

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM AEROBIK**

KARTIKA KARTIKA MEDAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

OLEH :

SERVINA

14.860.0055



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR
SENAM AEROBIK KARTIKA MEDAN


NAMA MAHASISWA : SERVINA SIREGAR
NPM : 14.860.0055
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


Istiana, S.Psi, M.Psi


Shirley Melita, S.Psi, M.Psi, Psikolog

MENGETAHUI

Ka. Bagian

Dekan


Azhar Aziz, S.Psi, M.A


Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd

Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

29 Agustus 2018

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Dekan


Prof. Dr. H. AbdulMunir, M.Pd

Dewan Penguji

1. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi
2. Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
3. Istiana, S.Psi, M.Psi
4. Shirley Melita, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 29 Agustus 2018

METERAI
TEMPEL

NO. 12/AF/415/155625

6000
Rupiah

Servina

14.860.0055

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA WANITA DEWASA AWAL DI SANGGAR SENAM AEROBIK
KARTIKA MEDAN**

**SERVINA SIREGAR
14.860.0055**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada wanita dewasa awal di sanggar senam aerobik Kartika Medan. Populasi penelitian adalah wanita dewasa awal di sanggar senam aerobik Kartika Medan. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan diketahui berjumlah 35 orang. Data dikumpulkan menggunakan skala *body image* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut teori Cash (dalam Adiningsih, 2016) dan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori De Angelis (2002). Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri ($r_{xy}=0,571$ dengan $p < 0,00$). Hal ini menunjukkan semakin positif *body image*, kepercayaan diri semakin tinggi. Sebaliknya, semakin negatif *body image*, kepercayaan diri semakin rendah. Kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri diketahui sebesar 32,7 % ($R^2= 0,327$). Sedangkan sisanya 67,3% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. *Body image* diketahui tergolong positif dan kepercayaan diri tergolong tinggi.

Kata kunci : *Body Image*, Kepercayaan Diri, Sanggar Senam Aerobik Kartika

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-
CONFIDENCE IN EARLY ADULT WOMEN IN THE KARTIKA
AEROBIC GYMNASIUM MEDAN**

**SERVINA SIREGAR
14.860.0055**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Body Image and Self-Confidence in early adult women at the Kartika Medan aerobics gymnasium. The study population were early adult women in the Kartika Medan aerobics gymnasium. The research sample was selected using purposive sampling technique and was known to amount to 35 people. Research data were analyzed using Pearson Product Moment correlation test. The results of data analysis showed that there was a significant positive relationship between body image and self-confidence ($r_{xy} = 0.571$ with $p < 0.00$). This shows the more positive the body image, the higher the confidence. Conversely, the more negative the body image, the lower confidence. Body image contribution to self-confidence is known as 32.7% ($R^2 = 0.327$). While the remaining 67.3% is influenced by other factors not examined. Body image is known to be positive and self-confidence is high.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, Aerobics Gymnastics Kartika

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran TUHAN YANG MAHA ESA, atas segala rahmat dan karuniya-Nya, kesabaran, kemudahan dan kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Bapak Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdam, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir., M.Pd selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Istiana S.Psi, M.Psi selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu untuk bimbingan di tengah rutinitas beliau yang sangat padat dan banyak memberikan arahan dan saran yang sangat bermanfaat kepada peneliti guna penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Shirley Melita S.Psi, M.Psi (Psikolog) selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan bimbingan, saran dan arahan yang sangat bermanfaat guna penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi. M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing peneliti selama kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan peneliti banyak hal mengenai psikologi selama peneliti mengikuti perkuliahan.

8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area : Bang Fajar, Kak Esra, Buk Tris, Kak Citra yang juga telah banyak membantu peneliti dalam urusan administrasi.
9. Abangda Sihar selaku Ketua Sanggar Senam Aerobik Kartika Medan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Abang Andriansyah yang telah membantu peneliti dalam menyebarkan skala di sanggar senam aerobik Kartika Medan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Buat ibu-ibu dan kakak-kakak *member* sanggar senam aerobik Kartika yang telah meluangkan waktu dalam mengisi alat ukur penelitian, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Yang teristimewa Ayahanda (Rosvel Sormin) dan Ibunda (Rosmiati Harahap) tercinta yang peneliti banggakan yang telah memberikan kasih sayang dan semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Kakakku Dini Hariati Siregar yang telah mengingatkan dan memberikan semangat untuk terus menyelesaikan skripsi ini.
14. Buat sahabat-sahabat terbaikku abang Samuel Hutagaol, abang Imam Mahmudha, Ika Sianturi, Nur Annisa Putri, Ari Permana, abang Guntur Alamsyah, Natalia Sitinjak, Natalia Hutagalung, Gaby, Nadhira serta teman-teman seperjuangan stambuk 2014 terutama kelas Reg.B1, terima kasih telah menemaniku selama di masa perkuliahan, obrolan, canda tawa dan kebersamaan kita selama ini serta juga telah memberikan semangat dan dukungan.

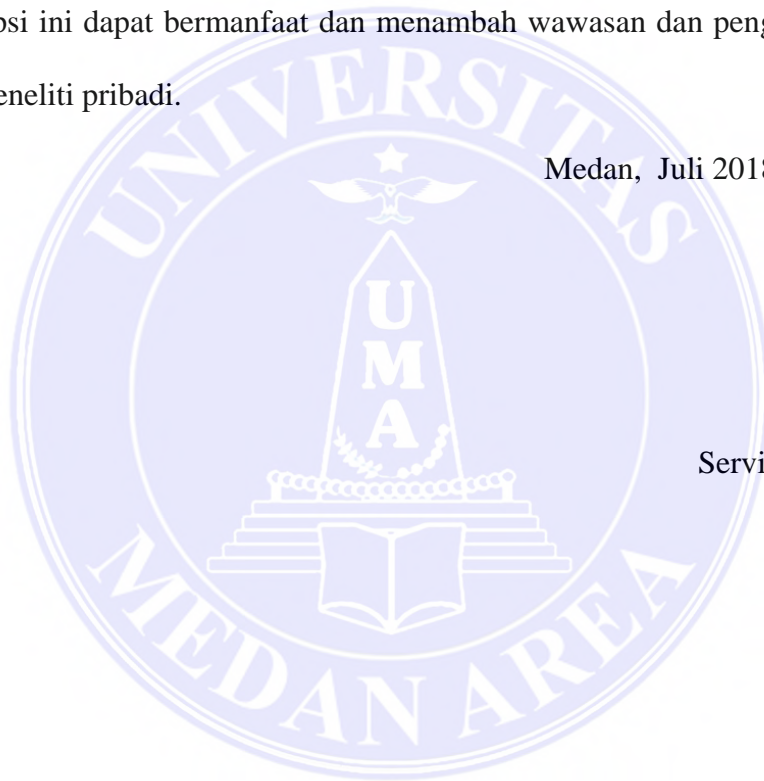
15. Dan seluruh keluarga dan rekan-rekan lainnya yang belum disebutkan satu persatu oleh peneliti yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan keberhasilan peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini terdapat kesalahan baik isi maupun tata tulisnya. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan sumbangan pikiran untuk kelengkapan karya tulis selanjutnya. Akhir kata semoga Tuhan selalu melimpahkan taufik dan hidayah Nya serta membalas segala amal baik semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan dan pengetahuan kita semua khususnya bagi peneliti pribadi.

Medan, Juli 2018

Peneliti

Servina Siregar



DAFTAR ISI

Halaman

LEMBARAN PERSETUJUAN i

LEMBARAN PENGESAHAN	ii
LEMBARAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS	14
2.1 Masa Dewasa Awal.....	14
2.1.1 Definisi Masa Dewasa Awal.....	14
2.1.2 Karakteristik Dewasa Awal	15
2.2 Kepercayaan Diri (<i>Self Confidence</i>)	17
2.2.1 Definisi Kepercayaan Diri	17
2.2.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri	19
2.2.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	22
2.2.4 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	25

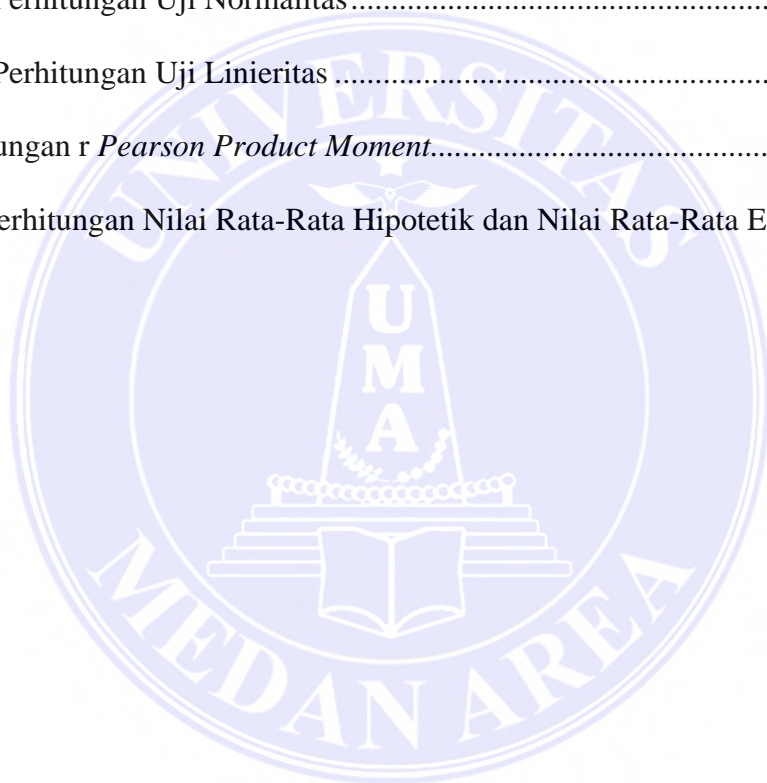
2.3 <i>Body Image</i>	28
2.3.1 Definisi <i>Body Image</i>	28
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	31
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	34
2.3.4 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri.....	38
2.3.5 Kerangka Konseptual.....	41
HIPOTESIS	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Tipe dan Desain Penelitian	43
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
3.4 Responden Penelitian	45
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	46
3.6 Validitas dan Reliabilitas	48
3.7 Metode Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	51
4.2 Persiapan Penelitian	52
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	54
4.4 Hasil Penelitian	59
4.5 Pembahasan.....	64
BAB IV PENUTUP	68
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71

LAMPIRAN.....



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi Penyebaran Item <i>Body Image</i> Sebelum <i>Tryout</i>	53
Tabel 2.	Distribusi Item Kepercayaan Diri Skala Sebelum <i>Tryout</i>	54
Tabel 3.	Distribusi Item Skala <i>Body Image</i> Setelah <i>Tryout</i>	56
Tabel 4.	Distribusi Item Skala Kepercayaan Diri Setelah <i>Tryout</i>	58
Tabel 5.	Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	60
Tabel 6.	Hasil Perhitungan Uji Linieritas	61
Tabel 7.	Perhitungan r <i>Pearson Product Moment</i>	62
Tabel 8.	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-Rata Empirik	63



DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN A.** Sebaran Data *Body Image*
- LAMPIRAN B.** Sebaran Data Kepercayaan Diri
- LAMPIRAN C.** Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Body Image*
- LAMPIRAN D.** Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri
- LAMPIRAN E.** Uji Normalitas
- LAMPIRAN F.** Uji Linieritas
- LAMPIRAN G.** Uji Hipotesis
- LAMPIRAN H.** Skala *Body Image* dan Skala Kepercayaan Diri
- LAMPIRAN I.** Surat Keterangan Penelitian
- LAMPIRAN J.** Surat Keterangan Selesai Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh serta berat badan yang ideal. Hal ini selain karena alasan kesehatan, bentuk tubuh serta berat badan juga sering mempengaruhi penampilan seseorang. Penampilan merupakan suatu hal yang seringkali mendapat perhatian khusus dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Setiap individu pasti ingin memiliki tubuh yang sehat agar dapat mengerjakan segala sesuatu dengan tidak terkendala baik dari pekerjaan maupun pergaulan sosial dan dengan tubuh yang sehat akan menunjang kehidupan. Umumnya setiap wanita, baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pasti ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan. Sebagian besar wanita dewasa masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya.

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya dimulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita yang mengalami ketidakpuasan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 2003).

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun dan merupakan saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang

menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2003). Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru.

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 penampilannya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet dan olahraga.

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.

Kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony dalam Rini, 2002). Berhasil atau tidaknya individu dalam berinteraksi secara sosial terhadap lingkungannya tergantung bagaimana cara mereka mengembangkan kepercayaan dirinya (Havighurst dalam Monks, dkk, 2002). Kepercayaan diri merupakan salah satu konsep kepribadian

yang akan memberikan keberanian dan kekuatan pada individu dalam menghadapi berbagai masalah. Menurut Ashriati, dkk (dalam Adiningsih, 2016), kepercayaan diri pada setiap individu akan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada individu. Jika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman dan nyaman untuk melakukan segala hal yang mereka inginkan. Tidak adanya percaya diri, seseorang tidak dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan menjadi manusia yang utuh dalam kehidupan masyarakat.

Kepercayaan diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang cukup penting, yang dapat digunakan sebagai sarana untuk dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Seorang wanita yang tidak mempunyai rasa puas terhadap bentuk tubuhnya dapat menghambat wanita tersebut untuk bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, karena ia merasa tidak percaya diri dengan keadaan tubuhnya tersebut.

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. Akan tetapi orang-orang beranggapan bahwa seorang yang cantik dan langsing adalah orang yang seperti model-model profesional yang ada di berbagai media (Carlson, 2002).

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 Husna (2013), seorang wanita akan merasa sedih, gundah atau stres apabila penampilan fisiknya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain, khususnya lawan jenis. Ketika memasuki masa usia dewasa seorang wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan yang membuat sebagian wanita mengalami kegemukan dengan berbagai macam penyebab. Sebagian wanita menghindari situasi tertentu karena merasa rendah diri dan malu serta merasa tidak yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, sehingga menyebabkan wanita terlihat lebih gemuk dari pada laki-laki. 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. Penampilan fisik yang tidak dapat diubah secara langsung, individu menggunakan *make up* agar lebih menarik dan memuaskannya. 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 menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis dan perkawinan. Jadi semakin

terlihat tua seseorang maka semakin besar pula minat dalam penampilan fisik (Hurlock, 2003).

Wanita beranggapan bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Kesesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh idealnya memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal.

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). Seseorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik. Namun bila seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Bell dan Rushfort, 2008).

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 21 tahun *member* senam aerobik:

“Saya merasa muka sama badan saya lebar banget. Terus saya juga malas makan kalau lagi ngumpul bareng teman-teman apalagi teman cowok. Tapi walaupun badan saya agak gemuk saya tetap percaya diri saat tampil di depan umum”. (Wawancara personal, 20 Februari 2018).

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 *member* sanggar senam aerobik lainnya:

“Saya merasa kalau bentuk badan saya itu agak gemuk. Saya mengatur pola makan terus sore olahraga senam aerobik atau lari sore gitu buat bentuk badan”. (Wawancara personal, 20 Februari 2018).

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa wanita dewasa awal tersebut mengatur pola makan dan olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. 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. Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan di Amerika kepada 9000 wanita yang merupakan mahasiswi, rasa percaya diri dapat membantu wanita untuk mengatasi masalah stress emosionalnya (Bekti, 2010).

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman hampir setiap wanita, banyak cara dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik dan ideal. Sanggar senam aerobik Kartika merupakan salah satu sanggar senam yang cukup terkenal di Kota Medan. Di Kartika sendiri berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, dapat dilihat bahwa wanita maupun ibu-ibu yang mengikuti sanggar senam aerobik memperhatikan keindahan dan penampilan tubuh mereka. Anggota dari sanggar senam ini sebagian besar adalah wanita, baik itu ibu rumah tangga maupun wanita pekerja, tidak hanya wanita yang masih remaja melainkan wanita dewasa yang tergolong tidak muda lagi dan sudah berkeluarga pun tetap memperhatikan penampilan. Mereka sangat mementingkan penampilan agar tetap terlihat menarik. Sedangkan *member* yang sudah menjadi ibu rumah tangga, walaupun sudah terbilang tidak remaja lagi akan tetapi mereka tetap menginginkan memiliki penampilan yang menarik serta memiliki bentuk badan yang ideal. Jika dilihat secara kasat mata, hampir seluruh peserta yang mengikuti senam ini memiliki berat badan yang dapat dikatakan berlebihan dan gemuk.

Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa pengunjung senam tersebut, mereka mengatakan mengikuti senam supaya sehat dan memiliki tubuh yang bagus agar lebih mudah dalam bersosialisasi khususnya dengan agar lebih percaya diri jika berhadapan dengan lawan jenis. Wanita sanggar senam aerobik Kartika mengatakan jika mereka memiliki bentuk tubuh ideal akan lebih percaya diri didalam lingkungan sosialnya.

Seorang wanita 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 untuk bergaul dengan teman sebaya dan membina hubungan dekat dengan lawan jenis. Wanita yang kurang menarik akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan perhatian dan kurang diterima dalam pergaulan. Kondisi ini menyebabkan seorang wanita 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 Sanggar Senam Aerobik Kartika Medan“.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti tentang hubungan *body image* dengan kepercayaan diri wanita dewasa awal di sanggar senam aerobik Kartika 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 *member* sanggar senam aerobik Kartika 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 senam aerobik. 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 menjadi tidak percaya diri.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Antar *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Awal di Sanggar Senam Aerobik Kartika Medan".

1.3 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 wanita dewasa awal. Subjeknya adalah wanita dewasa awal di sanggar senam aerobik Kartika Medan.

1.4 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 wanita dewasa awal di sanggar senam aerobik Kartika Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal di sanggar aerobik Kartika Medan.

1.6 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, khususnya wanita sanggar senam aerobik. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah referensi bagi Psikologi Perkembangan khususnya tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal disanggar senam aerobik Kartika.

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

2.1 Masa Dewasa Awal

2.1.1 Definisi 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.

2.1.2 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 *karier*, 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.

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.

2.2 Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

2.2.1 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 (Thursan, 2002).

Menurut Hakim (dalam Polpoke, 2004) secara sederhana mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Menurut Lauster (2002), Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam interaksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis, dan gembira.

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 ketrampilan 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).

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.

2.2.2 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.

2.2.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

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 :

1. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melaksanakan sesuatu.
2. Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa pribadi secara konsekuen.
3. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
4. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

b. 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 :

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.

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

2.2.4 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 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.

2.3 Body Image

2.3.1 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 individu 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 Vitoria 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

2.3.2 Aspek-aspek *Body Image*

Thompson, (2000) 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 Adiningsih, 2016) 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 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*.

2.3.3 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 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 Pruzinsy, 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 Pruzinsy, 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.

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

2.3.4 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 beraktivitas, bergaul dan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

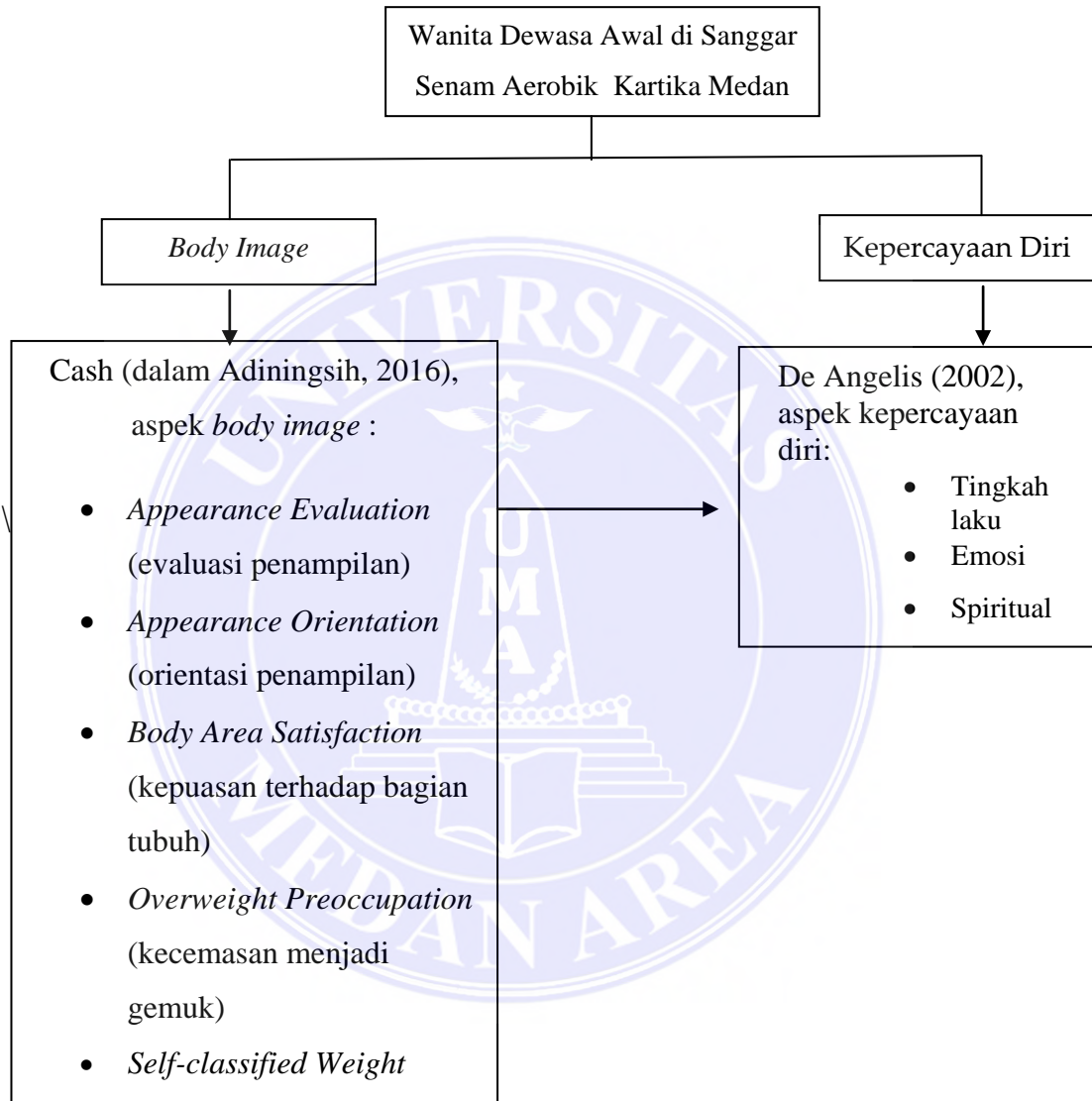
Menurut pendapat yang telah dijelaskan di atas, bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam Gufron, 2010) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, 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 tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra raga (*body iamge*) 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.

2.3.5 Kerangka Konseptual



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

Metode penelitian adalah dasar untuk melakukan sebuah penelitian dan di dalamnya terkandung alat apa yang digunakan serta bagaimana prosedur pelaksanaannya. Dalam metode penelitian terdapat sejumlah langkah-langkah yang harus ditempuh untuk memperoleh suatu kesimpulan yang merupakan jawaban bagi permasalahan yang diteliti. Oleh karena itulah, dalam bab ini akan dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang meliputi tipe dan desain penelitian, identifikasi variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan realibilitas, serta metode analisis data.

3.1 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.

3.2 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 :

- a. 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*.
- b. 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.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran.

Adapun definisi operasional variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. 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 kepercayaan diri dari De Angelis (2002), aspek-aspek Kepercayaan Diri : tingkah laku, emosi dan spiritual. Semakin tinggi skor yang di dapat maka semakin tinggi kepercayaan diri sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat maka semakin rendah kepercayaan diri pada wanita di sanggar senam aerobik Kartika Medan.

b. *Body Image*

Body image adalah penilaian individu yang diberikan untuk tubuhnya seperti rambut, corak kulit dan bentuk tubuh. 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 dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (dalam Adiningsih, 2016), yaitu *Appearance evaluation*,

Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight. Semakin tinggi skor yang di dapat maka semakin positif *body image* sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat maka semakin negatif *body image* pada wanita di sanggar senam aerobik Kartika Medan.

3.4 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 sanggar senam aerobik Kartika Medan berjumlah 60 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 35 orang dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Wanita.
- b. Usia 18-40 tahun.

3.5 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).

Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun peneliti aspek kepercayaan diri De Angelis (2002), aspek-aspek kepercayaan diri : tingkah laku, emosi dan spiritual.

Body image akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (dalam Adiningsih, 2016), yaitu *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*.

3.6 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*.

3.7 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).

Adapun rumus product moment dari Karl Pearson adalah :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{(\sum x^2)(\sum y^2)}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor subyek pada item dengan skor total subyek

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor x dengan skor y

$\sum y$ = Jumlah dari setiap total

$\sum x$ = Jumlah skor total item

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

a. 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.

b. Uji Linearitas

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



DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, K.F. 2016. *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Pasca Melahirkan*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
- Angelis, De.Barbara. 2002. *Percaya Diri Sumber Sukses & Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Anastasia, Melliana. 2006. *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: Lkis
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar. 2003. *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. 01 ISSN 0000-0000
- Fatchurahman, M & Pratiko, Herlan. 2012. *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja*. Persona Jurnal Psikologi Indonesia Volume 1 Nomor 2 ISSN 2548-4311 (online)
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge
- Hadi, S. 2000. *Teknik Penyusunan Skala Ukur*. Yogyakarta: Penerbit Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Indonesia: Erlangga ; hlm 246
- Ifdil, dkk. 2017. *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Volume 2 Nomor 3 ISSN 2503-3417 (online). Universitas Negeri Padang
- Lauster, Peter.2002. *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H Gulo)*. Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Kedelapanbelas. Jakarta: Bumi Aksara

- 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
- Monks, dkk. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Muhammad Ridha. *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
- M. Gufron, Rini, Risnawita S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Nur Lailatul Husna. 2013. *Developmental and Clinical Psychology*. Volume 2 Nomor 2. Ejournal Universitas Negeri Semarang ISSN : 1978-4333
- 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
- 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
- Siti Amyani. 2010. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kemandirian*. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Surya, Hendra. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tria Anggraini Putri. 2015. *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa yang Mengalami Obesitas*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wade, Carol dan Carol Travris. 2009. *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga; hlm 145-152
- Yosephin. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Juli 2012



LAMPIRAN

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Nama (Inisial) :
Usia :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, pilihlah jawaban dengan memberikan tanda silang (x) pada salah satu jawaban disebelah kanan. Tidak ada jawaban yang **BENAR** atau **SALAH**. Karena itu pilihlah sesuai dengan pendapat Anda sendiri. Bacalah terlebih dahulu dan jawablah semua tanpa menyisakan satupun.

Adapun alternatif pilihan jawaban adalah :

- SS : Apabila pernyataan **sangat sesuai** dengan diri anda.
- S : Apabila pernyataan **sesuai** dengan diri anda.
- TS : Apabila pernyataan **tidak sesuai** dengan diri anda.
- STS : Apabila pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan anda.

“SELAMAT MENGERJAKAN”

Skala I

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa memiliki berat badan ideal				
2.	Saya menghargai tubuh saya sehingga saya rutin berolahraga untuk menjaga kebugaran fisik.				
3.	Saya menilai diri saya memiliki kulit yang bersih dan cerah.				
4.	Saya sering menghindari makanan yang berlemak agar tidak gemuk.				
5.	Saya merasa berat badan saya tergolong ideal.				
6.	Saya merasa berada dalam kategori kelebihan berat badan.				
7.	Saya tidak merasa butuh untuk berolahraga.				
8.	Saya merasa kulit saya berminyak dan kusam				
9.	Saya sering mengonsumsi makanan yang berlemak tanpa peduli akan gemuk.				
10.	Menurut saya, bentuk tubuh saya sangat tidak proporsional.				
11.	Saya merasa nyaman dengan penampilan saat ini.				
12.	Saya rutin melakukan perawatan wajah agar tetap menarik.				
13.	Saya merasa memiliki ukuran perut yang langsing.				

14.	Saya sering menimbang berat badan untuk mengontrol berat badan saya.				
15.	Walaupun berat badan saya naik saya tidak terlalu memperlmasalahkannya.				
16.	Saya kurang percaya diri dengan penampilan saya.				
17.	Saya tidak pernah melakukan perawatan wajah.				
18.	Saya tidak suka dengan ukuran perut saya saat ini.				
19.	Saya tidak ambil pusing ketika mengetahui berat badan saya naik.				
20.	Berapa pun berat badan saya, tetap membuat saya khawatir dan cemas.				
21.	Banyak orang iri dengan bentuk tubuh saya.				
22.	Secara keseluruhan saya menilai tubuh saya memiliki bentuk proporsional.				
23.	Saya menghindari makan malam agar tidak gemuk.				
24.	Saya sering mendapat kritik tidak enak mengenai bentuk tubuh saya.				
25.	Menurut saya, bentuk tubuh saya kurang menarik.				
26.	Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya makan.				
27.	Saya sering menjadi acuan dalam bentuk tubuh ideal di antara teman-teman saya.				
28.	Saat bercermin, saya merasa tidak ada yang salah pada penampilan saya.				

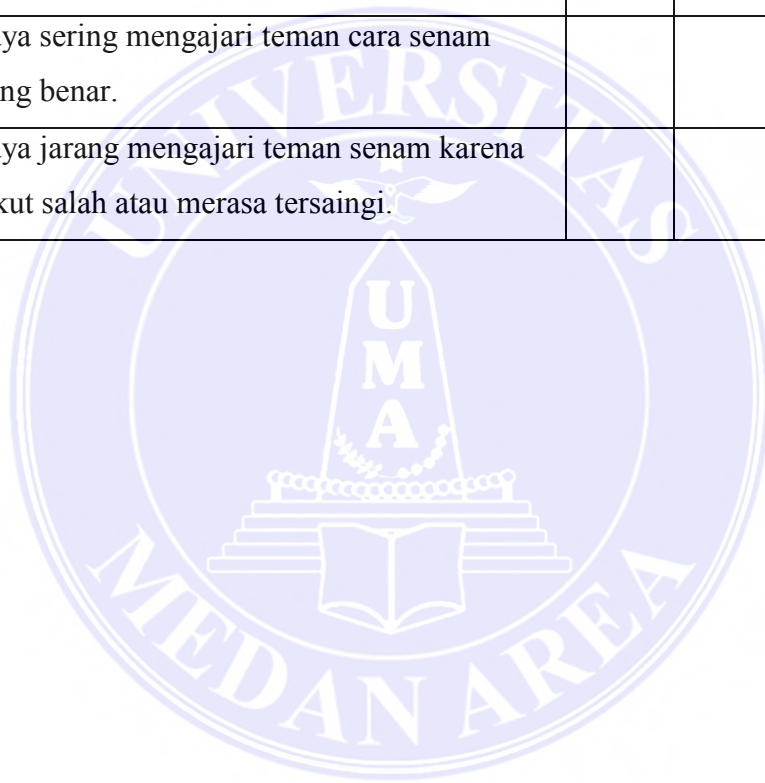
29.	Saya berusaha mengurangi berat badan dengan cara melakukan diet.				
30.	Saya sering menjadi perbandingan bentuk tubuh tidak ideal.				
31.	Saya merasa ada beberapa bagian tubuh saya yang harus diubah.				
32.	Saya merasa tidak perlu melakukan diet.				

Skala II

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya optimis senam aerobik mampu menurunkan berat badan saya.				
2.	Saya berani mengungkapkan pendapat saya pada pelatih ataupun teman-teman sesama.				
3.	Saya yakin bentuk tubuh saya adalah pemberian terbaik dari Tuhan.				
4.	Saya ragu mengikuti senam dapat mengubah bentuk tubuh saya.				
5.	Saya tidak yakin saat akan mengungkapkan pendapat saya kepada teman-teman dan pelatih di sanggar senam.				
6.	Tuhan tidak memberikan bentuk tubuh yang sesuai dengan yang saya inginkan.				
7.	Saya optimis mampu mengikuti gerakan senam dengan baik.				
8.	Saya menilai diri saya adalah orang yang tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.				

9.	Saya percaya Tuhan akan membantu aktivitas saya di sanggar senam.				
10.	Saya kesulitan mengikuti instruksi pelatih senam.				
11.	Saya merasa mudah putus asa saat mengalami kegagalan.				
12.	Saya merasa aktivitas yang saya lakukan di sanggar senam biasa saja.				
13.	Saya yakin akan berhasil dalam program diet.				
14.	Saya berani untuk memulai percakapan dengan orang baru.				
15.	Walaupun gerakan senam sulit dan menyakitkan saya tetap berlatih karena tahu manfaatnya baik.				
16.	Saya sering gagal dalam menjaga pola makan.				
17.	Saya merasa canggung saat berbicara dengan orang baru				
18.	Saya malas mengikuti senam karena gerakannya sulit dan menyakitkan.				
19.	Saya tidak mudah menyerah untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.				
20.	Saya mau bergaul dengan siapa saja sekalipun dengan orang baru.				
21.	Saya yakin senam mengajarkan saya pola hidup sehat.				
22.	Saya kurang percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini.				

23.	Saya merasa sulit bergaul dengan orang baru.				
24.	Saya merasa mengikuti senam hanya membuang-buang waktu.				
25.	Saya yakin dapat membantu teman di sanggar senam yang butuh bantuan.				
26.	Saya acuh dengan teman sesama <i>member</i> senam.				
27.	Saya sering mengajari teman cara senam yang benar.				
28.	Saya jarang mengajari teman senam karena takut salah atau merasa tersaingi.				



Reliability

[DataSet0]

Scale: BODY IMAGE

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.914	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.1143	182.928	.674	.908
VAR00002	87.5714	200.958	.105	.916
VAR00003	88.1143	182.928	.674	.908
VAR00004	88.1714	195.617	.270	.915
VAR00005	87.6000	202.659	.016	.917
VAR00006	87.7143	187.857	.692	.908
VAR00007	87.7143	187.857	.692	.908
VAR00008	88.0857	194.787	.551	.911
VAR00009	88.0857	194.787	.551	.911
VAR00010	88.0857	191.081	.478	.911
VAR00011	87.0000	200.765	.192	.914
VAR00012	88.0286	195.029	.333	.913
VAR00013	88.0571	186.879	.536	.910
VAR00014	87.0286	205.440	-.157	.917
VAR00015	88.4857	194.316	.351	.913
VAR00016	87.1429	199.244	.151	.916
VAR00017	88.3714	192.299	.491	.911
VAR00018	87.8286	187.558	.572	.910

VAR00019	88.0000	191.118	.468	.911
VAR00020	88.1714	187.087	.616	.909
VAR00021	88.1143	182.928	.674	.908
VAR00022	88.1143	182.928	.674	.908
VAR00023	88.1143	182.928	.674	.908
VAR00024	87.8286	191.558	.431	.912
VAR00025	87.9714	189.911	.410	.913
VAR00026	88.4857	194.316	.351	.913
VAR00027	87.6286	191.829	.592	.910
VAR00028	88.3143	188.575	.554	.910
VAR00029	87.8286	191.087	.572	.910
VAR00030	87.8286	191.558	.431	.912
VAR00031	87.7143	187.857	.692	.908
VAR00032	87.7143	187.857	.692	.908

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
90.7429	203.373	14.26089	32

Reliability

[DataSet1]

Scale: KEPERCAYAAN DIRI

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.4286	66.252	.684	.873
VAR00002	88.0571	73.997	.514	.879
VAR00003	88.3714	69.770	.687	.874
VAR00004	89.4286	66.252	.684	.873
VAR00005	87.8000	72.988	.626	.877
VAR00006	88.2286	74.887	.351	.882
VAR00007	87.8000	72.988	.626	.877
VAR00008	88.3429	74.703	.550	.879
VAR00009	88.0857	73.257	.605	.877
VAR00010	87.9714	73.852	.579	.878
VAR00011	87.7714	75.182	.392	.882
VAR00012	88.2286	74.240	.452	.880
VAR00013	87.9714	75.264	.412	.881
VAR00014	88.2571	73.903	.563	.878
VAR00015	87.9714	73.852	.579	.878
VAR00016	88.3714	69.770	.687	.874
VAR00017	87.9714	73.264	.579	.878
VAR00018	88.0571	74.938	.466	.880

VAR00019	88.0571	74.350	.538	.879
VAR00020	87.8000	74.812	.481	.880
VAR00021	88.2000	73.694	.495	.879
VAR00022	88.2571	73.373	.382	.882
VAR00023	88.0857	76.257	.245	.885
VAR00024	88.2000	73.694	.495	.879
VAR00025	88.3429	75.232	.243	.886
VAR00026	87.6000	80.659	-.213	.891
VAR00027	88.0286	78.029	.026	.893
VAR00028	87.8857	79.692	-.084	.894

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
91.4286	79.134	8.89575	28

NPar Tests

[DataSet2]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
BODYIMAGE	35	70.80	13.726	41	101
KEPERCAYAANDIRI	35	74.23	8.510	61	91

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

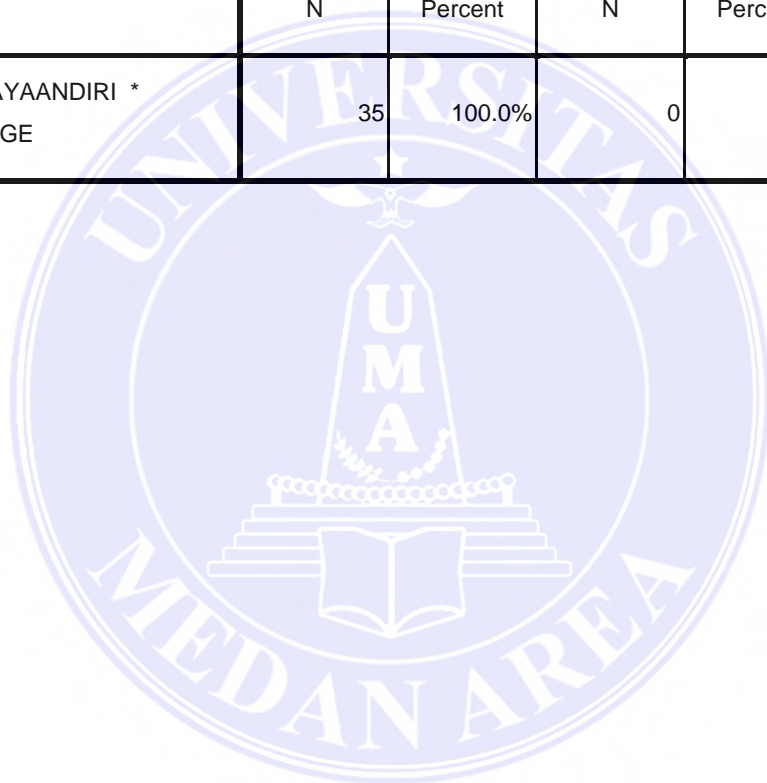
		BODYIMAGE	KEPERCAYAANDIRI
N		35	35
Normal Parameters ^a	Mean	70.80	74.23
	Std. Deviation	13.726	8.510
Most Extreme Differences	Absolute	.079	.134
	Positive	.062	.134
	Negative	-.079	-.117
Kolmogorov-Smirnov Z		.468	.790
Asymp. Sig. (2-tailed)		.981	.561
a. Test distribution is Normal.			

Means

[DataSet2]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KEPERCAYAANDIRI * BODYIMAGE	35	100.0%	0	.0%	35	100.0%

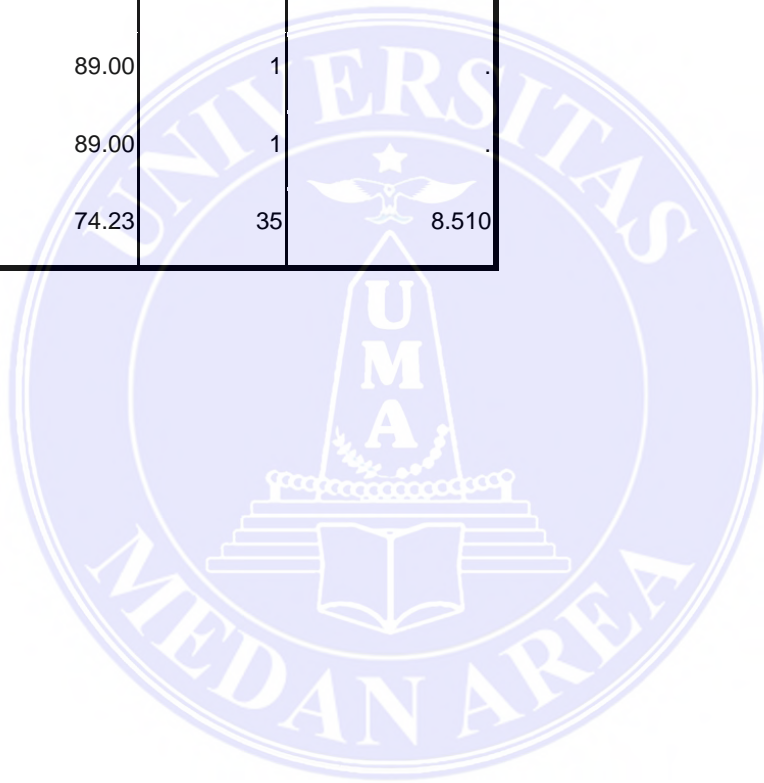


Report

KEPERCAYAANDIRI

BODYIM AGE	Mean	N	Std. Deviation
41	66.00	1	.
48	68.00	1	.
51	75.50	2	3.536
53	68.00	1	.
54	71.00	1	.
57	66.00	1	.
61	64.00	1	.
62	66.00	1	.
65	70.50	2	6.364
66	70.00	1	.
67	67.50	2	9.192
68	84.00	2	7.071
70	75.00	2	5.657
71	65.00	1	.
73	69.50	2	3.536
74	73.00	1	.
78	68.50	2	.707

79	81.00	1	
80	87.00	1	
81	69.00	1	
83	68.00	1	
84	81.50	2	6.364
87	84.67	3	7.767
94	89.00	1	
101	89.00	1	
Total	74.23	35	8.510



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAANDIRI * BODYIMAGE	Between Groups	(Combined)	2068.505	24	86.188	2.189	.099
		Linearity	804.153	1	804.153	20.427	.001
		Deviation from Linearity	1264.351	23	54.972	1.396	.299
	Within Groups		393.667	10	39.367		
Total			2462.171	34			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KEPERCAYAANDIRI * BODYIMAGE	.571	.327	.917	.840

Explore

[DataSet2]

Case Processing Summary

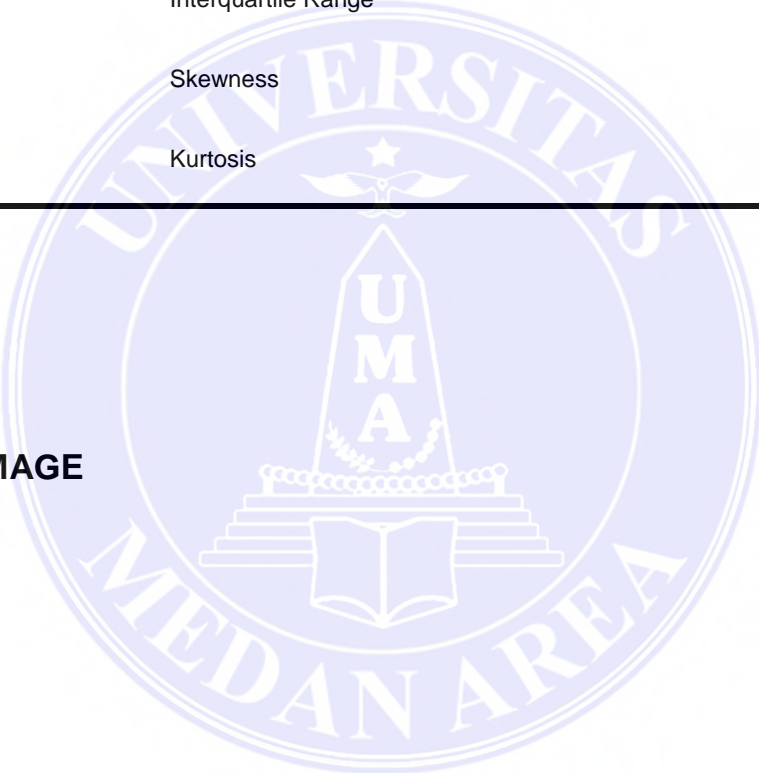
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
BODYIMAGE	35	100.0%	0	.0%	35	100.0%
KEPERCAYAANDIRI	35	100.0%	0	.0%	35	100.0%

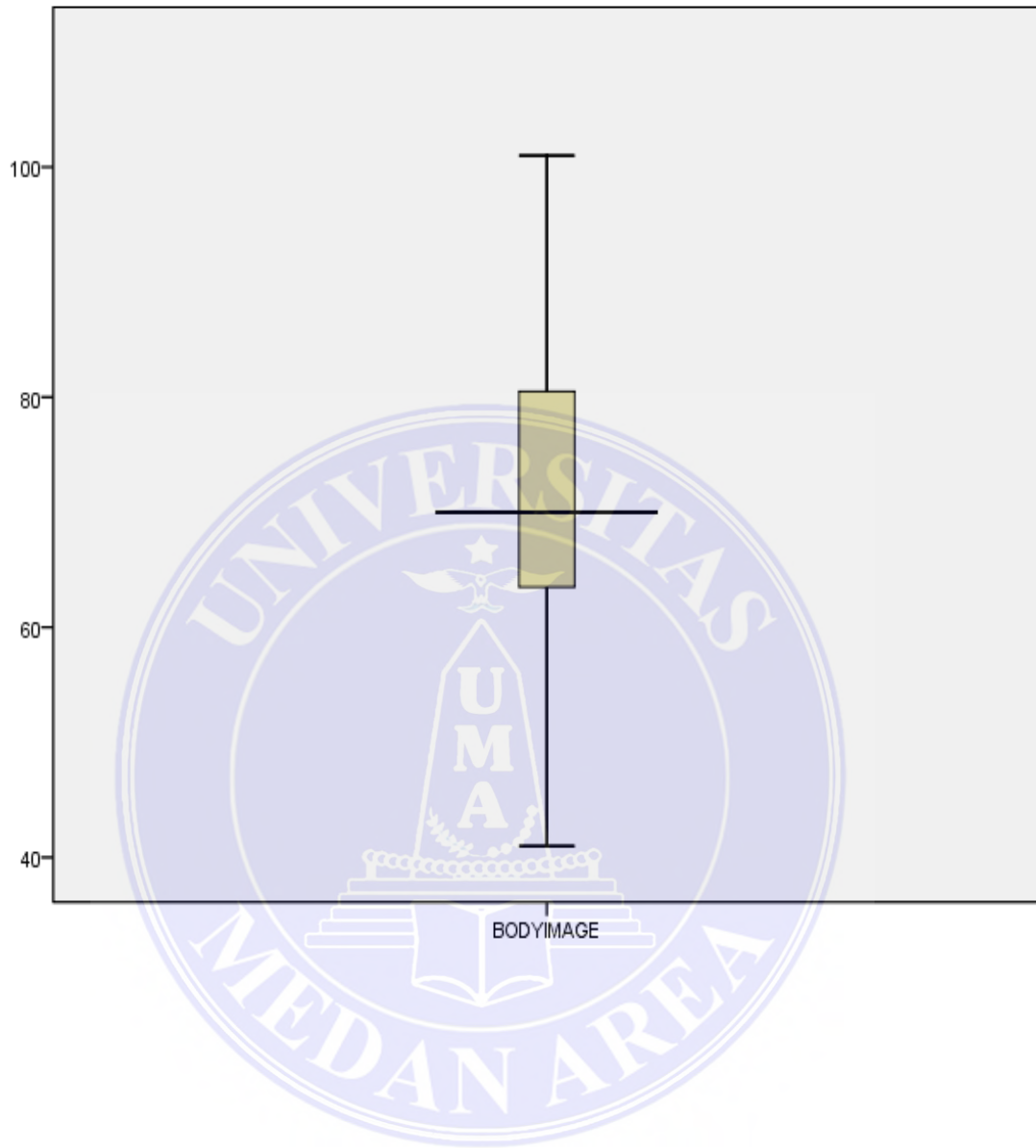
Descriptives

		Statistic	Std. Error	
BODYIMAGE	Mean	70.80	2.320	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66.08	
		Upper Bound	75.52	
	5% Trimmed Mean	70.78		
	Median	70.00		
	Variance	188.400		
	Std. Deviation	13.726		
	Minimum	41		
	Maximum	101		
	Range	60		
	Interquartile Range	19		
	Skewness	-.081	.398	
	Kurtosis	-.278	.778	
KEPERCAYAANDIRI	Mean	74.23	1.438	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	71.31	
		Upper Bound	77.15	
	5% Trimmed Mean	74.01		
	Median	72.00		

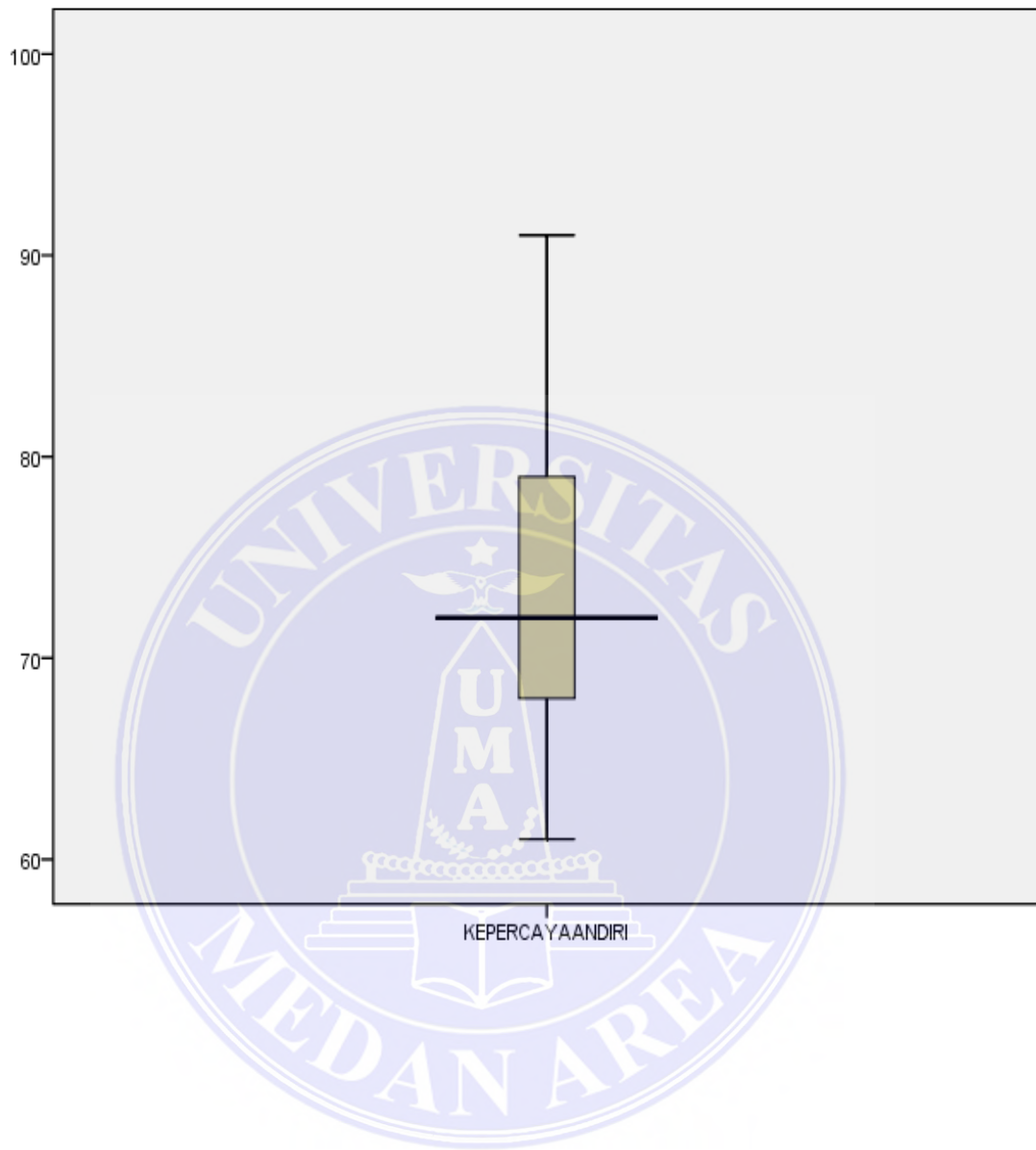
Variance	72.417	
Std. Deviation	8.510	
Minimum	61	
Maximum	91	
Range	30	
Interquartile Range	11	
Skewness	.638	.398
Kurtosis	-.770	.778

BODYIMAGE





KEPERCAYAANDIRI



Correlations

[DataSet2]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BODYIMAGE	70.80	13.726	35
KEPERCAYAANDIRI	74.23	8.510	35

Correlations

		BODYIMAGE	KEPERCAYAANDIRI
BODYIMAGE	Pearson Correlation	1	.571**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
KEPERCAYAANDIRI	Pearson Correlation	.571**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

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

