

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI (*BULLYING* SEBAGAI VARIABEL  
KONTROL) PADA REMAJA OBESITAS DI BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



**Oleh  
LILA ANGRAINI  
NIM/BP. 1305084/013**

**Dosen Pembimbing:  
Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons.  
Duryati, S.Psi, MA**

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

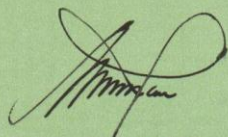
HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
(*BULLYING* SEBAGAI VARIABEL KONTROL) PADA REMAJA PUTRI  
YANG OBESITAS DI BUKITTINGGI

Nama : Lila Angraini  
NIM : 1305084  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Januari 2018

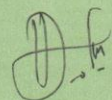
Disetujui oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Mudjiran, M.S. Kons  
NIP. 19490609 197803 1 001

Pembimbing II



Duryati, S.Psi., M.A  
NIP.1982051 1201012 2 002

## PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Psikologi

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri  
(*Bullying* sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja  
Obesitas di Bukittinggi

**Nama** : Lila Angraini

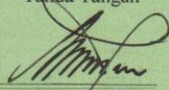
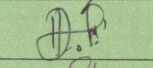
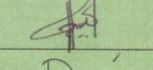
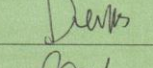
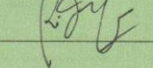
**NIM** : 1305084

**Jurusan** : Psikologi

**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Januari 2018

### Tim Penguji

| Nama                                                       | Tanda Tangan                                                                             |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua : Prof. Dr. Mudjiran, MS. Kons                    | 1.  |
| 2. Sekretaris : Duryati, S.Psi., M.A                       | 2.  |
| 3. Anggota : Tuti Rahmi, S.Psi, M.Si, Psikolog             | 3.  |
| 4. Anggota : Devi Rusli, S.Psi., M.Si                      | 4.  |
| 5. Anggota : Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi, Psikolog | 5.  |

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu  
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia  
Yang mengajar manusia dengan pena,  
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)  
Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)  
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang  
yang diberi ilmu beberapa derajat  
(QS : Al-Mujadilah 11)  
"Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang dikehendaki-Nya.  
Barang siapa yang mendapat hikmah itu  
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak,  
Dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal".  
(Q.S. Al-Baqarah: 269)

Ya Allah,  
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku,  
sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta  
pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku.  
Kubersujud dihadapan Mu,  
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai  
Di penghujung awal perjuanganku  
Segala Puji bagi Mu ya Allah,  
*Alhamdulillahirabbil'alamin.... Alhamdulillahirabbil'alamin....*  
*Alhamdulillahirabbil'alamin....*

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan  
Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau  
jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar  
dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah  
awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam doaku merintih, menadahkan  
tangan dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untuk-Mu Ya Rabb.  
Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta,  
yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan,

nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,, Ayah,, Amma...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,,, Amma,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam sujud dan doa di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, Ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga Firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

***Untukmu Ayah (MAWARDI),,, Amma (DESMAWATI)...Terimakasih....  
I will always love you... ( ttd.Anakmu)***

Teruntuk Alm. Datuk dan Almh. Nenek yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus selama kalian masih didekatku,, terimakasih datuk,, nenek,, semoga kalian tenang disana dan merasa bahagia karena cucu keempat kalian kini telah bertitle Sarjana aminnnn,,....

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan diriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada Abangku Febryanto, S.H, Kakakku Selviona Widia Dara, S.E dan Surya Multigra S.Tr.Keb serta Adikku yang TERMANJA Kheisya Nabilla dan Abang Iparku Dodi Mardival dan Nofetra. Terimakasih untuk segala dukungan, doa dan segala yang telah kalian berikan selama ini. Alhamdulillah adekmu ini telah dapat menyusul gelar sarjana yang telah disematkan terlebih dahulu kepada kalian hehehe.. doakan selalu sistermu ini ya bang..uniee..bilottt....

... I love you all" :\* ...

*"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkn diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.*

*"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik"..*

### ***Spesial buat seseorang !!***

Buat seseorang yang selalu memberikan support dari sebelum kuliah hingga kini.. semoga dirimu menjadi imam dan tempat curhatku hingga kelak akhir nafas ini.. aminnn... terimakasih karna telah menemani disetiap pagi, siang dan malamku.. meski kita terpisahkan oleh jarak,, dirimu setiap setia menantiku.. love u kakak kelas yang kini menjadi kekasih dunia semoga hingga menjadi kekasih akhirat atas ridho dan izin Allah S.W.T aminnnnn....

### ***Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan PSIKOLOGI '013***

Tanpa kalian teman-teman masa kuliah ini tak akan berwarna,, buat Amelia Redilla, S.Psi terimakasih doa dan persahabatan yang tulus,, kini giliranmu untuk terbang tinggi mengejar dirimu dan mimpi-mimpi yang pernah kita rangkai,, semoga kita bertemu lagi kelak aminnnnn.... terimakasih untuk sahabatku Lidia Novita Sari,, semoga cepat nyusul wisuda baju hitam ya ayankku,, jangan malas-malasan lagi. Buat teman-teman kos, Ira Harfani S.Psi teman sekamar,, kakak kos,, kakak tingkat,, sahabat,, temen,, yang merangkap di kera selama ini maacihhh ya cintakuuuuuuu kangen kera hiks..hiks.... terimakasih untuk Anna Faradina, S.Psi dan Adik koskuuuuu Wiyaaaaa semoga cepat S.Pd ya sayanggg jangan ngeluh lagi.

*Kalian semua bukan hanya menjadi kakak, teman dan adik yang baik,  
kalian adalah saudara bagiku!!*

**Dan “Terimakasih Banyak” untuk semua yang yang tak bisa ku  
sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan mendukung proses  
penelitian ini.**

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat  
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu  
terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,  
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata  
maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan.

Salam Sayang Dariku

Lila Anggraini

## **SURAT PERNYATAAN**

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

Bukittinggi, Januari 2018

Yang menyatakan

Lila Anggraini

## ABSTRAK

Judul : **Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri (*Bullying* sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja Obesitas di Bukittinggi**

Pengarang : Lila Angraini

Pembimbing : 1.Prof. Dr. Mudjiran, MS.,Kons  
2. Duryati, S.Psi., M.A

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri (*bullying* sebagai variabel kontrol) pada remaja obesitas. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala *body image*, skala *bullying*, dan skala kepercayaan diri. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji korelasi parsial yang dibantu oleh SPSS 16.0 *for windows*. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri di kota Bukittinggi sebanyak 55 orang subjek dengan teknik *sampling insidental*.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri (*bullying* sebagai variabel kontrol) pada remaja obesitas di Bukittinggi dengan nilai ( $r$ ) sebesar = 0.509 dan  $p=0.000(p<0.05)$ .

**Kata kunci:** *Body image*, *bullying*, kepercayaan diri.

## **ABSTRACT**

**Title** : *The Relationship Between Body Image With Self Confidence (Bullying As A Control Variable) At Adolescent Obesity In Bukittinggi*  
**Name** : Lila Angraini  
**Supervisor** : 1.Prof. Dr. Mudjiran, MS.,Kons  
2. Duryati, S.Psi., M.A

**Abstract:** *This study aims to see the relationship between body image with self confidence (bullying as a control variable) at adolescent obesity. The study design used is quantitative correlation. The data collection tool uses body image, bullying and self confidence. The data obtained were analyzed by using partial correlation test using SPSS 16.0 for windows. The population in this study were all teenage girl in the Bukittinggi as many as 55 subjects with sampling incidental. The results showed that was significant positive relationship between body image with self confidence (bullying as a control variable) at adolescent obesity with (r) value = 0.509 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *Body image, bullying, self confidence*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah bersyukur kepada Allah SWT atas ridho dan izin-Nya peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri (*Bullying* sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja Obesitas di Bukittinggi”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak mendapatkan bimbingan, nasehat dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alwen Bentri M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd, Kons dan Ibuk Dr. Syahniar, Kons selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Herman Nirwana, M. Pd, Kons dan Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi, M.A selaku ketua dan sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

5. Ibu Tuti Rahmi, S. Psi, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, kritikan yang membangun, motivasi, bantuan, dan dukungan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons sebagai pembimbing I dan Ibu Duryati, S.Psi., M.A sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan nasehat dan bimbingan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi.
7. Ibu Tuti Rahmi, S. Psi, M.Si, Psi, Ibu Devi Rusli, S.Psi., M.Si dan Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku penguji. Terima kasih atas masukan, saran serta nasehat selama proses penulisan skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen sebagai Staf Pengajar beserta Staf Administratif Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan bantuan baik dalam pengajaran, kepentingan perkuliahan, dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
9. Teristimewa kepada Ayah (Mawardi) dan Mama (Desmawati) yang telah memberikan doa yang tak terhitung, cinta, kasih sayang dan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Dan kepada Maetekku (Mulyadi, S.Ag), Abangku (Febryanto, S.H.), Kakak-kakakku (Selviona Widia Dara, S.E dan Surya Multigra, S.Tr. Keb) dan Adikku termanja (Kheisya Nabila) serta Abang-abang iparku (Dodi Mardival dan Nofetra), terimakasih untuk motivasi dan kasih sayang yang tulus sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

10. Terkasih kepada seseorang yang selalu mendukungku setiap waktu Juli Syahputra yang setia menemani dari awal perkuliahanku.
11. Terimakasih kepada teman-teman seperjuanganku Amelia Redilla, S.Psi dan Lidia Novita Sari, S.Psi atas dukungan dan semangatnya, teman-teman kos cantik Siti Khumaira Harfani Tanjung, S.Psi dan Anna Faradina, S.Psi merupakan senior tapi sekaligus teman yang memberi support, Wiyana adik kos ku yang sedang mengerjakan skripsi semoga lancar yaaaa.
12. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2013 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan perkuliahan dan telah memberikan dukungan, semangat serta kenangan tersendiri selama masa perkuliahan di Program Studi Psikologi UNP.
13. Teruntuk semua pihak yang telah membantu dan telah ikut serta direpotkan selama masa-masa penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, November 2017

Peneliti

Lila Angraini

## DAFTAR ISI

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| ABSTRAK .....                                              | i   |
| ABSTRACT .....                                             | ii  |
| KATA PENGANTAR .....                                       | iii |
| DAFTAR ISI .....                                           | vi  |
| DAFTAR TABEL .....                                         | ix  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                        | xi  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                      | xii |
| <br>                                                       |     |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                                   | 1   |
| A. Latar Belakang .....                                    | 1   |
| B. Identifikasi Masalah .....                              | 10  |
| C. Batasan Masalah .....                                   | 11  |
| D. Rumusan Masalah .....                                   | 11  |
| E. Tujuan Penelitian.....                                  | 12  |
| F. Manfaat Penelitian .....                                | 12  |
| <br>                                                       |     |
| BAB II. KAJIAN TEORI .....                                 |     |
| A. Kepercayaan Diri .....                                  | 14  |
| 1. Definisi Kepercayaan Diri .....                         | 14  |
| 2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....                      | 15  |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....  | 18  |
| B. <i>Body Image</i> .....                                 | 20  |
| 1. Definisi <i>Body Image</i> .....                        | 20  |
| 2. Dimensi <i>Body Image</i> .....                         | 21  |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> ..... | 23  |
| C. <i>Bullying</i> .....                                   | 26  |

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Definisi <i>Bullying</i> .....                                                                                                                                 | 26 |
| 2. Bentuk Perilaku <i>Bullying</i> .....                                                                                                                          | 27 |
| 3. Aspek <i>Bullying</i> .....                                                                                                                                    | 30 |
| 4. Dampak <i>Bullying</i> .....                                                                                                                                   | 30 |
| 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Bullying</i> .....                                                                                                          | 31 |
| D. Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri dengan <i>Bullying</i> sebagai Variabel Kontrol pada Remaja Putri yang Obesitas di Bukittinggi ..... | 38 |
| E. Kerangka Konseptual .....                                                                                                                                      | 40 |
| F. Hipotesis .....                                                                                                                                                | 41 |

### BAB III. METODE PENELITIAN

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian .....                     | 42 |
| B. Definisi Operasional .....                  | 42 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....        | 43 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 46 |
| E. Validitas dan Reliabilitas .....            | 52 |
| 1. Validitas Alat Ukur .....                   | 52 |
| 2. Reliabilitas Alat Ukur.....                 | 60 |
| F. Teknik Analisis Data .....                  | 61 |
| G. Prosedur Penelitian .....                   | 61 |
| 1. Persiapan Penelitian .....                  | 61 |
| 2. Pelaksanaan Uji Coba.....                   | 62 |
| 3. Pelaksanaan Penelitian .....                | 62 |

### BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian .....         | 64 |
| B. Deskripsi Data Penelitian..... | 65 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 1. Deskripsi Data Body Image.....        | 65 |
| 2. Deskripsi Data Bullying .....         | 73 |
| 3. Deskripsi Data Kepercayaan Diri ..... | 78 |
| C. Analisis Data .....                   | 83 |
| 1. Uji Normalitas.....                   | 84 |
| 2. Uji Linearitas .....                  | 84 |
| 3. Uji Hipotesis .....                   | 85 |
| D. Pembahasan.....                       | 89 |

## BAB V. PENUTUP

|                     |     |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan ..... | 102 |
| B. Saran .....      | 103 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 105 |
|----------------------|-----|

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tabel 1: <i>Blue-print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Body Image</i> (Sebelum Uji Coba)                | 47       |
| Tabel 2: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Bullying</i> (Sebelum Uji Coba)                  | ..... 49 |
| Tabel 3: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Kepercayaan Diri (Sebelum Uji Coba)                       | . 51     |
| Tabel 4: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Body Image</i> (Setelah Uji Coba)                | .. 54    |
| Tabel 5: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Body Image</i> (Saat Penelitian)                 | ..... 55 |
| Tabel 6: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Bullying</i> (Setelah Uji Coba)                  | ..... 56 |
| Tabel 7: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala <i>Bullying</i> (Saat Penelitian)                   | ..... 57 |
| Tabel 8: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala Kepercayaan Diri (Setelah UjiCoba)                  | ..... 58 |
| Tabel 9: <i>Blue Print</i> dan Distribusi Item Skala Kepercayaan Diri (Saat Penelitian)                  | 59       |
| Tabel 10: Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> , Dan Kepercayaan Diri | ..... 64 |
| Tabel 11: Kriteria Kategori Skala <i>Body Image</i>                                                      | ..... 66 |
| Tabel 12: Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris <i>Body Image</i> per Dimensi                              | ..... 67 |
| Tabel 13: Pengkategorian Subjek berdasarkan Dimensi <i>Body Image</i>                                    | ..... 69 |
| Tabel 14: Kriteria Kategori Skala <i>Bullying</i>                                                        | ..... 73 |
| Tabel 15: Rerata Hipotetik dan Rerata Empiris <i>Bullying</i> per Aspek                                  | ..... 74 |
| Tabel 16: Pengkategorian Subjek berdasarkan Aspek <i>Bullying</i>                                        | ..... 75 |
| Tabel 17: Kriteria Kategori Skala Kepercayaan Diri                                                       | ..... 78 |
| Tabel 18: Rerata Hipotetik dan Rerata Empris Kepercayaan Diri per Aspek                                  | ..... 79 |

|                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 19: Pengkategorian Subjek berdasarkan Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .                                                          | 81 |
| Tabel 20: Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> dan Kepercayaan Diri .....                              | 84 |
| Tabel 21: Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> dan Kepercayaan Diri .....                              | 85 |
| Tabel 22: Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri dan <i>Bullying</i> sebagai Variabel Kontrol ..... | 85 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Gambar 1. Kerangka konseptual hubungan antara body image dengan kepercayaan diri (bullying sebagai variabel kontrol) pada remaja yang obesitas di Bukittinggi .....</i> | <i>40</i> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| LAMPIRAN 1: Skala Uji Coba <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> , dan Kepercayaan Diri .....              | 111 |
| LAMPIRAN 2: Data Hasil Uji Coba Skala <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> dan Kepercayaan Diri .....     | 122 |
| LAMPIRAN 3: Validitas Skala <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> dan Kepercayaan Diri .....               | 134 |
| LAMPIRAN 4: Reliabilitas Skala <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> , dan Kepercayaan Diri .....          | 140 |
| LAMPIRAN 5: Skala Penelitian <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> , dan Kepercayaan Diri .....            | 141 |
| LAMPIRAN 6: Data Hasil Penelitian Skala <i>Body Image</i> , <i>Bullying</i> , dan Kepercayaan Diri ..... | 151 |
| LAMPIRAN 7: Uji Deskriptif .....                                                                         | 169 |
| LAMPIRAN 8: Uji Deskriptif per Aspek .....                                                               | 170 |
| LAMPIRAN 9: Uji Normalitas .....                                                                         | 172 |
| LAMPIRAN 10: Uji Linearitas .....                                                                        | 173 |
| LAMPIRAN 11: Uji Hipotesis .....                                                                         | 175 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Menurut Surya (2009) menyatakan bahwa kepercayaan diri menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang karena kepercayaan diri dapat dijadikan penentu atau penggerak seseorang dalam bersikap dan bertindak laku (Lutfia, 2013).

Tidak dapat disangkal bahwa dalam mencapai suatu pencapaian dalam hidup seseorang membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya adalah banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski dirinya pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri bukan sesuatu yang didapatkan sejak lahir namun melalui suatu proses. Surya (2009) berpendapat bahwa perkembangan kepercayaan diri seseorang sangat tergantung dari kematangan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Dengan demikian untuk menjadi seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka memerlukan proses dan suasana yang mendukung (Lutfia, 2013).

Indra (Utami, 2016) menyatakan bahwa pada kelompok remaja, obesitas berpengaruh pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan oleh dirinya dan lingkungan. Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri maka akan timbul permasalahan

yang mengganggu fungsi aktualisasi dirinya. Remaja obesitas yang dijaui oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk memiliki kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Dia akan merasa bahwa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya sehingga mengakibatkan timbul masalah psikologis.

Tingkat kepercayaan diri yang baik akan memudahkan seseorang dalam pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu dalam mempertahankan kesuksesan. Individu yang percaya diri akan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud maka mereka akan tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu, percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu (Rahayu, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Rupang (2013) yang meneliti mengenai *“Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado”*, menyatakan bahwa semakin tinggi IMT (obesitas) siswa SMA Rex Mundi Manado maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri siswa sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan obesitas. Hasil serupa juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Layli (2015) yang meneliti *“Pengaruh obesitas terhadap rasa percaya diri siswa kelas VII di SMPN 1 Mojo tahun pelajaran 2014/2015”* menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara obesitas

terhadap rasa percaya diri pada remaja. Semakin besar berat badan remaja maka semakin rendah pula rasa percaya diri yang dimilikinya.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 10 dan 11 Desember 2016 di daerah Bukittinggi dengan jumlah subjek yaitu 30 remaja putri yang obesitas. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan kesimpulan bahwa 22 remaja putri atau sekitar 73,33% mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri berkaitan dengan bentuk dan berat badan yang mereka miliki. Sedangkan 8 orang lainnya atau sekitar 26,66% tidak mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Priutami (dalam Arnita, 2008) menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara obesitas terhadap kepercayaan diri pada perempuan. Perempuan yang mengalami *overweight* memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan perempuan yang mengalami obesitas. Dalam penelitian tersebut diketahui pula bahwa kepercayaan diri pada perempuan berhubungan dengan perasaan cantik dan langsing. Oleh karena itu, perempuan lebih memperhatikan kecantikan dan bentuk tubuh yang langsing.

Selain itu, Arnita (2008) juga menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa obesitas maka semakin baik pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya bila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa obesitas, maka semakin buruk pula kepercayaan dirinya.

Menurut Musen (dalam Fiste, 2012), kepercayaan diri sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan terutama pada remaja karena pada masa ini kepercayaan

diri akan mudah berubah. Kepercayaan diri seseorang bergantung pada beberapa hal namun salah satu hal yang berkaitan dengan kepercayaan diri yaitu interaksi sosial seseorang. Kepercayaan diri memiliki fungsi sebagai pendorong pada remaja untuk menuju kesuksesan. Berdasarkan penelitian Edmonton (dalam Fiste, 2012), ketidakpercayaan diri yang tinggi terdapat pada korban *bullying*.

Selain itu, dalam pengkategorian tipe korban bullying oleh Olweus (dalam Muliaty, 2012) menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menjadikan seseorang korban *bullying*. Anggarini (2015) juga menyatakan bahwa kegemukan bukan hanya berdampak pada masalah psikologis seperti depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam dan lainnya namun juga terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban bullying verbal.

*Bullying* kerap terjadi dimana saja dan kapan saja. Salah satu bahan untuk dijadikan ejekan biasanya berhubungan dengan karakteristik fisik seseorang misalkan berat badan. Tindakan *bullying* meningkat ketika masa SMP-SMA yang dimana pada masa itu seseorang berada pada masa remaja dan banyak terjadi perubahan dari segi fisik sehingga perhatian akan menuju ke arah fisik dan *body image* menjadi isu yang penting (Swearer dalam Muliaty, 2012).

Pada tahun 2015, LSM *Plan International dan International Center for Research on Women* (IRCW) melakukan sebuah riset mengenai *bullying* dan didapatkan hasil bahwa negara Indonesia merupakan negara dengan angka *bullying* tertinggi di Asia. Berdasarkan data LSM IRCW, 84% anak di Indonesia yang berusia 12-17 tahun mengalami *bullying* di sekolah (Adiningsih, 2016). Menurut KPAI (Donnal, 2015) yang dikutip dari Republika, kasus *bullying* saat

ini menduduki peringkat atas mengalahkan permasalahan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, dan pungutan liar. Pada tahun 2011 hingga 2014 tercatat 369 pengaduan terkait permasalahan *bullying*. Jumlah ini sekitar 25% dari 1.480 kasus pengaduan di bidang pendidikan atau sekitar 370 kasus.

Organisasi SEJIWA (dalam Muliaty, 2012) meneliti permasalahan mengenai *bullying* dan didapatkan hasil bahwa di beberapa kota besar seperti Jakarta dan Yogyakarta terdapat beberapa bentuk kekerasan seperti *bullying* verbal, psikologi dan fisik sebesar 66,1% pada siswa SMP dan 67,9% pada siswa SMA. Hasil studi yang dilakukan oleh Dr. Amy Huneck (dalam Fiste, 2012) seorang ahli intervensi *bullying* didapatkan hasil bahwa 10-60% siswa Indonesia melaporkan bahwa dirinya mendapatkan ejekan, cemooh, pengucilan, pemukulan, tendangan, dan dorongan, hal ini terjadi setidaknya sekali dalam seminggu.

Sebuah riset yang dilakukan oleh sejumlah ilmuwan Finlandia yang menganalisis 5.000 pasien berusia 16-29 tahun setelah tercatat menjadi korban kasus *bullying* ketika masih kecil. Hasil riset tersebut menyimpulkan bahwa mereka yang pernah dan sering menjadi korban *bullying* ketika kecil maka akan lebih rentan terserang gangguan kejiwaan saat mereka dewasa (Pradita, 2016). Kasus *bullying* juga pernah dialami oleh beberapa artis seperti Tatjana Saphira, ia mengaku pernah menjadi korban *bullying* dikarenakan profesinya sebagai artis dan ia juga menyatakan bahwa hal ini berdampak pada kepercayaan dirinya (Citra, 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas pada tanggal

10 dan 11 Desember 2016, didapatkan hasil bahwa selain bentuk badan terdapat faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja putri yang obesitas di Bukittinggi yakni *bullying*. Hasil wawancara yang peneliti lakukan menyimpulkan bahwa *bullying* yang terjadi pada remaja putri tersebut yaitu *bullying* verbal dengan total subjek sebanyak 7 orang (23,33%).

Penelitian yang dilakukan oleh Ayesha (2013) mengenai hubungan antara *bullying* dengan kepercayaan diri siswa MAN Tlogo Blitar di dapatkan hasil bahwa semakin rendah tingkatan *bullying* maka kepercayaan diri akan semakin meningkat. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh menunjukkan tingkat *bullying* fisik dalam kategori tinggi sebanyak 0%, sedang 1% dan rendah 99%. Pada *bullying* verbal dalam kategori tinggi 0%, sedang 19% dan rendah 81%. Sedangkan analisis frekuensi kepercayaan diri terdapat 34 responden (31%) memiliki kepercayaan diri tinggi, 67 responden (62%) memiliki kepercayaan diri sedang dan 7 responden (6%) memiliki kepercayaan diri rendah.

Rasa percaya diri seseorang tidaklah datang dengan sendirinya dan salah satunya didukung oleh penampilan (Iswara dalam Andani, 2007). Penampilan diri dirasakan cukup penting bagi remaja. Perubahan fisik yang dialami remaja akan membuat mereka mulai memperhatikan penampilan fisik. Selain itu, kesadaran akan penampilan berpengaruh pada penerimaan mereka di dalam kelompok sebayanya yang juga akan memperkuat perhatian remaja terhadap penampilan fisiknya. Remaja yang menarik biasanya akan diperlakukan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Apabila remaja merasa dirinya tidak menarik maka

mereka biasanya akan mencari cara untuk memperbaiki penampilan (Hurlock dalam Andani, 2007).

Data yang didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Ratnasari (2012) di SMPN 33 Semarang, terdapat suatu kejadian siswi yang pingsan pada saat jam pelajaran dan diketahui bahwa siswi tersebut melakukan diet ketat yaitu tidak makan nasi melainkan hanya minum air putih, makan buah dan sayur agar tubuhnya langsing dan tidak dijauhi oleh teman-temannya. Kemudian Ratnasari kembali mewawancari 8 siswi perempuan kelas VII pada bulan Desember 2013, di dapatkan hasil bahwa 2 dari 8 siswi tersebut merasa payudaranya lebih besar terlebih lagi ketika berolahraga sehingga siswi tersebut merasa tidak percaya diri. Hal serupa juga didapatkan dari hasil wawancara peneliti dari seorang mahasiswi psikologi UNP pada 12 Desember 2016 yang juga merasa tidak percaya diri dengan bentuk badannya terutama bagian payudara dan perut.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh Sahban (2014) pada 10 siswa SMK Widyapraja Ungaran yang mengalami obesitas, diperoleh hasil bahwa 6 orang siswa menyatakan bahwa mereka memiliki citra tubuh (*body image*) yang negatif dengan menyatakan bahwa mereka kecewa dengan bentuk kaki dan perut yang besar serta pakaian yang terkadang tidak sesuai dengan ukuran tubuh sedangkan 4 orang lainnya merasa percaya diri dengan bentuk badan mereka. Empat dari dua siswa tersebut mendapatkan dukungan orang tua seperti memberi nasehat untuk menjaga pola makan dan menjaga berat badan ideal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas pada tanggal

10 dan 11 Desember 2016, didapatkan hasil bahwa permasalahan utama yang menyebabkan mereka merasa kurang percaya diri yaitu bentuk badan mereka dengan total subjek yang menjawab yakni 19 responden (63,33%) kemudian diikuti dengan diejek oleh orang-orang di sekitarnya sebanyak 7 responden (23,33%), dan memiliki teman yang memilih pertemanan dari penampilan fisik sebanyak 4 responden (13,33%).

Surya (Anggarini, 2015) menyatakan bahwa seseorang akan percaya diri apabila orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas ketika melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk akan menjadi positif. Sebaliknya, apabila seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut akan menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif maka dari itu dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Arum (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan *imaginary audience* dengan kepercayaan diri, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara antara ketiga variabel tersebut. Penelitian ini menerangkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Santrock (dalam Arum, 2014) bahwa penampilan fisik atau *body image* merupakan faktor yang mempengaruhi pada harga diri dan kepercayaan diri seseorang.

Ratnawati (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “*Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri*” juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan body image secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan anorexia nervosa. Sumbangan efektif dari masing-masing variabel adalah sebesar 9,1% untuk percaya diri dan 26,1% untuk body image.

Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rombe (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, semakin positif *body image* pada siswa remaja putri SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimilikinya begitu pun sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh siswa remaja putri maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya. Penelitian dengan subjek serupa yaitu remaja putri dilakukan oleh Dyah (2016), penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 2 Bantul. Penelitian ini menerangkan bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMAN 2 Bantul, maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, apabila semakin negatif *body image* siswa kelas X SMAN 2 Bantul maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan penelitian Wong (2009) bahwa *bullying* di sekolah biasanya berbentuk verbal (*bullying verbal*) yang berupa ejekan. Ejekan ini mengacu pada karakteristik fisik sang korban *bullying*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fleisher & Schwartz (2003) mengenai studi kasus dan didapatkan hasil bahwa

yang mengalami *bullying* merupakan anak-anak yang bermasalah dengan tampilan fisiknya seperti ia merasa menjadi jelek, tidak puas dengan dirinya sendiri, gemuk dan lain sebagainya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pengalaman diejek atau menjadi korban *bullying* dengan gangguan *body image* yang berakhir dengan kurangnya rasa percaya diri pada korban *bullying* (Muliaty, 2012).

*Bullying* yang dialami oleh korban dapat menjadi sebuah informasi mengenai pandangan orang lain kepada seseorang sehingga memicu pemikiran serta perasaan seseorang terhadap penampilan fisiknya dan mempengaruhi konsep diri (Cash & Pruzinsky dalam Muliaty, 2012). Salah satu dampak *bullying* adalah *self esteem* yang rendah dan rendahnya kepercayaan diri (Rigby dalam Muliaty, 2012) dan *self esteem* yang rendah ini berbanding lurus dengan *body image* (Grogan dalam Muliaty, 2012).

Berdasarkan permasalahan dan fenomena yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan *Bullying* sebagai Variabel Kontrol pada Remaja Putri Yang Obesitas di Bukittinggi.

## **B. IDENTIKASI MASALAH**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian adalah:

1. Obesitas berpengaruh pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri.

2. Remaja obesitas yang dijaui teman-temannya biasanya memiliki kepercayaan diri yang rendah.
3. Kepercayaan diri pada remaja putri dipengaruhi oleh berat badan dan bentuk badan.
4. Remaja yang menarik biasanya diperlakukan lebih baik dibandingkan dengan remaja yang kurang menarik.
5. Penampilan fisik (*body image*) merupakan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
6. Negara Indonesia merupakan negara dengan angka *bullying* tertinggi di Asia
7. *Bullying* berdampak pada kesehatan mental korban seperti rendahnya tingkat kepercayaan diri.

### **C. BATASAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri (*Bullying* sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja Putri yang Obesitas di Bukittinggi.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berkaitan dengan hal-hal yang dijelaskan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *body image* pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi?
2. Bagaimana gambaran korban *bullying* pada remaja putri obesitas di Bukittinggi?

3. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi?
4. Adakah hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan *bullying* sebagai variabel kontrol pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi?

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui mengenai *body image* pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui gambaran korban *bullying* pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.
4. Untuk menguji hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan *bullying* sebagai variabel kontrol pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan, antara lain:

1. Manfaat penelitian secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan berguna untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya berkaitan dengan *body image*, *bullying* dan kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.
  - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan dan acuan bagi yang ingin mempelajari masalah ini lebih lanjut.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan kontribusi, referensi akademik tentang studi yang berkaitan dengan *body image*, *bullying* dan kepercayaan diri sehingga dapat memberikan informasi serta masukan bagi peneliti.
2. Manfaat penelitian secara praktis
- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengetahui *body image*, *bullying* dan kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas.
  - b. Bagi Program Studi Psikologi, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan tentang *body image*, *bullying* dan kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas.
  - c. Bagi remaja putri, penelitian ini bertujuan untuk mendukung *body image* yang baik pada diri remaja putri, sehingga remaja putri tersebut dapat lebih meningkat kepercayaan dirinya dan tidak menjadi korban *bullying*.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kepercayaan Diri**

##### **1. Definisi Kepercayaan Diri**

Menurut Anthony (dalam Ghufon, 2011) kepercayaan diri yaitu sikap pada diri seseorang yang dapat menerima suatu kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mencapai suatu hal yang diinginkannya. Ghufon (2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap seseorang dalam menilai dirinya dan lingkungan sehingga individu tersebut memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal dengan baik.

Selanjutnya Hakim (Wahyu, 2011) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang pada kelebihanannya dan keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan hidupnya. individu yang percaya diri akan merasa yakin kepada dirinya sendiri. Kemudian Lauster (dalam Ghufon, 2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri itu diperoleh dari hasil pengalaman seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Menurutnya kepercayaan diri juga berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu dengan baik sehingga hal ini-lah yang menimbulkan kepercayaan diri pada individu tersebut.

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri seseorang bahwa dirinya mampu menghadapi

permasalahan dan melakukan suatu hal dengan baik serta tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

## **2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Terdapat beberapa aspek dari kepercayaan diri seperti yang diungkapkan oleh Lauster (dalam Ghufroon, 2011), yaitu sebagai berikut:

### **a. Keyakinan akan kemampuan diri**

Adalah sikap positif seseorang mengenai dirinya sehingga ia akan bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu hal.

### **b. Optimis**

Merupakan sikap positif yang dimiliki oleh individu dengan cara memiliki pemikiran yang baik mengenai dirinya dan kemampuan yang dimiliki.

### **c. Objektif**

Individu yang memandang suatu permasalahan sesuai dengan yang seharusnya bukan menurut dirinya sendiri.

### **d. Bertanggung jawab**

Yaitu kesediaan individu untuk menanggung sesuatu yang memang menjadi konsekuensinya.

### **e. Rasional dan realistis**

Adalah analisis terhadap suatu hal atau permasalahan dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak takut dan kepercayaan dirinya akan tampak setiap saat. Hakim

(dalam Lubis, 2013) menuturkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yaitu

- a. Tenang, tidak merasa cemas atau gugup ketika menghadapi suatu permasalahan.
- b. Dapat berkomunikasi dengan baik dengan beberapa orang maupun dengan banyak orang (masyarakat).
- c. Mampu dan berani menyampaikan pendapat dan menolak pendapat orang lain apabila tidak menyetujui pendapat tersebut serta berani menjadi diri sendiri.
- d. Berpikir positif yakni menyadari bahwa dirinya mampu atau tidak dalam menghadapi permasalahan yang sedang terjadi.
- e. Bersosialisasi yakni melakukan interaksi dengan orang-orang dilingkungannya.

Kemudian Berzonsky (dalam Dwi, 2013) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek pembentuk kepercayaan diri yaitu:

- a. Kemampuan pribadi

Yaitu kemampuan yang berasal dari dalam diri sendiri yang berupa potensi-potensi yang dapat dikembangkan secara maksimal seperti motivasi diri, pengetahuan akan potensi diri, optimis terhadap kemampuan, usaha individu dalam mengembangkan diri dan sikap asertif.

- b. Rasa aman dari lingkungan

Yaitu dukungan dari lingkungan agar individu merasa aman untuk mengembangkan diri. Rasa aman yang didapatkan individu dapat berkembang

menjadi penyesuaian baik dengan lingkungannya namun apabila rasa aman tersebut tidak didapatkan maka akan sulit bagi individu untuk berkembang dan menyesuaikan diri. *Bullying* merupakan salah satu tindakan yang rasa tidak aman bagi individu.

#### c. Persepsi diri

Yaitu bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri. Persepsi terhadap diri sendiri diawali dengan pengenalan fisik kemudian bagaimana individu menilai diri, apakah dia menerima atau menolaknya. Selanjutnya ini akan menimbulkan rasa puas atau sebaliknya yakni rendah diri (kepercayaan diri rendah) dan kecewa. Persepsi diri ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya perhatian dari individu lain atau pendapat orang lain, adanya pengakuan dari orang lain, pandangan individu lain, dan penerimaan dari individu lain. *Bullying* merupakan bentuk pendapat yang mengarah pada penolakan dari orang lain pada individu yang dinilai.

Dari paparan beberapa ahli diatas, dapat dimengerti bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki aspek-aspek yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, tenang, mampu berkomunikasi, berani menyampaikan pendapat, berfikir positif, mampu bersosialisasi, kemampuan pribadi dan rasa aman dari lingkungan serta persepsi diri. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri berdasarkan pendapat Lauster (Ghufron, 2011) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu, seperti yang dikemukakan oleh Santrock (Sukma, 2013) yakni sebagai berikut:

#### a. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri

Merupakan suatu langkah untuk memperbaiki tingkat rasa percaya diri. Remaja memiliki tingkat percaya diri paling tinggi ketika mereka mencapai sesuatu hal yang mereka anggap penting dan mampu menunjukkannya kepada orang lain.

#### b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial

Dukungan emosional dan penerimaan sosial dari orang lain juga merupakan pengaruh yang penting bagi percaya diri remaja. Beberapa remaja dengan rasa percaya diri yang rendah memiliki keluarga yang bermasalah atau kondisi dimana mereka mengalami penganiayaan atau tidak mendapat perhatian dan kurang mendapat dukungan.

#### c. Prestasi

Prestasi juga mempengaruhi tingkat percaya diri individu. Remaja yang mencapai prestasi baik akademik atau keterampilan akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Rasa percaya diri remaja meningkat menjadi lebih tinggi karena tujuan dan keberhasilan mereka melakukan tugas-tugas tertentu.

#### d. Mengatasi masalah

Remaja juga merasa lebih percaya diri ketika mereka dapat mengatasi suatu masalah, bukan menghindarinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi

diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri.

Middle (dalam Sofyan, 2008) juga mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu

a. Pola Asuh

Kepribadian seseorang terbentuk dalam keluarga yang kemudian melalui pembelajaran tersebut-lah seseorang dapat berinteraksi dengan masyarakat.

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan sering dijadikan tolak ukur dalam menilai keberhasilan seseorang meskipun tidak seutuhnya benar. Mayoritas masyarakat berpikir bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi penilaian orang terhadap individu tersebut yang akhirnya menumbuhkan kepercayaan diri yang tinggi.

c. Tingkat Ekonomi

Status ekonomi memang terkadang memberikan jaminan pada seseorang untuk menunjang fasilitas yang diperlukan untuk berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya.

d. Penampilan Fisik

Penampilan fisik memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pergaulan seseorang khususnya remaja dan dewasa. Seseorang yang berpenampilan menarik akan memiliki pengaruh yang besar dan kuat dalam pergaulannya. Tingkat *body image* seseorang digambarkan dengan seberapa jauh individu tersebut merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri berdasarkan pendapat Middle (Sofyan, 2008) yaitu pola asuh, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi, dan penampilan fisik.

## **B. *Body Image***

### **1. Definisi *Body Image***

*Body image* menurut Cash (Ricciardelli & Yager, 2016) mengacu pada persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. Thompson (2001) juga berpendapat bahwa *body image* merupakan elemen dari psikofisik seperti persepsi, emosi, kognitif, dan kinestetik dimana seseorang tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif.

Menurut Grogan (2008), mayoritas peneliti berpendapat bahwa *body image* lebih berfokus pada ketidakpuasan tubuh dan ketidakpuasan tubuh tersebut berkaitan dengan ukuran, bentuk, berat, penampilan, dan bagian tertentu lainnya. Sedangkan Tylka (2011) berpendapat bahwa *body image* bukan hanya berkaitan dengan penampilan seseorang tetapi juga melibatkan penghargaan yang tulus terhadap tubuhnya (Ricciardelli & Yager, 2016).

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran mengenai bagaimana seseorang mempersepsikan dan menilai tubuhnya, apakah dirinya merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

## 2. Dimensi *Body Image*

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai gambaran tubuh pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (January, 2000). Menurut Cash (January, 2000), terdapat beberapa dimensi *body image* yaitu sebagai berikut:

### a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu perasaan seseorang mengenai fisiknya (tubuh) secara keseluruhan, apakah dirinya menarik atau tidak menarik serta apakah dirinya puas dengan penampilannya atau tidak.

### b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yakni bagaimana seseorang memperhatikan penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

### c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu bagaimana kepuasan individu terhadap bagian tubuh yang lebih spesifik seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

### d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yakni mengukur kewaspadaan individu mengenai berat badannya, sehingga individu tersebut besar kemungkinan akan melakukan diet dan membatasi pola makannya.

e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana seseorang menilai berat badannya, ukuran ini dimulai dari sangat kurus hingga gemuk (kelebihan berat badan).

Selain itu Thompson (dalam Ridha, 2012) juga berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek dalam *body image* yaitu

a. Persepsi mengenai bagian tubuh dan penampilan secara menyeluruh

Bentuk tubuh adalah simbol dari seseorang karena dengan hal tersebut seseorang itu dapat dinilai oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Selain itu, bentuk tubuh dapat mendatangkan perasaan senang ataupun tidak senang pada diri orang lain maupun individu itu sendiri.

b. Perbandingan dengan orang lain

Penilaian merupakan hal yang wajar terjadi, namun dengan adanya penilaian (perbandingan) ini dapat menimbulkan suatu prasangka ketika ia membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan orang lain.

c. Sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Kebanyakan masyarakat akan memberikan reaksi positif ketika melihat seseorang dengan penampilan fisik yang menarik, sehingga individu tersebut akan berpikiran yang baik pula dalam menilai dirinya sendiri.

Pada penelitian ini, aspek yang sesuai dengan pembahasan peneliti dan akan digunakan oleh peneliti yakni *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Cash (2002) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yakni sebagai berikut:

#### a. Sosialisasi budaya

Jackson dkk menegaskan bahwa bahwa pesan budaya menyampaikan harapan mengenai penampilan secara fisik seperti tidak dihargai secara sosial maka akan berdampak pada kurangnya karakteristik sosialisasi budaya. Pesan budaya menjelaskan mengenai menarik atau tidak menariknya, daya tarik ini berdasarkan gender (femininitas dan maskulin). Budaya mencoba untuk mengubah seseorang sesuai dengan harapan masyarakat dengan cara seperti diet, berolahraga, menggunakan kosmetik (produk kecantikan) dan lain-lain agar sesuai dengan perkembangan zaman. Tiap budaya memiliki pandangan tersendiri mengenai apa yang dianggap menarik dan individu berusaha untuk mencapai gambaran ideal tersebut. Pandangan negatif mengenai orang gemuk berlaku di Indonesia, dimana tubuh langsing untuk perempuan dan tubuh berotot dianggap menarik.

#### b. Pengalaman Interpersonal

Harapan, pendapat dan komunikasi secara verbal maupun non verbal yang kita lakukan akan mendapatkan komentar dan kritik dari keluarga, teman, atau rekan-rekan lainnya maupun dari orang asing, hal ini-lah yang membentuk standar seseorang dan orang lain. Selain itu, saudara kita dapat memberikan standar perbandingan sosial untuk menilai penampilan kita terkait dengan penampilan fisik dan pengalaman dimasyarakat. Tantleff-Dunn dan Gokee mengemukakan

bahwa komentar dan kritikan dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang.

c. Karakter fisik

Pengembangan *body image* dipengaruhi oleh karakteristik fisik seseorang, sebagaimana yang diungkapkan Jackson bahwa daya tarik dan penerimaan sosial berasal dari penampilan fisik seseorang dan bagaimana seseorang tersebut diperlakukan oleh orang lain. Perubahan fisik dan penampilan merupakan penampilan utama bagi remaja, namun periode perubahan fisik berkembang cepat sehingga dapat mempengaruhi perkembangan *body image*.

d. Faktor kepribadian

Kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan *body image* dan faktor yang paling mungkin pada faktor kepribadian ini yaitu harga diri. Konsep diri yang positif berfungsi sebagai penyangga pada peristiwa yang mengancam *body image* seseorang. Perfeksionisme merupakan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *body image* karena seseorang dengan ciri berikut menuntut seseorang menjadi sesuai dengan harapan lingkungannya. Selain itu pendapat dari orang lain dapat meningkatkan pemikiran seseorang mengenai bagaimana ia dapat dihargai di dalam masyarakat.

Kemudian Thompson (dalam Ridha, 2012) berpendapat bahwa faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri seseorang itu dipengaruhi oleh faktor-faktor dibawah ini:

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan untuk mendapatkan berat badan yang ideal dengan cara diet, berolahraga dan menjaga pola makan yang teratur sehingga persepsi mengenai citra tubuh yang ideal akan sesuai dengan yang diharapkannya.

b. Budaya

Terdapat pengaruh dari lingkungan mengenai berat badan ideal dan penampilan fisik serta ukuran tubuh yang menarik.

c. Siklus hidup

Biasanya seseorang menginginkan untuk kembali ke masa lalu atau ketika bentuk tubuhnya sesuai dengan yang dia harapkan.

d. Masa kehamilan

Terdapat proses dimana seseorang dapat menjaga masa tumbuh anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e. Sosialisasi

Terdapat pengaruh dari teman sebaya atau lingkungan yang menjadikan seseorang tersebut ikut terpengaruh didalamnya seperti pemikiran akan bentuk tubuh yang ideal. Kontak dan komunikasi dengan orang lain bisa beragam, baik verbal maupun non verbal, juga memiliki konten yang berbeda, mulai dari pujian bahkan hinaan mengenai penampilan fisik.

f. Konsep diri

Gambaran seseorang mengenai dirinya seperti bagaimana penilaian diri dan penilaian sosial.

g. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh seseorang sehingga menjadikan seseorang tersebut lebih cepat terpengaruh.

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Persepsi seseorang mengenai dirinya yang akan sangat berdampak pada sikapnya.

Berdasarkan penelitian yang diteliti oleh peneliti, maka faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yang akan digunakan oleh peneliti yakni berdasarkan pendapat dari Thompson (Ridha, 2012) yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

### **C. Bullying**

#### **1. Definisi Bullying**

Menurut Beane (2008), *bullying* merupakan suatu perilaku agresivitas yang disengaja untuk menyakiti orang lain dan dilakukan secara terus menerus oleh seseorang ataupun sekelompok, dimana korban akan merasa tertekan namun pelaku tetap merasa tenang. Sedangkan menurut Rigby (2011), *bullying* yaitu penyalahgunaan kekuasaan yang dilakukan secara sengaja dalam hubungan antara beberapa orang atau kelompok dengan menggunakan kekuatan yang dia miliki untuk melakukan perbuatan buruk seperti menghina orang lain.

Benito (2008) berpendapat bahwa *bullying* adalah perilaku intimidasi kepada seseorang yang melibatkan fisik atau lisan dan memiliki efek cukup parah

serta dilakukan secara terus menerus. Sementara itu, Sampson (2002) menerangkan bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan berulang yang merugikan secara fisik, verbal atau serangan psikologis yang ditujukan kepada korban dan korban tidak dapat membela dirinya karena kurang memiliki kekuatan dan kurang tangguh dalam hal psikologis.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan suatu perilaku agresivitas yang menyakiti seseorang dengan melibatkan fisik atau lisan secara sengaja dan terus menerus yang mengakibatkan korban merasa tertekan.

Pada penelitian ini yang menjadi sasaran penelitian yakni korban bullying/victim. Korban bullying/victim adalah seseorang yang relatif,berulangkali diganggu oleh teman sebayanya secara fisik, verbal, psikologis, sosial, rasial atau seksual (Khairiah, 2012).

## **2. Bentuk Perilaku Bullying**

Menurut Beane (2008) terdapat beberapa bentuk perilaku *bullying* yakni dalam bentuk fisik, verbal dan sosial relasional.

### **a. *Bullying* Fisik**

Perilaku yang termasuk *bullying* fisik yaitu:

- 1) Memukul, menampar, menyikut, dan membanting
- 2) Mendorong
- 3) Menyepak
- 4) Mencuri, merusak
- 5) Menjejakkan kaki seseorang
- 6) Mengancam dengan bahasa tubuh yang menakutkan

b. *Bullying* Verbal

Berikut beberapa contoh perilaku *bullying* verbal:

- 1) Memberi nama panggilan
- 2) Menghina
- 3) Komentar rasis dan pelecehan
- 4) Ancaman
- 5) Berbisik-bisik dibelakang seseorang

c. Sosial dan Relasional

Bentuk dari *bullying* sosial dan relasional yaitu:

- 1) Menyebarkan gosip atau kebohongan mengenai seseorang
- 2) Penolakan sosial/ isolasi
- 3) *Cyberbullying* (melalui halaman web, *e-mail*, pesan teks, dan sebagainya)

Selain itu Rigby (2003) juga menjelaskan mengenai bentuk-bentuk perilaku *bullying* yaitu:

a. Intimidasi Verbal

Merupakan bentuk yang paling biasa dijumpai pada *bullying*. *Bullying* dengan menggunakan pelecehan secara langsung yakni seperti menghina, mengkritik, menggunakan nama panggilan. Sedangkan *bullying* secara tidak langsungnya terjadi apabila pelaku tidak mengungkapkan identitas dirinya seperti menyebarkan berita bohong, memaki melalui telepon atau mengirim sms.

b. Intimidasi Gestur

Bullying yang dilakukan dengan menggunakan gestur secara langsung yaitu seperti memperlihatkan gerakan mengancam, sedangkan intimidasi gestur secara tidak langsung yakni seperti memalingkan wajah dan mengabaikan seseorang.

c. Intimidasi Fisik

*Bullying* yang menggunakan fisik secara langsung yaitu menyerang, melempar benda dan menggunakan senjata, sedangkan bentuk yang tidak langsung seperti menyuruh seseorang memukul dirinya sendiri dengan barang-barang.

d. Intimidasi Relasional

Intimidasi relasional secara langsung seperti membentuk kelompok untuk menyakiti seseorang, sedangkan bentuk tidak langsung yaitu mengucilkan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku *bullying* dapat dikelompokkan menjadi intimidasi verbal, intimidasi gestur, intimidasi fisik, dan intimidasi relasional yang dibagi menjadi secara langsung dan tidak langsung serta dilakukan dengan sengaja atau berulang-ulang.

### 3. Aspek *Bullying*

Beane (2008) berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek *bullying* yaitu:

- a. *Physical bullying* yaitu perilaku *bullying* yang dilakukan secara fisik seperti memukul, menampar, mendorong, dan mengambil barang atau mencuri.
- b. *Verbal bullying* yaitu perilaku *bullying* yang dilakukan menggunakan bahasa verbal, seperti memberi nama panggilan, mengancam, menghina dan membisikkan sesuatu dibelakang korban.
- c. *Social dan relational bullying* yaitu perilaku *bullying* yang bertujuan merusak hubungan sosial korban, contohnya pencemaran nama baik, bergosip, berbohong mengenai seseorang, mempermalukan, dan menjauhkan korban dari kelompok atau masyarakat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek dari *bullying* yaitu *Physical bullying*, *Verbal bullying* dan *Social and relational bullying*.

### 4. Dampak *Bullying*

Dampak dari *bullying* pada korban yaitu seperti perasaan rendah diri, kurangnya kepercayaan diri dan pada akhirnya menarik diri dari lingkungan sosialnya. Korban akan mengalami tekanan psikologis, tekanan fisik hingga berdampak pada prestasi dan sosialisasi dengan lingkungannya. Pada umumnya korban *bullying* yang mengalami kejadian tersebut bertahun-tahun, akan mengalami insomnia, disfungsi sosial, kecemasan serta gejala psikologis lainnya.

Selain itu, individu yang mulanya merupakan korban dapat pula menjadi pengganggu pada kemudian harinya akibat menyimpan dendam (Sampson, 2002).

### 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

Menurut Beane (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *bullying* yaitu sebagai berikut:

#### a. Preferensi Bawaan (*Innate Preferences*)

Setiap individu memiliki karakteristik fisik yang berbeda-beda untuk membedakan dirinya dengan individu lainnya, seperti muka bulat, hidung mancung, dan mata yang sipit.

#### b. Faktor Biologis (*Biological Factors*)

Beberapa ahli berpendapat bahwa agresi merupakan karakteristik dasar yang dimiliki oleh setiap individu, namun faktor biologis tertentu dapat meningkatkan agresi pada individu. Seperti meningkatnya kadar testosteron yang dapat mendorong perilaku agresif pada pria.

#### c. Temperamen

Temperamen dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak, merasakan dan berpikir. Misalnya, seorang anak yang memiliki temperamen yang tinggi atau pemaarah akan lebih cenderung agresif untuk melakukan tindakan *bullying*.

#### d. Pengaruh Sosial (*Social Influences*)

Manusia merupakan makhluk sosial dan relasional sehingga akan mudah bagi seseorang untuk mempengaruhi orang lain. Pada orang tua, mereka memiliki pengaruh yang kuat kepada anak mereka untuk memberikan pengaruh positif

maupun negatif. Selain itu, teman sebaya atau media juga memiliki pengaruh terhadap perilaku seseorang.

e. Preferensi Belajar (*Learned Preferences*)

Karakteristik yang dimiliki seorang anak selain bersifat bawaan, dipengaruhi pula oleh proses belajar dari keluarga dan masyarakat. Anak-anak diajarkan mengenai nilai, kekuasaan, kecerdasan, kekuatan, ketekunan, dan produktivitas.

f. Kepercayaan atas Keunggulan Sendiri (*Belief in One's Own Superiority*)

Anak-anak terkadang diajarkan untuk menjadi lebih baik dari orang lain dan tidak bergaul dengan anak-anak yang dianggap pencundang, sikap yang berlaku pada budaya kira yaitu menjadi seseorang yang terbaik atau istimewa, berada di atas, menjadi nomor satu dan terlihat lebih baik. Pemikiran seperti ini yang menyebabkan beberapa orang berusaha membandingkan dirinya dengan orang lain dan terkadang bersikap meremehkan orang lain.

g. Kekerasan, Agresi dan Konflik di Media (*Violence, Aggression, and Conflict in the Media*)

Media memiliki dampak besar pada anak akhir-akhir ini karena anak dapat melihat kekerasan di televisi, video, video games, dan film sehingga anak cenderung untuk bertindak agresif dan simpatik pada orang lain.

h. Kekerasan Olahraga (*Sports Violence*)

Kekerasan olahraga merupakan suatu perilaku yang berbahaya, terjadi di luar aturan olahraga dan tidak berhubungan untuk tujuan kompetitif olahraga.

Terkadang media memuji pemain yang melakukan kekerasan dan agresif sehingga menyebabkan anak memilih pahlawan olahraga ini sebagai model peran dan meniru mereka tingkah laku.

i. Prasangka (*Prejudice*)

Salah satu penyebab dari *bullying* yaitu prasangka. Prasangka adalah sikap seseorang terhadap situasi ataupun pada sekelompok orang tanpa menimbang fakta-fakta tentang situasi atau kelompok. Perbedaan seorang individu dengan individu lain mengenai penampilan, perilaku atau bahasa memunculkan ketakutan. Ketakutan tersebut menyebabkan seseorang untuk berprasangka dan melakukan *bullying*.

j. Kecemburuan (*Jealousy*)

Sebuah motivator yang kuat untuk melakukan *bullying* dikalangan perempuan yaitu kecemburuan. Anak-anak sering menyerang anak yang tampak lebih darinya seperti lebih menarik, terlalu baik, terlalu kaya, dan terlalu populer.

k. Melindungi *Image* (*Protecting One's Image*)

Seorang anak biasanya akan membatasi diri untuk tidak berteman dengan orang yang dianggap berbeda oleh lingkungannya untuk melindungi diri mereka sendiri. Seseorang yang berteman atau membela korban *bullying* akan berisiko menjadi korban *bullying* pula. Dengan demikian mereka dapat menghindari “*image*” atau atribut negatif.

l. Takut (*Fear*)

*Bullying* bisa saja muncul akibat adanya ketakutan dalam diri seseorang akan lingkungan sosialnya yaitu berupa:

- 1) ketakutan akan ditertawai orang lain (*fear of being laughed at*)
- 2) ketakutan akan kehilangan kelompoknya (*fear of losing what one has*)
- 3) ketakutan akan penolakan sosial (*fear of rejection*)
- 4) ketakutan akan orang yang tak dikenal (*fear of the unknown*)
- 5) ketakutan di anggap lemah dan tinds oleh orang lain sehingga berupaya menutupi kelemahan dengan berbagai perilaku yang kadang tidak tepat (*fear of exposure*)

m. Keberpusatan Diri, Kurang Sensitif dan Kurang Perhatian (*Self-Centeredness, Lack of Sensitivity, and Desire for Attention*)

Beberapa anak tidak diajarkan untuk bersikap toleran, sensitif, dan menghargai perbedaan orang lain. Mereka cenderung bersikap manja dan menikmari perasaan seperti kekuasaan dan kesenangan. Hal ini-lah yang menyebabkan mereka sulit memahami tindakan mereka yang sebenarnya menyakiti orang lain dan menyakiti orang lain terkadang dijadikan kesenangan dan hiburan bagi mereka.

n. Dendam (*Revenge*)

Kebanyakan orang yang menyakiti orang lain merupakan korban dari *bullying* itu sendiri yang mungkin dilakukan oleh orang tua, saudara kandung, atau teman sebaya. Mereka mungkin berusaha untuk menganiaya orang lain sebagai balas dendam atas penganiayaan mereka pada masa lalu.

o. Mentalitas Kelompok (*Group Mentality*)

Anak yang di-bully terkadang bukan dikarenakan mereka memiliki perbedaan dengan anak-anak lainnya tetapi dikarenakan kelompok membutuhkan target penolakan. Misalkan pada anggota baru yang akan memasuki sebuah kelompok, maka anggota baru akan disakiti atau bahkan dilecehkan. Meskipun anggota kelompok tidak ingin menyakiti anggota baru tersebut namun hal ini dilakukan sebagai usaha untuk mendapatkan persatuan dan kekuatan.

p. Lingkungan Keluarga dan Pola Asuh Orangtua

Unsur-unsur lingkungan rumah dan pola asuh orang tua dapat menyebabkan anak diganggu dan menyebabkan anak menjadi pengganggu. Menurut Olweus (Beane, 2008), lingkungan rumah memiliki ciri-ciri tertentu:

- 1) Kurangnya kehangatan dan keterlibatan
- 2) Gagal dalam mengatur batasan yang jelas dalam perilaku agresif terhadap saudara, teman sebaya dan orang dewasa
- 3) Terlalu sedikit perhatian pada anak dan terlalu banyak kebebasan
- 4) Menggunakan kekuatan atau hukuman fisik dan kekerasan emosional dalam mendidik anak

q. Tidak Pernah Memberitahu Mengenai *Bully* (*Never being Told Not to Bully*)

Orang tua terkadang membiarkan anak mereka melakukan *bullying* seperti menggertak orang lain atau mereka tidak mengajarkan pada anak mereka bagaimana cara ber-empati, melakukan kebaikan dan karakter penting lainnya.

r. Rendahnya *Self-esteem* (*Poor Self-Esteem*)

Olweus (Beane, 2008), seorang peneliti di Norwegia telah melakukan penelitian terhadap pelaku intimidasi dan tidak mempercayai bahwa pelaku itu merasa cemas dan tidak aman. Ia percaya bahwa mereka memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Kesimpulan yang sama juga diungkapkan oleh Rigby (Beane, 2008) bahwa pengganggu juga memiliki *self-esteem* rata-rata. Beberapa peneliti telah menemukan bahwa pengganggu yang bukan korban memiliki *self esteem* yang sama dengan anak yang bukan korban *bullying* dan pengganggu yang pernah menjadi korban memiliki *self esteem* yang rendah.

s. Reaksi Ketegangan (*reaction to Tension*)

Rumah dan sekolah dapat menjadi sumber tekanan bagi anak karena mereka bisa saja mendapat hukuman di rumah dan sekolah apabila tidak sesuai dengan orang dewasa mereka harapkan. Masalah ini diperparah jika orang tua tidak mampu membantu mereka dengan mengatasi ketegangan dan malah memberikan pekerjaan rumah, hal tersebut yang mengakibatkan mereka mengekspresikan ketegangan tersebut dengan melakukan tindakan *bullying*.

t. Melihat Agresi Diperbolehkan dan Dihargai (*Seeing Aggression Allowed and Rewarded*)

Penelitian menunjukkan bahwa sedikit sekali upaya dan menghentikan perlakuan *bullying* di sekolah. Anak yang melakukan *bullying* seringkali mendapatkan banyak perhatian dari teman sebayanya, jadi orang lain melihatnya sebagai orang yang kuat dan mendapat penghargaan atas kekuatannya itu. Selain itu juga dapat terlihat sebagai orang yang populer.

- u. Keinginan untuk Mengontrol dan Kekuatan (*Desire for Control and Power*)

Pengganggu biasanya merupakan orang yang lebih kuat dan korban namun pengganggu dapat lebih muda dan lebih kecil dari korban. Pengganggu memiliki kekuatan psikologis yang lebih besar dan dapat mendominasi.

- v. Masyarakat Miskin dan Nilai Komunitas (*Poor Neighborhood and Community Values*)

Andrew Weaver (Beane, 2008) menemukan bahwa ketika anak-anak diajarkan mengenai apa yang benar dan salah serta nilai-nilai maka hal tersebut haruslah diperkuat oleh lingkungan dan masyarakat agar mereka lebih cenderung membuat keputusan yang tepat.

- w. Lingkungan Sekolah yang Buruk (*Poor School Environment*)

Stephenson dan Smith (Beane, 2008) menemukan faktor di lingkungan sekolah yang berkontribusi untuk melakukan tindakan *bullying* yaitu:

- 1) Rendahnya moral staf
- 2) Kurangnya disiplin
- 3) Kurang memadai fasilitas pengawasan (taman bermain, ruang kelas, toilet, dan kantin)
- 4) Guru terlambat dan lainnya

**D. Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri (*Bullying* sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja Putri yang Obesitas di Bukittinggi**

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan pada diri individu mengenai kelebihan dan kekurangan yang dia miliki sehingga ia mampu menyelesaikan permasalahan serta mampu mencapai tujuan hidupnya. Selain itu, kepercayaan diri juga berhubungan dengan bagaimana seseorang melakukan sesuatu dengan baik sehingga dengan sendirinya akan timbul rasa kepercayaan diri.

Hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri pada perempuan yang obesitas. Kepercayaan diri pada perempuan yang obesitas lebih rendah dibandingkan dengan perempuan yang *overweight* serta perasaan cantik pada wanita itu berhubungan dengan perasaan cantik dan langsing sehingga perempuan lebih memperhatikan kecantikan dan bentuk tubuh yang langsing.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi seseorang tentang tubuhnya. *Body image* sendiri yaitu suatu persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang mengenai ketidakpuasan akan tubuhnya (ukuran, bentuk, berat, penampilan dan bagian tertentu).

Pendapat yang dikemukakan oleh peneliti sebelumnya menyatakan bahwa seseorang akan percaya diri apabila orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas ketika melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk akan menjadi positif. Sebaliknya, apabila

seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut akan menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif maka dari itu dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Kemudian penelitian terdahulu menyatakan bahwa bahwa penampilan fisik atau *body image* merupakan faktor yang mempengaruhi pada harga diri dan kepercayaan diri seseorang. Hasil penelitian yang telah ada mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, dimana semakin tinggi tingkat *body image* seseorang maka semakin tinggi pula kepercayaan diri orang tersebut dan hal ini berlaku sebaliknya.

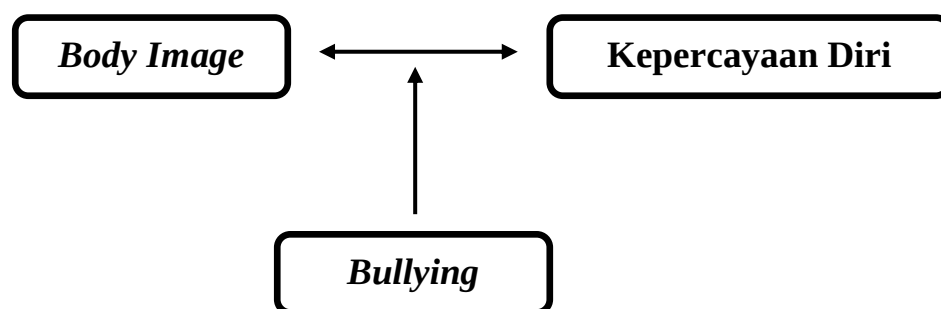
Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa kegemukan bukan hanya berdampak pada masalah psikologis seperti depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam dan lainnya namun juga terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban *bullying* verbal. Kemudian para ahli juga berpendapat bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menjadikan seseorang korban *bullying* serta ketidakpercayaan diri yang tinggi terdapat pada korban *bullying*.

Berdasarkan pendapat peneliti terdahulu, *bullying* kerap terjadi dimana saja dan kapan saja. Salah satu bahan untuk dijadikan ejekan biasanya berhubungan dengan karakteristik fisik seseorang misalkan berat badan. Tindakan *bullying* meningkat ketika masa SMP-SMA yang dimana pada masa itu seseorang berada pada masa remaja dan banyak terjadi perubahan dari segi fisik sehingga perhatian akan menuju ke arah fisik dan *body image* menjadi isu yang penting.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya didapatkan hasil bahwa *bullying* di sekolah biasanya berbentuk verbal (*bullying* verbal) yang berupa ejekan. Ejekan ini mengacu pada karakteristik fisik sang korban *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya juga mengungkapkan hasil bahwa semakin rendah tingkatan *bullying* maka kepercayaan diri akan semakin meningkat.

Beberapa orang ahli mengemukakan bahwa yang mengalami *bullying* merupakan anak-anak yang bermasalah dengan tampilan fisiknya seperti ia merasa menjadi jelek, tidak puas dengan dirinya sendiri, gemuk dan lain sebagainya. Selain itu, terdapat hubungan antara pengalaman diejek atau menjadi korban *bullying* dengan gangguan *body image* yang berakhir dengan kurangnya rasa percaya diri pada korban *bullying*.

#### E. Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri (Bullying sebagai Variabel Kontrol) pada Remaja yang Obesitas di Bukittinggi**

## F. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan pada bagian pendahuluan. Oleh karena itu, peneliti merumuskan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri (*bullying* sebagai variabel kontrol) pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.

H0 : Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri (*bullying* sebagai variabel kontrol) pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri dan *bullying* sebagai variabel kontrol pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *body image* pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi berada pada kategori netral. Hal ini berarti bahwa remaja putri yang obesitas di Bukittinggi memiliki gambaran *body image* yang netral/ terkadang positif dan terkadang negatif dalam mempersepsikan dan menilai tubuhnya seperti terkadang mereka merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik namun terkadang mereka juga tidak merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.
2. Secara umum *bullying* pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa remaja putri yang obesitas di Bukittinggi terkadang menerima perlakuan secara kasar sebagai korban *bullying* secara fisik, verbal serta sosial dan relasional namun mereka terkadang menolak namun mereka tetap tidak memiliki kekuatan untuk melawan.
3. Secara umum kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa remaja putri yang obesitas di Bukittinggi terkadang merasa mereka mampu

melakukan suatu hal dikarenakan mereka yakin akan kemampuannya namun terkadang mereka juga merasa bahwa mereka tidak akan mampu melakukan suatu hal atau memecahkan permasalahan karena mereka merasa hal tersebut terlalu sulit bagi mereka.

4. Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri namun *bullying* tidak dapat dijadikan variabel kontrol karena tidak memiliki pengaruh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang obesitas di Bukittinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja putri yang menjadi fokus penelitian disarankan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri terutama pada aspek keyakinan akan kemampuan diri serta lebih meningkatkan *body image* khususnya pada dimensi *appearance evaluation* dengan cara memikirkan bahwa subjek memiliki penampilan yang menarik dan cobalah untuk merasa puas dengan penampilan yang subjek miliki sehingga dapat mengubah *body image* menjadi lebih positif dan meningkatkan kepercayaan diri sehingga remaja dapat bersosialisasi kembali dan tidak menjadi korban *bullying* secara fisik, verbal maupun sosial dan relasional.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkondisikan tempat pengisian angket agar subjek tidak merasa terganggu dan lebih fokus dalam mengisi angket penelitian. Kemudian menambah jumlah subjek penelitian agar hasilnya lebih baik lagi serta mengganti variabel

kontrol seperti dukungan sosial teman sebaya atau interaksi sosial sehingga variabel kontrol memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (kepercayaan diri).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, Hana. (2016). *Hentikan bullying di sekolah*. Diakses pada 15 Februari 2017 dari <http://blog.geevv.com/hentikan-bullying-di-sekolah/>
- Adviss, Aznan. (2009). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Bullying pada Remaja. *Naskah Pusblikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Andani, Woro. (2007). Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Dilihat dari pemakaian Kosmetika Wajah. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Anggarini, Tria. (2015). Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arnita, Noni. (2008). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Obesitas. *Jurnal*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Arum, Gita. (2014). Hubungan antara *Body Image Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Ayesha, Shakina. (2013). Hubungan antara Bullying dengan Kepercayaan Diri Siswa MAN Tlogo Blitar. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Ayu, Nyi. (2016). Pengaruh Interaksi Sosial terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016
- Ayu, Winantami. (2013). Hubungan antara Self Esteem dan Frekuensi Bullying terhadap Siswa dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2009). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beane, Allan L. (2008). *Protect Your Child from Bullying; Expert Advice to Help You Recognize, Prevent, and Stop Bullying Before Your Child Gets Hurt*. San Francisco: Jossey Bass