

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA WANITA DEWASA AWAL SEKOLAH PRAMUGARI
SUMATERA FLIGHT EDUCATION CENTER**

SKRIPSI



OLEH :

CHICHI QHUMAIROH N P

14.860.0160

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)15/6/22

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
WANITA DEWASA AWAL SEKOLAH PRAMUGARI SUMATERA
FLIGHT EDUCATION CENTER

Dipersiapkan dan disusun oleh

CHICHI QHUMAIROH N P

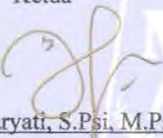
148600160

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji


Pada tanggal, 04 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua


(Endang Haryati, S.Psi, M.Psi)

Sekretaris


(Rahma Afwina, S.Psi, M.Psi)

Pembimbing


(Khairuddin, S.Psi, M.Psi)

Penguji Tamu


(Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal, 04 Februari 2022

Kepala Bagian


(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


(Hasruluddin, PhD)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chichi Qhumairoh Nurputriansyah
NIM : 14 860 0160
TahunTerdaftar : 2021
ProgramStudi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikamudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 04 Februari 2022



Chichi Qhumairoh N.P
(148600160)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chichi Qhumairoh Nurputriansyah
NPM : 148600160
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non- Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 04 Februari 2022

Yang Menyatakan



(Chichi Qhumairoh N.P)

ABSTRAK

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL SEKOLAH PRAMUGARI SUMATERA FLIGHT EDUCATION CENTER

Oleh:

Chichi Qhumairoh N.P

NIM: 148600160

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri wanita dewasa awal sekolah pramugari sumatra *flight education center*. Populasi penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa awal sekolah pramugari berjumlah 70orang, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *perposive sampling*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala *body imagedan* skala kepercayaan diri yang diukur dengan menggunakan bentuk skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan teknik *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikasi korelasi $p= 0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal pramugari di sumatra utara flight education center, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,427 atau 42,7%. Dengan kata lain, hipotesis diterima. *Body Image* tergolong sedang (mean empirik = 77,87 > mean hipotetik = 75 dimana selisih nya lebih dari bilang SD = 11,178), dan untuk kepercayaan diri tergolong tinggi (mean empirik = 66,83 > mean hipotetik = 57,5 dimana selisih nya lebih dari bilangan SD = 7,363).

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri.

ABSTRACT

CORRELATION BODY IMAGE CORRELATION WITH CONFIDENCE IN EARLY ADULT WOMEN AT SUMATERA STATEWARE SCHOOL FLIGHT EDUCATION CENTER

By:

Chichi Qhumairoh N.P

NIM: 148600160

This study aims to see the correlation between *body image* and the self-confidence of early adult women at the flight education center of the flight education center of flight education center. The population of this study were all 70 female early female flight attendants, and the sample in this study amounted to 60 people, the sampling technique used was purposive sampling. This research method uses quantitative methods. Data collection uses a *body image* scale and a self-confidence scale which is measured using a Likert scale. The data analysis technique uses the Product Moment Correlation technique. The results showed the significance value of the correlation $p = 0.000 < 0.05$, meaning that there was a positive relationship between *body image* and self-confidence in early adult female flight attendants in North Sumatra flight education center, with a determinant coefficient (r^2) of 0.427 or 42.7%. In other words, the hypothesis is accepted. *Body Image* is moderate (empirical mean = 77.87 > hypothetical mean = 75 where the difference is more than $SD = 11,178$), and for self-confidence it is high (empirical mean = 66.83 > hypothetical mean = 57.5 where the difference is more than $SD = 7,363$).

Keywords: *Body Image*, Confidence.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : **“Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Awal Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center”**

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 04 Februari 2022

(Chichi Qhumairoh N.P)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13

A. Masa Dewasa Awal	13
1. Defenisi Dewasa Awal	13
2. Karakteristik Dewasa Awal	14
3. Ciri-ciri Masa Dewasa Awal.....	16
B. Kepercayaan Diri	18
1. Definisikepercayaan Diri	18
2. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	20
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	23
4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri	27
C. <i>Body Image</i>	30
1. Definisibody Image	30
2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	32
3. Faktor-Faktorbody Image.....	34
D. Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri	40
E. Karangka Konseptual.....	44
F. Hipotesis.....	44
BAB IIIMETODE PENELITIAN.....	45
A. Tipe dan Desain Penelitian.....	45
B. Indentifikasi Variabel Penelitian	45
C. Defenisi Oprasional Variabel Penelitian.....	46
1. Kepercayaan Diri.....	46
2. <i>Body Image</i>	47
D. Responden Penelitian.....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampeldan Teknik Pengambilan Sampel	48
E. Metode pengumpulan Data	48
1. Skala Kepercayaan Diri.....	49
2. Skala <i>Body Image</i>	49
F. Validitas dan Reliabilitas	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas	50
G. Metode Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Orientasi Kanchah	52
B. Persiapan Penelitian.....	53
1. Persiapan Administrasi.....	53
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	54
C. Pelaksanaan Penelitian.....	56
D. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	57
1. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri.....	57
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Body Image</i>	58
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian	60
1. Uji Asumsi	60
2. Hasil Perhitungan Korelasi r Pearson.....	62
F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	63
G. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	54
Tabel 2 Distribusi Aitem Skala <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba.....	55
Tabel 3 Distribusi Aitem Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji coba.	58
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji coba	59
Tabel 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Coba Normalitas Sebaran	60
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	61
Tabel 7 Rangkuman Perhitungan Analisis Korelasi Spearman.....	62
Tabel 8 Rangkuman Hasil Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Empirik.....	64



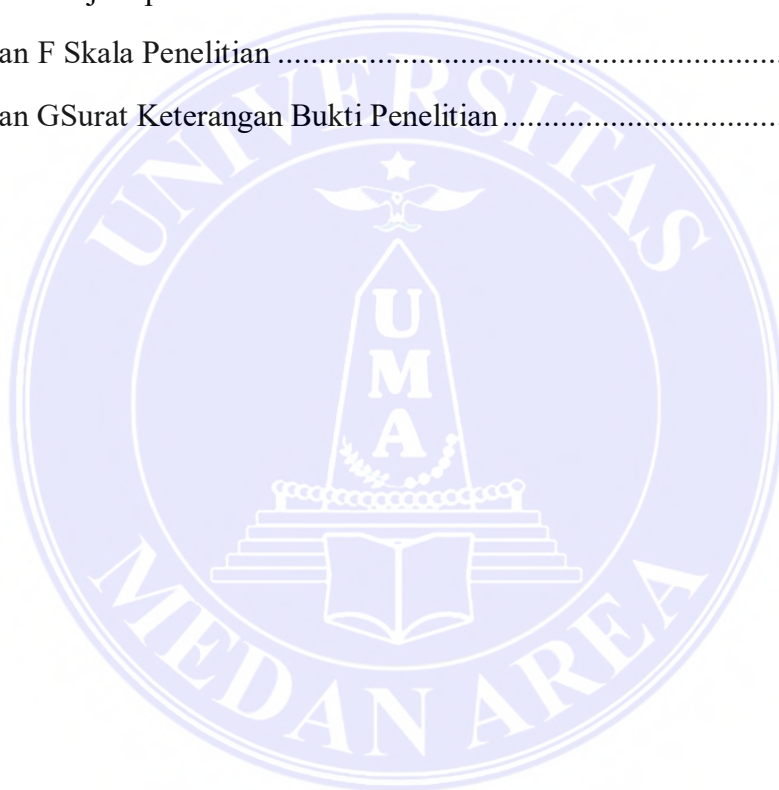
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	44
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Penelitian	72
Lampiran B Uji Validitas Dan Reliabilitas	79
Lampiran C Uji Normalitas	86
Lampiran D Uji Lenearitas.....	89
Lampiran E Uji Hipotesis.....	93
Lampiran F Skala Penelitian	95
Lampiran G Surat Keterangan Bukti Penelitian	102



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan impian setiap perempuan maupun laki-laki. Penampilan seringkali mendapat perhatian khusus dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Proses membentuk badan ideal tidak jarang menjadi bumerang bagi diri individu karena seringkali hal yang dilakukan justru membahayakan diri sendiri seperti tidak makan seharian, meminum obat pelangsing atau bahkan olahraga berlebihan.

Usaha-usaha untuk mendapatkan berat badan ideal tidak hanya dilakukan pada saat masa remaja, tetapi pada saat memasuki usia dewasa sekalipun wanita tetap berlomba-lomba untuk mendapatkan badan yang di impikan. Karena pada umumnya setiap wanita, baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pasti ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan.

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2003). Menurut Hurlock (2003), ketika orang tumbuh menjadi dewasa, pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya.

Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun orang sudah menyadari kekurangan-kekurangan dirinya dan menyadari bahwa ia tidak dapat menghapus kekurangan itu sekalipun dapat berusaha

memperbaiki. Masalah penampilan menjadi hal yang penting bagi individu khususnya wanita untuk mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Wanita menganggap mempunyai tubuh langsing dan ideal akan mampu menjadikannya pusat perhatian dan membuat individu tersebut menjadi penuh percaya diri.

Percaya diri sendiri artinya ialah percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian positif. Penilaian positif inilah yang nantinya akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Pengertian secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya (Thursan, 2002).

Khusnia & Rahayu (2010), menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara kuat dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Mangunhardjana (dalam Adiningsih, 2016) menulis bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor fisik, dimana seseorang akan lebih percaya diri bila memiliki fisik yang sempurna.

Ditambahkan oleh Surya (dalam Putri, 2015) bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang

tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Apabila seseorang khususnya wanita menyadari dirinya tidak mungkin mencapai sifat ideal akan timbul perasaan yang kurang nyaman. Seringkali keadaan seperti itu membuatnya tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga kepercayaan dirinya menjadi rendah.

Sebaliknya, apabila individu dapat menerima fisiknya maka akan timbul perasaan bahagia, selanjutnya dapat menimbulkan sikap positif yang diekspresikan melalui rasa percaya diri dan konsep diri yang sehat (Hurlock, 2003). Hasil penelitian Farida (dalam Ifdil dkk, 2017) menunjukkan bahwa kepercayaan diri wanita usia 18-22 tahun, 75% berada pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian oleh Adiasih (2015) menunjukkan 37,1% berada pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri wanita berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah. Rendahnya kepercayaan diri pada wanita disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.

Menurut Dariyo (dalam Husna, 2013) wanita umumnya lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan kaum pria. Seorang wanita selalu berusaha menghindari memiliki kondisi fisik yang tidak menarik, misalnya yaitu bentuk badan gemuk (*obesitas*) atau memiliki berat badan yang melampaui batas normal (*overweight*). Penampilan fisik yang paling diminati wanita dewasa awal meliputi tinggi badan, berat badan dan raut wajah.

Dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh hasil yang menyenangkan bagi pemiliknya. Salah satunya yaitu dapat mudah berteman (Husna, 2013). Orang-orang yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan dengan yang kurang menarik.

Wanita beranggapan bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal serta wajah yang menarik. Gambaran diri yang ideal dan sesuai akan menimbulkan rasa kepuasan terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya persepsi yang tidak sesuai dengan gambaran diri yang ideal akan memunculkan rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga menumbuhkan rasa tidak percaya diri.

Gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila 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 imagenya* menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang.

Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong seseorang untuk mengambil keputusan berdiet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

Body image adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. (Grogan, 2008). *Body image* (citra diri) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash dalam Victoria dkk, 2015).

Individu dengan *body image* positif sangat menyadari kekurangan serta keterbatasan fisiknya, namun memiliki adaptasi yang baik terhadap kekurangan dan keterbatasan tersebut. Sehingga memiliki kepercayaan diri, optimisme dan menghargai tubuh yang dimilikinya. Sedangkan citra tubuh negatif bersifat merusak dapat berasal dari lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu seperti ejekan dapat menimbulkan gangguan pola makan, diet, dan gangguan kesehatan psikologis (Thompson, 2002).

Menurut Rice (dalam Andiyati, 2016) citra tubuh atau *body image* adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (*feedback*) dari lingkungan.

Pemikiran ini diperkuat oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), yang mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.

Selain itu, juga dapat dilihat melalui orientasi penampilan, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh orang itu.

Berikut ini adalah hasil kutipan wawancara singkat pada salah satu wanita dewasa awal berusia 19 tahun di Sekolah Pramugari Education Center:

“ketika saya berkaca didepan kaca rias, saya merasa berat badan saya berlebih. Terlihat gemukan dan wajah saya juga tidak begitu cerah seperti idealnya penampilan fisik seorang Pramugari. Dan saya membatasi porsi makan saya apa lagi kalau didepan teman cowok. Tapi gitupun saya masih tetap percaya diri dengan bentuk tubuh saya.”

Hasil wawancara di atas menggambarkan bahwa wanita dewasa awal tersebut memiliki *body image* positif terlihat dari bagaimana walaupun ia menilai wajah dan badannya terlihat lebar tetapi kondisi tersebut tetap membuat ia merasa percaya diri. Wanita dewasa awal dalam tugas perkembangannya diharuskan mampu membina hubungan baik dengan lawan jenis (Hurlock dalam Septian dkk, 2014).

Di bawah ini merupakan kutipan wawancara singkat dengan wanita dewasa awal berusia 20 tahun di Sekolah Pramugari Education Center lainnya :

“saya merasa badan saya lebar dan kurang tinggi, tidak ideal sama sekali seperti layaknya seorang Pramugari. Ketika berat badan naik sedikit aja saya langsung cemas dan merasa itu sangat jelek. Karena itu saya mencoba pola makan yang baik, olahraga seperti lari sore dan renang untuk bentuk juga tinggi badan yang ideal tapi itupun kalau ada teman yang mau di ajak bareng. Kalau gak ya enggak rutin olahraganya. Terus saya selalu menolak kalau ada teman yang memuji saya cantik karena memang gak begitu menurut saya”.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa wanita dewasa awal tersebut mengatur pola makan dan olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Namun meski begitu terlihat bahwa wanita dewasa awal tersebut cenderung bergantung pada orang lain, mudah cemas dan juga selalu menolak jika temannya memberi pujian seperti halnya yang ada didalam ciri-ciri orang yang

kurang percaya diri atau dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri yang rendah menurut Aziz (dalam Demitrus, 2001). Tiggeman (Septian dkk, 2014), mengatakan bahwa majalah-majalah wanita terutama majalah *fashion, film* dan televisi menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai *figure* yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan. Inilah yang telah mempengaruhi pemikiran tentang tubuh ideal pada wanita.

Sejumlah peneliti berpendapat bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang, penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Harter dalam Santrock, 2003). Menurut Hurlock (2003), kepuasan terhadap fisik akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri dan konsep diri yang sehat. Hal ini akan menimbulkan perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri dan dunia luar.

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman hampir setiap wanita, banyak cara dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik dan ideal. Sumatera Flight Education Center merupakan salah satu sekolah pramugari yang cukup terkenal di Kota Medan. Di Sumatera Flight sendiri berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, dapat dilihat bahwa para wanita yang mengikuti pendidikan disitu sangat memperhatikan keindahan dan penampilan tubuh mereka. Peserta didik di Sumatera Flight ini sebagian besar adalah wanita dan sebagian pria. Mereka sangat memperdulikan penampilan agar tetap terlihat menarik. Yang membuat mereka memperhatikan dan menilai *body image* mereka adalah dengan adanya kriteria atau syarat untuk memasuki kampus tersebut yaitu tinggi dan berat

badan. Untuk wanita memiliki tinggi badan 160 cm dan untuk pria memiliki tinggi badan 170 cm. Untuk berat badan biasanya dihitung dengan tinggi badan dikurang 110 cm sehingga bisa dikatakan berat badan yang ideal.

Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa peserta didik di Sumatera Flight tersebut, mereka mengatakan membuat pola makan yang baik serta olahraga yang rutin supaya sehat dan memiliki tubuh yang bagus agar lebih mudah dalam bersosialisasi khususnya agar lebih percaya diri jika berhadapan dengan penumpang terlebih lagi kepada lawan jenis. Wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center mengatakan jika mereka memiliki bentuk tubuh ideal akan lebih percaya diri didalam lingkungan sosialnya.

Wanita dewasa awal umumnya mempunyai perhatian khusus pada penampilan fisik terutama bentuk badan serta hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana cara menangani permasalahan tersebut. Citra tubuh yang kurang menarik akan menjadi penghambat bagi wanita dewasa awal untuk bergaul dengan teman sebaya dan membina hubungan dekat dengan lawan jenis. Wanita dewasa awal yang kurang menarik akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan perhatian dan kurang diterima dalam pergaulan. Kondisi ini menyebabkan wanita dewasa awal menjadi semakin merasa tidak puas terhadap dirinya. Ketidakpuasan inilah yang menjadi salah satu penyebab timbulnya krisis percaya diri pada mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan“.

B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan. Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif.

Hal ini terlihat pada wanita dewasa awal putri di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan. Mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh agar tetap terlihat menarik. Untuk menjaga penampilannya mereka memilih makan secukupnya atau menjaga pola makan dan melakukan olahraga yang rutin. Jika seorang remaja dewasa awal merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang.

Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong seseorang menjadi tidak percaya diri. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Antar *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan".

C. Batasan Masalah

Meninjau dari identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti membatasi penelitian yang hanya menekankan pada Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja dewasa awal. Subjeknya adalah wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan anatar *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center Medan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca tentang pentingnya *body image* yang positif untuk dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri wanita dewasa awal, khususnya wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah referensi bagi Psikologi Perkembangan khususnya tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center.

2. Manfaat Praktis

Bagi subyek penelitian diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kaitannya *body image* dengan kepercayaan diri, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image*. Dan untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Masa Dewasa Awal

1. Defenisi Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2003). Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal (*young adult*) ialah mereka yang berusia 20 tahun sampai 40 tahun (Dariyo, 2003).

Menurut Santrock (2003), dewasa awal termasuk masa transisi, baik secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi sosial (*social role transition*). Erickson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain). Masa dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan fisik dan kemampuan intelektual. Pada periode ini, individu melakukan penyesuaian dalam hal pekerjaan dan membangun hubungan kasih untuk mencari pendamping hidup (Papalia, 2002).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 20 tahun sampai 40 tahun. Masa ini merupakan masa transisi

fisik, psikis dan sosial, selain itu individu yang tergolong dalam dewasa awal mulai melakukan penyesuaian dalam hal pekerjaan dan mencari pasangan hidup.

2. Karakteristik Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2003), beberapa karakteristik masa dewasa awal antara lain:

a. Masa dewasa awal sebagai “masa pengaturan”

Pada masa ini, dewasa awal diharapkan untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Ini berarti pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditanganinya sebagai *kariier*, sedangkan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

b. Masa dewasa awal sebagai “masa reproduktif”

Pada masa ini, menjadi orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa. orang kawin berperan sebagai orang tua pada waktu berusia dua puluh atau awal tiga puluh tahun.

c. Masa dewasa awal sebagai “masa kreatif”

Hal ini disebabkan karena sebagai orang yang telah dewasa, ia tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua, sehingga mereka bebas untuk berbuat apa yang mereka mau.

d. Masa dewasa awal sebagai “masa bermasalah”

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Karena masalah-masalah yang harus dihadapi orang muda itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, oleh

karena itu pada umumnya para orang muda perlu mengadakan penyesuaian diri.

e. Masa dewasa awal sebagai “masa ketegangan emosional”

Sekitar awal atau pertengahan umur tigapuluhan, kebanyakan orang muda telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional.

f. Masa dewasa awal sebagai “masa keterasingan sosial”

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu *karier*, perkawinan dan rumah tangga hubungan kelompok yang dibangun saat masa remaja akan cenderung berkurang pada masa ini sehingga, seorang dewasa muda akan mengalami keterasingan sosial.

g. Masa dewasa awal sebagai “masa komitmen”

Ketika memasuki masa dewasa, orang muda mengalami perubahan tanggung jawab, maka mereka akan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen.

h. Masa dewasa muda sebagai “masa perubahan nilai”

Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, diantaranya adalah keinginan untuk diterima di dalam kelompok, keyakinan bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional.

i. Masa dewasa awal sebagai “masa ketergantungan”

Meskipun telah memasuki usia dewasa, masih banyak orang muda yang agak tergantung pada orang-orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda.

j. Masa dewasa awal sebagai “masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru”

Diantara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, seperti halnya peran seks dan pola baru dalam pekerjaan.

3. Ciri-ciri Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1996) ciri-ciri masa dewasa awal yaitu :

- a. Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
- b. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

- c. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.
- a. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik dewasa awal adalah mampu menerima tanggung jawab, mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru dan masa perubahan nilai.

B. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian positif. Penilaian positif inilah yang nantinya akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Pengertian secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya (Hakim, 2002).

Menurut Hakim (2002) percaya diri yaitu setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya. Seperti yang dikemukakan oleh Amien (dalam Siswanto, 2007) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Dengan kurangnya percaya diri, maka rasa rendah diri akan menguasai seseorang dalam kehidupannya, dan akan tumbuh menjadi pribadi yang pesimis. Seperti yang dikemukakan oleh Sutisna (dalam Putri, 2017) bahwa tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa anak. pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah.

Khusnia&Rahayu (2010) mengartikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian

positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

De Angelis (2002) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri dapat muncul karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Sehingga, rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan sesuatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara memuaskan hatinya.

Atas dasar pengertian di atas maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan keterampilan tertentu yang ia miliki. Oleh sebab itu menurut De Angelis rasa percaya diri yang sejati senantiasa bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berawal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang, yang terbina dari keyakinan diri sendiri.

Percaya diri itu berawal dari diri sendiri, bagaimana tekad kita untuk melakukan yang kita inginkan dan butuhkan dalam menjalani proses kehidupan. Untuk dapat membentuk kepercayaan diri pada dasarnya berawal dari keyakinan diri kita sendiri, bagaimana kita dapat menghadapi segala tantangan dalam kehidupan, sehingga kita mampu berbuat sesuatu untuk menghadapi segala tantangan yang ada (De Angelis, 2002).

Khusnia & Rahayu (2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari

kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sebagai sikap positif yang mencerminkan adanya keyakinan diri terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, kepercayaan diri bersumber dari dalam diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya dengan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang yang berupa keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya, serta dengan kemampuan dan potensinya tersebut dia merasa mampu untuk mengerjakan segala tugasnya dengan baik dan untuk meraih tujuan hidupnya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Hurlock (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah:

a. Orang tua

Orang tua berpengaruh sangat kuat untuk membina, dan menumbuhkan rasapercaya diri terhadap anak dan perkembangan anak. Orang tua juga berpengaruh dalam mengembangkan kepercayaan diri pada anak dilingkungan sekitarnya.

b. Rasa aman

Rasa aman diterima dari rumah dan orang-orang yang ada disekitarnya.

Jika rasa aman sudah terbentuk maka individu akan melangkah keluar dengan penuh rasa percaya diri.

c. Kesuksesan

Kesuksesan yang dirasa dengan tingkat kesulitan yang lebih besar akan memupuk rasa percaya diri yang tinggi daripada kesuksesan yang diperoleh dengan usaha sedikit.

d. 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.

e. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki daya tarik merasakan sikap sosial yang menguntungkan dengan hal-hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh

yang terbentuk dalam pikiran seseorang, atau dengan kata lain gambaran tubuh menurut dirinya sendiri.

Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya :

1. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri, Anchok (dalam Anthony, 2002) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang. Perubahan pada kondisi fisik seseorang yang tidak sesuai dengan yang diharapkan inilah yang akan menimbulkan sebuah persepsi dan gambaran pada penampilan fisik. penampilan fisik ini sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuhnya seperti: wajah, perut, pinggang, betis, bahu, lengan tangannya dan lain sebagainya. Citra tubuh adalah gambaran dan persepsi individu pada tubuhnya.

2. Cita-cita

Seseorang yang bercita-cita normal akan memiliki kepercayaan diri karena tidak perlu untuk menutupi kekurangannya pada diri sendiri dengan cita-cita yang berlebihan.

3. Sikap hati-hati

Seseorang yang percaya diri tidaklah bersikap hati-hati secara berlebihan. Dengan percaya diri seseorang memiliki keyakinan dan dengan hati-hati, dirinya sendiri tidak langsung melihat dirinya sedang mempersoalkannya.

4. Pengalaman hidup

Lauster (2002), mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kepercayaan diri antara lain, orang tua, rasa aman, kesuksesan, jenis kelamin, penampilan atau kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati dan pengalaman hidup.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri merupakan hal-hal yang selalu ada dalam diri seseorang yang percaya diri. Gufron & Risnawati (2011), mengemukakan aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri antara lain:

- a) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b) Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c) Objektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d) Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e) Rasional yaitu analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

De Angelis (2002), mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup 3 aspek, yaitu :

- a. Aspek Tingkah Laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4 ciri penting, yaitu :

- b. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melaksanakan sesuatu.
 - a) Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa pribadi secara konsekuen.
 - b) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
 - c) Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

- c. Aspek Emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.

- c. Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatakan diri dengan kehidupan.
- d. Orang lain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
- e. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat diberikan kepada orang lain.

d. Aspek Spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan kepada takdir dan Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu materi yang terus berubah dari setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar.
2. Kepercayaan atas adanya kodrat alami, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan yang Maha Esa dan Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepada-Nya.

Ketiga aspek inilah yang mencerminkan kepercayaan diri pada setiap individu. Sehingga kepercayaan diri dikatakan sempurna dalam bentuk positif apabila ketiga aspek tersebut dimiliki oleh setiap individu secara keseluruhan.

Ada beberapa aspek dari kepercayaan diri seperti yang diungkapkan oleh Lauster (2002), adalah sebagai berikut:

1. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Selanjutnya kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga individu mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Contohnya seorang individu harus yakin dapat meraih keberhasilan dengan usaha dan kerja kerasnya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Contohnya seorang individu yang selalu yakin akan kemampuan tubuh yang dimilikinya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. contohnya seorang rindiviu yang dapat menyelesaikan masalah tidak hanya melihat dari sudut pandang dirinya saja namun lebih menyeluruh.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Contohnya seorang individu yang berani menanggung segala sesuatu yang telah menjadi resiko atau konsekuensinya yang telah disepakati.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Contohnya seorang individu yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan penjelasan yang masuk akal dan tidak hanya memandang permasalahan tersebut dari sudut pandang individu tersebut akan tetapi lebih menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri antara lain, tingkah laku, emosi, spiritual, keyakinan akan kemampuan diri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, rasional dan realistis.

4. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Waterman (dalam Rini, 2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebagai berikut:

- a. Mampu melaksanakan tugas dengan baik, yaitu dapat mengerjakan segala sesuatu dengan teratur tanpa ada hambatan.

- b. Mandiri, yaitu merupakan bentuk perilaku untuk melakukan sesuatu sendiri didalam kehidupan yang ditandai dengan adanya inisiatif terhadap diri sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan diri yang baik.
- c. Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik.
- d. Tanggung jawab, yaitu kesediaan untuk memikul bagian beban terhadap urusan sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan diri yang baik.
- e. Tidak memerlukan dukungan orang lain, yaitu seseorang yang memiliki kepribadian yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan berdiri diatas kedua kakinya tanpa menuntut banyak dari orang lain.

Hakim (2005), juga berpendapat tentang ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu:

- a. Bersikap tenang didalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mampu menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi dengan baik.
- c. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- d. Memiliki kemampuan yang memadai.
- e. Selalu berpikir positif.
- f. Percaya akan kompetensi atau kemampuan.
- g. Punya pengendalian diri yang baik.
- h. Memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib.
- i. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Sementara menurut Aziz (dalam Demitrus, 2001) ciri orang yang kurang percaya diri yaitu:

- a. Tidak aman, rasa takut atau tidak bebas
- b. Ragu-ragu, lidah terasa terkunci orang banyak, murung pemalu, dan kurang berani
- c. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- d. Adanya perasaan rendah diri atau pengecut

Dari uraian diatas dapat dinyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri itu tinggi ialah mampu melaksanakan tugas dengan baik, mandiri, optimis, bertanggung jawab, tidak mementingkan diri sendiri, tidak perlu dukungan orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan selalu berpikir positif dalam segala hal sedangkan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah ialah gugup, mudah cemas dalam menghadapi masalah, sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu, cenderung tergantung pada orang lain, cenderung menolak pujian yang diberikan kepadanya, selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir, pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif.

C. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen dalam Victoria, 2015). Cara individu memandang diri sendiri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

Body image menurut Secord dan Sourad (dalam Husna, 2013) adalah penilaian individu yang diberikan untuk tubuhnya seperti rambut, corak kulit, bentuk tubuh dan lain-lain. Sedangkan Grogan (2008) mendefinisikan *body image* sebagai : “ *A person perception, thoughts and feelings about his or her body*” kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

Shilder (dalam Husna, 2013) mengartikan *body image* sebagai : “ *The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut inividu itu sendiri.

Body image (citra diri) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash dalam Victoria dkk, 2015). Menurut Honigam dan Castle (dalam Sufrihana, 2014), *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Amalia (dalam Ridha, 2012), setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat.

Menurut Thompson, (dalam Ridha, 2012) tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh 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. Individu dengan *body*

image positif sangat menyadari kekurangan serta keterbatasan fisiknya, namun memiliki adaptasi yang baik terhadap kekurangan dan keterbatasan tersebut. Sehingga memiliki kepercayaan diri, optimisme dan menghargai tubuh yang dimilikinya. Sedangkan citra tubuh negatif bersifat merusak dapat berasal dari lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu seperti ejekan dapat menimbulkan gangguan pola makan, diet, dan gangguan kesehatan psikologis (Thompson, 2002).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

2. Aspek-aspek *Body Image*

Thompson, (2002) menjelaskan aspek-aspek dalam *body image* yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna 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.
- b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal

yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. 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.

Cash (dalam Husna, 2013) mengemukakan ada 5 aspek *body image*, yaitu:

1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan).

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan. Seperti seorang individu yang selalu menilai penampilannya apakah sudah menarik atau belum dan individu juga melakukan evaluasi penampilan terhadap orang lain.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Seperti seseorang yang melakukan perawatan dan akan melakukan segala hal untuk memperbaiki bagian tubuh yang menurutnya kurang menarik.

3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian

bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan. Seperti seseorang yang selalu merasa khawatir bila badannya menjadi gemuk dan tidak menarik lagi.

5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk. Seperti seseorang yang selalu mengukur bentuk tubuhnya atau berat badannya kira-kira individu tersebut termasuk golongan yang gemuk, kurus atau sudah termasuk dalam golongan bentuk tubuh yang ideal.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek *body image* sebagai berikut: persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, sosial budaya (reaksi terhadap orang lain), *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation* dan *self-classified weight*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013), jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif.

Menurut Longe (2008), wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka dari pada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka. Umumnya *body image* yang buruk dapat menyebabkan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, *obesity*, dan gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional.

Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky dalam Husna, 2013) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% wanita tidak percaya diri dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80 % wanita ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, lembek, namun dikalangan lelaki yang tidak percaya diri dengan berat dan bentuk

berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada dan bahu.

2. Media Massa

Tiggeman (Cash dan Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah.

Survey media massa menunjukkan bahwa 83 % majalah *fashion* khususnya dibaca oleh mayoritas wanita maupun anak perempuan. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata (Cash dan Pruzinsky, 2002). Menurut Longe (2008), *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar.

Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima dari pada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka.

Akibatnya, orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Levine dan Smolak (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menyimpulkan bahwa dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka, beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif. Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya tarik diri.

3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan koleganya (Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Menurut Thomson (dalam Husna, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah sebagai berikut:

1. Persepsi.

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

2. Perkembangan

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

3. Sosiokultural

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

Menurut Levine & Smolak (2002), *body image* memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Teman sebaya

Penampilan dan daya tarik fisik adalah topik penting yang khusus dibahas dan diperhatikan bagi setiap kaum wanita. Burhemster (dalam Feldman, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya

merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen, dan setting untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orangtua. Teman sebaya bagi remaja memiliki enam fungsi positif (Kelly & Hansen dalam Desmita, 2015), yaitu :

- 1) mengendalikan impuls agresif
- 2) mendapatkan dukungan sosial dan dukungan emosional serta kemandirian.
- 3) meningkatkan keterampilan sosial, kemampuan bernalar, dan mengekspresikan perasaan secara matang, mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan perilaku sesuai jenis, memperkuat nilai-nilai dan keputusan moral, memperkuat harga diri (self esteem). House mendefinisikan sebagai aliran perhatian emosional, bantuan instrumental, atau penilaian antar sesama (dalam Lian, 2008).

b. Orang tua

Orang tua dapat mempengaruhi perkembangan *body image* anak antara lain dengan cara: memilih dan mengomentari pakaian dan penampilan anak, atau menganjurkan anak untuk berpenampilan dengan cara tertentu dan menghindari makanan tertentu.

c. Media massa

Media massa berperan sangat besar dalam menyebarkan informasi mengenai standar tubuh yang ideal. Media tidak hanya memberikan informasi mengenai bentuk tubuh ideal tapi juga memberitahukan cara mencapainya melalui artikel mengenai diet dan olahraga.

d. Tahap perkembangan

Perubahan fisik yang terjadi pada masa dewasa awal yang diakibatkan belum tentu membuat kaum wanita menjadi puas dengan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* sebagai berikut: jenis kelamin, media massa hubungan interpersonal, persepsi, perkembangan, sosiokultural, teman sebaya, orang tua, media massa dan tahap perkembangan.

D. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

Perubahan fisik dapat menyebabkan kecanggungan bagi wanita karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Pertumbuhan badan yang mencolok dapat membuat wanita tersisih dari temannya (Sarwono, 2005). Berikut ini akan dijelaskan lebih mendalam tentang aspek-aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky, (2002) yaitu sebagai berikut : penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, pengalaman tentang kesehatan dan penyakit.

Seorang wanita yang memiliki citra tubuh yang positif akan menunjukkan ciri-ciri seperti kepercayaan diri yang tinggi. Ketika individu memiliki gambaran yang akurat dan benar tentang tubuhnya, serta perasaan pengukuran atau penilaian yang sewajarnya terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya secara tidak langsung individu tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang baik. Menurut Suryani (dalam Bestiana, 2012) perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh seperti

positif dan negatif, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya seperti melakukan diet, dikarenakan mereka menolak memiliki tubuh yang gemuk.

Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri wanita, maka dari itu sebagian wanita memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. 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. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam Gufron, 2010) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Menurut Hurlock (2003) kepuasan terhadap citra tubuh akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri dan konsep diri yang sehat. Hal itu akan mempengaruhi perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri dan dunia luar.

Dalam penelitian yang dilakukan Putri (2008) menjelaskan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra raga (*body image*) dengan

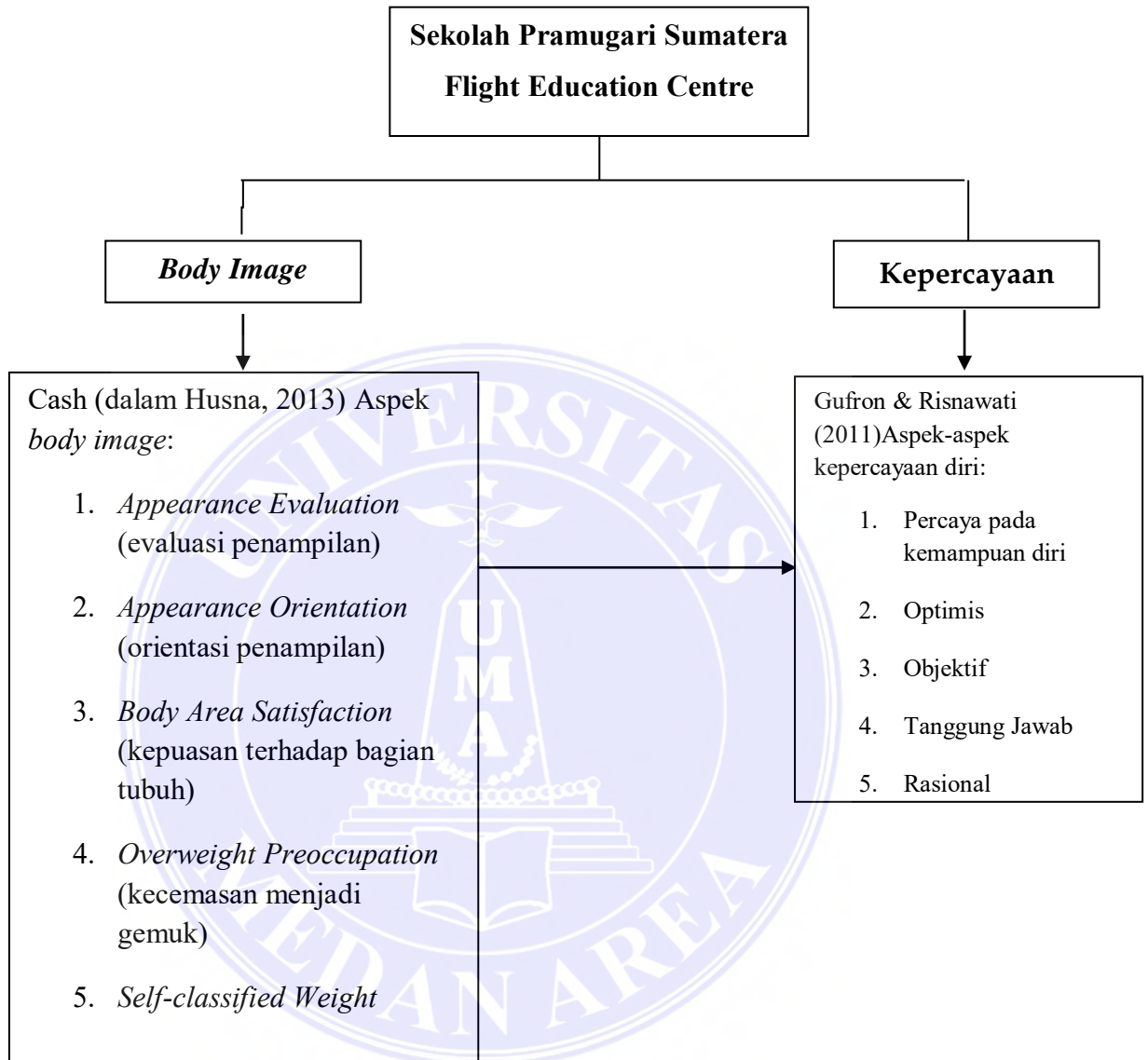
kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif citra raga (*body image*) seseorang maka tinggi ingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra raga (*body image*) seseorang maka rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini sesuai dengan teori Surya (2009), yang menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badanya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita, dkk (2014) didapatkan ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya, demikian juga sebaliknya. Dari penelitian ini didapatkan bahwa citra tubuh (*body image*) seseorang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan pada uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa 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, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain seorang wanita yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidupnya



E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini “bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* seseorang maka semakin tinggi kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* seseorang maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasional. Menurut Hariyadi (2003), penelitian korelasional bertujuan menyelidiki hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, nantinya diolah dengan rumus-rumus statistik baik secara manual ataupun dengan menggunakan SPSS. Setelah data kuantitatif didapat dan diolah dengan rumus statistik maka akan dihasilkan angka-angka yang nantinya akan disertai analisisnya berupa data kualitatif untuk menjelaskan angka-angka tersebut.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2010) identifikasi variabel merupakan langkah untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsinya masing-masing. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas

Adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain (Azwar, 2010). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *body image*.

2. Variabel tergantung

Adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel lain (Azwar, 2010). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Adapun definisi operasional variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya dengan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang yang berupa keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya, serta dengan kemampuan dan potensinya tersebut dia merasa mampu untuk mengerjakan segala tugasnya dengan baik dan untuk meraih tujuan hidupnya.

Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri Risnawati & Ghufron (2011) yaitu, percaya pada kemampuan diri, optimis, objektif, tanggung jawab dan rasional.

2) *Body Image*

Body image adalah *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

Body image dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (dalam Husna, 2013), yaitu *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*.

D. Responden Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi dari penelitian ini adalah wanita dewasa awal di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Centre berjumlah 70 orang.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Azwar (2010) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan.

Untuk penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 60 orang dengan kriteria sebagai berikut:

1. Wanita.
2. Usia 18-23 tahun.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diteliti. Skala berisi sekumpulan pertanyaan yang diajukan kepada responden untuk diisi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai peristiwa atau fenomena sosial, berdasarkan definisi operasional yang ditetapkan oleh peneliti.

Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala memiliki dua macam item yaitu *favorable* dan *unfavorable*:

- a. Penilaian jawaban untuk item *favorable* adalah 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian jawaban
- b. *Unfavorable* adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).
- c. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun peneliti aspek-aspek kepercayaan diri Ghufroon & Risnawani (2011) yaitu, percaya pada kemampuan diri, optimis, objektif, tanggung jawab dan rasional.

Body image diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (dalam Husna, 2013), yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Dalam menghitung koefisien dengan skor totalnya untuk mengetahui validitas suatu alat ukur maka digunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut dianggap sudah baik. Oleh karena itu, semakin tinggi reliabilitas, semakin dipercaya serta diandalkan sebagai pengumpul data (Arikunto, 2010). Hal tersebut ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS Versi 21.0 *For Windows*.

G. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson (Arikunto 2010). Alasan digunakan korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini ingin melihat hubungan antara satu variable bebas (*body image*) dengan satu variable tergantung (kepercayaan diri).

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara distribusi sebaran variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.

2. Uji Linearitas

Uji Lineritas untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat (kepercayaan diri) memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas (*body image*).



ada hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswa di sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Center.

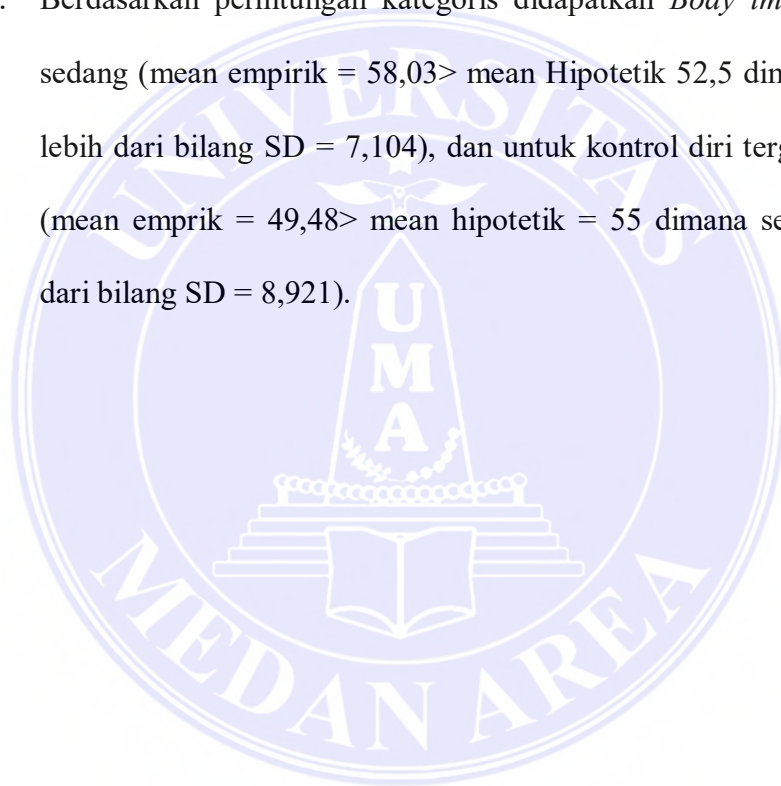


A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,512$, $p = 0,000 < 0,05$ berarti semakin positif *body image* seseorang maka semakin tinggi

kepercayaan dirinya, sebaliknya semakin negative body image seseorang maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

1. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dimana *Body image* berkontribusi terhadap Kepercayaan diri sebesar 42,7 %.
2. Berdasarkan perhitungan kategoris didapatkan *Body image* tergolong sedang (mean empirik = 58,03 > mean Hipotetik 52,5 dimana selisihnya lebih dari bilangan SD = 7,104), dan untuk kontrol diri tergolong sedang (mean empirik = 49,48 > mean hipotetik = 55 dimana selisihnya lebih dari bilangan SD = 8,921).



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa

Untuk mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan kepercayaan dirinya dan untuk *body image* yang masih sedang bisa ditingkatkan dengan cara membangun *body image* yang positif dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuh.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait kepercayaan diri maka disarankan untuk memakai variabel yang berbedahingga dapat memperluas subjek yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, K.F. 2016. Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita PascaMelahirkan. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Angelis, De., Barbara. 2002. *PercayaDiriSumberSukses&Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Anthony, R. 2002. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Alih bahasa: Rita, W. Jakarta: Bina Rupa Akasara.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bestiana, Desi. 2012. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa/i FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Penelitian Volume 1 No. 01ISSN 0000-0000*
- Cash, T. F. 2002. *The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire : MBSRQ User's Manual (3rd Revision)*. Virginia: Old Dominion, University Norfolk.
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan. PT. Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Indonesia: Erlangga ; Halaman:246.

- Khusnia, S dan Rahayu, S.A. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.1. No.1. 41-42*
- Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H Gulo)*. Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Kedelapanbelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Levine, M.P. & Smolak, L. (2002). *Body Image Development in Adolescence. Dalam T.F. Cash & T. Pruzinsky (Penyunting), Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : The Guilford Press.
- M. Gufron, Rini, Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Marita, G. D. M, Yuliadi, I, & Karyanta, N.A. 2014. Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Volume 2 No. 2 ISSN 2541-657X*
- Melliana, Anastasia. 2006. *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: Lkis
- Monks, dkk. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Muhammad Ridha. 2012. Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY Volume 1 Nomor 1 Desember 2012. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*
- Nur Lailatul Husna. 2013. *Developmental and Clinical Psychology. Volume 2 Nomor 2. Ejournal Universitas Negeri Semarang ISSN : 1978-4333*
- Papalia, Diane E, dll. (2009). *Human development: Psikologi perkembangan bagian V sd IX*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

- Putri, Rani. 2017. Konsep diri dengan kepercayaan diri terhadap remaja perempuan yang merasa dirinya cantik. *Jurnal Psikologi Universitas Andalas, Manajemen S-1, Vol. 1 (2013) No. 1*
- Putri, T. E. W. 2008. Hubungan antara Citra Raga dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Katolik Soegijapranata Semarang. *Ejournal Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Volume 4 Nomor 4 ISSN : 2477-2666*
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. 2004. *The adolescent: development, relationships, and culture*. Boston: Allyn & Bacon.
- Rini, Jacinta. F. 2002. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Santrock. J.W. 2003. *Life –Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 2 edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, W.S. 2013. *Psikologi Remaja*. Edisi ke 14. Jakarta : Rajawali Pers.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: penerbit C.V ANDI OFFSET
- Sufrihana Rombe. 2014. Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *EJurnal Psikologi Vol 2 No.1: 76-91. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman*.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung : Alfabeta
- Thompson, J. K. 2002. Body Image Changes During Early Adulthood *International Journal of Eating Disorder. 13 (3), 323-328*.
- Victoria Nurvita & Muryatinah Mulyo Handayani. 2015. *Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 4. No. 1. Hlm 41-49*.



LAMPIRAN A
DATA PENELITIAN

Body Image																															
No	Aitem																														Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	78
2	3	2	3	2	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	71
3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
4	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	72
5	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	70
6	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
7	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	68
8	3	3	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	106
9	3	2	1	2	1	3	4	4	1	1	1	1	1	4	4	3	1	2	4	3	4	4	2	2	1	2	2	1	4	1	69
10	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	70
11	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	89
13	3	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	4	2	4	4	3	3	4	1	4	2	3	4	1	1	4	1	1	3	2	64

14	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	1	3	2	3	3	2	3	3	1	3	76	
15	2	3	2	3	2	3	2	4	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	72		
16	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	68	
17	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	108
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	4	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	85	
19	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	77	
20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	67	
21	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	64	
22	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	79
23	2	3	1	3	1	3	2	4	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	3	2	4	4	87	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
25	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
26	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	82	
27	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	87	
28	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	82	
29	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	83	

30	2	3	2	3	2	3	2	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	4	3	4	3	2	3	3	1	4	2	74
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)15/6/22

Kepercayaan Diri																								
No	Aitem																							Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	4	70
2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	1	3	3	4	71
3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	2	3	2	2	3	4	54
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	1	3	4	4	4	4	66
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	67
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	4	3	3	69
7	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	82
9	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	62
10	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	65
11	3	2	2	2	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	68
12	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	71
13	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	63

14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	64
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	60
16	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	56
17	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	82
18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	1	4	4	4	72
19	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	54
20	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	66
21	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	63
22	3	3	1	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	61
23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	67
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
25	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	81
26	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	77
29	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	64

30	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)15/6/22



Uji Validitas dan Realibilitas Skala *Body Image*

Reliability

Output Created		21-SEP-2021 12:54:31
Comments		
Input	Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Matrix Input	DataSet0 <none> <none> <none> 30
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. RELIABILITY /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 /SCALE('Body Image') ALL /MODEL=ALPHA
Syntax		/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,03 00:00:00,03

Scale: Body Image

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,889	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,67	,606	30
aitem_2	2,70	,651	30
aitem_3	2,33	,711	30
aitem_4	2,67	,661	30
aitem_5	2,37	,718	30
aitem_6	2,83	,874	30
aitem_7	2,53	,681	30
aitem_8	1,90	,662	30
aitem_9	3,43	,568	30
aitem_10	2,40	,855	30
aitem_11	2,43	,858	30
aitem_12	2,43	,858	30
aitem_13	2,90	,759	30
aitem_14	2,73	,785	30
aitem_15	3,17	,592	30
aitem_16	3,00	,695	30
aitem_17	2,60	,621	30
aitem_18	2,13	,776	30
aitem_19	2,70	,837	30
aitem_20	2,87	,776	30
aitem_21	2,73	,907	30
aitem_22	2,23	,898	30
aitem_23	2,63	,765	30
aitem_24	2,87	,860	30
aitem_25	2,47	,629	30
aitem_26	2,90	,803	30
aitem_27	2,77	,817	30
aitem_28	2,63	,765	30
aitem_29	2,47	1,008	30
aitem_30	2,70	,877	30
aitem_31	2,77	,774	30
aitem_32	2,63	,765	30
aitem_33	2,50	,900	30
aitem_34	2,13	,819	30
aitem_35	2,87	,860	30
aitem_36	2,57	,728	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	92,00	153,793	,422	,886
aitem_2	91,97	154,033	,374	,887
aitem_3	92,33	152,506	,427	,886
aitem_4	92,00	153,862	,379	,887
aitem_5	92,30	152,700	,411	,886
aitem_6	91,83	147,109	,596	,883
aitem_7	92,13	152,257	,463	,886
aitem_8	92,77	169,702	-,559	,900
aitem_9	91,23	154,875	,375	,887
aitem_10	92,27	145,651	,684	,881
aitem_11	92,23	145,840	,672	,881
aitem_12	92,23	145,840	,672	,881
aitem_13	91,77	149,702	,551	,884
aitem_14	91,93	155,789	,309	,890
aitem_15	91,50	152,948	,492	,886
aitem_16	91,67	150,920	,533	,884
aitem_17	92,07	150,202	,651	,883
aitem_18	92,53	158,602	,067	,892
aitem_19	91,97	149,482	,505	,885
aitem_20	91,80	153,200	,349	,887
aitem_21	91,93	149,099	,478	,885
aitem_22	92,43	163,357	-,159	,898
aitem_23	92,03	150,033	,528	,884
aitem_24	91,80	149,200	,503	,885
aitem_25	92,20	157,062	,193	,890
aitem_26	91,77	153,909	,399	,888
aitem_27	91,90	146,576	,670	,881
aitem_28	92,03	144,654	,830	,879
aitem_29	92,20	159,200	,011	,895
aitem_30	91,97	150,999	,405	,887
aitem_31	91,90	145,955	,746	,880
aitem_32	92,03	144,654	,830	,879
aitem_33	92,17	146,420	,609	,882
aitem_34	92,53	170,326	-,491	,902
aitem_35	91,80	148,303	,547	,884
aitem_36	92,10	150,162	,550	,884

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
94,67	160,506	12,669	36

Uji Validitas dan Realibilitas Skala Kepercayaan Diri

Reliability

		Notes
Output Created		21-SEP-2021 12:54:36
Comments		
Input	Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Matrix Input	DataSet1 <none> <none> <none>
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. RELIABILITY /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 /SCALE('Kepercayaan Diri') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.
Syntax		
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,03 00:00:00,03

Scale: Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

,866	24
------	----

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,11	,567	28
aitem_2	2,93	,539	28
aitem_3	2,79	,686	28
aitem_4	3,00	,667	28
aitem_5	3,29	,810	28
aitem_6	2,75	,645	28
aitem_7	3,14	,651	28
aitem_8	3,21	,787	28
aitem_9	3,07	,539	28
aitem_10	3,07	,539	28
aitem_11	3,14	,448	28
aitem_12	3,50	,509	28
aitem_13	3,25	,518	28
aitem_14	3,46	,508	28
aitem_15	2,57	,879	28
aitem_16	3,36	,488	28
aitem_17	3,18	,476	28
aitem_18	2,96	,637	28
aitem_19	2,54	,793	28
aitem_20	2,64	,678	28
aitem_21	2,43	,920	28
aitem_22	3,14	,651	28
aitem_23	3,18	,548	28
aitem_24	3,29	,600	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	69,89	51,729	,720	,852
aitem_2	70,07	52,143	,705	,853
aitem_3	70,21	50,619	,700	,851
aitem_4	70,00	52,519	,514	,858
aitem_5	69,71	53,767	,395	,866
aitem_6	70,25	52,491	,537	,857
aitem_7	69,86	54,497	,313	,864
aitem_8	69,79	56,841	,039	,875
aitem_9	69,93	53,624	,508	,859
aitem_10	69,93	51,698	,765	,852
aitem_11	69,86	55,831	,383	,864
aitem_12	69,50	54,333	,444	,860
aitem_13	69,75	53,009	,616	,856
aitem_14	69,54	54,480	,425	,861
aitem_15	70,43	61,143	,390	,890
aitem_16	69,64	53,349	,609	,857
aitem_17	69,82	54,967	,388	,862
aitem_18	70,04	53,369	,446	,860
aitem_19	70,46	54,036	,380	,867
aitem_20	70,36	53,423	,408	,861
aitem_21	70,57	49,439	,590	,855
aitem_22	69,86	51,757	,614	,855
aitem_23	69,82	51,782	,741	,852
aitem_24	69,71	53,397	,476	,859

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
73,00	57,926	7,611	24



NPar Tests

Output Created	21-SEP-2021 13:06:50	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	30
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS	
	/K-S(NORMAL)=X Y	
	/STATISTICS DESCRIPTIVES	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	157286

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Body Image	30	77,87	11,178	63	108
Kepercayaan Diri	30	66,83	7,363	54	82

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body Image	Kepercayaan Diri
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	77,87	66,83
	Std. Deviation	11,178	7,363
	Absolute	,133	,108
Most Extreme Differences	Positive	,133	,108
	Negative	-,092	-,077
Kolmogorov-Smirnov Z		,731	,592
Asymp. Sig. (2-tailed)		,659	,875

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Means

Notes

Output Created	21-SEP-2021 13:07:07	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	30
	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kepercayaan Diri * Body Image	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Report

Kepercayaan Diri

Body Image	Mean	N	Std. Deviation
63	54,00	1	.
64	63,00	2	,000
67	66,00	1	.
68	58,00	2	2,828
69	62,00	1	.
70	71,00	3	8,718
71	71,00	1	.
72	63,00	2	4,243
74	60,00	1	.
76	64,00	1	.
77	54,00	1	.
78	70,00	1	.
79	61,00	1	.
80	68,00	1	.
82	74,50	2	3,536
83	64,00	1	.
85	70,50	2	2,121
87	68,00	2	1,414
89	71,00	1	.
90	69,00	1	.
106	82,00	1	.
108	82,00	1	.
Total	66,83	30	7,363

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Body Image	(Combined)		1375,167	21	65,484	2,659	,078
	Between Groups	Linearity	671,048	1	671,048	27,251	,001
		Deviation from Linearity	704,119	20	35,206	1,430	,312
	Within Groups		197,000	8	24,625		
	Total		1572,167	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Diri * Body Image	,653	,427	,935	,875



**LAMPIRAN E
UJI HIPOTESIS**

Correlations

		Notes
Output Created		21-SEP-2021 13:08:36
Comments		
Input	Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File	DataSet2 <none> <none> <none> 30
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=X Y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,33 00:00:00,34

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Body Image	77,87	11,178	30
Kepercayaan Diri	66,83	7,363	30

Correlations

		Body Image	Kepercayaan Diri
Body Image	Pearson Correlation	1	,653**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,653**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

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



**LAMPIRAN F
SKALA PENELITIAN**

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Nama :
 Kelas :
 Umur :
 JenisKelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

- Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
- Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
- Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari oranglain.
- Pilihlah jawaban terdiri dari:
 Sangat Setuju(SS)
 Setuju (S)
 Tidak Setuju (TS)
 Sangat Tidak (STS)

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas	✓			

SELAMAT MENGERJAKAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

- Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
- Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
- Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)15/6/22

NO	Pernyataan				
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki fisik yang menunjang penampilan				
2.	Saya tidak punya kelebihan yang menarik				
3.	Saya tidak percaya diri ketika berbicara didepan banyak orang				
4.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan banyak orang				
5.	Saya percaya dengan berenang yang rutin bisa membuat tinggi badan bertambah				
6.	Berenang rutin tidak akan menjamin tinggi badan akan naik dikarenakan faktor usia				
7.	Saya tidak pernah menyerah untuk memiliki tubuh yang ideal dengan menjaga pola makan				
8.	Saya tidak pernah menjaga pola makan				
9.	Saya menyesali keputusan yang sudah di ambil				
10.	Saya dikritik orang lain				
11.	Saya tidak peduli dengan saran orang				
12.	Saya senang ketika ada orang yang memberikan saran				
13.	Saya menerima dengan baik kritik yang diajukan pada saya				
14.	Saya akan mempertimbangkan dengan baik sebelum mengambil keputusan				
15.	Saya kurang berani bertanggung jawab atas pilihan yang dipilih				
16.	Saya siap menerima segala konsekuensi atas pilihan di ambil				
17.	Saya merasa senang ketika mengerjakan tugas yang diberi dosen				
18.	Saya memilih untuk bermain bersama teman dari pada				
19.	Saya jarang berolahraga pagi dikarenakan sulit untuk bangun pagi				
20.	Saya selalu berolahraga setiap pagi agar badan tetap sehat				

21.	Saya menyalahkan diri ketika menghadapi kegagalan				
22.	Saya akan bangkit untuk menyemangati diri saat menghadapi kegagalan				
23.	Saya tidak mudah terpengaruh dengan cerita orang lain yang belum pasti sumbernya				
24.	Saya menilai sesuatu dari cerita orang lain tanpa mengetahui sumber cerita tersebut benar atau tidak				



SKALA BODY IMAGE

Nama :
 Kelas :
 Umur :
 JenisKelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
2. Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari oranglain.
4. Pilihlah jawaban terdiri dari: Sangat Setuju(SS)
 Setuju (S)
 Tidak Setuju (TS)
 Sangat Tidak

Setuju (STS) Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.		✓			

SELAMAT MENGERJAKAN

NO	Pernyataan				
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa memiliki penampilan yang sempurna				
2.	Saya tidak percaya diri memakai pakaian yang berukuran besar				
3.	Saya menyukai pakaian branded dan terkenal				
4.	Saya tidak tertarik menggunakan pakaian yang mahal				
5.	Saya merasa penampilan fisik saya lebih menarik dibandingkan dengan teman-teman				
6.	.Saya merasa minder karena bentuk tubuh saya tidak sebaik orang lain				
7.	Saya tidak percaya dengan pujian orang lain terkait penampilan fisik				
8.	Saya berpikir tidak ada masalah dengan warna kulit sehingga merasa percaya diri				
9.	Saya memakai pakaian yang cocok ketika bepergian				
10.	Saya menggunakan produk pemutih tubuh agar warna kulit terlihat lebih cerah				
11.	Saya memiliki rambut yang mudah rontok				
12.	Saya merasa perawatan rambut yang murah lebih terjangkau				
13.	Saya menyukai perawatan rambut yang mahal dengan hasil yang baik				
14.	Saya memiliki rambut yang sehat				
15.	Saya merasa memiliki bentuk hidung yang bengkok				
16.	Saya merasa memiliki wajah yang kusam				
17.	Saya memiliki wajah yang glowing				
18.	Saya memiliki hidung yang mancung				
19.	Saya memiliki payudara yang ideal				
20.	Saya tidak percaya diri dengan bentuk payudara yang kecil				
21.	Saya memiliki tubuh yang ramping				

22.	Saya tidak percaya diri menggunakan baju ketat				
23.	Saya memiliki kaki yang jenjang				
24.	percaya diri jika tidak menggunakan high hills				
25.	Saya memiliki bokong yang ideal Saya tidak				
26.	Saya tidak percaya diri dengan bentuk bokong yang tepos				
27.	Saya merasa memiliki tinggi badan yang pendek				
28.	Saya memiliki tinggi tubuh yang ideal				
29.	Saya mengurangi makan untuk menjaga tubuh ideal				
30.	Saya rutin berolahraga agar berat badan saya tetap ideal				
31.	Saya jarang berolahraga karena saya merasa tidak ada masalah dengan bentuk tubuh saya				
32.	Saya sangat menyukai makanan yang manis dan berminyak				
33.	Saya sering mengkonsumsi makanan berlemak yang membuat berat badan tidak ideal				
34.	Saya sangat membatasi untuk makan makanan yang mengandung lemak karena akan menaikkan berat badan saya				
35.	Saya merasa minder dengan tinggi badan teman-teman saya				
36.	Saya merasa tinggi dan berat badan saya sudah ideal				





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 641/FPSI/01.10/VI/2021

29 Juni 2021

Lampiran : -

Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Pimpinan
 Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Centre (Jurusan
 Pramugari)
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Chi Chi Qhumairoh Nurputriansyah
 NPM : 148600160
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Centre (Jurusan Pramugari), Jl. Citra Garden No. 12-15, Titi Rantai, Medan Baru, Medan, Sumatera Utara guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Awal Sekolah Pramugari Sumatera Flight Education Centre"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik,

 Laili Afta, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



SUMATERA FLIGHT

Pendidikan & Pelatihan Aviasi • Hospitality
Personel Penerbangan • Crew Kapal Pesiar

Medan, 21 September 2021

No : 1841/AKD/SFEC/IX/21

Hal : Telah Menyelesaikan Pengambilan Data

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area – Medan
Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Saiful Anwar, ST
Jabatan : General Manager

Dengan ini Menerangkan bahwa, Mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, atas nama :

Nama : Chichi Qhumairoh Nurputriasnyah
NPM : 148600160
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Telah melaksanakan pengumpulan data di Sumatera Flight Education Center , guna untuk penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

General Manager Sumatera Flight


Saiful Anwar, ST

Kampus :
SUMATERA FLIGHT MEDAN
Citra Garden Estate A12-15
Jl. Jamin Ginting Padang Bulan Medan
Telp. 061-8214161
Call/SMS 0822 7776 8666