

**Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence*  
pada Siswi Perempuan**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif di SMAN 1 Ampek Angkek)**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

**Dosen Pembimbing Akademik:**

**Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.**



**Oleh**

**KHAFIFAH HANUM**

**NIM. 20006077**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2024**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN**  
***SELF CONFIDENCE* PADA SISWI PEREMPUAN**  
**(Studi Deskriptif Kuantitatif di SMAN 1 Ampek Angkek)**

Nama : Khafifah Hanum  
NIM/BP : 20006077 / 2020  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 31 Mei 2024

Disetujui Oleh  
Kepala Departemen/Pembimbing  
Akademik



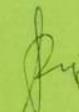
**Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.**  
**NIP. 199006012015041002**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN  
*SELF CONFIDENCE* PADA SISWI  
PEREMPUAN (Studi Deskriptif Kuantitatif di  
SMAN 1 Ampek Angkek)  
Nama : Khafifah Hanum  
NIM : 20006077  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 30 Mei 2024

Tim Penguji, NO	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Azmatul Khairiah Sari, M.Pd.	2. 
3. Anggota 2	: Rima Pratiwi Fadli, M.Pd.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Khafifah Hanum  
NIM/BP : 20006077/2020  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN  
*SELF CONFIDENCE* PADA SISWI  
PEREMPUAN (Studi Deskriptif  
Kuantitatif di SMAN 1 Ampek Angkek)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 31 Mei 2024

Saya yang menyatakan,



Khafifah Hanum

NIM.20006077

## ABSTRAK

**Khafifah Hanum, 2024.** “Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Siswi Perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek”. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswi perempuan yang cenderung memiliki *self confidence* rendah karena memiliki *body image* yang belum baik. Siswi perempuan memiliki *body image* negatif karena menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan kriteria yang mereka sukai dan inginkan sehingga mempengaruhi *self confidence* pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *body image* dan *self confidence* pada siswi perempuan serta mengidentifikasi hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 208 siswi perempuan yang dipilih menggunakan metode *Proportionate Stratified Random Sampling*, dari total populasi sebanyak 428 siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan instrumen menggunakan skala *likert* yaitu instrumen *self confidence* dan *body image* untuk siswi perempuan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik persentase analisisnya adalah statistik deskriptif dan hubungan antara variabel analisisnya adalah statistik inferensial diuji dengan menggunakan rumus korelasi *pearson product moment*.

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa: (1) Tingkat *self confidence* pada siswi berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 70%. (2) Tingkat *body image* pada siswi perempuan berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 64%. (3) Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *body image* (variabel X) dan tingkat *self confidence* (variabel Y) pada siswi perempuan, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,440 adalah lebih besar daripada  $r$  teoritik baik pada taraf signifikansi 5% (0,113) maupun 1% (0,148) dan tingkat signifikansi sebesar 0,000, mengindikasikan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Hubungan positif yang signifikan ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *body image*, semakin tinggi tingkat *self confidence* pada siswi perempuan, sebaliknya, semakin rendah *body image*, semakin rendah tingkat *self confidence* pada siswi perempuan. Layanan yang bisa diberikan kepada siswi perempuan untuk meningkatkan *self confidence* dan *body image* diantaranya adalah layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling perorangan.

**Kata Kunci:** *Body Image*, *Self Confidence*, Siswi Perempuan

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Siswi Perempuan (Studi Deskriptif Kuantitatif di SMAN 1 Ampek Angkek)”** sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengalaman, pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, kepada:

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M. Pd., Kons., selaku dosen pembimbing akademik serta Kepala Departemen Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan, saran, arahan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Azmatul Khairiah Sari, M.Pd., selaku dosen kontributor 1 dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Rima Pratiwi Fadli, M.Pd., selaku dosen kontributor 2 dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Rahmi Dwi Febriani, M.Pd., selaku salah satu dosen *judgement* instrument penelitian pada skripsi ini
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Bapak Ramadi, selaku staff tata usaha departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik demi kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua yang selalu mendoakan setiap langkah yang penulis tempuh, serta selalu memberikan support secara moril dan materil untuk perjalanan pendidikan penulis. Penulis mengucapkan terimakasih atas setiap pengorbanan Ayah dan Ibu berikan. Semoga setiap harapan Ayah dan Ibu, dapat menjadi ridho Allah SWT bagi kesuksesan penulis.
8. Teristimewa untuk kakak dan adik tersayang yang telah memberikan penulis support selama proses pendidikan, semoga bisa membanggakan kedua orang tua.
9. Teristimewa kepada seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
10. Kepada sahabat seperjuangan yang telah memberikan semangat, motivasi dan bantuan kepada penulis.

11. Rekan-rekan se-PA dan juga teman seperjuangan dalam bimbingan skripsi yang telah memberikan motivasi, semangat dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, mudah-mudahan skripsi ini dapat terealisasikan dengan baik. Aamiin ya rabbal'alamin.

Padang, 31 Mei 2024

Penulis

Khafifah Hanum

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>I</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Asumsi Masalah.....	12
F. Tujuan Penelitian .....	12
G. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Pustaka .....	14
1. <i>Self Confidence</i> .....	14
a. Pengertian <i>Self Confidence</i> .....	14
b. Ciri-Ciri <i>Self Confidence</i> .....	16
c. Ciri-Ciri <i>Unself Confidence</i> .....	17
d. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Confidence</i> .....	18
e. Aspek <i>Self Confidence</i> .....	21
2. <i>Body Image</i> .....	22
a. Pengertian <i>Body Image</i> .....	22
b. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	24
c. Aspek <i>Body Image</i> .....	26
3. Keterkaitan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> pada Siswi Perempuan .....	28
4. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling .....	29
B. Penelitian Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel .....	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	42
1. Jenis Data.....	42
2. Sumber Data .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
1. <i>Self Confidence</i> .....	43

2. <i>Body Image</i> .....	43
E. Instrumen dan Pengembangannya .....	43
1. Instrumen Penelitian .....	43
2. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data .....	49
G. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	56
1. <i>Self Confidence</i> .....	56
2. <i>Body Image</i> .....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	74
1. <i>Self Confidence</i> .....	74
2. <i>Body Image</i> .....	80
C. Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> pada Siswi Perempuan .....	88
D. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling .....	89
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>97</b>
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran .....	98
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian Siswi Perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek Tahun Ajaran 2023/2024 .....	39
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	41
Tabel 3. Data Kelas Sampel Penelitian .....	42
Tabel 4. Model Skala <i>Likert Self Confidence</i> .....	44
Tabel 5. Model Skala <i>Likert Body Image</i> .....	45
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Confidence</i> .....	46
Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen <i>Body Image</i> .....	46
Tabel 8. Reliabilitas <i>Self Confidence</i> .....	48
Tabel 9. Reliabilitas <i>Body Image</i> .....	49
Tabel 10. Kategori Penskoran Hasil Penelitian .....	52
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas .....	53
Tabel 13. Interpretasi Koefisien Korelasi yang Diperoleh .....	54
Tabel 14. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Confidence</i> Secara Keseluruhan (n=208) .....	56
Tabel 15. Deskripsi Mean, Standar Deviasi (SD), Skor Tertinggi (ST), Skor Terendah (SR) dan Persentase (%) <i>Self Confidence</i> Berdasarkan Sub Variabel .....	57
Tabel 16. Gambaran <i>self confidence</i> siswi perempuan dilihat dari aspek merasa adekuat .....	58
Tabel 17. Gambaran <i>self confidence</i> siswi perempuan dilihat dari aspek merasa diterima .....	59
Tabel 18. Gambaran <i>self confidence</i> siswi perempuan dilihat dari aspek percaya pada diri sendiri .....	60
Tabel 19. Gambaran <i>self confidence</i> siswi perempuan dilihat dari aspek punya sikap tenang dalam situasi sosial .....	62
Tabel 20. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Body Image</i> Secara Keseluruhan (n=208) .....	63
Tabel 21. Deskripsi Mean, Standar Deviasi (SD), Skor Tertinggi (ST), Skor Terendah (SR) dan Persentase (%) <i>Body Image</i> Berdasarkan Sub Variabel .....	64
Tabel 22. Gambaran <i>body image</i> siswi perempuan dilihat dari aspek <i>appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan) .....	65
Tabel 23. Gambaran <i>body image</i> siswi perempuan dilihat dari aspek <i>appearance orientation</i> (orientasi penampilan) .....	66
Tabel 24. Gambaran <i>body image</i> siswi perempuan dilihat dari aspek <i>body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh). .....	68
Tabel 25. Gambaran <i>body image</i> siswi perempuan dilihat dari aspek <i>overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk) ... ..	69
Tabel 26. Gambaran <i>body image</i> siswi perempuan dilihat dari aspek <i>self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh) .....	70
Tabel 27. Hasil Uji Normalitas .....	71

Tabel 28. Hasil Uji Linearitas .....	72
Tabel 29. Hasil Uji Multikolinearitas.....	73
Tabel 30. Uji korelasi <i>body image</i> (X) dengan <i>self confidence</i> (Y)...	73

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual terkait Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> pada Siswi Perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen <i>Self Confidence</i> ....	106
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen <i>Body Image</i> .....	112
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba <i>Self Confidence</i> .....	120
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba <i>Body Image</i> .....	129
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas <i>Self Confidence</i> .....	139
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas <i>Body Image</i> .....	143
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Confidence</i> dan <i>Body Image</i>	148
Lampiran 8. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Self Confidence</i> dan <i>Body Image</i> .....	149
Lampiran 9. Tabulasi <i>Self Confidence</i> .....	150
Lampiran 10. Tabulasi Merasa Adekuat .....	153
Lampiran 11. Tabulasi Merasa Diterima.....	161
Lampiran 12. Tabulasi Percaya Pada Diri Sendiri .....	168
Lampiran 13. Tabulasi Punya Sikap Tenang dalam Situasi Sosial ....	176
Lampiran 14. Tabulasi <i>Body Image</i> .....	184
Lampiran 15. Tabulasi Evaluasi Penampilan .....	187
Lampiran 16. Tabulasi Orientasi Penampilan .....	195
Lampiran 17. Tabulasi Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh .....	203
Lampiran 18. Tabulasi Kecemasan Menjadi Gemuk .....	210
Lampiran 19. Tabulasi Pengkategorian Ukuran Tubuh .....	218
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	226

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Dikatakan juga masa remaja adalah masa yang seolah-olah tidak memiliki tempat yang jelas, ia tidak termasuk golongan anak juga tidak termasuk golongan dewasa (Rijal, 2016). Karena remaja belumlah mampu menguasai fungsi fisik maupun psikisnya, oleh karena itu masa remaja biasa kita dengar sebagai masa transisi atau masa peralihan.

Kata remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20 tahun. Usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi perempuan, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria (Rijal, 2016). Batasan usia remaja berkisar antara usia 12-21 tahun, dengan perincian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun adalah remaja pertengahan dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, Knoers & Hadinoto, 2014). Berdasarkan rentangan tersebut, diketahui bahwa siswi perempuan di sekolah menengah atas termasuk dalam kategori remaja pertengahan.

*Self confidence* merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Dianningrum & Satwika, 2021).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup individu dapat dipengaruhi oleh *self confidence*. Jika bagus *self confidence* individu, maka kualitas hidupnya juga akan bagus. *Self confidence* juga dapat diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Ghufron dan Risnawati, 2010). Jadi, orang yang percaya diri akan memiliki pendirian yang kuat sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh orang lain.

Wiranatha dan Supriyadi (2015) menjelaskan bahwa *self confidence* adalah salah satu dari beberapa aspek kepribadian yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Dengan demikian, *self confidence* akan mempengaruhi remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Thalib (2020) menyatakan bahwa dalam perkembangannya, *self confidence* merupakan kebutuhan bagi setiap orang termasuk dalam periodeisasi masa remaja. Kebutuhan ini menjadi sangat penting karena karakter remaja yang selalu mencari cari hal yang baru sebagaimana karakteristiknya sebagai masa peralihan. Diperlukan *self confidence* yang mumpuni untuk membentuk identitas pribadi yang baik dimasa depan. Asri (2020) mengatakan bahwa *self confidence* yang baik akan membentuk identitas yang positif, mampu diterima oleh lingkungan dan berdampak baik bagi masyarakat di sekitarnya. Oleh sebab itu, penting untuk membentuk *self confidence* yang positif terutama bagi remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Andiyati (2016) mengatakan remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup. Dengan demikian, artinya setiap individu memiliki taraf *self confidence* yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri dan ada juga beberapa individu yang merasa kurang percaya diri. Dari *self confidence* tersebut akan mempengaruhi sikap individu dalam kehidupan sehari-harinya.

Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Fatimah (2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Hasil penelitian Farida (2014) menunjukkan 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian oleh Adiasih (2015) menunjukkan 9,7% kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi, 24,2% berada pada kategori tinggi, 37,1% berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Sobur (2003) menyebutkan ada dua faktor penyebab tinggi dan rendahnya rasa percaya diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, tingkat ekonomi keluarga, dan faktor lingkungan. Sedangkan faktor internal yaitu konsep diri, kecerdasan/intelegensi, keterampilan komunikasi, kepribadian, kondisi fisik, dan proporsi bentuk tubuh. Salah satu faktor penting dari beberapa faktor penentu *self confidence* tersebut adalah kondisi fisik dan bentuk tubuh (Putri, 2015). Dengan demikian diantara faktor-faktor penting tersebut, kondisi fisik dan bentuk tubuh merupakan satu diantara sekian faktor penting lainnya yang mempengaruhi *self confidence* seseorang.

Hakim (2005) menjelaskan bahwa bagi kaum laki-laki, diri sendiri adalah yang menjadi standar rasa percaya diri. Sedangkan pada perempuan, *self confidence* lebih banyak mempertimbangkan pandangan luar atau orang lain. Perbedaan konsep sumber rasa percaya diri pada keduanya dipengaruhi oleh faktor eksternal. Laki-laki yang ideal adalah sosok lelaki yang memiliki

kualitas mental mandiri atau faktor keamanan dibanding faktor tampilan fisik. Sementara itu, masih banyak yang menempatkan kesempurnaan fisik sebagai standar perempuan ideal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perasaan kurang percaya diri terhadap kondisi fisik cenderung dialami oleh remaja perempuan.

Berdasarkan pendapat di atas, hal tersebut sesuai dengan penelitian mengenai remaja yang dilaksanakan oleh Ratnawati (2012) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh dalam penilaian diri di kalangan mereka. Hal ini mengakibatkan remaja merasa kurang percaya diri dan memberi penilaian terhadap dirinya sendiri dari sudut pandang teman sebayanya. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Montemuro & Gillen (2013) menunjukkan bahwa ketika para perempuan berpikir bahwa dirinya tidak menarik dan sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, para perempuan akan menjadi kurang percaya diri dan berpikir bahwa orang lain tidak akan menerima mereka. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih berpotensi memunculkan rasa evaluasi negatif terhadap kondisi tubuhnya.

Menurut Arthur (2010) mengatakan penampilan fisik ini sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image* atau citra tubuh. *Body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini.

Sederhananya, *body image* merupakan gambaran mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) tentang perbedaan *body image* siswa berdasarkan gender menunjukkan bahwa *body image* siswi perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki. Sejalan dengan pendapat Santrock (2007) mengatakan kepuasan *body image* yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan adalah berbeda, laki-laki memiliki kepuasan *body image* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan sehingga laki-laki lebih mampu menerima keadaan dirinya dengan baik. Hal ini jelas menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki *body image* yang positif sedangkan perempuan cenderung memiliki *body image* yang negatif.

Dianningrum dan Satwika (2021) mengatakan fakta yang terjadi saat ini adalah tidak banyak remaja yang mampu melaksanakan tugas perkembangannya karena merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya, selain itu remaja juga telah menyadari bahwa keadaan fisik memiliki peran yang cukup penting dalam interaksi sosial. Hakim (2005) mengemukakan kondisi fisik bisa seperti cacat anggota tubuh atau kelainan fisik tertentu dapat menimbulkan rasa rendah diri yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri. Afifi (2014) juga mengatakan seseorang yang memiliki kekurangan atau bentuk tubuh tidak proporsional, terlalu kurus atau terlalu gemuk, postur tubuh tinggi atau rendah akan lebih memiliki ketidakpercayaan

diri ketika harus bertemu dengan orang baru. Hal ini dapat menciptakan rasa rendah diri, rasa malu atau tertutup.

Sari (2021) menyatakan penampilan fisik menjadi faktor penting bagi individu sebagai representasi identitas dan visual yang ingin disampaikan kepada orang lain dalam interaksi sosial. Sebagian besar perempuan membandingkan tubuhnya dengan visual atau stigma yang terbentuk dalam masyarakat. Dengan demikian hal ini tentu akan mempengaruhi perempuan untuk mengupayakan agar penampilan fisiknya sesuai dengan stigma yang terbentuk di masyarakat tersebut.

Standar kecantikan yang dianggap ideal dapat berubah-ubah sesuai perkembangan zaman dan kultur budaya yang berkembang. Putri, Novitasari dan Khoirunnisa (2021), menyatakan bahwa secara umum perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki wajah tirus, hidung mancung, berkulit putih bercahaya, rambut lebat, dan memiliki bentuk tubuh yang langsing. Tiara (2010) menyebutkan perempuan bertubuh tinggi dan bertubuh kurus *ceking* menjadi standar ideal bagi para perempuan. Terkait dengan bentuk tubuh, standar ideal yang berlaku secara umum adalah bertubuh proporsional seperti tinggi dan langsing. Dengan adanya standar ini, perempuan berlomba-lomba mencoba memenuhi kriteria yang ada dengan berbagai usaha seperti memutihkan kulit, operasi plastik, sedot lemak dan lain sebagainya.

Menurut Papaplia (2011) bahwa perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka,

dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, merefleksikan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik perempuan. Menurut Suryani (dalam Bestiana, 2012) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai *body image*, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Seperti yang diungkapkan oleh Melliana (2006) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya. Remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri. Menurut pendapat yang telah dijelaskan diatas, bahwa *body image* memiliki hubungan dengan *self confidence*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang memandang kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh idealnya akan memiliki rasa tidak puas terhadap kondisi tubuh maupun penampilannya. Kondisi tersebut akan mengakibatkan remaja tidak menerima kondisi fisiknya sehingga akan membentuk *body image* yang rendah. Remaja

yang *body image*-nya rendah akan memberikan respon yang kurang baik dari lingkungannya.

Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) melalui penelitiannya pada 77 orang siswi perempuan di Kota Padang menemukan bahwa *body image* dengan *self confidence* memiliki hubungan yang signifikan. Siswi perempuan yang memiliki pandangan atau persepsi terhadap tubuh dan penampilannya yang positif maka *self confidencenya* tinggi, dan sebaliknya. Kemudian hasil penelitian Wiranatha dan Supriyadi terhadap 492 siswi perempuan pada 5 SMA di kota Denpasar menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan di kota Denpasar. Hubungan kedua variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat yaitu jika *body image* negatif maka *self confidencenya* juga rendah dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan pengamatan terhadap siswi perempuan kelas X dan XI yang penulis lakukan sejak Juli hingga November 2023 di SMAN 1 Ampek Angkek, diperoleh bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki *self confidence* terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya, siswi perempuan terganggu terhadap perubahan dirinya, terlalu memperhatikan perubahan fisik pada dirinya, lebih mementingkan penampilan fisik untuk mampu tampil di depan umum, malu untuk tampil di depan umum, malu untuk banyak berbicara dengan orang-orang sekitar, takut terlihat menonjol di lingkungannya hingga membatasi diri untuk berteman dengan siswi perempuan lain yang menurut mereka lebih baik dari dirinya. Dari fenomena-fenomena yang ditemukan,

permasalahan *self confidence* yang menyangkut aspek fisik dalam hal ini terkait *body image* pada siswa khususnya perempuan terlihat cukup tidak baik. Siswi perempuan tersebut seharusnya mampu lebih mengembangkan potensi yang dimilikinya, namun terhambat dengan persepsi tentang kondisi fisik yang berpedoman pada keindahan fisik yang sempurna. Akan tetapi, sebagian di antaranya juga ditemukan siswi perempuan yang tetap percaya diri meskipun kondisi fisiknya tidak sesuai dengan kriteria cantik yang beredar di masyarakat. Dengan fenomena yang ada di lapangan, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Siswi Perempuan di SMA”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemukan berkaitan dengan hubungan *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswi perempuan yang malu untuk tampil di depan umum
2. Terdapat beberapa siswi perempuan yang malu jika banyak berbicara dengan orang-orang di sekitarnya
3. Terdapat beberapa siswi perempuan yang takut menjadi pusat perhatian di lingkungannya
4. Terdapat beberapa siswi perempuan yang membatasi diri dalam berteman dengan orang-orang yang menurutnya lebih baik darinya

5. Terdapat beberapa siswi perempuan yang tidak percaya diri dan tidak puas dengan kondisi fisiknya
6. Terdapat beberapa siswi perempuan lebih mementingkan penampilan fisik untuk tampil di depan umum
7. Terdapat beberapa siswi perempuan menilai kondisi fisiknya berdasarkan sudut pandang dari teman sebayanya
8. Terdapat beberapa siswi perempuan memiliki *body image* yang negatif karena kondisi fisiknya yang tidak sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang dan diidentifikasi masalah, agar penelitian lebih terarah maka penelitian dibatasi pada hubungan *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran tingkat *self confidence* siswi perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek?
2. Bagaimana gambaran tingkat *body image* pada siswi perempuan di SMAN 1 Ampek Angkek?
3. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan di SMA N 1 Ampek Angkek?

### **E. Asumsi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, asumsi penelitian ini adalah;

1. *Self confidence* siswi perempuan dipengaruhi oleh kondisi fisik
2. *Self confidence* siswi perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *self confidence* siswa laki-laki
3. *Self confidence* siswi perempuan cenderung berada pada kategori rendah
4. *Body image* siswi perempuan lebih rendah dibandingkan dengan *body image* siswa laki-laki
5. *Body image* siswi perempuan ditentukan oleh standar kecantikan di masyarakat

### **F. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan gambaran tingkat *self confidence* pada siswi perempuan di SMA N 1 Ampek Angkek
2. Untuk mendeskripsikan tingkat *body image* pada siswi perempuan di SMA N 1 Ampek Angkek
3. Untuk menguji adanya hubungan *body image* dengan *self confidence* pada siswi perempuan di SMA N 1 Ampek Angkek

### **G. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan pengetahuan khususnya tentang hubungan *body image* dengan *self confidence* pada siswi

perempuan. Hasil penelitian ini juga memberikan wawasan pengetahuan di bidang bimbingan konseling.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membimbing dan mengarahkan siswa agar siswa meningkatkan *self confidence* dan memiliki *body image* yang positif.

### b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk merancang program layanan bimbingan konseling di sekolah dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan *self confidence* dan memiliki *body image* yang positif.

### c. Bagi Siswa

Memperoleh pemahaman tentang *self confidence* khususnya dari segi *body image* sehingga siswa dapat menumbuhkan dan meningkatkan *self confidence* serta memiliki *body image* yang positif.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber informasi dalam memperkaya wawasan dan pengetahuan serta sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya.