

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari tahap remaja ketahap dewasa. Masa dewasa awal ini juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang. Selama masa dewasa individu juga akan mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis dalam periode yang cukup lama. Terdapat berbagai macam perubahan pada fisik, minat, sikap dan peran yang harus dilakukan pada masa dewasa awal.

Menurut Santrock (2011) Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Perubahan-perubahan fisik yang dialami individu khususnya wanita dewasa awal, dan ketika wanita mulai mengalami perubahan pada fisiknya maka wanita akan berusaha untuk meningkatkan dan memperbaiki dirinya dan membuat tubuhnya menjadi menarik dan ideal seperti yang diinginkan

oleh semua wanita, dan wanita dewasa awal mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki (Denich & ifdil, 2015).

Fenomena perubahan fisik yang terjadi berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal karna berkaitan dengan *body image* atau citra tubuh yang dimiliki wanita dewasa awal tersebut. Masa ini juga adalah masa dimana kematangan emosi memegang peranan penting yang dimana sebagian emosi berkaitan dengan perubahan fisik yang sedang terjadi. Perkembangan fisik merupakan suatu hal yang dianggap penting bagi wanita. Penampilan diri yang sesuai atau tidak sesuai biasanya akan menjadi memperluas atau akan menjadi memperkecil ruang gerak pergaulan pada wanita dewasa awal.

Menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (1993) dalam hal ini telah mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permatasari (2012) mengenai “Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada Dewasa Awal

Tuna Daksa” dalam penelitiannya menunjukkan wanita dewasa awal mengalami perubahan baik dari segi fisik, kognitif dan psikososial. Hal-hal yang menyebabkan wanita dewasa awal tidak percaya diri sendiri secara fisik seperti tinggi badan, berat badan, ukuran tubuh, bahkan bentuk wajah atau disebut juga dengan *Body Image*. Penilaian individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan bagaimana seseorang tersebut bertindak atau lebih dikenal *Self-Esteem*. Cara pandang pada masa dewasa awal terhadap fisiknya ini akan mempengaruhi kepercayaan diri

Menurut Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004) rasa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi kemampuan dalam diri), Kepercayaan diri juga suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu khawatir, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya (Lauster, 2003).

Terdapat hal yang menjadi ciri-ciri dari kepercayaan diri yaitu, orang yang percaya diri adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, cukup berambisi, tidak perlu dukungan orang lain, tidak berlebihan, optimistik, mampu bekerja secara efektif, bertanggung jawab atas pekerjaannya, dan bergembira.

Dapat disimpulkan bahwa orang yang percaya diri mempunyai hubungan sosial yang baik, mempunyai aspirasi yang sehat, mampu bekerja dengan efektif, dan bertanggung jawab, dan sehat secara emosional. Dengan kemampuan-kemampuan tersebut, individu mempunyai kemungkinan untuk sukses bila dibandingkan dengan individu yang kurang atau tidak percaya diri (Lauster, 1978).

Penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Santrock, 2003). selanjutnya Hakim (2002) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, kurang terbiasa, mudah gugup, bicara suka gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, tidak menarik untuk orang lain, dan kalah wibawa dengan orang lain.

Rendahnya kepercayaan diri pada wanita dewasa awal disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (santrock, 2003).

Peneliti melakukan penelitian awal dengan melakukan survey online kepada wanita dewasa awal dengan rentang 18 sampai 25 tahun dengan pernyataan yang

disusun berdasarkan aspek - aspek dari *body image* yaitu persepsi terhadap bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, perbandingan diri dengan orang lain dan sosial budaya. Survey tersebut diisi oleh 60 wanita dewasa awal. Hasil menunjukkan yaitu 70,7% wanita dewasa awal menganggap diri masih kurang ideal. Selanjutnya 38,3% tidak yakin akan kemampuan diri nya dengan bentuk tubuh yang ada, dan ada 65% wanita dewasa awal membandingkan tubuh nya dengan orang lain. Selanjutnya ada 51% wanita dewasa awal mengambil keputusan diet membuat diri nya menjadi percaya diri, dan 58,3% tidak percaya diri ketika orang lain mengkritik bentuk tubuhnya. Kesimpulan yang didapat adalah masih banyak wanita dewasa awal yang merasa bahwa mereka belum mendapatkan bentuk badan yang ideal, sehingga membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa tidak percaya diri dengan segala permasalahan bentuk tubuh, sehingga menarik diri dari lingkungan, maupun dalam hal percintaan. Sejalan dengan yang dikatakan Smolak & Thompson (2009) mengemukakan bahwa body image individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga

Peneliti juga melakukan wawancara dengan dua orang wanita dewasa awal berusia 21 tahun di Medan, dengan inisial S.P dan N.S Berikut pernyataannya:

“Untuk penampilan fisik aku saat ini ku percaya diri aja sih mau keluar atau mau kemana aja aman aman aja sejauh ini, lagian kalau memang sudah kita dikenal ya tidak masalah dengan fisik nya, kalau bersyukur dengan fisik kita ya aku percaya diri aja.” (SP,28 November 2022).

“nggak pd aku kak, kalau diliatin orang awak kayak merasa ada yang jelek lah dari diri ku kayak ada yang kurang, masker lah terus yang nyelamati kalau mau

lewat dikeramaian, tertutup wajah ku kan, paha awak pun besar kali, itu juga lah yang buat aku nggk pd salah satu nya, cari celana pun susah kali yang punya paha besar ini kak, selalu digodain awak kalau dijalan jadi lebih baik kadang dirumah aja.” (NS, 28 November 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dari narasumber diatas dapat disimpulkan ketika wanita pada dewasa awal memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan ada hal-hal positif yang terjadi pada dirinya, menjadi lebih yakin atas kemampuan dirinya dan mampu untuk berinteraksi dengan orang lain tetapi ketika wanita dewasa awal lainnya kurang percaya diri, maka wanita tersebut akan terus terfokus pada kekurangannya saja, lalu membandingkan diri dengan orang lain dalam hal apapun, dan selalu merasa masih ada yang kurang terhadap dirinya.

Terdapat juga hasil penelitian terdahulu oleh Rukmana (2018) dengan judul “Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating.” menunjukkan wanita penderita binge eating mempunyai kepercayaan diri yang rendah karena, pernah mendapat penolakan dari teman-teman karena bertubuh gemuk, membuat wanita tersebut tidak menghargai diri sendiri dan merasa minder, kebanyakan dari orang-orang terutama wanita, merasa tertekan dengan pemikiran masyarakat yang salah tentang standar kecantikan wanita, dan ukuran dan berat badan ideal. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Haines, bahwa adanya tekanan dari luar seperti teman sebaya yang secara tidak langsung mempengaruhi mereka sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah (Haines & Hannan, 2006).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Rombe (2013) dalam penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 5

Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. Kedua variabel bebas body image dan kepercayaan diri memiliki sumbangan efektif sebesar 11,30 persen terhadap variabel perilaku konsumtif. Hal ini berarti membuktikan bahwa variabel body image dan kepercayaan diri dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi atau mengukur perilaku konsumtif pada remaja putri SMA Negeri 5 Samarinda.

Penilaian individu terhadap tubuh dan penampilanya disebut dengan istilah citra tubuh (*Body Image*). Menurut Cash (1994) citra tubuh adalah penilaian dari perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. *Body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya body image yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang (Smolak & Thompson, 2009).

Thompson (2000) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari body image, diantaranya yaitu, (1) Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan

buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri. (2) Aspek perbandingan dengan orang lain Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keoranglain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain. (3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Kategori *body image* yang positif akan cenderung merasa puas dengan kondisi tubuhnya, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi tubuh dan kesehatannya, dan adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki *body image* yang negatif, akan cenderung kurang merasa puas terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap perubahan fisik atau tubuh lebih banyak terjadi pada wanita. Masa dewasa awal terutama wanita merasa tidak puas bukan hanya dengan tinggi badan dan berat badannya, melainkan juga bentuk tubuhnya yakin pada ukuran lingkaran tubuh (dada, pinggang, dan panggul), kulit, dan juga wajah mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas. Artinya semakin tinggi *body image* semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas. Sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai mahasiswa Universitas Nommensen Medan yang berusia 20 tahun dan 23 tahun, dengan inisial J.S dan S.H, berikut pernyataannya:

“Aku bersyukur sih kak dengan diri ku yang sekarang, apalagi dengan perubahan fisik dan penampilan ku sekarang pas kuliah ini, yah kalau pun ada yang keritik penampilan ku, yang itu urusan mereka, kalau aku selalu berfikir positif terus tentang diri ku, karna itu yang membuat diriku sekarang ini percaya diri kak”. (JS, 28 November 2022).

“Aku kurang suka dengan fisik ku yang sekarang apalagi kan kau tau badan ku lemak dimana-dimana, dekat sama cowok aja kadang insecure kali aku, kayak merasa nggk cocok aku sama dia”. (SH, 28 November 2022).

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa ketika masa wanita sudah menerima perubahan dalam fisik dan penampilannya, maka wanita tersebut akan menjadi percaya diri. Tetapi, ketika wanita belum merasa ada perubahan dalam fisik dan penampilannya, maka akan membuat wanita tersebut memiliki persepsi terhadap tubuhnya, yang membuat diri nya tidak layak untuk siapapun, lalu membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menjadi tidak percaya diri.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan diatas peneliti menyimpulkan bahwa wanita berada pada masa dewasa awal dimana mereka masih merasa sensitif akan perubahan yang terjadi pada fisik mereka sehingga ketika perubahan itu terjadi akan membuat mereka akhirnya menjadi percaya diri atau menjadi merasa tidak percaya diri. Hal ini membuat peneliti tertarik unuk melihat apakah ada terdapat “Hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian adalah “Bagaimana hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal”.

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada “hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal”.

1.4 Manfaat penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di dalam bidang Psikologi perkembangan selain itu agar pembaca dapat mengetahui bagaimana “hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal”.

2. Manfaat praktis

Meberikan pemahaman bagi masyarakat luas terutama pada wanita akan hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal. Dan data dari hasil penelitian ini juga adalah sebagai sumber informasi bagi para orang tua yang memiliki anak yang sedang berada pada masa perkembangan

dewasa awal dalam melewati masa-masa krisis pada perkembangan mereka. Mengembangkan pertanyaan-pertanyaan baru mengenai dampak yang dapat ditimbulkan sehingga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 Pengertian *Body Image*

Citra tubuh (*body image*), merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negatif (Cash, 2004). Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya akan menerima kondisi tubuhnya sebagaimana adanya dan akan selalu merasa puas dengan apa yang telah dimiliki. Namun sebaliknya seseorang yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya akan selalu merasa tidak puas dengan keadaan dan kondisi tubuhnya, dan akan selalu membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal yang diinginkannya.

Body image individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Menurut (Smolak & Thompson, 2009), idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang.

Menurut Cash (2004), pembentukan *body image* merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa dilingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik dan perilaku individu. *Body image* itu berasal dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri yang dimana hal ini mencakup persepsi, perasaan, pikiran, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan dalam lima dimensi yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa *Body Image* dapat diartikan sebagai gambaran persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif.

2.1.2 Faktor faktor yang mempengaruhi *body image*

Cash (1994) mengemukakan bahwa terdapat 3 faktor yang menjadi pengaruh pada *body image* seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

1) Jenis kelamin

Cash menganggap bahwasanya perkembangan *body image* seseorang dipengaruhi oleh jenis kelamin mereka, dimana perempuan cenderung lebih tidak puas dengan tubuhnya dari pada laki-laki, dimana wanita cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu dari tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi citra tubuh yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Sebaliknya seorang laki-laki laki, lebih memperhatikan massa otot ketimbang mempertimbangkan citra tubuh mereka. Umumnya citra yang buruk dapat menyebabkan rendah nya harga diri, dan kepercayaan diri, serta depresi, kecemasan dan keseluruhan tekan emosional. Sebuah penelitian Cash (Denich & Ifdil, 2015) menjelaskan sekitar 40- 70% gadis remaja memiliki ketidakpuasan lebih dari 2 aspek didalam tubuhnya. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha.

2) Media

Media yang muncul dan sudah melekat pada kehidupan manusia yang memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media juga menjadi pengaruh yang sangat kuat dalam budaya sosial. hal ini dapat membawa pengaruh juga pada gambaran tubuh seseorang. Mengutip dari Tiggerman, Cash mengemukakan bahwa budaya sosial dipengaruhi kuat oleh media massa, dimana saat remaja individu

memiliki kebiasaan menghabiskan waktunya untuk menonton TV, sedangkan orang dewasa tertarik untuk mengonsumsi bahan bacaan seperti koran dan majalah. Konten tayangan media massa pada umumnya memberi gambaran terhadap standar kecantikan perempuan, yaitu dalam bentuk tubuh yang kurus, dimana hal ini kemudian mempengaruhi pemikiran perempuan bahwa jika mereka berada pada level massa tubuh tertentu (cenderung kurus), mereka sehat/ideal. Sebagaimana dengan laki-laki, media massa umumnya menggambarkan laki-laki ideal dengan bentuk tubuh yang berotot dan perut sixpack. Sumber media seringkali menggambarkan orang lebih dekat pada tubuh ideal yang secara umum diterima, dengan tujuan menjual produk-produk mereka, daripada menampilkan citra tubuh rata-rata. Sumber media yang dimaksud adalah TV, internet, majalah, dan koran. Hal ini berdampak pada terpengaruhinya anak-anak dan orang dewasa pada gambaran body image tersebut. Dikutip dari Levine & Smolak, Cash menyebutkan jika konsumsi foto-foto model yang langsing oleh perempuan, membuatnya cenderung merasa buruk dengan tubuh yang mereka miliki, dikatakan pula bahwa penelitian menunjukkan dampak yang negatif dimana perhatian perempuan pada massa tubuh, body dissatisfaction, suasana hati negatif, serta penurunan persepsi turun menjadi lebih besar.

3) Hubungan interpersonal

Cash menyebutkan bahwa hubungan interpersonal seseorang akan mengakibatkan terjadinya perilaku perbandingan terhadap orang lain, dimana konsep diri dan perasaan terhadap fisik serta penampilan yang dimiliki akan dipengaruhi oleh penerimaan feedback dari orang lain. Kegugupan dan kecemasan

terhadap penampilan dapat terjadi ketika orang lain mengevaluasinya. Mengutip pendapat Rossen, Cash mengemukakan bahwa feedback pada penampilan, kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal ini membawa pengaruh terhadap pandangan dan perasaan seseorang pada tubuh yang ia miliki.

Berdasarkan pada paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi body image seseorang menurut Cash (1994) adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

2.1.3 Aspek - aspek *Body Image*

Menurut pendapat dari Cash (2004) dalam seawell, A.H & Danorf Burg, 2005, menjelaskan bahwa body image meliputi ada 5 aspek yaitu:

(a) ***Appearance Evaluation (Evaluasi penampilan)***, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik, serta memuaskan atau tidak memuaskan sama sekali.

(b) ***Appearance Orientation (Orientasi penampilan)***, yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

(c) ***Body Area Satisfaction (Kepuasan terhadap bagian tubuh)***, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (kaki, pinggul, paha, dan pantat), tubuh bagian tengah

(pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) dan penampilan secara keseluruhan.

(d) ***Overweight Preoccupation*** (**Kecemasan menjadi gemuk**), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

(e) ***Self-Classified Weight*** (**Pengkategorian ukuran tubuh**), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

2.1.3.A Penggolongan *body image*

Cash (2004) menyatakan citra tubuh adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

a. Citra Tubuh Positif

Mempunyai citra tubuh yang positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Individu yang memiliki citra tubuh positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Citra tubuh yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki,

sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

b. Citra Tubuh Negatif

Citra tubuh negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Citra tubuh negatif umumnya dialami oleh wanita, hal ini terjadi karena merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perasaan puas atau tidak puas individu terhadap tubuhnya bergantung pada bagaimana penilaian terhadap bagian-bagian tubuh. Individu dengan citra tubuh positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, sedangkan individu dengan citra tubuh negatif ditunjukkan dengan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Menurut Lauster (2005) kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, dan merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakuakn dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Taylor (2013) rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan

merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri juga merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tersebut maka dapat diambil kesimpulan definisi dari kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk mampu mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, sehingga seseorang tidak bergantung kepada orang lain, dan mampu mengekspresikan diri seutuhnya.

2.2.2 Faktor faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor kepercayaan diri menurut Menurut Lauster (2005).

a. Konsep Diri

Menurut Anthony (Ghufron dan Risnawati, 2016) 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

Ghufron dan Risnawati (2016) berpendapat konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) 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. Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan 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.

2.2.3 Aspek aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2005), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya, ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

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 segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah Kesiediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya,

e. Rasional dan realistis

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

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Putri (2019) melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam” terdapat 75 wanita dewasa madya terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan *body image* ($r = 0,305$; sig (0,008) $< 0,05$), artinya semakin tinggi kepercayaan diri individu maka *body image* yang dimiliki akan tinggi,

sebaliknya jika kepercayaan diri individu rendah maka *body image* yang dimiliki juga akan rendah.

Sejalan dengan penelitian diatas Rombe (2014) yang berjudul “Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda” yang berjumlah 87 siswa dan juga mendapat hasil menyatakan bahwa ada hubungan positif ($r = 0,830$; $\text{sig} (0,000) < 0,05$) antara kepercayaan diri dengan *body image*. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima dirinya sendiri. Salah satu bagian dari menerima dirinya sendiri adalah dengan memiliki kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa. Hal ini sesuai dengan pendapat Harter (Santrock, 2012) yang mengatakan bahwa penampilan fisik berkolerasi secara konsisten dengan rasa percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rukmana (2017) menunjukkan wanita penderita binge eating mempunyai kepercayaan diri yang rendah karena, pernah mendapat penolakan dari teman-teman karena bertubuh gemuk, membuat wanita tersebut tidak menghargai diri sendiri dan merasa minder, kebanyakan dari orang-orang terutama wanita, merasa tertekan dengan pemikiran masyarakat yang salah tentang standar kecantikan wanita, dan ukuran dan berat badan ideal.” Kesimpulannya semakin positif *body image* yang dimiliki, maka semakin tinggi juga kepercayaan diri pada wanita dewasa awal penderita binge eating.

Penelitian yang diadakan Guarion, dkk (2005) penelitian ini menunjukkan bahwa ada kesenjangan yang dalam antara berat aktual dan citra tubuh dan berat badan yang dirasakan, sehingga membuat setiap wanita menurunkan berat badan adalah suatu solusi yang dapat memberikan kepercayaan diri mereka.

Penelitian lainya juga dilakukan oleh Eilander, dkk (2016) "*Low Self-Confidence and Diabetes Mismanagement in Youth with Type 1 Diabetes Mediate the Relationship between Behavioral Problems and Elevated HbA1c*" dan hasil nya menunjukan kepercayaan diri yang rendah, dan diabetes cenderung memediasi hubungan antara masalah perilaku dan kepercayaan diri.

Penelitian Khalaf, dkk (2021) yang berjudul "*The Relationship between Body Appreciation and Self-Esteem and Associated Factors among Omani University Students: An Online Cross-Sectional Survey*" dan hasil nya menunjukan Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri individu.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya (Santrok, 2003). Bagi seseorang yang memiliki *body image* yang positif akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya serta keunikannya dan akan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif, tidak menerima tubuhnya, dan merasa tubuhnya tidak menarik, merasakan ketidaknyamanan dan keanehan mengenai bentuk tubuhnya, padahal orang lain tidak melihat seperti. Ini dikarenakan salah mempresepsikan bentuk tubuhnya.

Dapat dikatakan bahwa citra tubuh (*body image*) seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya.

2.4 Kerangka Konseptual

Cash (2004) menyebutkan bahwa ada beberapa penggolongan penilaian dari *body image* dapat berupa penilaian negatif dan penilaian positif. Penilaian positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku yaitu sikap yang sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Penilaian negatif ditunjukkan dengan pandangan yang selalu negatif terhadap tubuh yang dimilikinya, sehingga pandangan yang negatif tersebut dapat menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan menghambat kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus dengan dengan penggolongan *body image* tersebut yaitu *body image* yang negatif dan yang positif. Seperti yang diungkapkan oleh Melliana (2006), wanita yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, takut, minder, cemas, sedih dan memiliki pikiran, perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan wanita yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya secara keseluruhan wanita tersebut akan merasa nyaman dan lebih percaya diri dalam beraktifitas, bergaul dan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

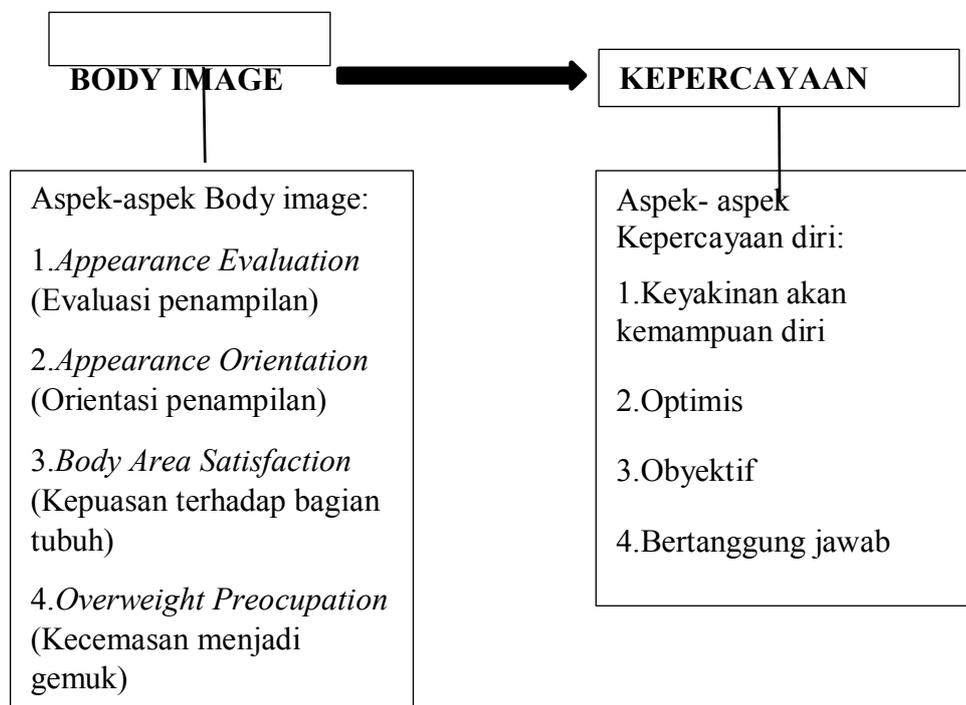
Menurut pendapat yang telah dijelaskan di atas, bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Menurut Lauster (2012), kepercayaan diri

adalah suatu keyakinan akan kompetensi diri individu sehingga ketika melakukan tindakan-tindakan dalam hidupnya tidak muncul perasaan cemas dan merasa bebas untuk melakukan atau melaksanakan segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan apa yang diinginkan dan bertanggung jawab akan perbuatannya, rasa percaya diri penting untuk dimiliki karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan mudah melakukan aktualisasi potensi yang dimiliki dengan sungguh-sungguh, memiliki rasa kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk berani menunjukkan jati dirinya, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain meningkatkan kinerja, meraih kesenangan, serta dapat memudahkan dalam melakukan hubungan sosial. Lauster (2012) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri meliputi lima aspek yaitu: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Seseorang menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan seseorang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif, yang dimana kepercayaan dirinya pun akan meningkat, sebaliknya jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan orang tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Seseorang yang memasuki masa dewasa awal akan semakin memperhatikan citra tubuh mereka dan mulai berpikir bagaimana memperbaiki penampilan fisik agar semakin menarik. Hal ini beresiko tinggi dalam menimbulkan ketidakpuasan yang sangat tinggi akan bentuk tubuhnya, selain itu juga masalah

kepercayaan diri adalah masalah yang paling sering mengganggu pada masa individu dikarenakan, seorang wanita yang memiliki kepercayaan diri yang rendah atau telah kehilangan kepercayaan dirinya, cenderung merasa tidak berharga, dan tidak ada artinya selalu merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain, seorang wanita yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi yakin dan optimis, serta objektif, dengan apa yang dia kerjakan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body image*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini:



Bagan 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah:

Ha: Adanya Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada wanita dewasa awal

Ho: Tidak ada Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada wanita dewasa awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dapat diteliti, yaitu variabel independent (bebas) dan variabel dependent (terikat).

Adapun variabel penelitian yang dibahas dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (X): Body image
2. Variabel Terikat (Y): Kepercayaan Diri

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 *Body Image*

Body image adalah gambaran persepsi, penampilan keseluruhan, perbandingan diri, dan sosial budaya yang terjadi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Dalam Penelitian ini *body image*, akan diukur berdasarkan aspek- aspek menurut Cash (2004) yaitu: *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan

terhadap tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

3.2.2 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dari diri seseorang dalam melakukan interaksi dengan lingkungan, dan bagaimana seseorang yakin akan dirinya dan mampu mencapai target, keinginan dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab.

Dalam penelitian Kepercayaan diri akan diukur dengan aspek-aspek kepercayaan menurut Lauster (2003) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

3.3 Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berada dikota Medan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2013) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita

**PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU
DENGAN TARAF KESALAHAN, 1, 5, DAN 10%**

N	n			N	n			N	n		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Tabel 3.1 penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael (dalam Arikunto, 2010) dengan kesalahan 5% berjumlah 347 orang wanita dewasa awal. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 347 orang wanita dewasa awal yang berdomisili di kota Medan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara online atau daring. Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh

peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Metode-metode penelitian antara lain angket atau kuesioner, wawancara, observasi, tes, dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner. Menurut Arikunto (2010) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna.

Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *body image* dan skala kepercayaan diri, skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan model skala *Likert* terdiri dari 4 alternatif pilihan yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4321 untuk jawaban *favorable* dan 1234 untuk jawaban *unfavorable*.

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor favorable	Skor unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.5.1. Skala *Body Image*

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala body image yang disusun berdasar aspek aspek body image oleh Cash (2004) yang terdiri dari 5 aspek yaitu *Appearance Evaluation* (Evaluasi penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi penampilan), *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blue print dan kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item–item pernyataan. Nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (favourable) atau tidak mendukung (unfavourable) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.2. Kriteria Penilaian Skala Likert “*body image*”

Pilihan jawaban	Bentuk pernyataan	
	Skor favorable	Skor unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.5.2. Skala Kepercayaan Diri

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala kepercayaan diri yang disusun berdasar aspek aspek kepercayaan diri Lauster (2005) yang terdiri dari 5 aspek yaitu Keyakinan akan kemampuan diri, Optimis, Objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blue print dan kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (favourable) atau tidak mendukung (unfavourable) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.3. Kriteria Penilaian Skala Likert “Kepercayaan diri”

Pilihan jawaban	Bentuk pernyataan	
	Skor favorable	Skor unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.6. Pelaksanaan Penelitian

3.6.1. Persiapan Penelitian

Peneliti mulai Menyusun skala dengan membuat table blue print. Kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan, Langkah-langkah nya sebagai berikut:

a. Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur psikologi yang dipakai berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item, diantaranya:

1. skala body image

Skala body image diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Cash (2004) yaitu *Appearance Evaluation* (Evaluasi penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi penampilan), *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh).

Table 3.4. Blue Print Skala Body Image Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	1,2	13,14	4
2.	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	3,4	15,16	4
3.	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	5,6,7	17,18	5
4.	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	8,9,10	19,20,21	6
5.	<i>Self-classified weight</i>	11,12	22,23	4

	(pengkategorian ukuran tubuh)			
Total				23

3.5. Tabel Blue Print Skala Body Image Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	1,2	13,14	4
2.	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	3,4	15,16	4
3.	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	5,6,7	17,18	5
4.	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	9,10	20,21	4
5.	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	11,12	22,23	4
Total				21

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Lauster (2005) yaitu: Keyakinan akan kemampuan diri, Optimis, Objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

3.6 Tabel Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan Akan Kemampuan Diri	1,2,3	12,13,14	6
2.	Optimis	4,5	15,16,17,18	6
3.	Objektif	6,7	19,20,21	5
4.	Bertanggung Jawab	8	22,23	3
5.	Rasional dan Realistis	9,10,11	24	4
Total				24

3.7. Tabel Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan Akan Kemampuan Diri	1,2,3	12,13,14	6
2.	Optimis	4,5	15,16,17,18	6
3.	Objektif	6	19,20,21	4
4.	Bertanggung Jawab	8	22,23	3
5.	Rasional dan Realistis	9,10	24	3
Total				22

b. Tahap Uji Coba Alat Ukur

3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

III.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Sejalan dengan itu Sujarweni (2014) mengungkapkan bahwa uji normalitas ini mengetahui distribusi data dalam variable yana akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai KolmogorovSmirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data

normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program IBM SPSS Stastistic 20.

b. Uji linearitas

bertujuan untuk mengetahui apakah data *body image* memiliki hubungan yang linear dengan data Kepercayaan diri. Peneliti juga menggunakan program IBM SPSS Stastistic 20, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

III.7.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa adalah uji yang digunakan menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut, penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel x (*body image*) dengan variabel y (kepercayaan diri). Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, jika Sig $> 0,05$ maka Ho diterima dan jika Sig $< 0,05$ maka Ho ditolak.