

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG
OVERWEIGHT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan
dan Konseling Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi*



Oleh:

**DWIDIA JEZY PUTRI
NIM. 1305081/2013**

Pembimbing:

**Niken Hartati, S.Psi., MA
Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

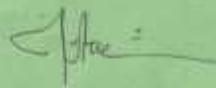
**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI
YANG *OVERWEIGHT***

Nama : Dwidia Jezy Putri
NIM : 1305081
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2017

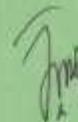
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Niken Hartati, S.Psi, M.A
NIP.19800325 200501 2 002

Pembimbing II



Tesi Hermaleni, S.Psi, M.Pai, Psi
NIP. 19870923 201404 2 001

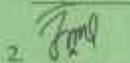
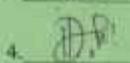
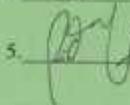
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri
pada Remaja Putri yang *Overweight*
Nama : Dwidia Jezy Putri
NIM : 1305081
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Agustus 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Niken Hartati, S.Psi., M.A	1. 
2. Sekretaris : Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota : Tuti Rahmi, S.Psi., M.Si., Psikolog	3. 
4. Anggota : Duryati, S.Psi., M.A	4. 
5. Anggota : Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog	5. 

“Bersungguh-sungguhlah dalam hal-hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusan), serta janganlah sekali-kali kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu (kegagalan), maka janganlah kamu mengatakan, ‘seandainya aku berbuat demikian, pastilah tidak akan begini atau begitu’. Tetapi katakanlah, ‘ini telah ditakdirkan oleh Allah dan Allah berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki’. Karena sesungguhnya perkataan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan setan.” (H.R. Muslim)

Alhamdulillahirobbil’ alamin

Sujud syukur ku persembahkan kepada Allah, Tuhan yang Maha Agung, yang Maha Tinggi, yang Maha Adil, yang Maha Penyayang, Terima kasih ya Allah atas Takdir-Mu telah Kau berikan aku kesempatan hingga sampai di penghujung awal perjuanganku untuk menjalani kehidupan selanjutnya.

Karya ini ku persembahkan untuk kedua orang tua ku, Bapak Drs. Berman dan Ibu Dra. Zismal Tetty Maiyelva, mama dan papa tercinta sebagai tanda keseriusanku membalas semua perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada ku.

Terima kasih telah menjadi orang tua yang sangat membanggakan, Terima kasih telah membesarkan ku, aku bisa seperti saat sekarang ini karena memiliki orang tua yang sangat hebat. Takkan pernah terbalaskan segala pengorbanan dan kasih sayang yang mama dan papa berikan kepada ku, hanya syukur yang dapat selalu ku panjatkan tiada henti kepada Allah karena telah melahirkan aku di keluarga ini. Terima kasih telah memberikan segala pelajaran hidup yang dapat menjadikan ku orang yang lebih baik.

Teruntuk kedua lelaki hebat yang selalu mendukung dan menjaga ku, Wiratama Gamma Putra, S.AP dan Adam Ziber Putra, abang dan adik ku yang tak pernah henti menyemangatiku, yang tak pernah bosan mendengar ocehan ku, yang tak pernah mengeluh mendengar setiap perkataanku, selalu menjaga saudara perempuannya yang satu ini, terima kasih atas semua kasih sayang kepada ku.

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk dosen pembimbing ku, ibu Niken Hartati, S.Psi., M.A dan ibu Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu menyempatkan waktu untuk mengajarkan ku, memberikan pengarahan, memberikan motivasi, memberikan segala hal yang terbaik untukku. Terima kasih telah memberikan pengorbanan sehingga aku dapat mencapai gelar ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk Ibu Bapak dosen yang telah memberikan ilmu, mengajarkan kebaikan kepada kami, dan terima kasih juga kepada staf administrasi psikologi yang telah membantu kami.

Terima kasih untuk keluarga kecil kedua ku selama berada di kota ini, ibu Kos yang selalu membantu menyemangati memperdulikan memberikan nasehat menganggap kami sebagai anak sendiri. Terimakasih untuk adik-adik kos Riza dan Suci yang telah mewarnai setiap hari kehidupanku di Kota ini, yang selalu membuatku bisa sedikit menahan rasa rindu akan rumah, yang menghadirkan tawa di setiap lelah ku menghadapi kehidupan kampus.

Teruntuk kedua sahabat ku, terima kasih yang tak pernah henti, Rani dan Ririn yang selalu rela aku repotkan akan semua tugas maupun kebutuhan lainnya, yang selalu menjaga adik mereka yang paling kecil ini, yang bertindak sebagai ibu ataupun kakak ketika aku sakit atau sikap manja dan kekanak-kanakan ini mulai datang kembali, terima kasih telah menemaniku selama 4 tahun ini, semua hal perasaan apapun telah ku rasakan bersama kalian, semoga cepat selesai dan cepat menyusul, biar bisa bareng lagi setelah ini.

Teruntuk seseorang yang selalu menyemangati ku, Recki Novendri, terima kasih karna tak pernah bosan mendengarkan segala keluhan terkait semua yang ku rasakan selama ini, yang selalu sabar jika direpotkan, terima kasih telah menyemangati dan selalu menemani, semoga cepat selesai dan semangat selalu.

Kakak-Kakak, Abang-Abang, dan Adik-Adik Psikologi yang telah membantu dan menyemangati ku sehingga skripsi ini bisa selesai. Teman-teman rekan seperjuangan yang tak bisa disebutkan satu per satu. Semua pihak yang telah membantu hingga selesai nya pengerjaan skripsi ini

Keluarga ku teman-teman angkatan 2013, terima kasih telah membantu selama 4 tahun ini, terima kasih telah memberikan kenangan yang sangat banyak, terima kasih atas ilmu dan cerita yang tak bisa dilupakan.

Bukittinggi, Psikologi UNP

Pilihan terbaik yang telah diberikan Allah, jauh dari rumah tidak menghalangi segalanya, pelajaran hidup yang selalu di dapatkan, kota sejuta kenangan, rangkaian cerita hidup, orang-orang yang luar biasa, tempat menabung rindu yang paling berkesan.

Alhamdulillahirobbil'alamin

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, Agustus 2017

Yang menyatakan,

Dwidia Jezy Putri

ABSTRAK

Judul : **Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri yang *Overweight***

Nama : Dwidia Jezy Putri

Pembimbing : 1. Niken Hartati, S.Psi., M.A.
2. Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Remaja yang memiliki kelebihan berat badan seringkali malu terhadap bentuk tubuhnya, yang menyebabkan mereka menjadi minder dan memiliki kepercayaan diri yang buruk. Salah satu penyebab remaja merasa rendah diri, disebabkan oleh ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya. Oleh sebab itu, rendahnya rasa percaya diri remaja yang *overweight* disebabkan oleh pandangan negatif remaja terhadap tubuhnya. Pandangan remaja terhadap tubuhnya ini yang dikenal sebagai citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*.

Sampel penelitian adalah remaja putri di kota Bukittinggi yang termasuk dalam kategori *overweight*. Pengumpulan data menggunakan angket berskala citra tubuh dan kepercayaan diri, dan juga menggunakan tes grafis (*draw a person*) sebagai alat konfirmasi data. Sampel penelitian sebanyak 36 orang yang telah konsisten hasil skor skala kepercayaan diri nya dengan skor tes grafis (*draw a person*). Data diolah dengan menggunakan teknik statistik deskriptif (mean dan SD) serta korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri *overweight* dengan $r=0,706$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$), yang berarti jika citra tubuh positif, maka kepercayaan diri nya tinggi. Begitu pula sebaliknya, jika citra tubuh negatif, maka kepercayaan diri nya rendah.

Kata kunci: citra tubuh, kepercayaan diri, remaja putri, *overweight*.

ABSTRACT

Title : ***Correlation between Body Image with Self Confidence of Overweight Teenage Girls***

Name : Dwidia Jezy Putri

Advisor : 1. Niken Hartati, S.Psi., M.A.
2. Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Adolescents who are overweight are often ashamed of their body shape, which causes them to become inferior and have a poor self-confidence. The causes of adolescence to feel inferior, because of the dissatisfaction with their body. Therefore, the low self-confidence of teenagers who are overweight is caused by the teen's negative view of her body. The adolescent's view of her body is known as body image. This study aims to determine the correlation of body image with self-confidence of overweight teenage girls.

The sample of this research are teenage girl in Bukittinggi city which is included in overweight category. Data collection uses a body image and self-confidence scale, and also uses a graphical test (draw a person) as a means of data confirmation. The sample of research are 36 people who have consistent results of his self-confidence scale score with a graphical test score (draw a person). Data is processed by using descriptive statistic technique (mean and SD) and product moment correlation.

The results showed that there was a very significant positive correlation between body image and self-confidence in overweight teenage girls with $r=0,706$ and $p=0,000$ ($p<0,01$), which means that if the body image is positive, then the confidence is high. Vice versa, if the body image is negative, then his confidence is low.

Keywords: *body image, self confidence, teenage girls, overweight.*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri yang *Overweight*”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan, dan dorongan. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alwen Benti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Niken Hartati, S.Psi., M.A., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
4. Ibu Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.

5. Ibu Tuti Rahmi, S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
6. Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi, Psikolog, ibu Tuti Rahmi, S.Psi., M.Si., Psikolog., dan ibu Duryati, S.Psi., M.A., selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi.
7. Ibu Gumi Langerya Rizal, S.Psi., M.Psi., Psikolog., yang telah membantu dalam membaca hasil tes psikologi yang berguna untuk penyelesaian penelitian skripsi.
8. Bapak dan ibu dosen psikologi beserta staf administrasi Program Studi Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan, dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
9. Teruntuk yang istimewa kedua orang tuaku tercinta, ayah dan ibu yang telah mendoakan, menyemangati, memperjuangkan, dan mengasihi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teruntuk yang terkasih abang dan adikku, terima kasih untuk segala motivasi, doa, dan semangatnya selama ini.
11. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan psikologi angkatan 2013, terima kasih atas segala bantuan dan dukungannya.
12. Sahabat-sahabat, keluarga besar psikologi, dan pihak lain yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan. Aamiin.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi pembaca.

Bukittinggi, Agustus 2017

Penulis

Dwidia Jezy Putri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepercayaan Diri	15
1. Pengertian Kepercayaan Diri	15
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	19
B. Citra Tubuh	21
1. Pengertian Citra Tubuh	22
2. Aspek-Aspek Citra Tubuh	23
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	25
C. Dinamika Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri	27
D. Kerangka Konseptual	31
E. Hipotesis Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
G. Prosedur Penelitian.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
B. Deskripsi Data Penelitian.....	46
C. Analisis Data.....	56
D. Data Tambahan.....	59
E. Pembahasan.....	69

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	----

LAMPIRAN	87
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Daftar Skor Jawaban Item dari Skala MBRSQ-AS.....	35
2 Daftar Skor Jawaban Item dari Skala Likert.....	36
3 Blue Print Skala Kepercayaan Diri.....	37
4 Blue Print Skala Citra Tubuh.....	38
5 Blue Print Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	40
6 Blue Print Skala Citra Tubuh Setelah Uji Coba.....	41
7 Kategorisasi Skala Berdasarkan Usia Remaja.....	46
8 Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	47
9 Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Citra Tubuh Per Aspek.....	48
10 Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Kepercayaan Diri Per Aspek.....	49
11 Kategorisasi Skor Citra Tubuh.....	51
12 Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	52
13 Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	54
14 Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	55
15 Hasil Uji Normalitas Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	57
16 Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Citra Tubuh Berdasarkan Usia.....	59
17 Kategori Skala Citra Tubuh pada Usia Remaja Awal (12-15tahun).....	60
18 Kategori Skala Citra Tubuh pada Usia Remaja Tengah (16-18tahun).....	61
19 Kategori Skala Citra Tubuh Pada Usia Remaja Akhir (19-21tahun).....	61
20 Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris Skala Kepercayaan Diri Berdasarkan Usia.....	63

21	Kategori Skala Kepercayaan Diri pada Usia Remaja Awal (12-15tahun).....	64
22	Kategori Skala Kepercayaan Diri pada Usia Remaja Tengah (16-18tahun).....	65
23	Kategori Skala Kepercayaan Diri pada Usia Remaja Akhir (19-21tahun).....	65
24	Kategorisasi Skala Berdasarkan <i>Body Mass Index (BMI)</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Skala Uji Coba Citra Tubuh.....	88
2 Distribusi Skor Item Skala Uji Coba Citra Tubuh.....	92
3 Reliabilitas Skala Uji Coba Citra Tubuh.....	97
4 Skala Uji Coba Kepercayaan Diri.....	99
5 Distribusi Skor Item Skala Uji Coba Kepercayaan Diri.....	104
6 Reliabilitas Skala Uji Coba Kepercayaan Diri.....	110
7 Skala Penelitian Citra Tubuh.....	113
8 Distribusi Skor Item Skala Penelitian Citra Tubuh.....	116
9 Skala Penelitian Kepercayaan Diri.....	119
10 Distribusi Skor Item Skala Penelitian Kepercayaan Diri.....	123
11 Deskriptif Statistik Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	128
12 Deskriptif Statistik Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Per Aspek.....	129
13 Uji Normalitas Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	130
14 Uji Linearitas Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	131
15 Uji Korelasi Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri.....	132
16 Deskriptif Data Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Berdasarkan Usia.....	133
17 Uji Kruskal Wallis Citra Tubuh Berdasarkan Tahapan Usia Remaja (Data Tambahan).....	134
18 Uji Kruskal Wallis Kepercayaan Diri Berdasarkan Tahapan Usia Remaja (Data Tambahan).....	135
19 Deskriptif Hasil <i>Body Mass Index (BMI)</i> (Data Tambahan).....	136
20 Uji Korelasi Parsial dengan BMI sebagai Variabel Kendali (Data Tambahan).....	137
21 Uji Korelasi <i>Body Mass Index (BMI)</i> dengan Skala Kepercayaan Diri (Data Tambahan).....	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal ditandai dengan periode transisional panjang, yang dikenal sebagai masa remaja (Papalia dkk, 2011). Masa remaja berlangsung dari usia 11/12 hingga 21 tahun (Hurlock, 1999). Menurut Papalia dkk (2011), masa remaja dimulai pada usia 11/12 hingga awal usia dua puluhan. Masa tersebut membawa perubahan besar yang saling berhubungan dalam semua ranah perkembangan, baik dalam perkembangan fisik, kognitif, maupun sosial.

Santrock (2012) mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja ini banyak sekali terjadi perubahan, mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosio emosional. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik (Papalia dkk, 2011). Ketika berakhirnya masa kanak-kanak, perubahan fisik ditandai dengan peningkatan pertumbuhan berat dan tinggi, perubahan proporsi dan bentuk tubuh, serta kematangan seksual (Papalia dkk, 2011). Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima perubahan dari keadaan fisiknya, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Hurlock, 1999).

Perubahan fisik yang terjadi sangat berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang mengalami perubahan, terjadi terutama pada masa remaja awal (pubertas) (Santrock, 2012). Pandangan akan tubuh sangat kuat terjadi pada remaja, namun sangat terlihat pada masa remaja awal, ketika

remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir (Santrock, 2012). Perhatian yang berlebihan akan bentuk tubuh tersebut seringkali berkaitan dengan meningkatnya berat badan, khususnya pada remaja putri.

Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya (Santrock, 2012). Anak perempuan lebih kurang puas dan memandang dirinya lebih negatif, dibandingkan dengan anak laki-laki (Bearman dkk dalam Santrock, 2012). Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi terhadap tubuhnya, dibandingkan dengan anak laki-laki (Papalia, dkk, 2011). Santrock (2012) mengatakan bahwa para remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak pada tubuh mereka. Citra media memainkan peran lebih besar dibandingkan dengan pengaruh teman sebaya (Papalia dkk, 2011). Remaja putri yang mencoba tampak seperti model kurus yang mereka saksikan di media cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap berat badan (Papalia dkk, 2011).

Overweight merupakan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto dalam Renince, 2013). Individu dapat dikatakan *overweight* dilihat dari perhitungan *Body Mass Index (BMI)*. BMI diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dilihat menggunakan rumus BMI, dan diinterpretasikan sesuai dengan kategori BMI (Negara dkk, 2014). Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Limbong & Syahrul, 2015) mengelompokkan BMI menjadi beberapa kategori yaitu kekurangan berat badan

tingkat berat/sangat kurus (BMI <17), kekurangan berat badan tingkat ringan/kurus (BMI 17-18,4), normal (BMI 18,5-25,0), kelebihan berat badan tingkat ringan/*overweight* (BMI 25,1-27), kelebihan berat badan tingkat berat/obesitas (BMI >27).

Akibat dari perubahan gaya hidup, *overweight* telah menjadi suatu edemis global (Renince, 2013). Pada beberapa negara di dunia, termasuk Indonesia, terjadi peningkatan prevalensi individu yang mengalami kelebihan berat badan dalam kurun waktu terakhir (Sajogo dkk, 2012). Menurut Trihono (2013) dalam Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa prevalensi *overweight* remaja pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, sedangkan prevalensi *overweight* remaja pada usia 16-18 tahun sebanyak 7,3%, dimana hal tersebut terjadi peningkatan dari tahun ke tahun.

Remaja putri yang *overweight* memiliki masalah psikologis yang berbeda-beda. Tekanan yang diterima dari teman-teman sebaya maupun diskriminasi yang dialami pada remaja yang memiliki kelebihan berat badan, sering kali semakin mengakibatkan mereka tidak puas dengan keadaan tubuhnya (Nurvita & Handayani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Citra & Retna (2009) menunjukkan bahwa subjek yang obesitas memiliki masalah psikologis yang berkaitan dengan aktivitasnya sehari-hari. Subjek sering merasa minder, tidak memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi masalahnya sendiri, merasa iri terhadap orang dengan tubuh ideal, dan yang paling buruknya yaitu hal tersebut sering membuat subjek mengurung diri di kamar serta tidak mau makan (Citra & Retna, 2009). Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Claudia (2016) yang meneliti 5 orang remaja putri yang mengalami obesitas, menunjukkan hasil bahwa 4 dari 5 orang tersebut mengatakan bahwa ia merasa malu akan bentuk tubuhnya.

Remaja yang memiliki kelebihan berat badan seringkali malu terhadap bentuk tubuhnya, yang menyebabkan mereka menjadi minder dan memiliki kepercayaan diri yang buruk (Claudia, 2016). Jika hal tersebut terjadi, dapat memberikan pengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Padahal kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Loekmono dalam Andiyati, 2016). Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan ketidaknyamanan secara emosional pada remaja (Santrock, 2003). Namun, pada beberapa remaja, rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Santrock, 2003).

Hasil penelitian dari Deeley & Love (2012) menunjukkan bahwa emosi positif dari kepercayaan diri dianggap menjadi salah satu faktor yang penting untuk mengurangi risiko bunuh diri pada remaja. Lebih lanjut, Ghufron & Risnawita (2011) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan 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. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman (Loekomono dalam Andiyati, 2016). Menurut Andiyati (2016) remaja yang percaya diri akan memiliki

sikap lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya, bahkan akan lebih mudah menikmati hidup.

Schrauger & Schohn (Johar dkk, 2013) mengatakan bahwa kepercayaan diri pada remaja dapat mempengaruhi kinerja tugas, prestasi intelektual, dan keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan. Individu dengan kepercayaan diri yang baik memiliki kemampuan sosial maupun emosional yang lebih kompeten dan matang (Johar dkk, 2013). Pajares (Guerin dkk, 2010) mengatakan bahwa kepercayaan diri dibutuhkan karena dapat menghasilkan minat yang lebih besar akan sesuatu, ketekunan, dan perasaan yang lebih umum akan nilai diri dalam menyelesaikan suatu tugas. Maslow (Febrihariyanti & Suharnan, 2013) mengatakan kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri atau mengeksplorasi segala kemampuan yang ada di dalam diri.

Kurangnya kepercayaan diri akan dapat menghambat pengembangan potensi diri, sehingga orang dengan kepercayaan diri yang rendah akan menjadi lebih pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapat, bimbang dalam menentukan pilihan, dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Febrihariyanti & Suharnan, 2013). Selain itu, adanya krisis kepercayaan diri menyebabkan seseorang tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik (Febrihariyanti & Suharnan, 2013). Kepercayaan diri dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai suatu kesempatan, mengambil resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat (Andrianto dalam Wahyuni, 2014).

Kepercayaan diri dipengaruhi dari tiap tahap perkembangan psikososial individu (Rombe, 2014). Perkembangan tersebut terbentuk dari kemampuan mencapai identitas. Tidak tercapainya kemampuan tersebut menyebabkan individu akan mengalami kebingungan dalam peran nya, yang dapat berdampak pada rapuhnya kepribadian (Rombe, 2014). Hal ini dapat mempengaruhi kebahagiaan maupun kenyamanan individu dalam menjalani kehidupannya.

Mighwar (Rombe, 2014) mengatakan bahwa salah satu penyebab remaja merasa rendah diri, disebabkan oleh ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya. Remaja putri yang memandang tubuhnya tidak ideal, akan lebih sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain, bahkan selalu merasa khawatir yang dapat menimbulkan perasaan menyesal akan kondisi fisiknya (Rombe, 2014). Oleh sebab itu, rendahnya rasa percaya diri remaja yang *overweight* disebabkan oleh pandangan negatif remaja terhadap tubuhnya. Pandangan remaja terhadap tubuhnya ini yang dikenal sebagai citra tubuh.

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, fungsi tubuh, potensi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Sunaryo, 2004). Menurut Thompson dkk (Clay dkk, 2005) citra tubuh merupakan pusat definisi diri bagi remaja putri, mereka percaya bahwa penampilan merupakan dasar penting untuk evaluasi oleh diri maupun evaluasi oleh orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Davison & McCabe (2006) menunjukkan bahwa kekhawatiran tentang evaluasi tubuh merupakan hal yang sangat penting untuk melihat harga diri pada remaja putri, sedangkan pada

remaja putra, daya tarik umum menjadi hal yang paling kuat yang dapat memprediksi harga diri.

Setiap individu menggambarkan persepsi yang berbeda-beda mengenai tubuhnya, persepsi maupun perasaan seseorang akan tubuhnya tersebut dapat dibagi menjadi citra tubuh positif maupun negatif (Rombe, 2014). Citra tubuh merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya sehingga melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif (Rombe, 2014). Citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, berat badan, teman sebaya, konsep diri, dan media masa (Prameswari dkk, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Zshoger (2008) menunjukkan media dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap citra tubuh. Selain itu, penelitian yang dilakukan Vonderen & Kinnally (2012) menunjukkan bahwa perbandingan dan harga diri menjadi indikator yang paling kuat untuk menunjukkan citra tubuh seseorang. Efek tidak langsung dari pesan media juga merupakan hal penting yang mempengaruhi ketidakpuasan seseorang dalam memandang tubuhnya. Menurut Curtis & Loomans (2014) peran media maupun pengaruh keluarga dan teman sebaya juga mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh pada perempuan muda.

Perasaan kurang puas atau tidak suka secara berlebihan, juga dapat berkaitan dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh pada diri remaja. Gangguan dismorfik tubuh yaitu kepercayaan yang salah atau persepsi yang berlebihan akan ketidaksempurnaan pada suatu bagian tubuh (penampilan fisik) pada suatu individu,

yang dapat melemahkan taraf berfungsinya individu dalam kehidupan sosial, atau bidang kehidupan lainnya (Oktaviana, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2013) menunjukkan bahwa dari 70 subjek, 34 orang (48,57%) memiliki kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmania & Ika (2012) menunjukkan bahwa dari 100 subjek 82 orang mengatakan tidak puas terhadap penampilannya. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 36 orang diantaranya merasa tubuh mereka terlalu gemuk, padahal menurut perhitungan *Body Mass Index (BMI)* hanya 6 orang yang termasuk kategori gemuk. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya ketidaksesuaian antara apa yang sebenarnya dengan apa yang mereka rasakan (Rahmania & Ika, 2012). Dari uraian diatas, remaja putri memiliki kecenderungan akan gangguan dismorfik tubuh atau dapat disebut juga sebagai dismorfik tubuh yang buruk, terlebih lagi remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*).

Berdasarkan fenomena yang didapatkan oleh peneliti, kebanyakan remaja putri menganggap dirinya buruk dan memandang tubuhnya negatif jika mereka tidak memiliki tubuh yang ideal. Adanya kecemasan tertentu yang muncul ketika mereka membahas mengenai tubuh mereka. Terlebih lagi pada remaja putri yang *overweight*, mereka akan lebih percaya diri jika mereka dapat memandang diri mereka maupun bentuk tubuh mereka sebagai hal yang normal. Dengan demikian, remaja yang *overweight* cenderung tidak dapat menerima perubahan fisiknya. Dimana, hal tersebut bertolak belakang dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu remaja harus

dapat menerima perubahan dari keadaan fisiknya. Terlebih lagi, jika remaja yang tidak dapat menerima keadaan fisiknya tersebut dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada maret 2017 yang dilakukan pada 25 remaja putri *overweight*, menunjukkan bahwa dari 25 subjek 21 diantaranya mengatakan bahwa mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang buruk apabila dikaitkan dengan berat maupun bentuk badan mereka. Dari 21 subjek tersebut, subjek mengatakan mereka seringkali kurang puas jika melihat bentuk tubuhnya. Selain itu, subjek juga seringkali merasa malu yang menyebabkan menjadi tidak percaya diri jika mereka melakukan aktivitas sehari-harinya. Subjek mengatakan bahwa berat badan tersebut menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka, karena hal tersebut yang paling sering dilihat oleh orang lain.

Dari 21 subjek tersebut, 18 subjek mengatakan bahwa mereka menjadi tidak percaya diri karena seringkali menjadi bahan candaan bagi orang-orang disekitar, yang menyebabkan mereka memiliki pandangan yang buruk terhadap tubuh mereka. Sedangkan 3 orang subjek lainnya mengatakan bahwa mereka seringkali tidak percaya diri, karena mereka melihat orang lain yang memiliki tubuh yang lebih ideal dibandingkan mereka.

Selain itu, dari 25 subjek wawancara, 4 subjek lainnya merasa bahwa mereka memiliki rasa percaya diri yang baik terkait dengan berat badan yang dimilikinya. 3 diantaranya mengatakan mereka memandang tubuh mereka sebagai hal yang biasa saja, tidak ada sesuatu yang bermasalah yang mempengaruhi kepercayaan dirinya.

Namun, 1 diantaranya mengatakan bahwa ia kurang puas dan kurang suka terhadap bentuk maupun berat tubuhnya, meskipun hal tersebut tidak mempengaruhi rasa percaya dirinya. Ia tetap merasa percaya diri meskipun ia tidak menyukai berat badannya yang berlebih.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar remaja putri *overweight* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah yang diakibatkan oleh rasa kurang puas yang mereka miliki akibat bentuk tubuh maupun berat badan mereka. Remaja putri yang *overweight* tersebut, seringkali merasa malu terhadap tubuhnya, dan merasa semakin tidak percaya diri apabila melihat orang lain yang memiliki tubuh ideal.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) pada siswa kelas X SMA menunjukkan bahwa individu cenderung lebih percaya diri apabila mempunyai citra tubuh yang positif. Namun, citra tubuh hanya memiliki sumbangan sebesar 4,71% untuk kepercayaan diri, sisanya berasal dari faktor-faktor lainnya (Andiyati, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rombe (2014) pada remaja putri SMA menunjukkan bahwa adanya hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif. Dari penelitian tersebut, juga mengukur hubungan antara variabel bebasnya, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri. Maka, dapat disimpulkan bahwa jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi (Rombe, 2014).

Peneliti ingin melakukan penelitian ini karena ingin melihat bagaimana remaja putri yang *overweight* memandang tubuhnya. Jika mereka memiliki citra

tubuh yang negatif akan bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Hurlock, 1999). Dari penelitian yang sudah ada, penelitian tersebut hanya menghubungkan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja. Bahkan sebagian besar dari penelitian yang sudah dilakukan hanya fokus kepada remaja yang memiliki tubuh normal/ideal saja. Sedangkan, peneliti ingin menghubungkan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*). Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, remaja dengan tubuh ideal merasa tidak percaya diri akan tubuhnya, dan memandang negatif ketika melihat tubuhnya, lalu peneliti tertarik bagaimana jika hal tersebut dilihat pada remaja yang *overweight*.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 25 subjek yang telah dipaparkan diatas, peneliti menemukan bahwa ada 4 orang subjek yang *overweight* merasa memiliki kepercayaan diri yang baik, padahal kebanyakan remaja yang merasa tidak ideal akan memiliki kepercayaan diri yang buruk. Selain itu, pentingnya penelitian ini dilakukan karena peneliti mendapatkan hasil dari wawancara dengan subjek yang *overweight*, bahwa subjek memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya, tetapi subjek memiliki kepercayaan diri yang baik. Sedangkan, dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada remaja ideal, selalu mendapatkan hasil jika citra tubuh positif akan mengakibatkan rasa percaya diri yang baik.

Dengan demikian, dengan adanya fakta dari fenomena yang tampak di lapangan serta data penelitian yang mendukung, maka timbul suatu masalah yang ingin diteliti

oleh peneliti, yaitu menguji “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri yang *Overweight*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Remaja putri yang *overweight* memiliki masalah psikologis yang berbeda-beda.
2. Remaja yang *overweight* seringkali malu terhadap bentuk tubuhnya.
3. Salah satu penyebab remaja merasa rendah diri, dikarenakan ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya.
4. Rendahnya rasa percaya diri remaja yang *overweight* disebabkan oleh pandangan negatif remaja terhadap tubuhnya.
5. Kebanyakan remaja memiliki citra tubuh yang negatif (buruk).
6. Perasaan tidak suka secara berlebihan, juga dapat berkaitan dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh pada diri remaja.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan di dalam penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini hanya membahas permasalahan tentang hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ditetapkan di atas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk citra tubuh pada remaja putri yang *overweight*?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight* dalam memandang tubuhnya?
3. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk citra tubuh pada remaja putri yang *overweight*.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight* dalam memandang tubuhnya.
3. Untuk menguji hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dibidang psikologi khususnya dibidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

Selain itu, diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan terhadap disiplin ilmu pengetahuan dalam hal citra tubuh dan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja putri yang *overweight* agar lebih memiliki citra tubuh yang positif agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

Ghufron & Risnawita (2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting bagi setiap orang, karena dengan kepercayaan diri seseorang lebih mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya (Ghufron & Risnawita, 2011). Pada sebagian besar masyarakat, kepercayaan diri secara umum dianggap sebagai aset individu yang berharga, karena dapat meningkatkan motivasi individu dalam mengejar tujuannya (Benabou & Tirole, 2001). Senada dengan hal tersebut, William James (Benabou & Tirole, 2001) mengatakan bahwa percaya diri merupakan kunci keberhasilan pribadi.

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Willis (Ghufron & Risnawita, 2011) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menanggulangi masalahnya dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawita, 2011).

Anthony (Ghufron & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa 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. Kumara (Ghufron & Risnawita, 2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya (Ghufron & Risnawita, 2011). Selain itu, Afiatin & Andayani (Ghufron & Risnawita, 2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Craig (Hefferon & Boniwell, 2011) berpendapat bahwa rasa percaya diri dapat dianggap sebagai seseorang yang menjadi tertentu dalam kemampuannya sendiri dan memiliki kepercayaan yang baik terhadap orang lain, maupun rencana akan masa depan.

Dengan demikian, berdasarkan definisi dari berbagai tokoh yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini menggunakan definisi mengenai kepercayaan diri menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2011).

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (Ghufron & Risnawita, 2011) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2011), aspek dari kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

a. Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya, yaitu dapat bersungguh-sungguh terhadap apa yang dilakukannya. Seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, maka orang tersebut bersikap lebih berani ketika tampil di depan umum. Orang yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya cenderung lebih berani mengungkapkan pendapat maupun ide-idenya, selalu memanfaatkan kesempatan yang ada, dan dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.

Keyakinan kemampuan diri pada seseorang akan menjadikannya lebih bersikap maupun berpikir positif terhadap dirinya sendiri. Mereka tidak pernah takut ketika mereka tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain, karena meskipun demikian orang tersebut telah yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri akan dapat membuatnya merasa mampu untuk menghadapi setiap permasalahan maupun dapat mencapai tujuan hidupnya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Seseorang yang memiliki rasa optimis yang tinggi, tidak mudah berpikir negatif akan apa yang dilakukannya. Mereka juga cenderung lebih yakin terhadap dirinya sendiri, meskipun orang lain selalu memberikan tanggapan yang buruk terhadap apa yang dilakukannya. Sikap optimis yang dimiliki seseorang juga dapat menumbuhkan maupun

membangkitkan semangat nya akan sesuatu hal yang dilakukannya, meskipun mengalami permasalahan maupun tantangan yang banyak untuk melakukannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Dalam hal ini, orang yang objektif akan lebih dapat berpikir kebenaran meskipun sedang terlibat dalam situasi yang emosional. Ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan, orang yang objektif dapat menilai dengan baik kebenaran yang semestinya. Orang yang dapat bersikap objektif tidak mudah terpengaruh akan apa yang dikatakan oleh orang lain akan sesuatu hal yang belum tentu bagaimana kebenarannya, mereka lebih cenderung membandingkan apa saja yang dikatakan orang lain akan sesuatu hal agar dapat membuat mereka lebih mengetahui kebenarannya.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Pada umumnya, seseorang yang memiliki sikap bertanggung jawab yang baik, tidak akan menghindar dari permasalahan yang terjadi yang berkaitan dengan dirinya. Mereka akan menerima konsekuensi yang akan didapatkannya meskipun hal tersebut merugikan diri mereka sendiri. Mereka akan mampu menanggung akibat dari segala sesuatu yang dilakukannya. Orang yang bertanggung jawab akan mampu menyelesaikan suatu tugas yang diberikan kepadanya, dan tidak membiarkannya terbengkalai.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Seseorang yang memiliki sikap rasional dan realistis, tidak akan mudah terpengaruh dengan apa yang dikatakan oleh orang lain. Mereka lebih menyukai orang-orang yang berbicara dengan alasan yang logis dan jelas. Selain itu, seseorang yang memiliki sikap rasional dan realistis cenderung akan menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan kemampuan berpikir (akal) dibandingkan dengan memakai perasaannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor (Ghufron & Risnawita, 2011), yaitu sebagai berikut:

a. Konsep Diri

Menurut Anthony (Ghufron & Risnawita, 2011) terbentuknya kepercayaan diri diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Diri seseorang ditentukan oleh apa yang ia pikirkan tentang pikiran orang lain mengenai dirinya. Oleh sebab itu, interaksi yang dihasilkan dalam pergaulan seseorang akan membentuk konsep diri orang tersebut.

Apabila seseorang telah memiliki suatu pemikiran tentang apa yang dipikirkan oleh orang lain akan dirinya, dapat berpengaruh kepada rasa percaya diri yang timbul di diri nya. Pemikiran orang lain tentang diri seseorang juga akan mempengaruhi orang tersebut memandang tubuhnya, yang akan mempengaruhi citra tubuh nya.

Menurut Prameswari dkk (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Dalam hal ini, jika seseorang memberikan penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri, dapat mengakibatkan ia memiliki kepercayaan diri yang juga buruk. Jika seseorang memandang dirinya sebagai sesuatu yang berharga, maka akan menimbulkan rasa percaya diri yang baik. Sehingga pandangan seseorang akan dirinya akan menimbulkan suatu penilaian akan diri sendiri. Dimana penilaian akan diri tersebut akan menimbulkan bagaimana rasa percaya dirinya.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri. Anthony (Ghufroon & Risnawita, 2011) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat. Seseorang akan dapat belajar dari pengalaman yang terjadi, baik ataupun buruknya pengalaman yang dialami akan berpengaruh pada kepercayaan diri pada seseorang. Seseorang yang memiliki lebih banyak pengalaman positif, cenderung akan memiliki kepercayaan diri yang baik dibandingkan dengan seseorang yang pernah memiliki pengalaman yang membuat ia menjadi merasa malu maupun ketakutan.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, maka ia akan memiliki lebih banyak cara untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Mereka dengan pendidikan yang lebih tinggi dapat lebih yakin ketika menyelesaikan suatu permasalahan maupun mengambil keputusan sehingga hal tersebut dapat menyebabkan mereka merasa lebih percaya diri.

Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, maka ia cenderung lebih sering dihadapkan dengan berbagai permasalahan dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Rasa percaya diri juga dapat meningkat ketika seseorang menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya (Santrock, 2003). Selain itu, seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan memikirkan terlebih dahulu ketika orang lain memberikan penilaian yang negatif terhadap diri maupun bentuk tubuh.

B. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan aspek penting dari kualitas hidup bagi banyak individu maupun sebagai evaluasi diri (Cash, 2012). Citra tubuh secara umum ditentukan oleh pandangan yang unik dari individu itu sendiri (Cash, 2012). Cash (2012) percaya

bahwa citra tubuh terbentuk di tahun-tahun remaja, yang didasarkan pada interaksi terus-menerus antara gambaran tubuh ideal dengan kenyataan yang sesungguhnya. Remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka serta membangun citranya sendiri mengenai bagaimana bentuk tubuh mereka (Santrock, 2003). Cash (2012) mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan sesuatu yang tertanam dalam konteks budaya yang berbasis gender, yang merupakan hal yang kuat dalam menentukan karakteristik fisik.

1. Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh adalah konsep psikologis multidimensi yang merangkum pengalaman subjektif dari tubuh sendiri, yang merupakan penggambaran diri dalam hal ukuran tubuh, bentuk, dan penampilan, yaitu sejauh mana tubuh seseorang dianggap sesuai dengan idealnya (Cash, 2012). Menurut Cash & Grogan (Ricciardelli & Yager, 2016) citra tubuh adalah istilah luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

Cash & Pruzinsky (2002) mendefinisikan citra tubuh yaitu representasi mental dari tubuh yang mencakup persepsi, perasaan penampilan dan pengalaman tentang tubuh, perasaan berada di dalam tubuh, maupun fungsi dan kemampuan tubuh. Selain itu, dari perspektif pengalaman mengasumsikan bahwa citra tubuh adalah multidimensi yang mencakup representasi mental (pikiran, perasaan, dan diri) serta sensorik (pendengaran, visual, dan kinestetik), dan komponen somatik (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Grenee (2011) definisi dari citra tubuh adalah gambaran jiwa yang dimiliki seseorang dalam pikiran seseorang mengenai ukuran, bentuk tubuh, karakteristik bagian tubuh dan perasaan seseorang akan tubuhnya. Lebih lanjut, Grogan (Grenee, 2011) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya sendiri. Sedangkan, Muth & Cash (Grenee, 2011) menyebutkan bahwa citra tubuh adalah bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku yang berkaitan dengan atribut fisik mereka sendiri.

Menurut Shaun Gallagher (Preester & Knockaert, 2005) citra tubuh adalah satu set yang kompleks yaitu mengenai persepsi, representasi mental dan keyakinan, termasuk juga pengalaman persepsi dari tubuh sendiri, pengalaman konseptual, dan sikap emosionalitas akan hal tersebut, yang dimana objek nya merupakan tubuh sendiri. Berdasarkan definisi dari berbagai tokoh yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini menggunakan definisi mengenai kepercayaan diri menurut Cash (2012).

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Citra tubuh adalah konsep psikologis multidimensi yang merangkum pengalaman subjektif dari tubuh sendiri, yang merupakan penggambaran diri dalam hal ukuran tubuh, bentuk, dan penampilan, yaitu sejauh mana tubuh seseorang dianggap sesuai dengan ideal nya (Cash, 2012). Menurut Cash (2012) citra tubuh berisi beberapa aspek yaitu, sebagai berikut:

a. *Appearance Evaluation*

Appearance evaluation yaitu evaluasi penampilan secara keseluruhan, yakni perasaan tertarik atau tidak tertarik, puas atau tidak puas akan penampilan seseorang.

Dengan kata lain, ketika seseorang memberikan penilaian terhadap tubuh atau penampilannya, orang tersebut bisa saja langsung mengatakan bahwa tubuhnya indah, tubuhnya kurang ideal, ataupun penampilannya tidak menarik, dll.

b. *Appearance Orientation*

Appearance orientation yaitu investasi perilaku kognitif dalam penampilan, yakni perhatian individu terhadap penampilannya dan ada atau tidak adanya usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Dalam hal ini, individu yang seringkali memperhatikan penampilan mereka akan memandang bahwa penampilan mereka sangat penting dan mereka akan mengeluarkan banyak usaha untuk meningkatkan penampilannya, begitupun sebaliknya.

c. *Body Area Satisfaction*

Body area satisfaction merupakan kepuasan individu terhadap daerah tertentu pada tubuhnya. Individu dapat lebih puas atau tidak puas terhadap bagian tubuh mereka secara spesifik. Dalam hal ini, individu juga dapat merasa puas atau tidak puas terhadap ukuran maupun penampilan pada beberapa daerah di tubuh mereka ataupun secara keseluruhan.

d. *Overweight Preoccupation*

Overweight preoccupation yaitu mengukur kecemasan akan lemak, kewaspadaan akan berat badan, maupun menahan diri untuk makan. Individu akan memiliki kecenderungan untuk melakukan diet dan pola makan apabila mereka merasa cemas akan tubuh mereka. Kecemasan yang terjadi dapat mengakibatkan individu menjadi lebih waspada terhadap berat badan yang dimilikinya.

e. Self-Classified Weight

Dalam hal ini mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, yaitu dari sangat kurus hingga sangat gemuk. Selain itu, pengkategorian ukuran tubuh ini mengakibatkan individu memberikan label terhadap berat badannya. Kategori yang dimunculkan oleh individu tergantung pada bagaimana ia mempersepsikan berat badannya. Seseorang dapat menganggap berat badannya terlalu gemuk, padahal hal tersebut tidak sesuai dengan kenyataannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu :

a. Sosialisasi Budaya

Jackson (Cash & Pruzinsky, 2002) menegaskan bahwa pesan budaya menyampaikan standar atau harapan tentang penampilan, yaitu dapat dilihat dari karakteristik fisik yang memungkinkan seseorang dihargai secara sosial. Budaya dapat dijadikan acuan untuk mengubah bentuk tubuh seseorang agar sesuai dengan harapan masyarakat (seperti diet, olahraga, menggunakan produk kecantikan, dan produk fashion). Nilai-nilai budaya juga mendorong sikap dari citra tubuh seseorang, yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa kehidupan dengan cara tertentu. Tiggemann (Cash & Pruzinsky, 2002) menyimpulkan bahwa dalam hal ini media dapat menciptakan nilai-nilai yang sangat berpengaruh.

b. Pengalaman Interpersonal

Harapan, pendapat, komunikasi, maupun kritik yang disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman, rekan lainnya, bahkan orang asing mengungkapkan sejauh mana penampilan fisik yang dinilai dapat berpotensi membentuk standar bagi penampilan seseorang. Tantleff & Gokee (Cash & Pruzinsky, 2002) berpendapat bahwa pengalaman interpersonal maupun kritikan yang didapatkan mempengaruhi seseorang dalam merasakan ketidakpuasan akan tubuhnya.

c. Karakteristik Fisik

Pengembangan citra tubuh dipengaruhi oleh karakteristik fisik seseorang yang sebenarnya. Daya tarik dan penerimaan sosial akan penampilan fisik seseorang memberikan dampak terhadap bagaimana seseorang tersebut diterima dan diperlakukan oleh orang lain. Tubuh manusia akan terus berubah, perubahan fisik dan penampilan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh (khususnya pada pematangan pubertas remaja). Berat badan bukanlah merupakan faktor fisik tunggal yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh, namun adanya faktor fisik lain seperti jerawat remaja maupun cacat tubuh juga dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh.

d. Faktor Kepribadian

Kepribadian individu juga menjadi atribut yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap citra tubuh. Konsep diri yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi yang positif akan tubuh, dan hal tersebut juga berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang.

Begitupun sebaliknya, konsep diri yang buruk memungkinkan dapat meningkatkan kerentanan akan citra tubuh seseorang. *Perfectionism* adalah salah satu ciri kepribadian yang berpotensi dapat menyebabkan individu menuntut diri maupun memiliki cita-cita akan fisik yang tinggi. Cash & Fleming (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa individu yang mencari cinta maupun memiliki penerimaan yang tidak layak akan diri, dapat menumbuhkan sikap citra tubuh yang rusak. Di sisi lain, kelekatan yang aman dapat mempromosikan citra tubuh yang lebih menguntungkan.

C. Dinamika Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri

Ketika memasuki masa remaja, remaja akan mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuh mereka (Santrock, 2007). Mereka akan lebih sering memperhatikan bentuk tubuh maupun penampilan mereka. Remaja putri akan lebih sering memotivasi tubuh mereka agar lebih kurus, karena hal tersebut dipengaruhi oleh kecenderungan budaya yang mengidentikkan kurus dengan kecantikan (Santrock, 2007). Hal tersebut juga mempengaruhi remaja agar mereka memiliki citra tubuh yang positif.

Citra tubuh merupakan perhatian utama di kalangan remaja, dan perubahan fisik di tahun-tahun perkembangan yang sensitif dapat memiliki dampak besar pada fungsi sosialnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Pada remaja yang memiliki tubuh yang tidak ideal cenderung lebih sulit untuk mendapatkan citra diri yang positif, karena mereka merasa tidak puas akan tubuhnya. Menurut Cash (2012) diskriminasi maupun perlakuan tidak adil karena penampilan dapat timbul dari karakteristik fisik (seperti

tinggi badan, warna kulit, fitur wajah, dll) maupun dari aspek penampilan maupun komponen perilaku (seperti ukuran tubuh, gaya berpakaian, dll).

Penampilan dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya, yang juga akan mempengaruhi konsep diri (Citra & Retna, 2009). Pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan mengakui penampilan yang baik dilihat dari tubuh yang ideal dapat mempengaruhi konsep diri orang yang memiliki tubuh tidak ideal (Citra & Retna, 2009). Terciptanya konsep diri yang buruk akan mengakibatkan seseorang memandang negatif terhadap diri maupun tubuhnya sendiri. Apabila seseorang telah menunjukkan konsep diri yang negatif, mereka akan menggambarkan dirinya menjadi lebih buruk, malu, merasa minder dan merasa berbeda dari orang lain (Citra & Retna, 2009).

Selain itu, adanya harapan-harapan mengenai bentuk tubuh maupun penampilan dari lingkungan sekitar, mengakibatkan adanya ketidaksesuaian antara harapan yang diinginkan dengan kenyataan yang ada pada orang yang memiliki tubuh yang tidak ideal. Adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan mengakibatkan seseorang memiliki kebingungan terhadap apa yang akan diyakininya. Keyakinan yang salah akan menyebabkan orang tersebut memiliki harga diri yang rendah, karena ia meyakini akan evaluasi yang buruk dari orang lain. Padahal citra tubuh dapat digunakan untuk meningkatkan aspek konsep diri dan harga diri (Cash & Pruzinsky, 2002). Jika seseorang memiliki pengalaman citra tubuh yang lebih memuaskan akan menunjukkan tanda-tanda yang lebih tinggi pada harga diri (Cash, 2012).

Adanya pengalaman yang buruk dari lingkungannya karena bentuk tubuh maupun penampilannya yang dianggap tidak ideal dapat menyebabkan seseorang memiliki pandangan yang buruk akan tubuhnya. Mereka akan memiliki rasa tidak suka terhadap penampilan mereka sendiri karena penampilan tersebut pernah mendapatkan ejekan maupun kritikan dari lingkungannya. Pengalaman negatif lainnya yaitu tekanan yang diterima dari teman-teman sebaya maupun diskriminasi yang dialaminya, semakin mengakibatkan mereka tidak puas dengan keadaan tubuhnya (Nurvita & Handayani, 2015).

Lebih lanjut, pandangan seseorang akan tubuhnya juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat pendidikan orang tersebut. Tingkat pendidikan yang tinggi mengakibatkan seseorang tidak akan mudah mempersepsikan tubuhnya dengan sesuatu yang negatif, sehingga ia lebih dapat memandang tubuhnya dengan baik dan menghasilkan citra tubuh yang positif. Mereka akan lebih bisa berpikir secara rasional dan objektif. Sehingga ketika adanya penilaian yang buruk dari orang lain, mereka tidak akan dengan mudah mempersepsikan dirinya seperti apa yang dikatakan oleh orang lain.

Dengan demikian, adanya konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan yang terbentuk karena pandangan seseorang terhadap tubuhnya akan mempengaruhi bagaimana kepercayaan diri orang tersebut. Dari konsep diri maupun harga diri yang buruk yang disebabkan karena terbentuknya citra tubuh yang buruk akan menyebabkan kepercayaan diri orang tersebut menjadi lebih rendah. Santrock (2003)

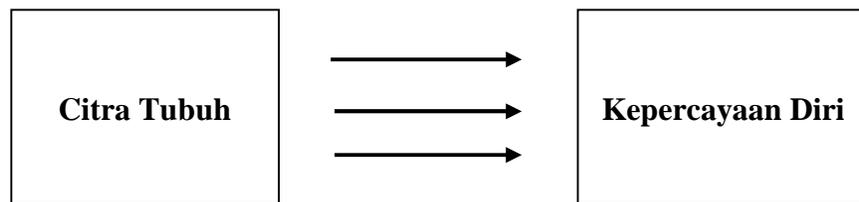
menjelaskan bahwa konsep diri yang muncul akibat dari ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat secara umum untuk melihat rasa percaya diri remaja.

Selain itu, faktor-faktor lain seperti pengalaman yang buruk maupun tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang karena pandangan mereka terhadap tubuhnya juga akan berpengaruh pada bagaimana kepercayaan dirinya. Adanya pandangan mengenai tubuh seseorang khususnya pada penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Adams dkk dalam Santrock, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) pada siswa kelas X SMA juga menunjukkan hal yang sama dengan yang telah dipaparkan, bahwa individu cenderung lebih percaya diri apabila memiliki citra tubuh yang positif. Begitupun sebaliknya, apabila individu memiliki citra tubuh yang negatif maka akan menghasilkan kepercayaan diri yang rendah (Andiyati, 2016). Penelitian dari Rombe (2014) pada remaja putri SMA juga mengatakan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi, begitupun sebaliknya.

D. Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, yakni apabila remaja putri yang *overweight* memiliki citra tubuh yang positif maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi. Namun, sebaliknya apabila remaja putri yang *overweight* memiliki citra tubuh yang negatif maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang rendah.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri.

E. Hipotesis Penelitian

- Ha: Terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*.
- Ho: Tidak terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang *overweight*.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri *overweight*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat citra tubuh remaja putri *overweight* memiliki mean empiris yang lebih kecil daripada mean hipotetiknya, namun nilai antara mean empiris dan mean hipotetiknya hampir sama. Hal ini berarti bahwa rata-rata sampel dalam penelitian ini memiliki citra tubuh yang relatif sama seperti populasinya. Selain itu, variabel untuk citra tubuh memiliki skor rata-rata subjek pada kategori rendah.
2. Secara umum tingkat kepercayaan diri remaja putri *overweight* memiliki mean empiris yang lebih besar daripada mean hipotetiknya, namun nilai antara mean empiris dan mean hipotetiknya hampir sama. Hal ini berarti bahwa rata-rata sampel dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang relatif sama seperti populasinya. Selain itu, variabel untuk kepercayaan diri memiliki skor rata-rata subjek pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri *overweight*. Hal ini berarti semakin positif citra tubuh remaja putri yang *overweight* maka semakin tinggi tingkat

kepercayaan diri nya. Begitupun sebaliknya, semakin negatif citra tubuh remaja putri yang *overweight* maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyarankan:

1. Bagi subjek, diharapkan dapat memandang tubuh nya secara positif agar menghasilkan citra tubuh yang lebih positif. Subjek diharapkan dapat memiliki sikap puas dan memiliki penilaian yang lebih baik terhadap dirinya. Selain itu, subjek juga diharapkan dapat memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, agar dapat menjalani kehidupan sosialnya dengan lebih baik. Subjek diharapkan lebih dapat bersikap positif tentang diri nya sendiri, maupun dapat bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan.
2. Bagi lingkungan subjek, diharapkan lebih menghargai orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*) khususnya pada remaja. Adanya diskriminasi yang mereka terima dari lingkungan menyebabkan mereka semakin memiliki rasa tidak puas terhadap tubuhnya, yang menyebabkan mereka menjadi minder dan tidak percaya diri. Namun, apabila lingkungan lebih dapat menghargai remaja putri yang *overweight* menyebabkan remaja tersebut juga lebih dapat menghargai tubuh yang mereka miliki.
3. Bagi peneliti lain, apabila peneliti lain ingin menggunakan tes psikologi yaitu grafis (*draw a person*) sebagai alat ukur dalam penelitian, hendaknya lebih dapat memperhitungkan kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, diharapkan dapat

mempertimbangkan penggunaan ataupun pemberian administrasi tes agar administrasi tes dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, Tina., & Andayani, Budi. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja penganggur melalui kelompok dukungan sosial. *Jurnal psikologi*, 2, 35-46.
- Andiyati, Anggoro DW. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas x di sma negeri 2 bantul. *E-journal bimbingan dan konseling*, edisi 4 tahun ke-4.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, A Robert., & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi sosial, jilid 1, edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Benabou, Roland., & Tirole, Jean. (2001). self confidence and personal motivation. *A paper journal*.
- Brilianty, AR., Nurmina., & Rahmi, T. (2014). *Modul psikodiagnostik dan tes psikologi (tes grafis)*. Padang: Laboratorium Psikodiagnostik Program Studi Psikologi UNP.
- Cash, Thomas F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *MBSRQ users' manual third revision*.
- Cash, Thomas F. (2012). *encyclopedia body image and human appearance*. USA: Academic Press.
- Cash, Thomas F., & Pruzinsky, Thomas. (2002). *body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press.
- Citra, Ajeng F., & Retna, Ningsih. (2009). konsep diri remaja awal putri yang mengalami obesitas. *Jurnal psikologi*, 2(2).
- Claudia, Windy. (2016). Konsep diri remaja putri obesitas. *JO FISIP*, 3(2).
- Clay, D., Vignoles, VL., Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Curtis, Cate., & Loomans, Cushla. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's studies journal*, 28(2), 39-56, ISBN 1173-6615.