

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Persetujuan Izin Penelitian | 55 |
| Lampiran 2. Kuesioner penelitian | 56 |
| Lampiran 3. <i>Expert Judgment</i> | 61 |
| Lampiran 4. Hasil Rekapitulasi Body Image Dan Kepercayaan Diri (<i>Try Out</i>).. | 78 |
| Lampiran 5. Relebilitas Dan Validitas (<i>Try Out</i>)..... | 80 |
| Lampiran 6. Uji Reliabeilitas Kepercayaan Diri (<i>Try Out</i>)..... | 89 |
| Lampiran 7. Hasil Rekapitulasi Body Image dan Kepercayaan diri..... | 93 |
| Lampiran 8. Hasil Reliabilitas dan Validitas <i>Body Image</i> | 96 |
| Lampiran 9. Hasil Reliabilitas dan Validitas Kepercayaan Diri | 97 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Norma..... | 98 |
| Lampiran 11. Hasil Uji Linier Regresi..... | 99 |
| Lampiran 12. Hasil Linier Regresi Sederhana | 99 |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas dimana remaja mengalami beberapa perubahan secara fisik dan psikologis. Pubertas merupakan suatu perubahan fisik pada remaja yang berlangsung cepat karena, hal tersebut menyebabkan remaja mulai memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh mereka serta mulai membangun *body image* (Santrock, 2003). Pada perkembangan psikososial remaja salah satu hal yang penting adalah pada aspek kognisi yang disebut sebagai *egosentrisme* yaitu kecenderungan remaja untuk menerima pengaruh dari luar dan dirinya sendiri (Elkind, 1997) dalam hal ini remaja lebih banyak memikirkan tentang dirinya sendiri dan memandang diri dalam bentuk mencari perhatian atau bisa disebut sebagai jati diri. Dalam hal ini sikap yang perlu ada dalam aspek perkembangan remaja adalah *self confident* untuk membangun dan mengembangkan potensi dalam diri yang lebih positif.

Cahyu (2018) melaporkan hasil survey *Dove Girl Beauty Confidence Report* menunjukkan bahwa terdapat 54% pada remaja perempuan di dunia tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Bahkan, 7 dari 10 remaja di Indonesia menarik diri dari berbagai kegiatan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari sebab, tidak percaya diri dengan penampilan. Keadaan tersebut semakin diperparah dengan kemudahan akses melalui media sosial yang memungkinkan remaja melihat model iklan atau artis media sosial yang dapat digunakan setiap saat. Khususnya, pada usia remaja yang merupakan masa seseorang sangat mudah terpengaruh pendapat dari luar. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Elvi

Hendrani (2018), pola asuh orang tua yang kurang tepat dapat berpengaruh besar dalam menurunkan rasa percaya diri pada anak. (sumber: Liputan6.com).

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan yang dimiliki individu tidak mudah cemas ketika melakukan setiap tindakan, dapat melakukan kegiatan atau hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan mudah berinteraksi dengan orang lain. Hurlock (1980) bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ia akan mampu mengharagai dirinya sendiri, membuat pernyataan yang positif tentang dirinya sendiri, mampu untuk mencapai sebuah harapan yang sesuai dengan apa yang diinginkan yang kemungkinan akan membuatnya menjadi sukses. Menurut Santrock (2003) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah penampilan fisik. Hal tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis individu.

Schilder (Grogan, 2008) *body image* merupakan persepsi mengenai bentuk tubuh dan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri. Surya (2009) mengungkapkan bahwa seseorang yang percaya diri, jika individu memberi gambaran mengenai bentuk tubuhnya serta penilaian terhadap diri sendiri terhadap dan merasa puas dengan bentuk tubuhnya, maka *body image* yang akan membentuk penilaian *body image* positif bagi dirinya. Namun, jika individu memandang dan menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal maka *body image* yang terbentuk adalah penilaian *body image* yang negatif. Anak perempuan lebih cenderung tidak menyukai penampilan fisik dibandingkan dengan anak laki-laki. Hal tersebut merupakan sebuah cerminan dari penekanan budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik perempuan (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Usia remaja merupakan masa yang *sensitive* terkait dengan *body image*, terdapat kasus psikologis yang disebabkan oleh persepsi pada *body image*. Aini melaporkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Institut Riset Anak-anak Murdoch dan University of Melbourne yang melibatkan 1.100 anak perempuan dan anak laki-laki berusia 8 dan 9 tahun. mengungkapkan bahwa sepertiga dari anak-anak tersebut tidak suka dengan tubuh mereka. Anak perempuan cenderung lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada anak laki-laki. Menurut Hughes (2018) penelitian ini memberikan dua pilihan untuk menghasilkan skor kepuasan tubuh yang negatif atau positif. Dari hasil penelitian yang menggunakan delapan siluet bergambar. menggunakan gambar siluet anak-anak sangat kurus hingga sangat gemuk untuk mengukur ketidakpuasan anak-anak. Setiap anak diminta untuk memilih salah satu yang paling mirip dengan mereka, dan kemudian memilih gambar siluet dari penampilan fisik yang mereka inginkan. (Aini, 2018).

Menurut Denich & Ifdil (2015) *body image* adalah suatu persepsi dan penilaian seseorang mengenai penampilannya secara positif maupun negatif. Dalam kehidupan sosialnya remaja banyak dipengaruhi oleh teman sebaya mereka dan sebagian besar waktu dihabiskan untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut Bloss (1962) bahwa pertemanan pada remaja sangat erat dengan pengendalian diri yang berhubungan dengan kecintaan terhadap dirinya sendiri. Pada perkembangan psikososial remaja tidak baik maka akan menimbulkan faktor yang menyebabkan remaja kesulitan untuk berinteraksi, karena adanya kurang rasa percaya diri pada individu tersebut yang menganggap penampilan dirinya negatif.

Adanya penilaian bahwa standar bentuk tubuh pada kalangan remaja putri yang lebih mementingkan bahwa penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang

terlalu kurus maupun gemuk dapat membuat remaja putri tidak memiliki kepercayaan diri dan merasa bentuk tubuh mereka kurang menarik dikalangan teman-temannya yang beranggapan bahwa memiliki tubuh langsing adalah bentuk tubuh yang ideal dan dapat rasa percaya diri pada kalangan remaja (Santrock, 2003). Maka, kepercayaan diri merupakan suatu hal yang berkaitan dengan *body image*.

Berikut ini terdapat hasil penelitian sebelumnya menurut Ifdil, Denich, Ilyas (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri. Menurut Wati, Sumarmi (2017) terdapat remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri non *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Menurut Wiranatha dan Supriyadi (2015) terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. Menurut Putri (2015) terdapat ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Menurut Sary (2016) terdapat kepercayaan diri penuh berasal dari siswi yang memiliki *body image* positif dan sebagian besar kepercayaan diri rendah berasal dari siswi yang memiliki *body image* negatif di SMA Kolombo Yogyakarta.

Menurut Santrock (2003) remaja perempuan cenderung tidak puas terhadap bentuk tubuhnya lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, sebab lemak tubuh pada perempuan akan mengalami peningkatan dan membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal pada saat mulai memasuki masa remaja, sedangkan para remaja laki-laki massa ototnya meningkat dan lebih puas dengan bentuk tubuhnya.

Maksud dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi putri di SMK "X" Bekasi. Penelitian yang dilakukan

pada kelas 11 dan 12 di SMK tersebut yang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki 4 kejuruan yaitu Teknik Komputer Jaringan, Teknik Kendaraan Ringan, Akuntansi, dan Administrasi Perkantoran. Penelitian ini dilakukan pada tiga kelas kejuruan yaitu Akuntansi, Administrasi Perkantoran dan Teknik Komputer Jaringan yang memiliki siswi putri dikelas tersebut. SMK “X” mempunyai permasalahan mengenai *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri dimana antara murid dengan murid yang lainnya tidak terjalin dengan baik.

Selain itu para murid beranggapan bahwa memiliki penampilan yang baik dan paling *trendy* dapat meningkatkan rasa percaya diri. memiliki penampilan fisik yang ideal akan membuatnya menjadi lebih menarik, sedangkan bagi murid yang merasa penampilannya kurang menarik akan menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, Adanya perilaku yang saling mengejek antar murid mejadi faktor turunnya rasa percaya diri, serta kurang mampu membina hubungan sosial dengan baik, dan hubungan Interpersonal.

Sementara itu terdapat hasil dari wawancara dengan salah satu siwsi di SMK “X” Bekasi bernama I berusia 17 tahun. Subyek mengungkapkan bahwa dirinya gemuk dan kurang tinggi. Subyek merasa bahwa hal tersebut membuat ia merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang ia miliki. Subyek mengungkapkan bahwa *body image* yang ideal itu adalah badan yang langsing, rambut yang lurus serta badan yang tinggi. Dengan memiliki persepsi tampilan yang ia gambarkan itu akan membuatnya lebih percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di SMK “X” Bekasi”.

1.2 Batasan Masalah

Dari pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran dari pokok masalah. Agar penelitian ini dapat lebih terarah, spesifik dan memudahkan dalam pembahasan. Berikut ini beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Partisipan dalam penelitian ini hanya pada remaja putri kelas 11 dan 12 di SMK “X” Bekasi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di SMK “X” Bekasi”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di SMK “X” Bekasi.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara praktis maupun teoritis sebagai berikut:

A. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kajian dan pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi sosial antara lain sebagai acuan yang lebih luas mengenai

pandangan teori psikologi sosial pada remaja mengenai *body image* dan kepercayaan diri yang lebih positif.

- b. Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja.
- c. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan informasi bagi penelitian lanjutan di bidang ini.

B. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan peneliti untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan dalam bidang kajian (penelitian)
- b. Bagi remaja putri memiliki kepercayaan diri yang positif akan potensi kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri serta membangun bentuk dari *body image* dan kepercayaan diri yang lebih positif sehingga tidak selalu membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain.
- c. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan dan informasi bagi individu pada remaja awal agar memiliki pandangan bahwa persepsi mengenai penampilan fisik tidak harus selalu menarik dan mengurangi rasa percaya diri.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2012) *Self-confidence* merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Fatimah (2010) Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 1999).

Maka dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Perbedaan dari *self-confidence* dengan *self-efficacy* menurut Menurut Colman (2002), kepercayaan diri didefinisikan sebagai kepercayaan atau pernyataan pada diri sendiri, percaya pada bakat seseorang, membuat pilihan yang mungkin merujuk pada konteks umum atau ke acara atau tindakan tertentu.

Beberapa orang mengakui kepercayaan diri sebagai jaminan diri. sedangkan *self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencapai hasil yang diperlukan. Berbicara tentang *self-efficacy* yang dirasakan umumnya berarti bahwa orang tersebut memiliki banyak kepercayaan pada bakatnya bahwa hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Dapat disimpulkan perbedaan *self-confidence* dengan *self-efficacy* adalah *self-confidence* sikap positif yakin pada kemampuan individu akan potensi dan bakat yang ada pada individu tersebut. Sedangkan *self-efficacy* adalah keyakinan adanya potensi yang menghasilkan atau peranan yang sangat penting dan kontributor utama terhadap kinerja.

2.1.2 Aspek Kepercayaan diri

Menurut menurut Lauster (2014) terdapat beberapa aspek-aspek kepercayaan diri yaitu :

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Mampu secara sungguh-sungguh apa yang akan dilakukan.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah individu yang mempunyai keyakinan dan kemampuan dalam dirinya atas apa yang individu miliki.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Menurut Hurlocks (1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

1. Pola asuh demokratis yang diterapkan oleh orangtua dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.
2. Kematangan usia pada remaja, remaja yang matang lebih awal dari usianya, diperlakukan seperti orang dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.
3. Jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang

lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.

4. Penampilan fisik sangat mempengaruhi rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.
5. Hubungan keluarga dengan remaja yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila dalam keluarga diciptakan hubungan yang erat satu sama lain, harmonis, saling menghargai satu sama lain dan memberikan contoh yang baik akan memberikan pandangan yang positif pada remaja dalam membentuk identitas diri.
6. Hubungan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu. Menurut

Ghufron (2014) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

- a. Konsep Diri

Menurut Anthony (Ghufron, 2014) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (Ghufron, 2014) berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. (Ghufron, 2014) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Selain itu terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut Hakim (2002) mengungkapkan bahwa sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, yaitu :

- | | |
|---|-------------------------------------|
| a. Cacat atau kelainan fisik | m. Sulit menyesuaikan diri |
| b. Buruk rupa | n. Mudah cemas dan penakut |
| c. Ekonomi lemah | o. Tidak terbiasa |
| d. Status sosial | p. Mudah gugup |
| e. Status perkawinan | q. Bicara gagap |
| f. Sering gagal | r. Pendidikan keluarga kurang baik |
| g. Kalah bersaing | s. Sering menghindar |
| h. Kurang cerdas | t. Mudah menyerah |
| i. Pendidikan rendah | u. Tidak bisa menarik simpati orang |
| j. Perbedaan lingkungan | v. Kalah wibawa dengan orang lain |
| k. Tidak supel | |
| l. Tidak siap menghadapi situasi tertentu | |

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa berbagai hal dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri pada remaja. Pada dasarnya kepercayaan diri adalah salah satu ciri sifat kepribadian bukan dari sifat bawaan atau genetik. Tetapi hal tersebut merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dirinya dengan orang lain, terutama pada keluarga sebagai orang terdekat, dan setelah itu kepada teman sebaya yang merupakan pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Usia, jenis kelamin, penampilan fisik serta prestasi merupakan faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri.

2.1.4 Perkembangan Kepercayaan Diri

Menurut Erikson (Towsend, 2005) perkembangan psikososial mempunyai delapan tahapan perkembangan yaitu masa bayi, kanak-kanak, prasekolah, usia sekolah, remaja, dewasa awal, dewasa dan lanjut usia. Pada masa perkembangan remaja yaitu perkembangan psikososial adalah kemampuan untuk mencapai