel 3. 8 Blueprint Body Image (Cash dan Purzinky: 2002)	58
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Penerimaan Diri (Hurlock: 2002)	60
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	62
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur.....	62
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	63
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur.....	63
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	64
Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur	64
Tabel 4. 1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia	68
Tabel 4. 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif	69
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan Diri	70
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri	70
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Skala Body Image.....	71
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skala Body Image.....	71
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Skala Penerimaan Diri	72
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Skala Penerimaan Diri	72
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Body Image	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri.....	75
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multi-Kolinearitas	77
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis secara Parsial.....	78
Tabel 4. 16 Persamaan Regresi Linear Berganda	79
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	39
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Uji Coba Variabel Kepercayaan Diri.....	101
Lampiran 2: Skala Uji Coba Variabel Body Image	103
Lampiran 3: Skala Uji Coba Variabel Penerimaan Diri.....	105
Lampiran 4: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri	107
Lampiran 5: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Body Image	109
Lampiran 6: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penerimaan Diri	111
Lampiran 7: Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	113
Lampiran 8: Daftar Riwayat Hidup	119

ABSTRACT

Self-confidence is an individual's first step in actualizing their potential in order to achieve their desired goals. The aim of this research is to empirically test the influence of body image and self-acceptance on self-confidence in teenagers in Bumiharjo village. This research used multiple regression analysis and a sample of 102 teenagers, with an accidental sampling technique. The research instrument was measured using three scales, namely the self-confidence scale, body image scale, and self-acceptance scale. The results of the research show that the significant value of the body image variable is 0.888 ($p < 0.05$), which means there is no influence between body image and self-confidence in teenagers in Bumiharjo village. The significance value of the self-acceptance variable is 0.000 ($p < 0.05$) indicating that there is an influence between self-acceptance and self-confidence in teenagers in Bumiharjo village. Simultaneously, the third hypothesis is that there is an influence between body image and self-acceptance on the self-confidence of teenagers in Bumiharjo village with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of 0.432 or 43.2% so that the remaining 56.8% is determined by other factors. These factors include social environment, self-concept, self-esteem, gender, and social interactions.

Keywords: *Self Confidence, Body Image, Self Acceptance*

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan langkah awal individu dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki guna meraih tujuan yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan sampel berjumlah 102 remaja, dengan teknik sampling accidental. Instrumen penelitian diukur menggunakan tiga skala yaitu skala kepercayaan diri, skala *body image*, serta skala penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan variabel *body image* sebesar 0,888 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat pengaruh antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. Nilai signifikansi variabel penerimaan diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. Secara simultan hipotesis ketiga terdapat pengaruh antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar 0,432 atau 43,2% sehingga sisanya 56,8% ditentukan oleh faktor lain. Faktor tersebut seperti, lingkungan sosial, konsep diri, harga diri, jenis kelamin, serta interaksi sosial.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, *Body Image*, Penerimaan Diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja ialah waktu terjadinya individu mengalami peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dengan ditandai adanya perubahan perkembangan biologis, kognitif, emosional, sosio emosional, moral, dan sosial (Santrock 2007: 20). Menurut Santrock (2007: 20) individu dapat disebut remaja awal pada saat menginjak usia 10 sampai 13 tahun serta usia 18 sampai 22 tahun sebagai remaja akhir. Perubahan-perubahan yang jelas nampak terlihat dari luar remaja ialah perubahan dari biologis atau secara fisik yang mana pesatnya pertumbuhan tinggi badan, penambahan berat badan, terjadi perubahan hormonal, dan kematangan organ seksual pada saat sudah mengalami pubertas (Damayanti dan Susilawati 2018: 425). Berlangsungnya perubahan biologis secara cepat, dapat menjadikan pusat utama perhatian pada masa remaja. Hal ini, juga dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja salah satunya yaitu kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan pada diri individu dalam mengatasi segala rintangan hidup melalui adanya tindakan yang harus dilakukan (Ifdil dan Deni 2016: 44). Rasa percaya diri ialah salah satu komponen paling hakiki pada individu (Ghufron dan Risnawita 2012: 33). Kepercayaan diri menjadi simbol essensial bagi individu untuk bermasyarakat, sebab melalui kepercayaan diri individu dapat mengembangkan segala potensi yang ada pada diri individu itu sendiri. Sama

halnya, menurut Al-Uqshari (2005: 6) pentingnya kepercayaan diri bagi remaja ialah remaja memiliki potensi untuk meraih kesuksesan dalam kehidupannya dan memaksimalkan bakat serta potensinya, baik dalam lingkup individu maupun dalam masyarakat. Melalui adanya kepercayaan diri yang tinggi pada remaja dapat berguna untuk mengembangkan segudang kelebihannya dalam mencapai sebuah tujuan atau impian yang ingin diraihinya. Sedangkan jika remaja dengan kepercayaan diri rendah maka tidak akan adanya kemauan untuk meraih tujuan yang ada dihidupnya terlebih muncul berbagai kondisi yang kurang baik untuk dirinya seperti adanya rasa frustrasi dalam diri, rasa putus asa, rasa cemas hingga dapat menimbulkan depresi.

Fenomena terkait kepercayaan diri masih kerap terjadi, terutama di kalangan remaja. Salah satunya krisis kepercayaan diri yang terjadi pada remaja yang mana dampak dari adanya berbagai faktor. Krisis kepercayaan diri sendiri ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri. Secara umum, rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat diamati dari hasil penelitian oleh Farida (2014) yang memaparkan hasil 75% kepercayaan diri remaja dengan kategori rendah dan 25% kepercayaan diri remaja pada kategori sedang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Juniawati dan Zaly (2021) menunjukkan hasil 53% kepercayaan diri remaja dengan kategori rendah dan 47% kepercayaan diri remaja pada kategori tinggi. Hasil penelitian oleh Wati dan Hartini (2019) menunjukkan 4,8% kepercayaan diri remaja dengan kategori rendah, 87,2% kepercayaan diri remaja pada kategori

sedang, dan 8% kepercayaan diri remaja pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil data penelitian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak terdapat remaja yang memiliki kepercayaan diri sedang hingga rendah.

Rendahnya kepercayaan diri juga terjadi pada remaja desa Bumiharjo kec. Keling kab. Jepara. Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, rendahnya kepercayaan diri terjadi akibat adanya standar kecantikan yang masih melekat di masyarakat yang mana remaja dirasa kurang memenuhi standar kecantikan akan digunakan sebagai bahan lelucon terkait fisik yang ada, ketimpangan di bidang akademik memunculkan perbandingan satu sama lain terlebih pada oknum orang-orang dewasa terhadap remaja seperti orang tua yang membandingkan prestasi dalam akademik dari anak satu dengan yang lainnya. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor pendidikan penduduk di desa Bumiharjo yang tergolong masih rendah. Melalui hasil penelitian Thohar (2020: 27) memaparkan data bahwa mayoritas penduduk desa Bumiharjo merupakan hanya tamatan SD dan sedikit yang dapat lulus SMP atau SMA serta yang berhasil sampai perguruan tinggi hanya berkisar 23 orang sesuai data desa pada tahun 2019.

Ketidakaktifan atau ketidakikutsertaan remaja dalam berorganisasi karena adanya prasangka negatif pada kemampuan diri sendiri, ketidakmampuan dalam mengeluarkan pendapat dalam organisasi maupun dalam masyarakat, ketakutan dalam menjumpai kegagalan, mudah terpengaruh dengan komentar orang lain, sering merasa cemas dalam

menghadapi suatu masalah, serta kesenjangan dalam bidang ekonomi sehingga memunculkan adanya rendah diri yang dapat menekan pertumbuhan rendahnya kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo kec. Keling kab. Jepara. Kesenjangan ekonomi ini dapat dipertegas dari mata pencaharian masyarakat desa Bumiharjo sendiri sebagai petani, buruh industri, dan nelayan sebab letak geografis desa yang berbatasan dengan laut oleh Thohar (2020: 28).

Kepercayaan diri yang rendah pada remaja desa Bumiharjo kec. Keling kab. Jepara ditunjukkan kembali dari hasil pra riset yang telah dilakukan pada 27 Februari 2023 dengan berfokus pada berbagai aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2015: 4) yaitu keyakinan dan kemampuan diri, optimasi, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis pada 17 orang remaja di desa Bumiharjo. Hasil persentase paling tinggi diangka 64,7% remaja masih membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebesar 47,1% remaja belum percaya pada dirinya sehingga masih cemas pada saat mengambil sebuah keputusan. Di 35,3% menunjukkan remaja belum mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Diperoleh 29,4% remaja tidak berani mengutarakan pendapatnya di dalam organisasi maupun di masyarakat umum. Persentase 23,5% remaja masih mudah terpengaruh pada orang lain dan juga lebih senang sendiri daripada bergaul dengan teman maupun masyarakat. Pada 17,6% remaja tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Remaja masih mencari alasan saat berbuat salah menunjukkan bahwa kurang percaya diri dengan dirinya sendiri. Dengan 11,8 % remaja berharap adanya pujian dari orang lain saat mencapai keberhasilan. Hasil persentase terakhir

yang menunjukkan kurangnya kepercayaan diri remaja pada 5,9% remaja merasa mudah putus asa.

Faktor yang memengaruhi kepercayaan diri menurut Mangunharja (1996: 28), diantaranya adalah faktor fisik, faktor mental, dan juga faktor sosial. Faktor fisik merupakan faktor dari kondisi fisik yang terlihat memiliki kekurangan jelas pada orang lain hal ini meruju pada *body image* (citra tubuh) individu. Faktor mental merupakan faktor dari kesadaran dalam diri bahwa seseorang memiliki kemampuan yang lebih tinggi, seperti bakat atau kemampuan khusus hal ini berkaitan dengan penerimaan diri yang dimiliki dari setiap individu. Faktor sosial, seperti dukungan dari orang tua, teman, dan lingkungan, berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri seseorang. Dari ke-tiga faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri tersebut, peneliti ingin mengkaji dari dua hal yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu *body image* dan penerimaan diri.

Rombe (2013: 230) menjelaskan bahwa *body image* adalah evaluasi subjektif terhadap kepuasan individu terhadap tubuhnya, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif. Konsep ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Individu yang memiliki *body image* positif akan menimbulkan rasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuhnya serta penerimaan diri dengan baik atas bagaimana tubuhnya. *Body image* positif ini sangat diperlukan untuk remaja guna masa pertumbuhan ke masa dewasa. Namun, begitupun sebaliknya *body image* negatif dapat memberikan rasa tidak nyaman, tidak adanya

kepercayaan diri, dan juga tidak adanya penerimaan diri terhadap perubahan fisik yang dialami remaja.

Menurut Santrock (Muhammad Ridha 2012: 115) mengartikan penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima secara penuh diri sendiri dengan apa adanya. Dengan penerimaan diri individu dapat meningkatkan perasaan positif dan menghindarkan dari perasaan negatif (Komaruddin, dkk: 2022: 271). Remaja perlu memiliki penerimaan diri sehingga proses pertumbuhannya berjalan dengan baik tanpa adanya rasa rendah diri terhadap kekurangan melalui perasaan positif. Sementara penerimaan diri pada remaja tidak hanya berarti menerima begitu saja kondisi dirinya, namun harus juga melakukan pengembangan diri lebih lanjut untuk bekal di masa dewasa yang akan datang. Proses penerimaan diri sendiri dapat terjadi dengan baik pada saat individu menemukan keselarasan antara pemenuhan diri dan dukungan sekitar.

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Andiyati (2016) memaparkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri. Dapat disimpulkan bahwa semakin positif *body image* maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri. Sebaliknya jika semakin negatif *body image*, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri. Kemudian menurut penelitian yang telah juga dilakukan oleh Prasetya (2013) memberikan hasil penelitian bahwa adanya hubungan positif pada penerimaan diri dengan rasa percaya diri. Dengan kesimpulan bahwa tingkat penerimaan dirinya sedang maka sedang pula rasa percaya diri, begitupun jika

tingkat penerimaan dirinya tinggi maka tinggi pula rasa percaya diri, dan sebaliknya.

Penelitian ini memberi harapan agar mampu menyokong remaja untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui adanya body image yang positif dan juga penerimaan diri dari segala bentuk yang sudah diberikan sang pencipta. Dengan penelitian ini juga dapat memberikan kembali pengetahuan pentingnya menanamkan body image positif dan penerimaan diri pada diri sendiri sehingga dapat membentuk rasa percaya diri yang dapat menggali potensi-potensi atau kemampuan-kemampuan yang ada pada diri terkhusus pada para remaja guna kebermanfaatan pertumbuhan menjadi orang dewasa tanpa menjadikan pendapat negatif orang lain terhadap fisik maupun kemampuan dirinya menjadi pandangan yang kurang baik akan dirinya sendiri sehingga rasa percaya diri akan berkurang. Maka dari itu, dengan latar belakang yang sudah dipaparkan ini, peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Body Image dan Penerimaan diri terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja desa Bumiharjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh antara body image terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo?
2. Adakah pengaruh antara penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo?

3. Adakah pengaruh antara body image dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh body image terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh body image dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber literasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama dibidang psikologi.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama terkait dengan teori *body image*, penerimaan diri, serta kepercayaan diri.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung teman-teman remaja dalam mengoptimalkan kepercayaan diri melalui pembentukan *body image* dan juga penerimaan diri pada setiap

individu. Sebab, dengan memiliki *body image* yang positif serta penerimaan diri yang baik maka akan membangun rasa percaya diri yang baik pula pada setiap remaja.

b. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan pada orang tua terkait pentingnya kepercayaan diri untuk remaja yang mana dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya penerimaan diri dan *body image*. Sehingga, orang tua tidak kembali mendiskriminasi terkait fisik maupun potensi yang lain pada remaja melainkan memberikan acuan-acuan yang positif.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian tentang *body image*, penerimaan diri, dan kepercayaan diri, peneliti perlu untuk mempelajari beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan tema tersebut. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan panduan serta bahan pertimbangan dalam melanjutkan penelitian. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini:

Penelitian pertama dilakukan oleh Wahyuda Dharma Prasetia (2013), dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan”. Penelitian ini melibatkan siswa SMAN I Grati Pasuruan dengan sejumlah 117 orang siswa sebagai responden dari sebesar 340 banyak populasi. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment Karl Pearson

dan analisis mengindikasikan bahwa adanya hubungan positif terhadap penerimaan diri dengan rasa percaya diri. Maka apabila penerimaan diri sedang, rasa percaya diri juga sedang dan begitupula dengan sebaliknya.

Penelitian ke-dua dilakukan oleh Anggoro Dyah Wahyu Andiyati (2016) dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul”. Penelitian ini melibatkan 142 siswa sebagai responden. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis Product Moment dan analisis mengindikasikan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dan kepercayaan diri. Maka semakin positif body image, semakin tinggi pula kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya semakin negatif body image, semakin rendah kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 2 Bantul.

Penelitian ke-tiga dilakukan oleh Ifdil, dkk (2017) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”. Penelitian ini melibatkan 77 remaja putri sebagai responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasional dan analisis mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri. Maka semakin positif body image remaja putri, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya begitupun sebaliknya.

Penelitian ke-empat dilakukan oleh Ida Wati dan Sri Hartini (2019) dengan judul “Kepercayaan Diri Ditinjau dari *Body Image* pada siswi kelas X SMA”. Penelitian ini melibatkan 125 siswi kelas X di salah satu SMA di kota Medan sebagai responden. Penelitian ini merupakan penelitian

kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Product Moment dan analisis mengindikasikan body image dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif. Maka semakin positif body image, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya begitupun sebaliknya.

Penelitian ke-lima dilakukan oleh Syaiful Bahrie Abdillah (2021) dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Suswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan”. Penelitian ini melibatkan 160 siswa kelas XI menjadi responden. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Regresi Sederhana dan analisis mengindikasikan bahwa adanya hubungan positif antara body image dan kepercayaan diri. Maka semakin tinggi nilai body image subjek, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri subjek penelitian begitupun sebaliknya.

Penelitian ke-enam dilakukan oleh Dara gati Mustikaning Muyana, dkk (2022) dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa”. Penelitian ini melibatkan 179 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul sebagai responden. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Regresi Sederhana dan analisis mengindikasikan bahwa adanya pengaruh antara body image dan kepercayaan diri. Maka makin tinggi positif body image yang dimiliki siswa, makin tinggi pula kepercayaan diri yang dimilikinya begitupun sebaliknya.

Penelitian ke-tujuh dilakukan oleh Defina Fimala Putri & Sri Wening (2023) dengan judul “Koeralasi Penerimaan Diri pada Siswa Kristen di Sekolah Menengah Kejuruan Saraswati Sukoharjo”. Penelitian ini melibatkan

30 siswa yang beragama Kristen di SMK Saraswati Sukoharjo menjadi responden. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan analisis mengindikasikan bahwa penerimaan diri memiliki korelasi yang positif terhadap kepercayaan diri. Maka makin tinggi kemampuan penerimaan diri siswa, makin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Begitupun sebaliknya semakin rendah kemampuan penerimaan diri siswa, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri.

Penelitian ke-delapan dilakukan oleh Adrianus Yofanto Angi Piran, dkk (2017) dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kepercayaan Diri dalam Interaksi Sosial pada Remaja Penyandang Cacat Fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang”. Penelitian ini melibatkan 34 orang remaja di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang sebagai responden. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* dan analisis mengindikasikan bahwa penerimaan diri memiliki korelasi yang kuat atau signifikan terhadap kepercayaan diri. Maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja penyandang cacat cacat fisik semakin tinggi pula kepercayaan dirinya dalam interaksi sosial, begitupun sebaliknya.

Penelitian ke-sembilan dilakukan Ferninda Nurista (2021) dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kepercayaan Diri pada Penyandang Disabilitas Fisik”. Penelitian ini melibatkan 35 orang responden yang ada di BBRSPDF (Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik)

Dr. Soeharso, Solo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik *product moment* dan analisis mengindikasikan bahwa adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri. Maka semakin tinggi penerimaan diri para penyandang disabilitas fisik, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Begitupun sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian dari ke-dua hingga ke-enam, terdapat kesamaan dalam fokus penelitian yang mengkaji kepercayaan diri dan *body image*, namun tidak melibatkan penerimaan diri. Sementara itu, penelitian dari ke-1, ke-7 hingga ke-9, meneliti tentang kepercayaan diri dan penerimaan diri, tetapi tidak memasukkan *body image*. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dengan *body image* yang positif serta penerimaan diri.

Berdasarkan paparan penelitian sebelumnya yang telah disampaikan, peneliti belum menemukan penelitian atau skripsi yang secara bersamaan mengkaji ketiga variabel tersebut terhadap kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan mendasar pada penelitian yang akan dilakukan peneliti, mengingat penelitian sebelumnya hanya membahas dua variabel terkait. Mengingat bahwa remaja mengalami banyak perubahan fisik dan psikis serta membutuhkan penerimaan diri dan citra tubuh yang positif untuk mendukung kepercayaan diri, fenomena ini menjadi sangat menarik

untuk diteliti. Selain itu, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini:

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa perbedaan signifikan dengan penelitian sebelumnya. *Pertama*, lokasi penelitian ini adalah desa Bumiharjo, kecamatan Keling, kabupaten Jepara. *Kedua*, subjek penelitian ini adalah remaja yang berasal dari desa Bumiharjo. *Ketiga*, jumlah populasi yang diteliti dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dengan perbedaan lokasi penelitian, peneliti percaya bahwa hal ini dapat memengaruhi dinamika psikologis subjek dengan cara yang berbeda pula. Oleh karena itu, peneliti memilih judul “Pengaruh *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Desa Bumiharjo”.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan pada diri individu dalam mengatasi segala rintangan hidup melalui adanya tindakan yang harus dilakukan (Ifdil dan Deni 2016: 44). Dengan kata lain, kepercayaan diri tumbuh dari rasa yakin atau optimis yang ada pada pribadi individu dalam mengatasi tantangan hidup melalui langkah yang diambil. Menurut Angelis Barbara (2003: 10) kepercayaan diri ialah keyakinan secara sadar yang muncul dalam melakukan apapun hingga tujuan yang diinginkan terpenuhi.

Kemudian menurut Lauster (2015: 12-14) kepercayaan diri (*self confidence*) adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, dimana individu tidak merasa cemas berlebihan dalam segala tindakannya, mampu melakukan apa yang diinginkannya, serta hangat dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menunjukkan percaya diri dibentuk dari eksternal individu dengan cara belajar merespon berbagai rangsangan melalui interaksi terhadap lingkungan sekitar.

Menurut Taylor (Tambunan 2022: 17) rasa percaya diri (*self confidence*) ialah keyakinan individu terhadap kapasitas pada diri dalam melakukan tindakan yang diinginkan atau guna mencapai tujuan

tertentu. Dengan hal ini kepercayaan diri tidak dapat dikategorikan sebagai bakat melainkan hasil perolehan dari adanya proses pembelajaran atau pengasahan atas kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri dapat meningkat jika dilatih dan dibiasakan.

Kepercayaan diri menurut Hakim (2002: 6) adalah keyakinan individu memiliki seluruh keunggulan pada diri sehingga dapat meraih cita-cita dalam hidupnya. Semua orang memiliki suatu aspek kelebihan yang harus diyakini dan diasah sehingga dapat memperoleh kepercayaan diri untuk memenuhi tujuan hidup atau cita-cita yang ingin diarahkan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki diri individu sehingga memberikan persepsi positif pula terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya (Fatimah 2010: 149). Dengan persepsi positif inilah individu dapat melakukan segala aktivitas dengan penuh keyakinan tanpa merasa rendah diri sehingga mampu melakukan dengan baik apa yang ingin dicapainya.

Berdasarkan penuturan tokoh di atas, maka dapat ditarik kesimpulan pengertian dari kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan atau sikap positif bahwa individu memiliki kemampuan sehingga tidak muncul adanya rasa cemas maupun keputusasaan dalam mengatasi berbagai rintangan hidup serta mampu mencapai target yang diinginkan dengan berusaha mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi mampu memaksimalkan keunggulan serta kemampuan yang ada pada dirinya serta dimasyarakat sehingga mampu meraih kesuksesan dengan sikap tenang. Sedangkan individu dengan rasa percaya diri rendah akan memiliki rasa cemas, tidak percaya dengan dirinya sendiri sehingga menimbulkan rasa frustrasi dalam diri, rasa putus asa, hingga dapat menimbulkan depresi. Berikut aspek-aspek yang dapat menimbulkan kepercayaan diri menurut Lauster (2015: 4) :

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif yang yakin atas kemampuan dalam diri. Sebagaimana bahwa individu paham benar terhadap apa yang hendak dilakukan. Contohnya: Individu yakin bahwa dirinya bisa sukses jika bekerja keras dan berusaha keras, serta tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

2. Optimis

Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki individu bahwa yang dilakukan akan mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan. Individu yang memiliki optimisme cenderung lebih mudah dalam mengatasi masalah sebab sudah yakin atau mengetahui apa yang harus dilakukan (Ghufron dan Risnawita 2012: 95). Contoh : individu yang memiliki badan gemuk yakin

akan bisa menurunkan berat badannya melalui program diet dan olahraga yang dilakukannya.

3. Objektif

Objektif merupakan pandangan individu terhadap sesuatu yang dapat menyelesaikan masalah dari sudut pandang manapun atau secara umum. Dengan ini individu memandang suatu permasalahan atau kondisi tanpa melihat dari sudut pandang pribadi melainkan melihat kebenarannya secara umum (Ifdil dan Deni 2016: 50). Contohnya: individu mampu memecahkan masalah dari segala sudut pandang dan tidak tergesa mengambil keputusan secara subjektif.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab merupakan kesediaan individu dalam menanggung segala konsekuensi dari apa yang telah dilakukan. Contohnya: seseorang dengan yakin mencalonkan diri sebagai ketua dalam sebuah organisasi, kemudian setelah terpilih mampu menanggung konsekuensi atas segala tugas yang diemban pada saat menjadi ketua.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis merupakan analisis terhadap masalah, serta sesuatu hal, atau peristiwa dengan menggunakan gagasan yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan (Ghufron dan Risnawita 2012: 36). Contohnya: individu tidak mengambil

pusing serta tidak merasa cemas saat tumbuh jerawat di wajahnya melainkan melakukan berbagai perawatan agar jerawatnya sembuh seperti mengoleskan obat totol jerawat sebab tumbuh jerawat wajar dialami semua orang.

Sedangkan, aspek-aspek kepercayaan diri menurut Anthony (1992: 19), meliputi :

1. Rasa aman, ialah tidak adanya rasa takut atau cemas saat melakukan sesuatu disituasi apapun. Contohnya individu menghadapi segala sesuatu dengan hati yang tenang.
2. Ambisi normal, ialah ambisi yang sepadan dengan kemampuan sehingga dapat mencapai tujuan dengan tepat dan penuh tanggung jawab. Contohnya individu ingin terlihat wajahnya tidak kusam dengan memakai rangkaian *skincare*.
3. Yakin pada kemampuan diri, ialah yakin dengan dirinya sendiri sehingga tidak suka menyamakan dirinya dengan orang lain. Contohnya individu yakin mampu mencapai apa yang ingin dirahnya melalui usaha dan kerja kerasnya.
4. Mandiri, ialah semua bisa dikerjakan sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Individu yang mempunyai kemandirian dapat berpikir serta melakukan hal-hal yang diminati secara bebas sehingga mampu meraih prestasi tanpa harus bergantung dengan orang lain (Ghufron dan Risnawita 2012: 119). Contohnya individu

yang melakukan aktivitas apapun dengan tidak bergantung pada orang lain.

5. Optimis, ialah percaya dan yakin atas suatu hal yang dikerjakan. Contohnya individu yakin dapat menyembuhkan jerawat dalam tiga hari dengan mengoleskan obat totol jerawat dan juga menjaga pola makannya.

Berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang telah dikemukakan di atas antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, rasa aman, ambisi normal, dan mandiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Mangunharja (1996: 28), diantaranya sebagai berikut:

a. Faktor Fisik

Faktor fisik merupakan unsur dari kondisi biologis yang terlihat memiliki kekurangan jelas pada orang lain. Sehingga memunculkan rasa tidak berarti dengan kondisi fisiknya yang tidak dapat sama atau berbeda dengan yang lainnya. Hal ini membuat seseorang tidak mampu memberikan respon positif pada fisiknya sehingga menimbulkan perasaan rendah diri yang berkembang menjadi kurang percaya diri. Rasa atau sikap yang muncul atas penilaian negatif ataupun positif terhadap kondisi fisik itu sendiri merupakan *body image* menurut Rombe (2013: 230). Contoh

kondisi fisik tersebut meliputi kegemukan, kekurusan, wajah tumbuh banyak jerawat , perbedaan warna kulit, atau cacat anggota tubuh, dll.

b. Faktor Mental

Faktor mental merupakan faktor dari kesadaran dalam diri bahwa seseorang memiliki kemampuan yang lebih tinggi, seperti bakat atau kemampuan khusus. Sadar terhadap kemampuan atau kelebihan yang tinggi inilah menunjukkan seseorang sudah memiliki penerimaan diri terlepas tidak fokus dengan kekurangan yang dimiliki (Chaplin 2011: 451). Dengan yakin atas kemampuannya itulah timbul rasa percaya diri pada seseorang.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan faktor yang membentuk kepercayaan diri dari dukungan sosial melalui dukungan orang tua, dukungan orang sekitar, dan lingkungan. Dukungan sosial bertujuan guna meningkatkan kualitas psikis serta menumbuhkan rasa percaya diri melalui bantuan doa, memberi dukungan, serta menerima dengan baik (Jhonson dan Jhonson 1991: 472).

Kemudian faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Kartini (Adawiyah 2020: 137-138), diantaranya adalah:

a. Keadaan Fisik

Perasaan tidak berharga dan dan tidak nyaman muncul ketika kondisi fisik individu berbeda dengan orang lain yang

tampak lebih sempurna dari individu sendiri. Sehingga, perasaan ini menimbulkan adanya ketidakpercayaan diri pada seseorang akibat minder setelah dibandingkan dari kondisi fisik dengan orang lain.

b. Konsep Diri

Konsep diri ialah gambaran individu tentang dirinya sebagai kombinasi dari keyakinan dan pencapaian fisik, psikologis, sosial, emosional, serta ambisius (Ghufron dan Risnawita 2012: 13). Dengan kata lain, konsep diri merupakan segala yang dirasakan dan dipikirkan terhadap diri pribadi individu.

c. Harga Diri

Harga diri yang tinggi mempengaruhi kepercayaan diri. Dengan kata lain, semakin tinggi harga diri seseorang maka akan semakin percaya diri. Penilaian tinggi rendahnya terhadap diri sendiri berdasarkan keterkaitan dengan individu lain yang biasa disebut dengan harga diri (Ghufron dan Risnawita 2012: 40).

d. Interaksi Sosial

Interaksi sosial dapat menimbulkan dukungan sosial individu terutama dari orang tua, serta memperkuat rasa percaya individu dengan memberikan pengertian, informasi, dan semangat yang membangkitkan rasa percaya diri.

e. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat menjadi pengaruh tinggi rendahnya kepercayaan diri individu. Laki-laki cenderung lebih percaya diri daripada perempuan. Dimana, perempuan cenderung lebih mementingkan kondisi kekurangan pada dirinya dibandingkan kemampuan atau kelebihan yang dimiliki.

Berdasarkan paparan di atas mengenai faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, meliputi : faktor mental, faktor fisik, faktor sosial, keadaan fisik, konsep diri, harga diri, interaksi sosial, serta jenis kelamin.

4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari adanya rasa percaya diri atau kepercayaan diri yang ditanamkan yaitu salah satunya tidak ada rasa cemas dalam diri melainkan terdapat jiwa yang tenang dalam menghadapi segala sesuatu. Hal ini menunjukkan pentingnya menumbuhkan kepercayaan diri pada diri individu. Dari sekian dimensi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri sendiri ialah dengan membentuk rasa optimis pada diri. Rasa optimis ini akan mampu memberikan keyakinan dalam individu dalam menghadapi suatu masalah atau sedang mengerjakan sesuatu sehingga dapat meraih keberhasilan setelah apa yang dilakukan sebelumnya. Sedangkan,

individu dengan kepercayaan diri rendah maka akan menimbulkan rasa keputusasaan atas apapun itu.

Keputusasaan ini dikarenakan individu tidak memiliki kemampuan untuk meyakini atas diri sendiri dan yakin akan rahmat dari Allah SWT. Sementara, menurut Mamlu'ah (2019: 32) kepercayaan diri itu penting sudah ditegaskan pada firman Allah dalam Qs. Ali Imran ayat 139, dengan bunyi:

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”. (Al-Qur'an dan Terjemahan, Surah Ali Imran 3:139)

Dalam tafsir Quraish Shihab (2012: 136-137) ayat tersebut memberitahukan bahwa Allah SWT melarang orang-orang untuk merasa lemah dan larut dengan kesedihan sehingga mendatangkan keputusasaan atas dirinya dalam kegagalan atau kekalahan dan memerintahkan untuk selalu yakin atas kemampuan dirinya selagi orang-orang masih memegang teguh keimanannya karena manusia diciptakan memiliki kemampuan yang paling tinggi diantara makhluk lainnya. Berdasarkan dalil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT sudah menciptakan manusia dengan kemampuan yang paling tinggi diantara makhluk-Nya.

Sehingga tidak selayaknya seseorang memiliki rasa rendah diri akan dirinya sendiri melainkan harus menanamkan rasa yakin dan optimis dengan dirinya atas kemampuan-kemampuan yang ada pada setiap individu sampai timbullah kepercayaan diri. Dengan rasa percaya diri inilah individu optimis atau yakin dapat menjalani kehidupan dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan dengan hati tenang tanpa adanya rasa sedih dan putus asa.

B. Body Image

1. Pengertian *Body Image*

Menurut Cash dan Purzinsky (2002: 117) *body image* adalah gambaran psikis individu dalam menilai keseluruhan fisik mulai dari penampilan, fungsi, serta kemampuan yang ada pada tubuhnya melalui persepsi yang muncul pada dirinya. Rombe (2013: 230) menjelaskan bahwa *body image* adalah evaluasi subjektif terhadap kepuasan individu terhadap tubuhnya, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif. Ketidakpuasan *body image* adalah ketidakpuasan subjektif seseorang pada keseluruhan atau sebagian dari tubuhnya, yang muncul karena adanya kesenjangan dalam ekspektasi tubuh yang diinginkan menurut Negrin et al., (Sulistyo dkk: 2022: 138). Sementara itu, *body image* memiliki dua komponen yang diantaranya adalah *body image* positif dan *body image* negatif.

Individu dengan *body image* positif berarti memiliki penerimaan terhadap keseluruhan penampilan fisik dengan memandang seluruh

kondisi fisiknya secara baik tanpa mendiskriminasikan kekurangan yang ada pada fisiknya menurut Andri Priyatna (2009: 54). Sementara *body image* negatif merupakan pandangan negatif individu terhadap tubuhnya (Ramanda, dkk: 2019: 126). *Body image* negatif lebih sering dialami oleh remaja sebab masa remaja terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang diperlukan untuk tumbuh dewasa. Dampak adanya *body image* negatif yang terus menerus bagi individu ialah dapat menimbulkan rentannya harga diri yang rendah, stres hingga depresi, serta menarik diri dari lingkungan oleh individu.

Body image merupakan gambaran mental seseorang dalam mempersepsi atau memberikan evaluasi terhadap ukuran serta bentuk tubuhnya melalui dirinya sendiri dari apa yang dipikirkan dan rasakan ataupun dari penilaian terhadap orang lain menurut Honigam dan Castle (Muhammad Ridha 2012: 115). Menurut Annastasia Melliana (2006: 84), *body image* adalah pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan individu terhadap tubuhnya, yang tidak selalu mencerminkan kondisi fisik sebenarnya. Bagaimanapun, apa yang dipikirkan dan dirasakan individu tentang tubuhnya mungkin tidak selalu mencerminkan realitas, tetapi lebih merupakan penilaian subjektif dari diri sendiri.

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* merupakan gambaran mental seseorang atau suatu sikap dalam menilai dan mempersepsikan mengenai ukuran

dan bentuk tubuhnya dengan secara positif ataupun negatif sehingga memunculkan adanya rasa puas dan tidaknya terhadap kondisi tubuh individu.

2. Aspek-aspek Body Image

Kepuasan terhadap kondisi tubuh individu dapat meningkatkan kepercayaan diri, kepuasan maupun tidak kepuasan dengan kondisi tubuh dapat diuji melalui aspek-aspek dalam *body image*. Menurut Cash dan Purzinsky (2002: 83), aspek aspek body image diantaranya adalah :

a. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Penilaian terkait bentuk tubuh serta penampilan individu sudah menarik atau belum, sudah puas atau tidak terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

b. Orientasi Penampilan (*Appearance orientation*)

Bentuk upaya individu dalam mengubah atau membenahi hingga memaksimalkan penampilannya. Individu cenderung rela melakukan berbagai cara agar dapat merubah penampilannya hingga mendekati kesempurnaan atau sesuai yang diidealkan (Sulistyo dkk: 2022: 138).

c. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (*Body Area Statisfaction*)

Pengalaman kepuasan terhadap tubuh dapat meliputi seluruh bagian tubuh, termasuk bagian-bagian spesifik seperti wajah, bagian atas tubuh (seperti dada, bahu, dan lengan), bagian tengah

tubuh (seperti pinggang dan perut), serta bagian bawah tubuh (seperti pinggul, paha, pantat, dan kaki).

d. Kecemasan menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Rasa cemas yang muncul akibat persepsi terhadap berat badan yang tidak sesuai atau melampaui batas yang bisa terbilang kegemukan sehingga cenderung membatasi pola makan dan melakukan diet (Kaloeti dan Ardhiani 2020: 67).

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self Cassified Weight*)

Evaluasi pada bentuk tubuh individu mengalami kegemukan atau kekursan. Individu termasuk memiliki tinggi badan yang pendek atau tepat sesuai angka tubuh yang proporsional.

Menurut Thompson (Muhammad Ridha 2012: 116), memaparkan tiga aspek *body image* diantaranya, adalah:

a. Persepsi pada Bagian-bagian Tubuh

Penilaian atau penggambaran pada bagian tubuh individu mengenai ketepatan ukuran tubuh.

b. Perbandingan dengan Orang Lain

Evaluasi dilakukan oleh individu dan orang orang lain mengenai apakah sesuatu itu baik atau buruk, yang mengarah pada perbandingan diri sendiri dengan tubuh serta penampilan orang lain.

c. Sosial Budaya

Pandangan positif dan negatif masyarakat terhadap *body image* individu dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*Self Cassufied Weight*), persepsi pada bagian-bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, serta sosial budaya.

3. Body Image dalam Perspektif Islam

Body image terdiri dari dua macam yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif memberikan adanya sikap individu atas kepuasan terhadap keadaan ukuran dan bentuk tubuhnya. Sedangkan *body image* negatif memberikan persepsi buruk pada tubuhnya sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, frustasi, tidak puas akan kondisi tubuhnya, dll. Komponen tersebut sangatlah tidak baik untuk keberlangsungan perkembangan pada remaja.

Sementara itu, mendukung dari komponen *body image* positif melalui firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah At-Tiin ayat 4, dengan bunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,” (Q.S. At-Tiin: 4). Dalam surah ini Allah SWT menegaskan bahwa manusia diciptakan sudah dengan sebaik-baiknya, baik dari fisik maupun psikis (Quraish Shihab, 2012: 681).

Limpahan karunia yang diberikan kepada manusia sehingga dapat dilihat dari segi fisik, manusia diciptakan dengan tubuh yang tegak, otak yang paling besar diantara makhlukNya sehingga dapat bebas berpikir sehingga menghasilkan ilmu, serta tangan dan kaki yang dapat bergerak dan berfungsi sebagaimana baiknya. Kemudian dari segi psikis yang tidak dimiliki oleh makhluk Allah lainnya, ialah manusia memiliki pikiran dan perasaan yang sempurna serta dari situlah manusia dapat beragama. Dari penuturan di atas membuktikan bahwa Allah SWT sudah memberikan *body image* yang sempurna bagi manusia dan selayaknya manusia dapat mensyukuri dan memiliki kepuasan atas dirinya sendiri.

C. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan perasaan atau sikap puas pada diri sendiri terhadap kelebihan atau kemampuan yang dimiliki serta menerima segala keterbatasan menurut Chaplin (2011: 451). Dengan kata lain, menerima diri secara objektif terhadap talenta-talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari dalam dirinya cenderung puas atas dirinya sendiri walaupun tidak luput dari segala keterbatasan

yang mungkin dimiliki. Menurut Satrio dan Muhid (2021: 92) penerimaan diri ialah sebuah sikap positif individu yang menerima segala kelebihan dan kekurangan pada dirinya sehingga dapat menghargai dirinya dengan baik serta memiliki tujuan hidup yang nyata tanpa melihat kekurangan sebagai penghambat.

Menurut Supratiknya (1997: 87) mengemukakan penerimaan diri merupakan adanya rasa bangga terhadap diri sendiri atau tidak memandang rendah dirinya sendiri. Sementara Hurlock (1972: 484) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya tanpa pengecualian, termasuk baik kelebihan maupun kekurangannya. Sehingga, individu dapat menghadapi dengan baik tanpa adanya rasa rendah diri, malu, rasa tidak aman, pertengkaran pada saat mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan sekalipun. Kemudian, menurut Santrock (Muhammad Ridha 2012: 115) mengartikan penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima secara penuh diri sendiri dengan apa adanya.

Menurut Kumaini dan Yasinta (2021: 173) penerimaan diri merupakan menerima apa adanya semua kelebihan dan kekurangan serta mengutamakan kelebihan untuk membentuk pribadi yang lebih baik tanpa merasa malu dengan kekurangan yang dimiliki. Individu dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik apabila individu tidak merasa rendah diri akan kekurangan yang dimiliki melainkan

dapat mengetahui secara betul apa saja kelebihan yang dimilikinya dan mau mengembangkan kelebihanannya tersebut.

Berdasarkan pengertian penerimaan diri dari beberapa tokoh, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif individu dalam menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya secara apa adanya baik dari kelebihan maupun kekurangan sehingga menimbulkan rasa puas dan bangga atas dirinya sendiri serta dapat dan mau mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki individu.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2002: 209-212) berpendapat aspek-aspek dalam penerimaan diri, ialah sebagai berikut :

a. Memahami kemampuan diri

Individu paham akan kemampuannya baik keunggulan atau kelemahan sehingga individu merasa puas atau bangga terhadap diri sendiri. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan kemampuannya maka akan terdorong membandingkan dengan orang lain sebab merasa tidak puas atau bangga terhadap dirinya (Putra 2018: 199).

b. Memiliki prinsip

Individu tidak mempermasalahkan tekanan atau tuntutan dari orang lain karena memiliki prinsip dengan kata lain individu mau menerima segala kritikan orang lain namun tidak mengurangi penerimaan pada dirinya.

c. Memiliki kemandirian

Individu yakin akan kemampuan dan kekurangan dirinya sendiri sehingga dapat melakukan sesuatu secara baik sehingga tidak bergantung pada individu lain.

d. Menghargai diri

Individu yang menerima sepenuhnya dirinya sendiri secara senang, nyaman, dan tidak menyalahkan dirinya atas keadaan-keadaan di luar kendalinya.

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1997: 85), diantaranya adalah:

a. Keterbukaan terhadap orang lain.

Penerimaan diri yang baik adalah ketika seseorang mampu secara sadar memahami lingkungannya, hal ini tercermin ketika seseorang sedang bersama orang lain, menghormati lawan bicaranya, dan menunjukkan bahwa dirinya terbuka terhadap orang tersebut.

b. Kesehatan Psikologis

Dari segi psikologis seseorang dapat dikatakan sehat apabila mampu memuji, mendukung, dan menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang mencela diri sendiri umumnya tidak dapat membentuk relasi baik terhadap orang lain.

c. Penerimaan terhadap Orang Lain

Individu dengan penerimaan diri tinggi pada diri sendiri umumnya dapat menerima orang lain dengan baik. Artinya, ketika seseorang memiliki persepsi positif tentang dirinya sendiri, ia cenderung memiliki persepsi positif juga terhadap orang lain. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat menerima dirinya sendiri, ia juga cenderung menolak orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri yang sudah dikemukakan, antara lain: memahami kemampuan diri, memiliki prinsip, memiliki kemandirian, dan menghargai diri keterbukaan terhadap orang lain, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain.

3. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam islam merupakan aspek yang dipelajari dalam konsep qona'ah menurut Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti dalam (Pahlewi 2020: 209). Arti qona'ah merujuk pada perasaan puas dan cukup dengan pemberian rezeki yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan kata lain, penerimaan diri disini mencerminkan dari sifat qona'ah yang memiliki keridhaan atau rasa cukup dan menerima atas segala yang sudah diberikan serta apapun takdir yang diberikan oleh Allah SWT. Sifat qona'ah menjadi sebagai salah satu tanda kesempurnaan iman seseorang. Dalam hal ini melalui firman Allah surah Az-Zukhruf ayat 32, dengan bunyi:

أَهُمْ يَشْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۖ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ
فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٣٢﴾

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami lah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”

Quraish Shihab (2012: 557) dalam tafsirnya menjelaskan surat Az-Zukhruf ayat 32 tersebut bahwa Allah telah mengatur pemberian sarana penghidupan kepada manusia di dunia, sebab manusia tidak mampu melakukannya sendiri. Allah memberikan sebagian dari mereka harta benda, ilmu, kekuatan, dan meninggikan derajat sebagian yang lain, agar mereka dapat saling mendukung dalam memenuhi kebutuhan hidup. Setiap orang saling membutuhkan satu sama lain dalam mencari dan mengatur kehidupannya. Dengan kata lain, dalam surah ini Allah SWT menjelaskan bahwa manusia diciptakan dan dibagi kenikmatannya sudah dengan porsi masing-masing. Maka dari itu manusia hendaknya memiliki penerimaan diri dengan baik atas segala bentuk yang sudah ditakdirkan oleh Allah untuk dirinya sebab semua sudah diberikan sesuai dengan porsi dan secara adil.

D. Peran Body Image dan Penerimaan Diri terhadap Kepercayaan Diri

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, ditandai dengan pertumbuhan yang cepat. Pada masa remaja, terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang menyebabkan perubahan emosional. Pada masa ini juga remaja sedang mengalami pubertas, dimana masa pubertas terjadinya peningkatan pada hormon yang membuat timbulnya rasa suka pada lawan jenis sehingga remaja akan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya (Damayanti dan Susilawati 2018: 425). Tidak hanya itu, pada masa pubertas remaja juga mengalami salah satunya timbulnya jerawat akibat perubahan hormon yang terjadi. Hal ini, membentuk adanya rasa yang kerap membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat mengurangi kepercayaan diri. Pentingnya kepercayaan diri remaja dalam hidup berlingkungan sehingga dapat menyokong tercapainya kesuksesan dengan memaksimalkan kelebihan atau potensi yang ada dalam diri sendiri maupun pada masyarakat. Sementara, remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mengalami putus asa, rasa frustrasi sehingga tidak dapat meraih sesuatu yang ingin dicapainya.

Kemudian menurut Lauster (2015: 12-14) kepercayaan diri (self confidence) adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, dimana individu tidak merasa cemas berlebihan dalam segala tindakannya, mampu melakukan apa yang diinginkannya, serta hangat dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka remaja dapat menerima segala macam keunggulan maupun

kelemahannya, memiliki sikap optimis, dapat menyelesaikan pekerjaannya secara baik, mampu mengasah serta mengembangkan potensi yang dimiliki, berpikir positif, tidak mudah terpengaruh orang lain, serta mampu mencapai sesuatu yang ingin dicapainya dengan penuh keyakinan. Melihat begitu banyak dampak positif yang ditimbulkan dari kepercayaan diri bagi tumbuh kembangnya remaja maka penting pula menjaga atau meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adanya kepercayaan diri menurut Mangunharja (1996: 28) ialah faktor fisik. Dimana faktor fisik ini pada remaja mengalami perubahan yang sangat signifikan ditambah pada usia remaja mengalami yang namanya pubertas.

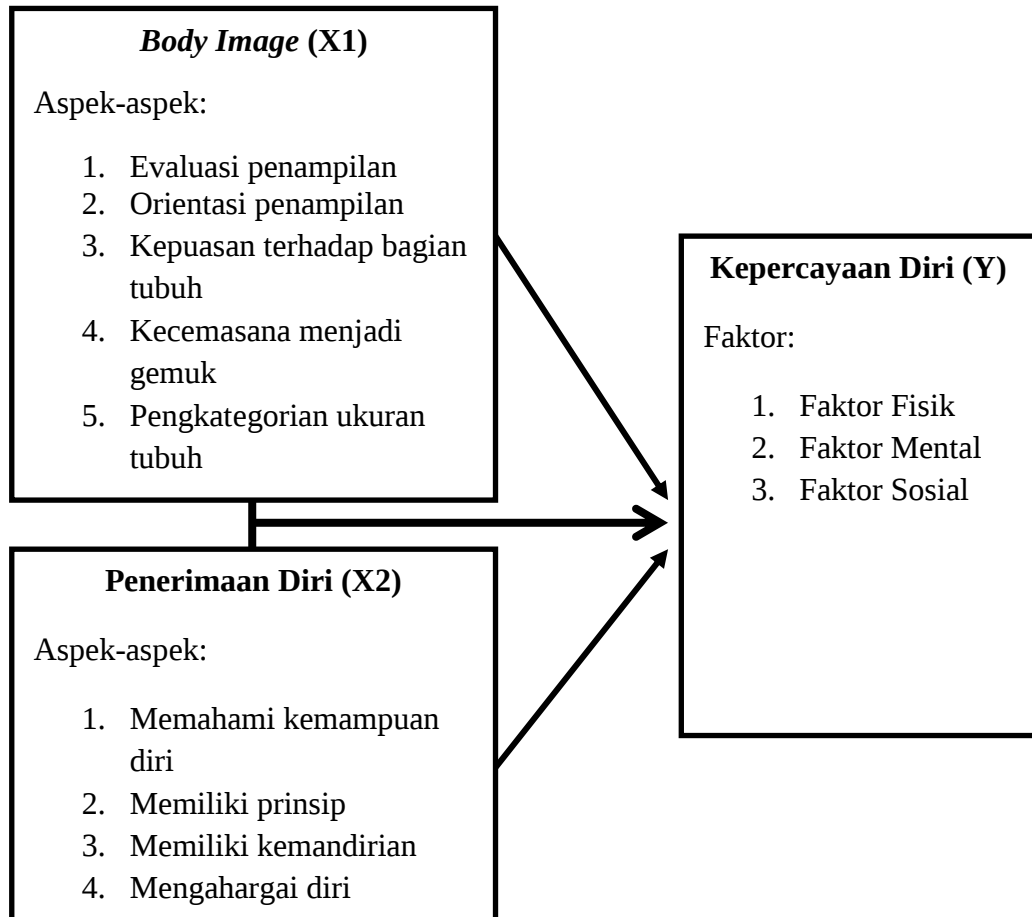
Dari perubahan fisik yang terjadi berdampak adanya penilaian terhadap pada tubuh diri sendiri yang biasa disebut dengan *body image*. Menurut Rombe (2013: 230) menjelaskan bahwa *body image* adalah evaluasi subjektif terhadap kepuasan individu terhadap tubuhnya, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif. Dalam penilaian ini memunculkan penilaian positif dan negatif, dari penilaian positif ini atau biasa disebut dengan *body image* positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri sebab dengan penilaian positif pada tubuh akan membuat individu merasa puas dengan tubuhnya sehingga berani akan tampil dimanapun, begitupun sebaliknya. Hal ini, diperkuat dari penelitian yang dilakukan Anggoro Dyah Wahyu Andiyati (2016) yang mengatakan bahwa semakin positif *body image*, semakin tinggi pula kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya semakin negatif *body image*, semakin rendah kepercayaan diri. Selain *body image* terdapat faktor lain yang

dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja menurut Mangunharja (1996: 28), yaitu pada faktor mental meruju pada penerimaan diri.

Hurlock (1972: 484) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya tanpa pengecualian, termasuk baik kelebihan maupun kekurangannya. Sehingga individu dapat menghadapi dengan baik tanpa adanya rasa rendah diri, malu, rasa tidak aman, pertengkaran pada saat mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan sekalipun. Gagasan ini diperkuat dari hasil penelitian oleh Wahyuda Dharma Prasetya (2013) yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif terhadap penerimaan diri dengan rasa percaya diri. Maka apabila penerimaan diri sedang, rasa percaya diri juga sedang dan begitupula dengan sebaliknya.

Skema *Body Image* dan Penerimaan Diri Terhadap Kepercayaan Diri

Gambar 1 Kerangka Teori



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada pengaruh antara body image terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.
2. Ada pengaruh antara penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.
3. Ada pengaruh antara body image dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang analisisnya lebih menekankan pada data-data angka yang diolah menggunakan statistika (Azwar, 2011: 5). Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh dari *body image* (X1), penerimaan diri (X2), dan kepercayaan diri (Y) pada remaja desa Bumiharjo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian ini ialah bertempat di desa Bumiharjo kecamatan Keling kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket yang disebarkan oleh peneliti dan dilakukan secara langsung atau tatap muka terhadap responden yang bertujuan untuk efisiensi waktu.

2. Waktu penelitian

Waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Maret - April 2024.

C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel-variabel diantaranya, adalah:

1) Variabel Independen (bebas)

X_1 : *Body Image*

X_2 : Penerimaan Diri

2) Variabel Dependen (terikat)

Y : Kepercayaan Diri

D. Definisi Operasional

1) **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan atau sikap positif bahwa individu memiliki kemampuan sehingga tidak muncul adanya rasa cemas maupun keputusasaan dalam mengatasi berbagai rintangan hidup serta mampu mencapai target yang diinginkan dengan berusaha mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini tingkat kepercayaan diri dapat diukur dengan skala kepercayaan diri yang mencakup beberapa aspek kepercayaan diri yakni: keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

2) **Body Image**

Body image merupakan gambaran mental seseorang atau suatu sikap dalam menilai dan mempersepsikan mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya dengan secara positif ataupun negatif sehingga

memunculkan adanya rasa puas dan tidaknya terhadap kondisi tubuh individu. Dalam penelitian ini tingkat *body image* dapat diukur dengan skala *body image* yang mencakup beberapa aspek *body image* yakni: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

3) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap positif individu dalam menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya secara apa adanya baik dari kelebihan maupun kekurangan sehingga menimbulkan rasa puas dan bangga atas dirinya sendiri serta dapat dan mau mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki individu. Dalam penelitian ini tingkat penerimaan diri dapat diukur dengan skala penerimaan diri yang mencakup beberapa aspek penerimaan diri diantaranya: memahami kemampuan diri, memiliki prinsip, memiliki kemandirian, dan menghargai diri.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan semua objek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama dengan yang sudah ditentukan peneliti untuk dipelajari sampai dapat diambil ketentuan (Latipun, 2015: 29). Penelitian ini menggunakan populasi, seluruh remaja desa Bumiharjo

dengan rentang usia 12-22 tahun. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 2.035 remaja.

Berikut rincian jumlah remaja dengan rentang usia 12-22 tahun di desa Bumiharjo sesuai data yang diperoleh (Sekdes, 2023), sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Remaja desa Bumiharjo

RW	10-14	15-19	20-24
1	81	88	74
2	82	98	82
3	50	50	34
4	131	154	136
5	108	117	113
6	49	48	42
7	55	66	59
8	76	60	62
9	37	44	39
Total : 2035	669	725	641

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari sebuah populasi dengan karakteristik yang mewakili populasi secara umum (Sugiyono, 2009: 116). Selain itu, Sudjana (2002: 95) mendefinisikan sampel sebagai sebagian dari populasi yang diambil dengan menggunakan prosedur

metode yang telah ditetapkan. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa sampel merupakan pengambilan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik atau kriteria dengan melalui cara yang sudah ditentukan peneliti untuk dijadikan sumber data dalam suatu penelitian.

Adapun ukuran sampel pada penelitian ini ditentukan melalui rumus persentase menurut tabel Yount (1999) (Ahmad Jamaluddin 2015: 152), yaitu:

Tabel 3. 2 Persentase besar sampel tabel Yount (1999)

Banyaknya Populasi	Presentase Sampel
0-100	100%
101-1000	10%
1001-5000	5%
5001-10000	3%
10001 lebih	1%

Berdasarkan data desa Bumiharjo, populasi remaja usia 12-22 tahun berjumlah 2.035. Dari tabel di atas, besarnya sampel yang diperoleh adalah 5% dari 2.035, yaitu 101,75, kemudian dibulatkan menjadi 102. Oleh karena itu, terdapat sekitar **102** responden yang diteliti dalam penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan penelitian ini dalam penentuan sampel ialah non probability sampling dengan teknik sampling

accidental. Non probability sampling merupakan cara pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama bagi semua anggota populasi untuk dijadikan sampel (Siyoto dan Sodik 2015: 66). Dengan ini anggota populasi dipilih secara langsung oleh peneliti tanpa memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk dijadikan sampel. Menurut Siyoto dan Sodik (2015: 66) teknik sampling *accidental* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, dimana siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan dirasa cocok dijadikan sebagai sumber data untuk digunakan menjadi sampel. Peneliti secara langsung menggunakan anggota populasi untuk dijadikan sampel pada saat menemui remaja desa Bumiharjo dengan rentang usia 12-22 tahun serta memiliki kepercayaan diri yang kurang.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini melibatkan penggunaan skala dengan 4 pilihan jawaban melalui penyebaran kuesioner atau angket kepada responden. Skala digunakan sebagai sarana pengukuran untuk mendapatkan data yang berupa angka atau bersifat kuantitatif. Skala yang digunakan pada penelitian ini meliputi skala kepercayaan diri, skala *body image*, dan skala penerimaan diri. Penelitian pada umumnya menggunakan skala likert dengan lima opsi jawaban, namun adanya jawaban tengah menjadikan subjek cenderung memilih jawaban tengah atau biasa disebut dengan *central tendency effect*, sehingga jawaban tengah tersebut

dihilangkan demi menghindari kelemahan tersebut. Dengan hal tersebut, pada penelitian ini menggunakan skala likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor mulai dari 1 sampai 4. Menurut Azwar (2016: 45) menyatakan bahwa respon positif terhadap item pernyataan yang sesuai dengan atribut yang diukur disebut sebagai respon yang mendukung (*favorable*), sementara respon negatif terhadap item pernyataan yang tidak sesuai dengan atribut yang diukur disebut sebagai respon yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Untuk pernyataan yang mendukung (*favorable*), beban penilaiannya adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sementara itu, untuk pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*), beban penilaiannya adalah: Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Tabel 3. 3 Preferensi Opsi Jawaban Responden

Jenis Pernyataan	Respons			
	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Dalam penelitian ini digunakan tiga jenis skala, yaitu skala kepercayaan diri, skala *body image*, serta skala penerimaan diri.

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri digunakan untuk menilai tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek atau responden. Skala ini dirancang melalui aspek yang didefinisikan dalam teori Lauster (2015: 4), yakni:

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

Terdapat 30 aitem pada skala kepercayaan diri dalam penelitian ini yang terbagi menjadi 15 aitem favorabel dan 15 item unfavorabel. Responden yang mendapatkan skor tinggi membuktikan memiliki kepercayaan diri tinggi, sebaliknya responden dengan skor rendah memperlihatkan bahwa kepercayaan diri responden rendah. Daftar rancangan aitem dalam skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Keyakinan kemampuan	Berfikir positif terhadap dirinya	1, 11	16, 26	6

	diri	sendiri			
		Berani untuk menyampaikan pendapat	2	17	
2.	Optimis	Keyakinan dalam meraih cita-cita	3, 12	18, 27	6
		Tidak mudah putus asa	4	19	
3.	Objektif	Selalu berpikir sebelum bertindak	5, 13	20, 28	6
		Mampu berpikir positif dalam menghadapi masalah	6,	21	
4.	Bertanggung jawab	Bertanggung jawab dengan diri sendiri	7, 14	22, 29	6
		Bertanggung jawab dengan tugas yang telah diberikan	8	23	

5.	Rasional dan realistis	Mampu menilai dan memahami segala sesuatu dengan akal sehat	9, 15	24, 30	6
		Menerima kenyataan yang ada	10	25	
Total			15	15	30

2. Skala Body Image

Skala *body image* diperuntukkan guna menilai tinggi rendahnya *body image* pada subjek atau responden. Skala *body image* dirancang melalui aspek yang didefinisikan dalam teori Cash dan Purzinky (2002: 146), yakni:

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

Terdapat 30 aitem skala *body image* dalam penelitian ini, yang terbagi menjadi 15 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable. Responden dengan hasil skor tinggi menunjukkan tingkat *body image* yang tinggi atau

positif. Sebaliknya jika responden dengan hasil skor rendah, maka tingkat *body image* responden yaitu rendah atau negatif. Rancangan aitem skala *body image* dijabarkan pada tabel 3.5 di bawah:

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Body Image

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Evaluasi penampila-n	Evaluasi penampilan diri sendiri	1, 11	16, 26	6
		Evaluasi penampilan dari orang lain	2	17	
2.	Orientasi penampila-n	Usaha dalam memperbaiki penampilan	3, 12	18, 27	6
		Perhatian individu dalam menjaga penampilan	4	19	
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu	5, 13	20, 28	6

		Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	6	21	
4.	Kecemasa-n menjadi gemuk	Kewaspadaan individu terhadap berat badan	7, 14	22, 29	6
		Pembatasan pola makan	8	23	
5.	Pengkatego-rian ukuran tubuh	Berat dan tinggi badan	9, 15	24, 30	6
		Wama kulit	10	25	
Total			15	15	30

3. Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri diperuntukkan guna menilai tinggi rendahnya penerimaan diri pada subjek atau responden. Skala penerimaan diri dirancang melalui aspek yang didefinisikan dalam teori Hurlock (2002: 209-212), yakni:

- a. Memahami kemampuan diri
- b. Memiliki prinsip
- c. Memiliki kemandirian
- d. Menghargai diri

Terdapat 32 aitem skala penerimaan diri pada penelitian ini, diantaranya adalah 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable. Responden dengan hasil skor tinggi membuktikan bahwa memiliki penerimaan diri tinggi. Sebaliknya responden dengan hasil skor yang rendah memperlihatkan bahwa penerimaan dirinya rendah. Susunan aitem skala penerimaan diri dapat diketahui melalui tabel 3.6 di bawah ini:

Tabel 3. 6 Blue Print Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Memahami kemampuan diri	Mampu menilai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara realistis	1, 9	17,25	8
		Menoleransi kekurangan yang dimiliki	2, 10	18,26	
2.	Memiliki	Memiliki	3, 11	19,27	8

	prinsip	keyakinan pada standard hidupnya sendiri			
		Tidak terpengaruh pada komentar orang lain	4, 12	20, 28	
3.	Memiliki kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	5, 13	21, 29	8
		Mampu mengatasi masalah dan membuat keputusan sendiri	6, 14	22, 30	
4.	Menghargai diri	Tidak memandang rendah diri sendiri	7, 15	23, 31	8
		Memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri	8, 16	24, 32	
Total			16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas memiliki arti pengukuran keakuratan terhadap instrument yang akan digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Dalam konteks penelitian, validitas tinggi dari sebuah instrumen menunjukkan kemampuannya untuk secara akurat mengukur apa yang dimaksudkan atau memberikan gambaran yang tepat tentang variabel yang sedang diukur dalam suatu penelitian. Sedangkan instrument yang dikatakan memiliki validitas rendah, apabila instrument tidak sesuai dengan maksud serta tujuan bahkan fungsi dari instrument tersebut. Pendekatan validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini. Validitas isi diperoleh melalui metode validitas yang mengevaluasi aitem-aitem dalam skala berdasarkan evaluasi gagasan dan masukan dari para ahli atau *experts judgment*, seperti dosen pembimbing skripsi, yang kemudian diujicoba (Sugiyono, 2009: 129). Uji *corrected item-total correlation* digunakan peneliti dalam penelitian untuk melihat keakuratan atau kelayakan suatu instrumen, yang mana butir aitem dapat dikatakan layak jika nilai $r_{xy} \geq 0,30$ dan apabila nilai $r_{xy} < 0,30$ maka butir aitem dikatakan tidak layak (Azwar, 2016: 86).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengukuran guna mengetahui konsistensi dari instrument penelitian yang dilakukan pada objek yang sama sehingga menghasilkan skor yang akurat dan dapat dipercaya (Azwar,

2010). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *alpha cronbach* untuk mengukur konsistensi dari setiap aitem yang ada dalam instrumen. Instrumen penelitian dapat dikatakan reliable apabila nilai α cronbach $\geq 0,6$ dan apabila nilai α cronbach $< 0,6$ maka instrumen penelitian dinyatakan tidak reliable (Sugiyono, 2019).

3. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

Sebuah instrument penelitian harus diuji cobakan terlebih dahulu sebelum diberikan kepada sampel. Tahapan uji coba pengujian meliputi uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian. Tujuan dari uji coba instrumen adalah untuk menentukan aitem-aitem mana yang layak dan tidak layak digunakan dalam penelitian, serta untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari instrumen penelitian tersebut.

Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian ini diberikan pada remaja selain dari desa Bumiharjo, yakni terdiri dari desa Pendem, Damarwulan, dan Keling sebanyak 33 responden. Dari perolehan hasil uji coba yang telah didapatkan, yaitu:

a. Hasil Uji Validitas

1) Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *corrected-item total correlation* pada aplikasi SPSS versi 25, dari 30 aitem dalam skala kepercayaan diri, 20 aitem dianggap valid karena memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,3. Sementara itu, 10 aitem lainnya dianggap tidak valid karena memiliki nilai koefisien

korelasi yang kurang dari 0,3. Aitem-aitem yang tidak valid terletak pada nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, dan 24.

Tabel 3. 7 Blueprint Kepercayaan Diri (Lauster, 2015)

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Keyakinan kemampuan diri	Berfikir positif terhadap dirinya sendiri	*1, 11	16, 26	5
		Berani untuk menyampaikan pendapat	2	17	
2.	Optimis	Keyakinan dalam meraih cita-cita	*3, *12	18, 27	3
		Tidak mudah putus asa	*4	19	
3.	Objektif	Selalu berpikir sebelum bertindak	*5, 13	20, 28	4
		Mampu berpikir positif dalam menghadapi masalah	*6	21	

4.	Bertanggung jawab	Bertanggung jawab dengan diri sendiri	*7, 14	22, 29	4
		Bertanggung jawab dengan tugas yang telah diberikan	*8	23	
5.	Rasional dan realistis	Mampu menilai dan memahami segala sesuatu dengan akal sehat	*9, 15	*24, 30	4
		Menerima kenyataan yang ada	10	25	
Total Item Valid			6	14	20

2) Skala *Body Image*

Berdasarkan hasil uji menggunakan *corrected-item total correlation* pada aplikasi SPSS versi 25, dari 30 item dalam skala *Body Image*, 14 item dianggap valid karena memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,3. Sementara itu, 16 item

lainnya dianggap tidak valid karena memiliki nilai koefisien korelasi yang kurang dari 0,3. Item-item yang tidak valid terletak pada nomor 2, 3, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 27, 29, dan 30.

Tabel 3. 8 Blueprint Body Image (Cash dan Purzinky: 2002)

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan diri sendiri	1, *11	*16, 26	2
		Evaluasi penampilan dari orang lain	*2	*17	
2.	Orientasi penampilan	Usaha dalam memperbaiki penampilan	*3, 12	*18, *27	2
		Perhatian individu dalam menjaga penampilan	*4	19	
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu	5, *13	*20, 28	4

		Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	6	21	
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kewaspadaa-n individu terhadap berat badan	*7, 14	*22, *29	3
		Pembatasan pola makan	8	23	
5.	Pengkateg-orian ukuran tubuh	Berat dan tinggi badan	9, *15	24, *30	3
		Wama kulit	10	*25	
Total Item Valid			8	6	14

3) Skala Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil uji menggunakan *corrected-item total correlation* pada aplikasi SPSS versi 25, dari 32 item dalam skala penerimaan diri, 20 item dianggap valid karena memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,3. Sementara itu, 12 item lainnya dianggap tidak valid karena memiliki nilai koefisien

korelasi yang kurang dari 0,3. Item-item yang tidak valid terletak pada nomor 1, 2, 5, 9, 14, 15, 16, 17, 21, 30, 31, dan 32.

Tabel 3. 9 Blueprint Skala Penerimaan Diri (Hurlock: 2002)

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1.	Memahami kemampuan diri	Mampu menilai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara realistis	*1, *9	*17, 25	4
		Menoleransi kekurangan yang dimiliki	*2, 10	18, 26	
2.	Memiliki prinsip	Memiliki keyakinan pada standard hidupnya sendiri	3, 11	19, 27	8
		Tidak terpengaruh pada komentar orang lain	4, 12	20, 28	
3.	Memiliki kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	*5, 13	*21, 29	4

		Mampu mengatasi masalah dan membuat keputusan sendiri	6, *14	22, *30	
4.	Menghargai diri	Tidak memandang rendah diri sendiri	7, *15	23, *31	4
		Memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri	8, *16	24, *32	
Total			9	11	20

4) Hasil Uji Reliabilitas

1) Skala Kepercayaan diri

Instrumen dapat disebut reliabel apabila memperoleh nilai koefisien $> 0,60$. Hasil pengujian dari skala kepercayaan diri menunjukkan nilai koefisien terbilang 0,892, yang jauh melebihi nilai ambang 0,60. Maka dari itu, dapat diketahui yaitu instrumen tersebut reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	30

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.892	20

2) Skala *Body Image*

Instrumen dapat disebut reliabel apabila nilai koefisien > 0,60. Hasil pengujian dari skala *body image* memberikan nilai koefisien sebesar 0,743, yang memenuhi syarat sebagai nilai yang lebih tinggi dari ambang batas 0,60. Maka dari itu, dapat diketahui yaitu instrumen tersebut reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang sedang.

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.651	30

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.743	14

3) Skala Penerimaan Diri

Instrumen dapat disebut reliabel jika nilai koefisien $> 0,60$. Hasil pengujian dari skala penerimaan diri menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,869, yang berarti melebihi batas 0,60. Maka dari itu, dapat diketahui yaitu instrumen tersebut reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.835	32

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.869	20

H. Teknik Analisis Data

Pengolahan data statistic melalui aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25 *for windows* diperuntukkan guna menganalisis data pada penelitian ini. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui serta menguji pengaruh antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. Guna mengetahui adakah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen harus dilakukannya pengujian kualifikasi melalui SPSS yakni: uji asumsi dan uji hipotesis penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan prosedur analisis data yang digunakan guna melihat normal atau tidaknya sebaran pengumpulan data variabel penelitian. Peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan *software* SPSS versi 25 *for windows* guna menguji apakah sampel dapat dikatakan normal atau tidak,. Data dapat dianggap normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$. Namun apabila nilai signifikansinya $< 0,05$ data tersebut dinyatakan tidak normal (Mukhson, 2015: 33).

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas adalah cara untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel, X dan Y, bersifat linear atau non-linear. Dalam penelitian ini, digunakan uji linearitas "*test for linearity*" dan "*deviation from linearity*" dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Jika nilai probabilitas dari uji "*test for linearity*" kurang dari atau sama dengan 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianggap linear. Sedangkan jika nilai probabilitas dari uji "*deviation from linearity*" lebih besar atau sama dengan 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut juga dianggap linear begitupun sebaliknya (Mukhson, 2015: 36).

c. Uji Multi-Kolinearitas

Pada analisis regresi linear berganda, uji multi-kolinearitas diaplikasikan guna menentukan apakah terdapat hubungan yang sangat kuat antara dua variabel independen atau lebih. Untuk mengevaluasi keberadaan multi-kolinearitas, peneliti menggunakan uji VIF (Variance Inflation Factor). Apabila nilai VIF > dari 10,0, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat multi-kolinearitas. Sedangkan, jika nilai VIF < 10,0, maka multi-kolinearitas dianggap tidak terjadi (Mukhsan, 2015: 49).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji analisis regresi linear berganda digunakan sebagai uji hipotesis. Uji analisis regresi linear berganda diperuntukkan guna mengetahui seberapa besar pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap variabel dependen yakni kepercayaan diri. Dalam proses perhitungan uji hipotesis analisis regresi linear berganda memakai program aplikasi SPSS 25 *for windows*. Dimana apabila perolehan nilai tingkat signifikannya < 0,05 maka hipotesis dapat diterima pada penelitian ini. Sedangkan, jika tingkat signifikannya > 0,05 maka hipotesis ditolak pada penelitian ini (Riyanto dan Hatmawan, 2020: 140-141).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja desa Bumiharjo kecamatan Keling kabupaten Jepara yang memiliki usia 12-22 tahun. Dalam penelitian ini populasi remaja desa Bumiharjo sebanyak 2.035 remaja. Dalam penelitian ini sebanyak 102 responden digunakan sebagai sampel yang diperoleh berdasarkan perhitungan persentase dari tabel Yount (1999). Penelitian dilakukan secara *offline* dengan menyebar skala penelitian yang diisi secara langsung masing-masing subjek.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Sebaran subjek menurut jenis kelamin pada penelitian ini dapat diketahui dari tabel 4.1. Pada tabel jenis kelamin di bawah menunjukkan hasil yaitu subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih besar dibandingkan dengan subjek berjenis kelamin laki-laki. Dengan presentase sebesar 60,78% yang berjumlah 62 remaja berjenis kelamin perempuan dan sebesar 39,22% dimiliki jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 40 remaja.

Tabel 4. 1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	40	39,22%
Perempuan	62	60,78%
Total	102	100%

b. Berdasarkan Usia

Sebaran subjek melalui usia dapat diketahui dari tabel 4.2. Pada tabel usia di bawah diketahui bahwa subjek dengan usia remaja awal yaitu usia 10 hingga 13 tahun dengan presentase sebesar 1% berjumlah 1 orang. Usia remaja tengah yaitu usia 14 hingga 17 tahun dengan presentase sebesar 21,4% berjumlah 22 orang. Usia remaja akhir yaitu usia 18 hingga 22 tahun dengan presentase sebesar 77,6% berjumlah 79 orang.

Tabel 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia

Kategori Usia Remaja	Frekuensi	Presentase
Remaja awal (10-13 tahun)	1	1%
Remaja tengah (14-17 tahun)	22	21,4%
Remaja akhir (18-22 tahun)	79	77,6%
Total	102	100%

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yakni kepercayaan diri, *body image*, dan penerimaan diri. Setiap variabel telah diujikan kepada sampel sehingga menghasilkan nilai tiap-tiap variabel yang dapat digunakan dalam pendeskripsian data. Deskripsi data dapat diuraikan dari hasil *descriptive statistics* seperti pada tabel 4.3 yang dihitung melalui bantuan SPSS versi 25 meliputi nilai minimum, nilai maximum, *mean* serta *standard deviation*.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	102	39	74	55.97	7.448
Body Image	102	29	51	36.04	4.012
Penerimaan Diri	102	38	75	57.54	7.051
Valid N (listwise)	102				

Berdasarkan tabel 4.3 di atas hasil uji analisis deskriptif perolehan data pada variabel kepercayaan diri dengan skor minimum berjumlah 39, skor maksimum sebanyak 74, *mean* sebesar 55,97, dan skor standar deviasi diangka 7,448. Variabel *body image* memperoleh hasil skor minimum berjumlah 29, skor maksimum sebanyak 51, *mean* sebesar 36,04, serta standar deviasi diangka 4,012. Pada variabel penerimaan diri hasil skor minimum berjumlah 38, skor maksimum sebanyak 75, *mean* sebesar 57,54, dan standar deviasi diangka 7,051. Dari perolehan data di atas, maka setiap variabel dapat dibuat dalam kategori sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Skala Kepercayaan Diri

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 48,52$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$48,52 \leq X < 63,41$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$63,41 \geq X$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel kepercayaan diri pada tabel 4.4 , dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi kepercayaan diri pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	16	15.7	15.7	15.7
	Sedang	73	71.6	71.6	87.3
	Tinggi	13	12.7	12.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Pada tabel 4.5 kategorisasi kepercayaan diri memperoleh hasil nilai dari total 102 remaja desa Bumiharjo sebanyak 16 remaja dengan persentase 15,7% memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sebanyak 73 remaja dengan persentase 71,6% memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, dan sebanyak 13 remaja dengan persentase 12,7% memiliki tingkat

kepercayaan diri tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo yaitu sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Body Image*

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Skala Body Image

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 32,03$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$32,03 \leq X < 40,05$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$40,05 \geq X$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *body image* pada tabel 4.6 , dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi kepercayaan diri pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skala Body Image

		Kategorisassi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	RENDAH	22	21.6	21.6	21.6
	SEDANG	70	68.6	68.6	90.2
	TINGGI	10	9.8	9.8	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 kategorisasi *body image* memperoleh hasil nilai dari total 102 remaja desa Bumiharjo sebanyak 22 remaja dengan

persentase 21,6% memiliki tingkat *body image* rendah, sebanyak 70 remaja dengan persentase 68,6% memiliki tingkat *body image* sedang, dan sebanyak 10 remaja dengan persentase 9,8% memiliki tingkat *body image* tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *body image* pada remaja desa Bumiharjo yaitu sedang.

c. Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri

Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Skala Penerimaan Diri

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 50,49$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$50,49 \leq X < 64,59$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$64,59 \geq X$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel penerimaan diri pada tabel 4.8, dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi kepercayaan diri pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Skala Penerimaan Diri

		Kategorisasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	RENDAH	18	17.6	17.6	17.6
	SEDANG	67	65.7	65.7	83.3
	TINGGI	17	16.7	16.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.9 kategorisasi penerimaan diri memperoleh hasil nilai dari total 102 remaja desa Bumiharjo sebanyak 18 remaja dengan persentase 17,6% dikategori tingkat penerimaan diri rendah, sebanyak 67 remaja dengan persentase 65,7% dikategori tingkat penerimaan diri sedang, dan sebanyak 17 remaja dengan persentase 16,7% dikategori tingkat penerimaan diri tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri pada remaja desa Bumiharjo yaitu sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran pengumpulan data variabel penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 25 guna mengetahui normal tidaknya data, dimana apabila data diperoleh hasil nilai signifikansinya $> 0,05$ maka data dikatakan normal dan data dikatakan tidak normal apabila nilai signifikansinya $< 0,05$.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.55656890
Most Extreme Differences	Absolute	.070
	Positive	.070
	Negative	-.061
Test Statistic		.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sesuai perolehan uji normalitas pada tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 dimana perolehan data tersebut menunjukkan nilai signifikansinya $> 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data pada penelitian dikatakan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan dengan tujuan guna mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear atau non linear. Kedua variabel dapat disebut sebagai linear jika nilai signifikansinya $< 0,05$ pada uji linearitas *test for linierity* dan apabila pada uji *deviation from linearity* nilai signifikansinya $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel sudah linear.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Body Image

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Body Image	Between Groups	(Combined)	1151,681	16	71,980	1,375	0,174
		Linearity	532,105	1	532,105	10,161	0,002
		Deviation from Linearity	619,576	15	41,305	0,789	0,686
	Within Groups		4451,231	85	52,367		
	Total		5602,912	101			

Menurut pada tabel 4.11 di atas dapat diketahui jika nilai signifikansi *test for linierity* yaitu $0,002 < 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* yaitu $0,686 > 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Kepercayaan Diri dengan *Body Image*.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	3476,440	28	124,159	4,262	0,000
		Linearity	2483,862	1	2483,862	85,269	0,000
		Deviation from Linearity	992,578	27	36,762	1,262	0,215
	Within Groups		2126,472	73	29,130		
	Total		5602,912	101			

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diketahui jika nilai signifikansi *test for linierity* adalah $0,000 < 0,05$ serta nilai signifikansi *deviation from linearity* yaitu $0,215 > 0,05$. Maka dapat ditarik

kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Kepercayaan Diri dengan Penerimaan Diri.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas

No.	Variabel	<i>Deviaton From Linearity</i>	<i>Linearity</i>	Keterangan
1	<i>Body image</i> dan kepercayaan diri	0,686	0,002	Linear
2	Penerimaan diri dan kepercayaan diri	0,215	0,000	Linear

c. Uji Multi-Kolinearitas

Uji multi-kolinearitas dilakukan guna mengevaluasi adanya hubungan yang sangat kuat antara dua variabel independen atau lebih dalam analisis regresi linear berganda. Dalam penilaian terhadap multi-kolinearitas, peneliti menggunakan uji VIF (Variance Inflation Factor). Jika nilai VIF melebihi 10,0, maka multi-kolinearitas dapat disimpulkan terjadi, sebaliknya jika nilai VIF kurang dari 10,0, maka multi-kolinearitas dianggap tidak terjadi. Berdasarkan tabel 4.14, nilai VIF adalah 1,252, yang berarti $<$ dari 10,0, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multi-kolinearitas antara kedua variabel independen. Maka dari itu, variabel tersebut layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multi-Kolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	15,032	5,669		2,652	0,009		
Body Image	0,022	0,156	0,012	0,141	0,888	0,799	1,252
Penerimaan Diri	0,698	0,089	0,661	7,873	0,000	0,799	1,252

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

2. Uji Hipotesis

Dilakukannya uji hipotesis pada penelitian ini berfungsi dalam memperoleh hasil hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Hipotesis pada penelitian ini ada tiga yaitu pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo (H1), pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo (H2), dan pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo (H3). Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda, berikut tabel hasil uji regresi linier berganda.

a. Uji Regresi secara Parsial

Tabel 4. 15 Uji Hipotesis secara Parsial

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	15.032	5.669		2.652	.009
Body Image	.022	.156	.012	.141	.888
Penerimaan Diri	.698	.089	.661	7.873	.000

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

1) Hipotesis Pertama

Sesuai tabel 4.15 perolehan uji hipotesis secara parsial didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) pada variabel *body image* sebesar $0,888 > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis pertama (H1) ditolak. Dapat disimpulkan secara parsial bahwa tidak terdapat pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

2) Hipotesis Kedua

Sesuai tabel 4.15 perolehan uji hipotesis secara parsial didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) pada variabel penerimaan diri sebesar $0,000 < 0,01$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima. Dapat ditarik kesimpulan secara parsial bahwa terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

b. Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4. 16 Persamaan Regresi Linear Berganda

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2484.491	2	1242.245	39.437	.000 ^b
Residual	3118.421	99	31.499		
Total	5602.912	101			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Body Image, Penerimaan Diri

Sesuai tabel 4.16 di atas, perolehan uji hipotesis secara simultan melalui tabel ANNOVA diujikan untuk mengetahui hipotesis ketiga diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima. Dapat disimpulkan secara simultan bahwa terdapat pengaruh antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

Uji koefisien determinasi diperuntukkan dalam mengukur seberapa besar pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen melalui kolom *Adjusted R Square*.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.666 ^a	.443	.432	5.612

a. Predictors: (Constant), Body Image, Penerimaan Diri

Pada tabel 4.17, dihasilkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,432 atau 43,2%. Dengan ini menandakan terdapat pengaruh *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo sebesar 43,2% sedangkan 56,8% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Hasil Persamaan Regresi Berganda

Berdasarkan tabel 4.14 didapatkan persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$	$Y = 15,032 + 0,022 X_1 + 0,698 X_2$
--	--------------------------------------

Dengan keterangan :

Y : Kepercayaan diri

β_2 : Koefisien regresi untuk X_2

α : Konstanta

X_1 : *Body Image*

β_1 : Koefisien regresi untuk X_1

X_2 : Penerimaan Diri

Berdasarkan persamaan tersebut maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu $\alpha = 15,032$ nilai tersebut menunjukkan angka positif, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh variabel independen terhadap dependen secara simultan ialah pengaruh positif. Apabila terdapat kenaikan pada variabel independen maka nilai variabel dependen akan mengalami penambahan. Selanjutnya $\beta_1 = 0,022$ menunjukkan bahwa nilai tersebut bernilai positif, sehingga apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel *body image* maka nilai dari kepercayaan diri akan mengalami penambahan 0,022 atau 2,2%. Kemudian, $\beta_2 = 0,698$ menunjukkan bahwa nilai tersebut bernilai positif,

sehingga apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel penerimaan diri maka nilai dari kepercayaan diri akan mengalami penambahan 0,698 atau 69,8%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh kesimpulan ada atau tidak terdapat pengaruh variabel *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.

Hipotesis pertama: Dengan perolehan dari uji hipotesis variabel *body image* terhadap kepercayaan diri diketahui nilai B1 (koefisien regresi) sebesar 0,022 serta nilai signifikansi $0,888 > 0,05$. Hal ini menandakan bahwa *body image* tidak memiliki pengaruh dalam menekan angka kepercayaan diri. Maka dapat diketahui bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah ditolak, yang artinya variabel *body image* (X1) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri (Y).

Perolehan dari penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mufidah (2019: 17) dengan hasil hipotesis ditolak yakni tidak ada hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri yang berdomisili di Yogyakarta dalam kelompok usia 18-23 tahun. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa hipotesis penelitian ditolak dikarenakan ada variabel lain yang lebih berpengaruh untuk variabel *body image*, seperti *social comparism*, *self esteem*, dan penerimaan diri. Hal ini tidak sependapat dengan hasil penelitian dari

Andiyati (2016) dengan hasil hipotesis diterima yaitu adanya hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Hasil penelitian yang berbeda dikarenakan subjek dan lokasi dilakukannya penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Andiyati yang mana penelitian ini menggunakan subjek dari usia remaja awal hingga remaja akhir dan dalam lokasi tempat tinggal subjek yang sama sedangkan penelitian yang dilakukan Andiyati bersubjek hanya pada kelas X dimana usia menuju remaja akhir dan latar belakang lokasi dari subjek sendiri berbeda.

Body image muncul atas dasar adanya persepsi negatif maupun positif terhadap bentuk tubuhnya hal ini dijelaskan oleh Annastasia Melliana (2006: 94-95) bahwa remaja akan merasa puas pada fisiknya apabila memiliki pikiran dan perasaan positif dalam mengevaluasi kondisi tubuhnya, sedangkan remaja dengan penilaian negatif terhadap fisiknya maka akan merasa tidak puas akan kondisi tubuhnya. Hal tersebutlah yang dapat menjadi dasar adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Namun, hal ini tidak sependapat dengan hasil dari penelitian Mufidah (2019: 17) bahwa dalam penelitiannya menyebutkan bahwa alasan dasar hipotesis ditolak disebabkan adanya beberapa subjek yang termasuk ke dalam kategori bentuk tubuh yang normal memiliki rasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya, sedangkan beberapa subjek yang lain memiliki bentuk tubuh

yang dikatakan tidak normal (kurus, gemuk, dan obesitas) memiliki rasa puas akan kondisi tubuhnya. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa meskipun individu atau remaja yang mempunyai kondisi bentuk tubuh yang normal tidak selalu merasa puas pada tubuhnya begitupun sebaliknya individu atau remaja dengan bentuk tubuh yang tidak normal (kurus, gemuk, dan obesitas) memiliki kepuasan terhadap kondisi tubuhnya, sehingga hal ini dapat menjadikan tidak adanya hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri.

Menurut hasil analisis dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh signifikan antara *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja di Desa Bumiharjo, Kecamatan Keling, Kabupaten Jepara. Hal ini menandakan bahwa *body image* tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri pada remaja di wilayah tersebut. Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andiyati (2016) disebabkan oleh faktor-faktor seperti perbedaan lokasi penelitian, yang menunjukkan adanya perbedaan dalam kondisi lingkungan antara penelitian tersebut. Kemudian subjek dalam penelitian ini dan penelitian sebelumnya berbeda artinya terdapat perbedaan usia yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis pada subjek.

Sementara itu, faktor lain yang mampu mempengaruhi kepercayaan diri menurut Mangunharja (1996: 28) diantaranya faktor mental yakni penerimaan diri dan faktor sosial seperti, dukungan orang tua,

dukungan orang sekitar, serta dukungan lingkungan sosial. Selain itu, konsep diri, harga diri, jenis kelamin, serta interaksi sosial dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Kartini (Adawiyah 2020: 137-138). Hal lain yang mendasari hipotesis ditolak dalam penelitian ini beberapa subjek memiliki rasa acuh tak acuh terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya dan cenderung menerima apa adanya keseluruhan tubuhnya. Hal tersebut disebabkan karena beberapa remaja desa Bumiharjo sendiri memiliki gaya kehidupan yang masih natural atau apa adanya dengan penampilan keseluruhan fisiknya sehingga hal ini dapat menjadikan tidak adanya pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri

Hipotesesi kedua: Berdasarkan hasil uji hipotesis variabel penerimaan diri terhadap kepercayaan diri memperoleh nilai B2 koefisien (koefisien regresi) sebesar 0,698 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diketahui bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh dalam menekan angka kepercayaan diri. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ke-dua pada penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap kepercayaan diri.

Perolehan penelitian yang telah dilaksanakan sebagaimana dijelaskan di atas sejalan dengan hasil dari penelitian oleh Prasetya (2013: 82) dengan hasil $R_{xy}=0,428$ $p=0,000$ ($p<0,05$) yang memberitahukan hipotesis diterima yakni terdapat hubungan positif yang signifikan

antara penerimaan diri dengan rasa percaya diri dengan arti semakin tinggi tingkat penerimaan diri maka semakin tinggi pula rasa percaya diri, begitupun sebaliknya. Dalam penelitian tersebut memaparkan bahwa individu dengan penerimaan diri atas semua kondisinya mampu memunculkan sikap positif pada dirinya. Dengan sikap positif inilah rasa percaya diri individu akan tumbuh seperti yang dituturkan oleh Fatimah (2010: 149) dimana kepercayaan diri sendiri merupakan sikap positif yang ada pada diri individu sehingga memberikan persepsi yang positif pula terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

Selain itu, menurut Fitria, dkk (2023: 14) memberikan penjelasan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri dapat dilihat dari adanya penerimaan diri pada keseluruhan keadaan yang dimilikinya. Dan melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Piran, dkk (2017: 584) dapat diketahui bahwa hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini yang memperlihatkan perolehan hipotesis diterima artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara penerimaan diri terhadap kepercayaan diri dengan perolehan hasil $r_{xy}=0,836$ $p=0,000$ ($p<0,05$).

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diketahui kesimpulannya bahwa variabel penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri sehingga perlu adanya perhatian dan peningkatan penerimaan diri pada remaja terkhusus remaja desa Bumiharjo kecamatan Keling kabupaten Jepara. Dimana dengan adanya tingkat

penerimaan diri yang tinggi maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri. Sebaliknya, apabila tingkat penerimaan diri rendah maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri.

Hipotesis ketiga: Berdasarkan perolehan uji hipotesis yang ketiga adalah variabel *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri dihasilkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ serta nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,432 atau 43,2%, hal ini dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo. Namun, pengaruh tersebut hanya sebesar 43,2% sehingga masih ada 56,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Oleh karena itu hipotesis ketiga pada penelitian ini dapat diterima. Dengan besaran pengaruh *body image* sebesar 0,022 atau 2,2% sedangkan pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri sebesar 0,698 atau 69,8%.

Pada proses pertumbuhan remaja terjadi banyak perubahan dari segi fisik maupun psikis dari adanya masa pubertas. Hal ini menyebabkan muncul rasa puas dan tidaknya terhadap tubuh akibat penilaian positif maupun negatif yang biasa disebut *body image* menurut Rombe (2013: 230). Dari penilaian positif inilah yang dapat menimbulkan rasa percaya diri pada remaja sebab adanya kepuasan pada tubuhnya sehingga tidak memiliki rasa rendah diri. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Muyana, dkk (2022: 105) menunjukkan hasil

perhitungan koefisien determinasi (*R Square*) 0,358 atau 35,8% yang memberikan pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri sementara 64,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Selain itu, kepercayaan diri dapat meningkat dari adanya penerimaan diri pada remaja sebab menurut Hurlock (1972: 484) penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya tanpa pengecualian, termasuk baik kelebihan maupun kekurangannya. Sehingga dengan adanya penerimaan diri individu mampu melakukan sesuatu hal tanpa adanya rasa malu atau rendah diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurista (2021: 12) menunjukkan hasil nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan koefisien determinasi (*R Square*) 0,521 atau 52,1% yang memberikan hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri sedangkan 47,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dalam kata lain, tingkat penerimaan diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri yang juga tinggi. Sebaliknya, tingkat penerimaan diri yang rendah berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah pula. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel pada penelitian ini saling berhubungan dengan adanya *body image* positif dan penerimaan diri dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka perolehan penelitian ini mampu memberikan kontribusi terhadap permasalahan penelitian. Hipotesis pertama adalah *body image* berpengaruh terhadap kepercayaan

diri remaja di Desa Bumiharjo, meskipun hasilnya ditolak hipotesis ini memberikan wawasan baru dan memberikan informasi yang berguna dalam penelitian ini. *Body image* pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo, sedangkan penerimaan diri menunjukkan adanya pengaruh secara parsial terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo. Meskipun demikian, keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo. Sementara itu, belum adanya penelitian yang meneliti judul secara lengkap yang membahas ketiga variabel secara bersamaan *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri remaja desa Bumiharjo juga menjadi kelebihan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga memberi bahan pertimbangan bagi subjek penelitian agar mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui penerimaan diri dan menumbuhkan *body image* yang positif menghindari *body image* yang negatif. Sebab, dengan adanya tingkat kepercayaan yang tinggi maka akan membuat dorongan lebih bagi subjek penelitian dalam meraih apa yang diinginkan atau cita-citakan serta menuju tujuan yang maksimal.

Penelitian ini tentu terdapat kekurangan yaitu keterbatasan pengetahuan peneliti dalam memperoleh literatur untuk mendukung pemahaman secara lebih mendalam terkait ketiga variabel, serta keterbatasan penggunaan variabel yang hanya berjumlah tiga. Pengumpulan data responden untuk penelitian mengalami keterbatasan waktu disebabkan adanya perubahan

cuaca yang membuat terkendala dalam berkumpulnya para responden di lokasi dalam mengisi skala penelitian. Oleh karena itu, peneliti menyadari jika penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menganalisis dan mendeskripsikan data penelitian pada remaja desa Bumiharjo dengan 102 responden, beberapa kesimpulan dapat ditarik diantaranya, adalah:

1. Hipotesis pertama ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. *Body image* tidak berpengaruh positif pada kepercayaan diri dengan nilai koefisien 0,022.
2. Hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo. Penerimaan diri berpengaruh secara positif pada kepercayaan diri dengan nilai koefisien 0,698 atau 69,8%, sehingga semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula kepercayaan diri remaja sebanyak nilai koefisien tersebut. Begitupun sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah juga kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo.
3. Hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat pengaruh secara simultan antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo dengan nilai koefisien sebesar 0,432 atau 43,2%. Dengan arti, apabila semakin tinggi *body image* dan semakin

tinggi penerimaan diri maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri pada remaja desa Bumiharjo sebesar nilai koefisien.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja desa Bumiharjo mendapati kategori kepercayaan diri sedang, maka dari itu diharapkan pada para remaja agar mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui penerimaan diri dan menumbuhkan *body image* yang positif mengingat pentingnya kepercayaan diri bagi generasi muda seperti pada remaja dalam pertumbuhan menuju dewasa.

2. Bagi Orang Tua

Bagi para orang tua diharapkan dapat memberikan acuan positif untuk perkembangan kepercayaan diri remaja sebab melihat pentingnya kepercayaan diri bagi pertumbuhan remaja ke dewasa. Serta diharapkan pada para orang tua agar tidak lagi mendiskriminasi remaja yang kurang sesuai dengan apa yang dipercaya sebagai ideal sebab setiap remaja pasti memiliki kelebihan maupun kemampuan yang dimiliki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperluas referensi, memperluas cakupan subjek, serta mengembangkan atau menambahkan faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri. faktor tersebut seperti, dari faktor sosial yakni dukungan orang tua, dukungan orang sekitar, serta lingkungan sosial, harga diri, konsep diri, interaksi sosial, serta dari perbedaan jenis kelamin. Tidak hanya itu,

peneliti selanjutnya juga dapat memperluas kembali cakupan populasi sehingga mampu meneliti subjek dengan jangkauan yang luas. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan teknik pengambilan data yang lebih efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas xi sman 6 kota tangerang selatan (Doctoral dissertation, Undip).
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya diri pasti*. Gema Insani.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Andri Priyatna. (2009). *Be a smart teenager! (For boys & girls)*. Gramedia
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidence (Percaya Diri)*. Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). CV Rajawali.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Cash, Thomas F. & Pruzinsky, Thomas. (2002). *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi* (Edisi ke-15). Raja Grafindo Persada.
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap self esteem pada remaja putri di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 424-433.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43–52.
<https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Farida, N. I. (2014). Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa remaja putri yang mengalami pubertas awal melalui layanan penguasaan konten dengan teknik role playing di kelas vii smp n 13 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. Universitas Negeri Semarang.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan* (perkembangan peserta didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Fitria, S., Wihartati, W., & Rochmawati, N. (2023). Hubungan antara kelekatan pada orang tua dan kemandirian dengan kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 13-28.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz Media. Cetakan ke 3.

- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1972). *Child development*. McGraw-Hill Education.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan*. Erlangga
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Jamaluddin, A. (2015). *Metode penelitian administrasi publik teori dan aplikasi*. Gaya Media.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining together: Group theory and group skills 4th edition*. Prentice Hall.
- Juniawati, D., & Zaly, N. W. (2021). Hubungan kekerasan verbal orang tua terhadap kepercayaan diri pada remaja. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 5(2), 53-63.
- Kaloeti, D., & Ardhiani, L. (2020). The effect of self-esteem, attitude towards the body, and eating habit on cognitive reactivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 57-74.
doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4561>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their

associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278.

Kumaini, M. H., & Yasinta, N. P. (2021). Islamic music therapy through sholawat jibril audio to grow self-acceptance in the Elderly. *ICONAC Proceedings : Proceedings of International Conference on Da'wa & Communication*, 168–176. <https://doi.org/10.15642/icondac.v3i1.515>

Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. UMM Press.

Lauster, P. (2015). *Tes kepribadian*. Terjemahan oleh D. H. Gulo. Bumi Aksara. Cetakan ke 19.

Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al qur'an surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30-39.

Mangunharja. (1996). *Mengatasi hambatan kepercayaan diri (ed.13)*. Penerbit Kanisius.

Melliana S., A. (2006). *Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan*. LKiS.

MUFIDAH, N. (2019). Hubungan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Mukhson, A. (2015). *Pedoman praktikum aplikasi komputer lanjut*. FE UNY.

- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1).
- Nurista, F., & Pratisti, W. D. (2021). Hubungan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada penyandang disabilitas fisik (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pahlewi, R. M. (2020). Makna self-acceptance dalam islam (Analisis fenomenologi sosok ibu dalam kemiskinan di provinsi DI Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 206-215.
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayo, A. J. (2017). Hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri dalam interaksi sosial pada remaja penyandang cacat fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Prasetya, W. D. (2013). Hubungan penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Putra, J. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

- Putri, D. F., & Wening, S. (2023). Korelasi penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada siswa kristen di Sekolah Menengah Kejuruan Saraswati Sukoharjo. *Vocational: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 3(2), 88-95.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), 111-121.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri siswa dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Journal Psikologi*, 2(1).
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak (ed.11)*. Jilid 1. Erlangga.
- Satrio, A. B., & Muhid, A. (2021). Efektifitas Therapy pemaafan untuk meningkatkan Self-Acceptance pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Konseling : Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2(4), 89–95.
<https://doi.org/10.31960/konseling.v2i4.1016>

- Satyaningtyas, R. 2005. Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, Vol. 3, No. 2, 2005. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Shihab, M. Q. (2012). *Al-Lubab: makna, tujuan, dan Pelajaran dari surah-surah qur'an*. Lentera Hati.
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. (2015). *Dasar metodologi penelitian*.
- Sudjana. (2002). *Metoda statistika*. Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sulistyo, P., Sukamto, M., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137-152. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>
- Supratiknya, A. (1997). *Komunikasi antar pribadi*. Kanisius.
- Tambunan, S. F. (2022). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri kota tebing tinggi.

Thohar, M. A. (2020). Hukum islam terhadap pernikahan pasangan usia dini (Studi Kasus Di Desa Bumiharjo Keling Jepara) (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).

Wati, I., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01-12.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Uji Coba Variabel Kepercayaan Diri

Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1. Saya yakin memiliki potensi dibidang akademik maupun non akademik				
2. Saya berani untuk menyampaikan gagasan atau ide dalam sebuah forum				
3. Saya yakin dapat meraih cita-cita dengan usaha yang saya lakukan				
4. Saya akan berusaha mencoba sesuatu kembali meskipun sudah pernah gagal				
5. Saya mempertimbangkan dengan baik sebelum saya bertindak				
6. Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
7. Saya berani menanggung resiko dari apa yang telah saya lakukan				
8. Saya tepat waktu dalam mengerjakan tugas sekolah maupun tugas di suatu organisasi				
9. Saya bertindak atas dasar pertimbangan baik/buruk				
10. Saya dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
11. Saya bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki				
12. Saya memiliki bakat di semua bidang				
13. Saya dapat mengambil keputusan setelah mengumpulkan informasi secara akurat				
14. Saya menjaga kesehatan fisik dan mental				
15. Saya mengambil keputusan sesuai dengan fakta yang ada				
16. Saya merasa ada yang salah dalam diri saya				
17. Saya cenderung diam meskipun				

memiliki gagasan atau ide				
18. Saya merasa pesimis dalam hal apapun				
19. Saya menjadi malas ketika sudah bertemu kegagalan				
20. Saya bertindak gegabah dalam mengambil keputusan				
21. Saya merasa cemas saat dihadapkan dengan masalah				
22. Saya suka menghindari dampak dari apa yang saya lakukan				
23. Saya suka menyepelekan tugas yang diberikan kepada saya				
24. Saya bertindak dengan semau saya				
25. Saya merasa minder dengan kekurangan yang saya miliki				
26. Saya beberapa kali membandingkan diri saya dengan orang lain				
27. Saya ragu dalam melakukan sesuatu				
28. Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan				
29. Saya mencari-cari alasan jika berbuat kesalahan				
30. Saya mudah terpengaruh oleh orang lain				

Lampiran 2: Skala Uji Coba Variabel Body Image

Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1. Saya memiliki bentuk tubuh yang menarik				
2. Kebanyakan orang menganggap saya rupawan				
3. Saya memakai skincare serta melakukan perawatan agar kulit tetap sehat dan menarik				
4. Setiap ada kesempatan, saya memeriksa penampilan saya dengan bercermin				
5. Saya merasa puas dengan bentuk dan warna kulit wajah saya				
6. Saya merasa puas dengan keseluruhan bentuk tubuh saya				
7. Saya menyadari besar kecilnya penambahan berat badan saya				
8. Saya menghindari makanan berkalori tinggi agar berat badan saya tetap proporsional				
9. Saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini				
10. Dengan warna kulit apapun saya tetap terlihat menarik				
11. Saya menerima penampilan saya apa adanya				
12. Saya melakukan olahraga rutin agar tubuh saya tetap ideal				
13. Saya menyukai tangan dan kaki saya yang proporsional				
14. Saya khawatir ketika mengambil foto terlihat gemuk				
15. Saya merasa tinggi badan saya sudah ideal				
16. Bentuk tubuh saya terlihat pendek dan kurus				
17. Banyak orang yang kurang suka dengan penampilan saya				
18. Saya tampil dengan apa adanya				
19. Saya merasa penampilan saya sudah baik				
20. Saya merasa wajah saya kurang				

menarik karena jerawat				
21. Mustahil bagi saya memiliki keseluruhan tubuh yang ideal dan menarik				
22. Saya merasa sulit bertambah berat badan				
23. Saya banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi serta berlemak				
24. Saya merasa berat badan saya terlalu kurus/ gemuk				
25. Saya <i>insecure</i> karena memiliki warna kulit yang gelap				
26. Saya merasa penampilan saya kurang				
27. Saya berpikir apapun bentuk tubuhnya yang penting sehat				
28. Saya berpikir kaki saya terlalu panjang				
29. Saya menerima berat badan saya meskipun kurus atau gemuk				
30. Tinggi badan saya belum dapat dikatakan ideal				

Lampiran 3: Skala Uji Coba Variabel Penerimaan Diri

Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1. Saya memiliki sisi pribadi yang baik maupun kurang baik				
2. Saya memiliki kekurangan tetapi itu bukan penghambat saya untuk maju				
3. Saya yakin bahwa setiap manusia memiliki keunikan masing-masing				
4. Saya menerima apa adanya diri saya tanpa memperdulikan ejekan orang lain tentang fisik saya				
5. Saya mampu melakukan berbagai hal tanpa bantuan orang lain				
6. Saya mampu membuat keputusan untuk diri saya sendiri				
7. Saya merasa diri saya berharga				
8. Saya tetap bangga dengan diri saya sendiri meskipun memiliki kekurangan				
9. Saya memiliki kelebihan dan juga kekurangan				
10. Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya				
11. Saya memiliki tujuan yang jelas dalam hal yang saya kerjakan				
12. Saya menganggap kritikan sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas diri				
13. Saya akan berusaha semaksimal mungkin agar tidak merepotkan orang lain				
14. Saya mampu menghadapi masalah sendiri				
15. Saya yakin dengan kualitas diri yang saya miliki				
16. Saya merasa bangga atas kelebihan yang saya punya				
17. Saya merasa penilaian orang lain terhadap saya belum ada yang benar				
18. Saya akan menemui kegagalan karena kekurangan yang saya				

miliki				
19. Saya mudah terpengaruh dengan patokan dari orang lain				
20. Saya marah pada orang lain yang mengkritik buruk fisik saya				
21. Saya suka meminta bantuan dari orang lain				
22. Saya selalu butuh dorongan dari orang lain saat mengambil keputusan				
23. Saya merasa tidak berguna				
24. Saya merasa kecewa karena memiliki kekurangan				
25. Saya belum dapat memahami potensi yang saya miliki				
26. Saya hanya berfokus pada kekurangan dan melupakan kelebihan yang saya miliki				
27. Saya masih labil dengan suatu hal yang saya kerjakan				
28. Saya merasa tersinggung dan sakit hati dengan kritikan dari orang lain				
29. Saya sengaja membuat orang lain dapat membantu saya dalam hal apapun				
30. Saya selalu melibatkan orang lain dalam membantu menyelesaikan masalah				
31. Banyak kekurangan yang saya tutupi dari orang lain				
32. Tidak ada banyak hal yang dapat saya banggakan pada diri saya				

Lampiran 4: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	183.97	558.530	.263	.576
Y2	184.27	551.767	.441	.571
Y3	183.67	558.542	.260	.576
Y4	183.64	561.864	.229	.578
Y5	183.58	566.439	.051	.582
Y6	183.52	559.633	.277	.577
Y7	183.61	567.996	-.005	.583
Y8	183.94	561.059	.232	.578
Y9	183.97	557.530	.293	.575
Y10	183.88	552.172	.473	.571
Y11	183.67	555.479	.438	.573
Y12	184.64	560.989	.237	.578
Y13	183.79	558.547	.360	.576
Y14	184.00	548.750	.506	.568
Y15	183.70	559.280	.307	.576
Y16	184.91	551.398	.425	.570
Y17	184.85	553.383	.358	.572
Y18	184.33	548.104	.603	.567
Y19	184.36	544.926	.560	.565
Y20	184.21	548.047	.505	.568
Y21	184.94	549.621	.460	.569
Y22	184.18	549.716	.494	.569
Y23	184.03	544.968	.567	.565
Y24	184.21	559.797	.209	.577
Y25	184.79	545.922	.592	.566
Y26	184.97	543.905	.624	.564
Y27	184.64	546.114	.555	.566
Y28	184.21	550.922	.511	.570
Y29	184.09	558.460	.311	.576
Y30	184.45	551.256	.395	.571
TOTALY	85.00	98.500	.784	.870

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	20

Lampiran 5: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Body Image

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	166.88	394.172	.428	.452
X1.2	166.70	398.718	.267	.459
X1.3	166.67	405.292	.037	.468
X1.4	166.39	410.621	-.184	.475
X1.5	166.82	395.341	.462	.454
X1.6	166.73	393.080	.465	.451
X1.7	166.36	399.176	.251	.460
X1.8	167.24	394.814	.321	.454
X1.9	166.36	396.239	.315	.456
X1.10	166.88	395.297	.453	.454
X1.11	166.39	399.934	.250	.461
X1.12	166.94	391.309	.527	.448
X1.13	166.70	401.030	.243	.462
X1.14	167.21	392.235	.361	.451
X1.15	166.76	404.564	.049	.468
X1.16	166.94	408.996	-.087	.474
X1.17	167.00	400.000	.253	.461
X1.18	167.48	396.508	.272	.457
X1.19	166.67	395.729	.303	.455
X1.20	167.27	395.205	.255	.455
X1.21	167.21	393.360	.377	.452
X1.22	167.48	396.820	.263	.457
X1.23	167.00	399.750	.326	.460
X1.24	167.18	398.591	.300	.459
X1.25	167.12	397.797	.263	.458
X1.26	167.18	395.966	.329	.455
X1.27	167.64	408.926	-.114	.473
X1.28	166.67	397.729	.310	.458
X1.29	167.36	405.926	.008	.469
X1.30	167.06	407.371	-.043	.471
TOTALX1	76.24	44.127	.821	.651

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.743	14

Lampiran 6: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penerimaan Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	186.48	421.070	.279	.556
X2.02	186.33	427.104	.134	.562
X2.03	186.18	423.278	.305	.558
X2.04	186.61	411.934	.634	.545
X2.05	187.15	430.883	-.027	.567
X2.06	186.76	420.689	.347	.555
X2.07	186.58	418.002	.434	.552
X2.08	186.33	416.354	.502	.551
X2.09	186.27	427.830	.112	.563
X2.10	186.52	417.383	.545	.551
X2.11	186.48	421.883	.340	.557
X2.12	186.48	417.445	.578	.551
X2.13	186.36	423.239	.345	.558
X2.14	186.79	430.047	.014	.565
X2.15	186.64	425.239	.268	.560
X2.16	186.64	427.051	.120	.562
X2.17	187.18	427.841	.085	.563
X2.18	187.21	417.235	.448	.552
X2.19	187.06	413.746	.532	.548
X2.20	186.97	417.843	.360	.553
X2.21	187.70	421.468	.273	.557
X2.22	187.76	418.939	.322	.554
X2.23	187.03	407.905	.627	.541
X2.24	187.06	411.496	.574	.545
X2.25	187.55	419.318	.403	.554
X2.26	187.24	414.377	.443	.549
X2.27	187.36	420.989	.338	.556
X2.28	187.30	410.093	.552	.544
X2.29	187.00	419.313	.331	.554
X2.30	187.18	427.153	.111	.563
X2.31	187.58	432.002	-.059	.569
X2.32	187.30	421.718	.248	.557

TOTALX2	86.30	83.155	.691	.835
---------	-------	--------	------	------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	20

Lampiran 7: Skala Penelitian Setelah Uji Coba

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Nama : Usia :
Jenis Kelamin : No. Hp :
Alamat :

Petunjuk Pengerjaan

Anda akan membaca sejumlah pernyataan mengenai perilaku yang muncul pada diri Anda. Anda diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pernyataan-pernyataan tersebut dengan memilih salah satu jawaban yang disediakan. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam skala ini, maka Anda diharapkan untuk memberikan jawaban sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi diri Anda. Sebelum memberikan jawaban hendaknya Anda membaca setiap pernyataan dengan seksama. Berikut petunjuk pengerjaannya:

1. Isilah identitas diri Anda pada bagian yang ditentukan.
2. Pastikan seluruh pernyataan terjawab dan tidak ada yang terlewat.
3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang Anda pilih, dengan keterangan:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Seluruh jawaban serta identitas diri Anda akan dijamin kerahasiaannya dalam penelitian ini.
5. Jika terdapat pertanyaan atau informasi lebih lanjut dapat menghubungi peneliti pada alamat e-mail: rikhana24@gmail.com

“SELAMAT MENGERJAKAN”

Peneliti,

Rikhanatissa’adah

BAGIAN I

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya berani untuk menyampaikan gagasan atau ide dalam sebuah forum				
2	Saya dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
3	Saya bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki				
4	Saya dapat mengambil keputusan setelah mengumpulkan informasi secara akurat				
5	Saya menjaga kesehatan fisik dan mental				
6	Saya mengambil keputusan sesuai dengan fakta yang ada				
7	Saya merasa ada yang salah dalam diri saya				
8	Saya cenderung diam meskipun memiliki gagasan atau ide				
9	Saya merasa pesimis dalam hal apapun				
10	Saya menjadi malas ketika sudah bertemu kegagalan				

11	Saya bertindak gegabah dalam mengambil keputusan				
12	Saya merasa cemas saat dihadapkan dengan masalah				
13	Saya suka menghindari dampak dari apa yang saya lakukan				
14	Saya suka menyepelekan tugas yang diberikan kepada saya				
15	Saya merasa minder dengan kekurangan yang saya miliki				
16	Saya beberapa kali membandingkan diri saya dengan orang lain				
17	Saya ragu dalam melakukan sesuatu				
18	Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan				
19	Saya mencari-cari alasan jika berbuat kesalahan				
20	Saya mudah terpengaruh oleh orang lain				

BAGIAN II

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki bentuk tubuh yang menarik				
2	Saya merasa puas dengan bentuk dan warna kulit wajah saya				
3	Saya merasa puas dengan keseluruhan bentuk tubuh saya				

4	Saya menghindari makanan berkalori tinggi agar berat badan saya tetap proporsional				
5	Saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini				
6	Dengan warna kulit apapun saya tetap terlihat menarik				
7	Saya melakukan olahraga rutin agar tubuh saya tetap ideal				
8	Saya khawatir ketika mengambil foto terlihat gemuk				
9	Saya merasa penampilan saya sudah baik				
10	Mustahil bagi saya memiliki keseluruhan tubuh yang ideal dan menarik				
11	Saya banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi serta berlemak				
12	Saya merasa berat badan saya terlalu kurus/ gemuk				
13	Saya merasa penampilan saya kurang				
14	Saya berpikir kaki saya terlalu panjang				

BAGIAN III

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin bahwa setiap manusia memiliki keunikan masing-masing				
2	Saya menerima apa adanya diri saya				

	tanpa memperdulikan ejekan orang lain tentang fisik saya				
3	Saya mampu membuat keputusan untuk diri saya sendiri				
4	Saya merasa diri saya berharga				
5	Saya tetap bangga dengan diri saya sendiri meskipun memiliki kekurangan				
6	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya				
7	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam hal yang saya kerjakan				
8	Saya menganggap kritikan sebagai masukan untuk meningkatkan kulaitas diri				
9	Saya akan berusaha semaksimal mungkin agar tidak merepotkan orang lain				
10	Saya akan menemui kegagalan karena kekurangan yang saya miliki				
11	Saya mudah terpengaruh dengan patokan dari orang lain				
12	Saya marah pada orang lain yang mengkritik buruk fisik saya				
13	Saya selalu butuh dorongan dari orang lain saat mengambil keputusan				
14	Saya merasa tidak berguna				
15	Saya merasa kecewa karena memiliki kekurangan				
16	Saya belum dapat memahami potensi yang saya miliki				

17	Saya hanya berfokus pada kekurangan dan melupakan kelebihan yang saya miliki				
18	Saya masih labil dengan suatu hal yang saya kerjakan				
19	Saya merasa tersinggung dan sakit hati dengan kritikan dari orang lain				
20	Saya sengaja membuat orang lain dapat membantu saya dalam hal apapun				

Lampiran 8: Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Rikhanatissa'adah
Tempat dan Tanggal Lahir : Jepara, 06 Juni 2001
Alamat Rumah : Ds. Bumiharjo rt 04/ rw 07 Kec. Keling
Kab. Jepara
HP : 085330874012
Email : rikhana24@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri 01 Ngandong
2. SMP Negeri 1 Keling
3. SMA Negeri 1 Bangsri

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. KPSR FPK UIN Walisongo Semarang
2. DEMAS FPK UIN Walisongo Semarang

Semarang, 14 Mei 2024
Pembuat Pernyataan



Rikhanatissa'adah
NIM 1907016081