

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PELAJAR PUTERI DI KOTA DENPASAR

Febian Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
febian.dwiduonovaw@gmail.com

Abstrak

Remaja (adolescence) merupakan tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan emosional. Perubahan-perubahan tersebut membuat remaja sadar terhadap daya tarik fisik dalam berinteraksi sosial sehingga remaja mulai mengembangkan pemikiran terhadap tubuhnya. Pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku serta adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh membuat remaja, khususnya remaja perempuan, menjadi tidak puas dan menilai tubuhnya dengan negatif. Hal tersebut membuat remaja perempuan menjadi gelisah dan tidak percaya diri. Tujuan penelitian adalah mengetahui ada-tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah cluster sampling, dengan responden merupakan remaja pelajar putri dari lima Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Denpasar sebanyak 492 siswi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh sebanyak 38 item (reliabilitas : 0,859) dan skala kepercayaan diri sebanyak 24 item (reliabilitas : 0,881). Metode analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan korelasi product moment dan regresi sederhana untuk mengetahui bentuk hubungan dan besar nilai variabel citra tubuh dalam menjelaskan variabel kepercayaan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di Kota Denpasar ($r = 0,350$; $p < 0,05$). Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Centi (1997) yaitu individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya cenderung tidak percaya diri. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian sebesar 0,122 yang dapat diartikan bahwa sumbangan variabel citra tubuh dalam menjelaskan kepercayaan diri sebesar 12,2%, serta hubungan kedua variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat.

Kata kunci : citra tubuh, kepercayaan diri, remaja pelajar putri

Abstract

Adolescence is a transition from childhood to adulthood. Physical, cognitive, social and emotional changes are happening in this stage. These changes make adolescents become aware about physical attractiveness on social interaction and develop some ideas about their body. Their body growth which not conform to their cultural standard and social reaction to a variety of body form, make girl adolescents become dissatisfied of their body and make a negative value about their body. A negative value about body also makes these girl adolescents become restless and have a low self-confidence. The aim of this study is to know relationship between body image and self confidence on girl adolescents.

Cluster sampling is used in this study. Respondents are 492 students of some SMAN Denpasar, and it carried out in each selected SMAN Denpasar. This study use a body image scale by 38 items (reliability : 0,859) and a self confidence scale by 24 items (reliability : 0,881). Product moment is used to test hypothesis in this study and a simple regression is used to determine models of relationship and value of body image variable in explaining self-confidence variable.

The results showed that there was a positive but relatively weak relationship between body image and self-confidence on girl adolescents students in Denpasar ($r = 0,350$; $p < 0,05$). The result is suitable with Centi's idea (1997) that person who does not accept and does not satisfied to her body and appearance has low self confidence. The coefficient of determination (R^2) obtained in the study was 0.122, which means the contribution of body image variable in explaining the self-confidence variable is 12.2 %, and it is a causal relationship.

Keywords: body image, self confidence, girl adolescents

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, kognitif, sosial dan emosional (Daradjat, 1990; Santrock, 2007). Terdapat perubahan pada masa remaja baik perubahan biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh (Hurlock, 1980; Santrock, 2007). Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif serta sosial dan emosional. Perubahan kognitif pada masa remaja menurut Santrock (2007) adalah perubahan dalam pola pikir, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, logis, berpikir secara egosentris, dan sering menganggap dirinya seolah-olah berada di atas pentas, unik, dan tak terkalahkan. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi pada remaja adalah sering mengalami perubahan suasana hati, kematangan emosi, tuntutan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, mulai melakukan penyesuaian sosial, keinginan untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, percakapan dengan teman lebih intim, lebih membuka diri, meningkatnya tantangan akademis dan keinginan berprestasi, serta munculnya keinginan terhadap hubungan romantis untuk berpacaran (Hurlock, 1980; Santrock, 2007).

Pada masa remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan, selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, salah satunya adalah menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya dengan efektif (Havighurst, 1972). Kenyataannya, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena muncul rasa kurang puas dengan tubuhnya, muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, serta adanya perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya (Hurlock, 1980; McCabe & Ricciardelli, 2004). Rasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi. Sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Garner (1997) yang menyebutkan bahwa persepsi, perasaan, dan kepercayaan terkait tubuh kita memberikan pengaruh terhadap rencana kehidupan kita, seperti siapa yang kita jumpai, siapa yang kita nikahi, interaksi kita dan tingkat kenyamanan sehari-hari kita. Faktor lain dari

sedikitnya remaja yang dapat menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya dengan efektif adalah adanya kesadaran akan reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh yang membuat para remaja prihatin terhadap pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku, munculnya jerawat dan gangguan kulit lainnya menjadi sumber kegelisahan para remaja, serta kecenderungan menjadi gemuk yang membuat sebagian remaja terganggu (Hurlock, 1980).

Hal ini disebabkan karena model citra tubuh mengalami perkembangan dari zaman ke zaman dan didukung dengan perkembangan teknologi yang sangat maju sehingga informasi mengenai perkembangan standar tubuh ideal dapat dengan mudah diakses oleh masyarakat yang membuat para wanita di seluruh dunia mengikuti perubahan tersebut, khususnya remaja putri yang menilai tubuh ideal berdasarkan informasi dari media massa sehingga mereka akan terus mengidentifikasi tubuh ideal yang ditunjukkan oleh media massa (Ferron, 1997; Hernita, 2006).

Penilaian individu terhadap tubuh dan penampilannya disebut dengan istilah citra tubuh (*body image*). Menurut Cash (1994) citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya. Honigam dan Castle (dalam Januar & Puteri, 2007) mengatakan citra tubuh adalah gambaran mental, persepsi, dan penilaian seseorang terhadap pikiran dan perasaannya yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Pernyataan Honigam dan Castle tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Thompson dan Altabe (1990) yaitu citra tubuh sebagai penilaian mengenai fisiknya sendiri seperti ukuran tubuh, berat badan, dan aspek tubuh lainnya, yang berkaitan dengan penampilan. Sejalan pula dengan pendapat Arthur dan Emily (2010) yang menyebutkan citra tubuh adalah imajinasi subjektif seseorang terhadap fisiknya yang berkaitan dengan penilaian orang lain. Hoyt (dalam Naimah, 2008) menyebutkan citra tubuh adalah sikap individu terhadap ukuran, bentuk, dan estetika tubuhnya berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman afektif terkait atribut fisiknya. Secara luas, citra tubuh dapat diartikan sebagai evaluasi subjektif dari penampilan seseorang.

Cash (2000) menyebutkan citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu pertama, evaluasi penampilan adalah kemampuan individu dalam menilai dan mengungkapkan perasaannya mengenai tubuh dan penampilannya secara keseluruhan; kedua, orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya; ketiga, adanya rasa puas individu terhadap bagian tertentu tubuhnya; keempat, adanya rasa cemas dan khawatir yang dimiliki individu jika berat badannya naik dan berusaha untuk menjaga berat badannya; kelima, persepsi individu terhadap berat

badannya dengan rentang penilaian dari berat badan kurang hingga berat badan berlebih.

Penilaian dan rasa puas remaja akan tubuh dan penampilannya sendiri dengan rasa percaya diri yang dimilikinya kerap menjadi suatu permasalahan yang sangat menarik untuk dibahas. Seperti yang sudah diungkapkan di atas bahwa penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi. Remaja yang menilai tubuh dan penampilannya secara negatif tentu tidak akan merasa nyaman dan tidak percaya diri selama berinteraksi dengan orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Mikessel dan Foster (dalam Neny, 1999) bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik sehingga individu akan melakukan berbagai usaha agar tampil menarik, sehat, dan bugar sehingga timbul rasa percaya diri dalam beraktivitas.

Ferron (1997) menyatakan bahwa pola pikir mengenai tubuh ideal untuk anak laki-laki adalah tubuh yang atletis, sedangkan pola pikir anak perempuan mengenai tubuh yang ideal dipengaruhi oleh media sehingga individu akan terus mengidentifikasi mengenai figur tubuh ideal yang ditunjukkan media massa. Remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas terhadap perubahan tubuhnya seperti berat badan dan tinggi badan, yang dikaitkan dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (Ferron, 1997) sehingga remaja laki-laki memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi dalam mengendalikan dirinya (O'Dea & Abraham, 2000). Remaja perempuan lebih merasa puas terhadap tinggi badannya dan kurang puas terhadap berat badan, yang dihubungkan dengan rasa ketertarikan orang lain terhadap dirinya (Ferron, 1997) sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kehilangan kontrol diri, dan memiliki harga diri yang rendah (O'Dea & Abraham, 2000).

Rasa percaya diri yang dimiliki individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan memiliki kemauan yang besar untuk mengatasinya serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman (Kartono, 1992). Selain itu, rasa percaya diri juga merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya (Burn, 1993). Menurut Lauster dan Daradjat (1995) kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman sejak kecil. Kepercayaan diri dapat juga diartikan sebagai suatu sikap dan perasaan yakin terhadap kemampuan sendiri dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan, tidak cemas terhadap semua tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, adanya dorongan berprestasi, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya (Hakim, 2000). Rasa percaya diri terhadap kemampuan dirinya yang dimiliki oleh individu membuat individu tidak perlu membandingkan

dirinya dengan orang lain (Walgito, 1986). Terdapat empat aspek yang menunjukkan seseorang memiliki rasa percaya diri yaitu, pertama, rasa percaya dan yakin pada diri sendiri dan adanya keinginan untuk mengevaluasi serta mengatasi masalah yang timbul dengan kemampuan sendiri; kedua, individu mampu secara mandiri mengambil keputusan untuk dirinya dan yakin terhadap keputusannya tersebut; ketiga, adanya penilaian yang positif terhadap diri sendiri sehingga dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri; keempat, individu berani mengungkapkan pendapatnya tanpa ada paksaan dari orang lain. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar, mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan citra tubuh dalam menjelaskan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar, serta mendapatkan data empirik terkait variabel citra tubuh dan variabel kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar.

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol (H_0) adalah pernyataan yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara parameter dan statistik (data sampel), biasanya digunakan untuk diuji dalam statistik; sedangkan hipotesis alternatif (H_a) adalah pernyataan yang menunjukkan adanya perbedaan antara parameter dan statistik (Sugiyono, 2012). Hipotesis nol dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar, sedangkan hipotesis alternatifnya adalah ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar.

METODE

Variabel dan definisi operasional

Variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari individu, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Variabel dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas adalah variabel yang diduga mempengaruhi variabel tergantung (Sugiyono, 2012). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh. Sedangkan definisi operasional citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya sendiri.

Variabel tergantung adalah variabel yang diduga dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2012). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

Definisi operasional kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu yang diperoleh dari pengalaman sejak kecil dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakannya.

Karakteristik responden

Responden pada penelitian ini adalah remaja puteri pelajar dari beberapa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Denpasar yang terpilih. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik cluster sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2012). Daerah populasinya adalah Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar, yang dari dua jenis Sekolah Menengah Atas yaitu negeri dan swasta, peneliti memilih Sekolah Menengah Atas Negeri. Langkah selanjutnya peneliti menyebarkan surat ijin penelitian ke delapan Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kota Denpasar. Dari delapan Sekolah Menengah Atas Negeri Denpasar hanya lima Sekolah Menengah Atas Negeri Denpasar yang memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolahnya sehingga kelima Sekolah Menengah Atas Negeri Denpasar tersebut menjadi subjek penelitian.

Tempat penelitian

Tempat dilakukannya penelitian adalah di masing-masing Sekolah Menengah Atas Negeri Denpasar yang terpilih secara random.

Alat ukur

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Terdapat dua skala, yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri. Skala citra tubuh dibuat oleh peneliti berdasarkan lima aspek citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta persepsi terhadap ukuran tubuh. Validitas skala penelitian ini diuji melalui validitas isi (content validity) dan validitas konstruk (construct validity) yang dilakukan melalui professional judgment dengan tujuh kali diskusi antara peneliti dengan dosen pembimbing dan kolega peneliti, serta satu kali uji coba (try out) kepada lima orang. Cara lain yang dapat dilakukan untuk menguji validitas konstruk skala penelitian ini adalah dengan uji empirik menggunakan teknik single trial administration, yaitu hanya melakukan satu kali pemberian skala kepada subjek penelitian, yang selanjutnya diuji dengan uji korelasi item dengan total angket menggunakan rumus korelasi product moment yang dibantu dengan aplikasi komputer berupa SPSS versi 15.0 (Azwar, 2010). Berdasarkan hasil uji validitas skala citra

tubuh dengan bantuan aplikasi komputer berupa SPSS versi 15.0 diperoleh hasil bahwa aspek evaluasi penampilan memiliki delapan item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,282 sampai 0,570; aspek orientasi penampilan memiliki sepuluh item valid dengan rentangan skor koefisien korelasi antara 0,335 sampai 0,637; aspek kepuasan terhadap bagian tubuh memiliki empat item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,351 sampai 0,441; aspek kecemasan menjadi gemuk memiliki sembilan item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,423 sampai 0,779; serta aspek persepsi terhadap ukuran tubuh memiliki tujuh item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,379 sampai 0,580. Skala citra tubuh memiliki 55 item pada penyusunan awal, setelah melewati proses uji coba, diperoleh 38 item sah. Uji reliabilitas skala citra tubuh dilakukan dengan skor komposit formula Mosier (Azwar, 2013). Semakin tinggi koefisien reliabilitas mengindikasikan semakin reliabel suatu skala, namun reliabilitas skala penelitian dapat dikatakan cukup baik apabila memiliki nilai koefisien alpha lebih besar dari 0,60 (Azwar, 2010). Hasil yang diperoleh dari perhitungan manual skor komposit formula Mosier adalah 0,859.

Tabel 1.
Korelasi Item Total dan Reliabilitas Skala Citra Tubuh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Seleksi Item

Skala	Rix minimal	Rix maksimal	Koefisien Reliabilitas
Sebelum (55 item)	-0.319	0.703	0.792
Sesudah (38 item)	0.282	0.779	0.859

Skala kepercayaan diri dibuat oleh peneliti berdasarkan empat aspek individu yang percaya diri, yaitu percaya pada kemampuan, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, ada rasa positif terhadap diri sendiri, serta berani mengungkapkan pendapat. Uji validitas skala kepercayaan diri melalui validitas isi (content validity) dan validitas konstruk (construct validity) yang dilakukan melalui professional judgment dengan tujuh kali diskusi antara peneliti dengan dosen pembimbing dan kolega peneliti, serta satu kali uji coba (try out) kepada lima orang. Cara lain yang dapat dilakukan untuk menguji validitas konstruk skala penelitian ini adalah dengan uji empirik menggunakan teknik single trial administration, yaitu hanya melakukan satu kali pemberian skala kepada subjek penelitian, yang selanjutnya diuji dengan uji korelasi item dengan total angket menggunakan rumus korelasi product moment yang dibantu dengan aplikasi komputer berupa SPSS versi 15.0 (Azwar, 2010). Berdasarkan hasil uji validitas skala citra tubuh dengan bantuan aplikasi komputer berupa SPSS versi 15.0 diperoleh hasil bahwa aspek percaya pada kemampuan sendiri memiliki enam item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,306 sampai 0,563; aspek bertindak mandiri mengambil keputusan memiliki enam item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,301 sampai 0,549; aspek rasa positif terhadap diri sendiri memiliki delapan item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,291 sampai 0,549; serta aspek

berani mengungkapkan pendapat memiliki empat item valid dengan rentang skor koefisien korelasi antara 0,341 sampai 0,689. Pada penyusunan awal kuesioner ini terdapat 32 item, setelah melewati proses uji coba diperoleh 24 item yang sah. Uji reliabilitas skala kepercayaan diri dilakukan dengan skor komposit formula Mosier (Azwar, 2013). Hasil yang diperoleh dari perhitungan skor komposit adalah 0,881.

Tabel 2.
Korelasi Item Total dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri
Sebelum dan Sesudah Dilakukan Seleksi Item

Skala	Rix minimal	Rix maksimal	Koefisien Reliabilitas
Sebelum (32 item)	-0,357	0,689	0,818
Sesudah (24 item)	0,291	0,689	0,881

Metode pengumpulan data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sehingga perlu menggunakan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen penelitian ada yang sudah dibakukan, namun ada juga yang harus dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen tersebut berupa skala sehingga dapat mengukur dan menghasilkan data yang akurat (Sugiyono, 2012). Skala pengukuran adalah kesepakatan yang dipakai sebagai acuan dalam menentukan panjang pendek interval yang ada pada alat ukur, sehingga menghasilkan data kuantitatif.

Dua buah skala dalam penelitian ini, yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri, dibuat dalam model skala Likert. Setiap skala terdapat informasi mengenai tujuan dilakukan penelitian, pengarahan cara menjawab kuesioner, identitas responden, serta item-item pernyataan. Pada kolom identitas responden, subjek diminta menuliskan nama, umur, kelas, sekolah, dan membubuhkan tanda tangan pada kolom yang telah tersedia. Masing-masing skala memiliki empat pilihan jawaban alternatif, yaitu “sangat setuju” (SS), “setuju” (S), “tidak setuju” (TS), dan “sangat tidak setuju” (STS), dan subjek harus memilih salah satu dari jawaban yang telah disediakan tersebut.

Teknik analisis data

Metode analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik menggunakan analisis korelasi product moment dan regresi sederhana dengan bantuan aplikasi komputer berupa SPSS versi 15.0. Analisis korelasi product moment bertujuan untuk mengetahui arah dan besarnya hubungan antara variabel bebas (citra tubuh) dengan variabel tergantung (kepercayaan diri) dalam penelitian, serta menguji hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada hasil uji korelasi Pearson product moment. Hipotesis nol (H_0) dapat diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak apabila nilai dari tingkat kesalahan lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) dapat

diterima apabila nilai dari tingkat kesalahan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) (Sugiyono, 2012).

Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui besarnya nilai variabel bebas (citra tubuh) dalam menjelaskan variabel tergantung (kepercayaan diri) pada penelitian serta memprediksi perubahan nilai variabel tergantung jika nilai variabel bebas dimanipulasi (Sugiyono, 2012).

Analisis data juga dilakukan untuk mengetahui penilaian individu terhadap citra tubuh dirinya dan mengetahui tingkat kepercayaan diri individu dengan cara mengategorisasikan skor total angket dari masing-masing individu. Kategorisasi yang dilakukan menggunakan kategorisasi jenjang ordinal dengan menggolongkannya ke dalam empat kategori, yaitu sangat negatif, negatif, positif, dan sangat positif untuk variabel citra tubuh; serta kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi untuk variabel kepercayaan diri. Berikut adalah formula kategorisasi skor penelitian:

Tabel 3.
Formula Kategorisasi Skor Penelitian

Kategori Skor	Rumus Kategori Skor
Sangat Rendah	$x \leq \mu - 1.5\sigma$
Rendah	$\mu - 1.5\sigma < x \leq \mu$
Tinggi	$\mu < x \leq \mu + 1.5\sigma$
Sangat Tinggi	$\mu + 1.5\sigma < x$

Keterangan :

μ = nilai rata-rata (*mean*) ; σ = standar deviasi

HASIL PENELITIAN

Tahap selanjutnya yang dilakukan setelah melakukan try out serta melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur adalah memulai pengambilan data penelitian. Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 14 Maret 2014 hingga 11 April 2014 dengan menyebarkan kuesioner yang berisi dua skala, yaitu skala citra tubuh dan skala kepercayaan diri, yang telah disusun oleh peneliti melalui tahap bimbingan dengan dosen terkait dan telah mengalami revisi-revisi. Kuesioner yang disebar sebanyak 500 kuesioner pada lima SMAN di Kota Denpasar yang telah memberikan ijin untuk mengambil data. Peneliti berhasil mengumpulkan kembali kuesioner yang telah disebar sebanyak 492 kuesioner.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan analisis. Hasil dari pengolahan data diperoleh karakteristik responden yaitu karakteristik berdasarkan usia dan kelas sebagai berikut :

Tabel 4.

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
14	6	1,2 %
15	139	28,3 %
16	190	38,6 %
17	112	22,8 %
18	45	9,1 %
Total	492	100 %

Gambaran karakteristik responden berdasarkan tabel 4 di atas menjelaskan bahwa usia responden penelitian lebih didominasi oleh remaja puteri berusia 16 tahun yaitu sebesar 38,2% dengan jumlah 191 orang dari 492 remaja puteri pelajar SMA yang menjadi responden dalam penelitian ini. Sedangkan persentase terkecil sebesar 1,2% dengan jumlah 6 orang merupakan responden dengan usia 14 tahun.

Tabel 5.

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
X	244	49,6 %
XI	134	27,2 %
XII	114	23,2 %
Total	492	100 %

Gambaran karakteristik responden berdasarkan tabel 5 di atas menjelaskan bahwa tingkat kelas responden penelitian lebih didominasi oleh siswi kelas X yaitu sebesar 49,6% dengan jumlah 244 orang dari 492 remaja puteri pelajar SMA yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Deskripsi data penelitian juga dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian, seperti mean, standar deviasi, jumlah responden, skor terkecil, skor terbesar dan karakteristik responden. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada table 6 berikut:

Tabel 6.
Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data	Citra Tubuh	Kepercayaan diri
N	492	492
Mean	99,56	67,15
SD	11,483	8,210
Xmin	70	46
Xmax	134	96

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa responden penelitian yang berjumlah 492 orang pada variabel citra tubuh memiliki nilai mean empiris sebesar 99,56 dan nilai standar deviasi sebesar 11,483. Variabel kepercayaan diri memiliki nilai mean empiris sebesar 67,15 dengan nilai standar deviasi sebesar 8,210.

Peneliti ingin melihat kecenderungan dari hasil responden penelitian pada skala citra tubuh dan kepercayaan diri, maka peneliti melakukan perbandingan antara nilai mean teoritis dan nilai mean empiris pada masing-masing skala.

Tabel 7.

Mean Teoritis, Mean Empiris, dan Standar Deviasi (SD)

Skala	Mean Teoritis	Mean Empiris	SD teoritis	SD empiris
Citra Tubuh	95	99,56	19	11,48
Kepercayaan Diri	60	67,15	12	8,21

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat dilihat bahwa pada skala citra tubuh nilai mean teoritis (95) lebih rendah dibandingkan dengan nilai mean empirisnya (99,56) sehingga dapat dinyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki citra tubuh yang positif. Pada skala kepercayaan diri, nilai mean teoritis (60) lebih rendah daripada nilai mean empiris (67,15) sehingga dapat dinyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Peneliti juga ingin melihat jumlah responden yang memiliki skor tertinggi dan terendah pada masing-masing variabel selain melihat kecenderungan dari hasil responden penelitian pada skala citra tubuh dan kepercayaan diri sehingga peneliti melakukan pengategorisasian skor terhadap variabel citra tubuh dan kepercayaan diri menggunakan teknik kategorisasi jenjang (ordinal). Azwar (2013) berpendapat bahwa tujuan dari kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengategorisasian skor penelitian dilakukan berdasarkan pada mean empiris dan standar deviasi.

Kategorisasi skor skala citra tubuh terbagi ke dalam 4 kategori, yaitu kategori sangat positif, positif, negatif, dan sangat negatif. Nilai mean dan standar deviasi yang dipakai adalah nilai mean empiris sebesar 99,56 dan nilai standar deviasi sebesar 11,48. Berdasarkan formula yang telah disebutkan di atas, maka pengategorian skor variabel citra tubuh adalah sebagai berikut:

Tabel 8.
Kategorisasi Skor Citra Tubuh

Variabel	Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase
Citra Tubuh	$x \leq 82,34$	Sangat Negatif	30	6,1 %
	$82,34 < x \leq 99,56$	Negatif	218	44,3 %
	$99,56 < x \leq 116,78$	Positif	209	42,5 %
	$x > 116,78$	Sangat Positif	35	7,1 %
Total			492	100%

Dari tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa persentase yang paling banyak ditemukan pada kategori negatif sebesar 44,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 218 responden menilai dan memandang tubuhnya sendiri tidak sesuai dengan harapannya. Sedangkan persentase citra tubuh positif sebesar 42,5% dengan jumlah responden sebanyak 209 orang.

Kategorisasi skor skala kepercayaan diri dibagi ke dalam 4 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Nilai mean dan standar deviasi yang dipakai adalah nilai mean empiris sebesar 67,15 dan nilai standar deviasi sebesar 8,21. Berdasarkan formula yang telah

disebutkan di atas, maka pengategorian skor variabel kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 9.
Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri

Variabel	Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase
Kepercayaan Diri	$x \leq 54,83$	Sangat Rendah	20	4,1 %
	$54,83 < x \leq 67,15$	Rendah	241	49 %
	$67,15 < x \leq 79,47$	Tinggi	200	20,7 %
	$x > 79,47$	Sangat Tinggi	31	6,3 %
Total			492	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas peneliti menemukan bahwa persentase yang paling banyak ditemukan pada kategori rendah sebesar 49% dengan jumlah responden sebanyak 186 responden. Artinya sebanyak 186 orang tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Sedangkan persentase terkecil berada pada kategori sangat rendah sebesar 4,1% dengan jumlah 20 responden.

Peneliti melakukan uji normalitas dan linieritas pada variabel bebas, yaitu citra tubuh dan variabel tergantung yaitu kepercayaan diri dalam penelitian ini sebelum melakukan uji hipotesis. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menggunakan bantuan aplikasi komputer, yaitu SPSS versi 15.0. Berikut tabel hasil perhitungan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test:

Tabel 10.
Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Variabel Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri

	Citra Tubuh	Kepercayaan Diri
Kolmogorov-Smirnov Z	0,811	1,115
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,526	0,167

Hasil yang diperoleh berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan nilai signifikansi probabilitas pada variabel citra tubuh sebesar 0,526 ($p > 0,05$) dan nilai signifikansi probabilitas variabel kepercayaan diri 0,167 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data penelitian pada variabel citra tubuh dan variabel kepercayaan diri adalah normal.

Uji linieritas dilakukan dengan teknik Test For Linearity Compare Means menggunakan bantuan aplikasi komputer, yaitu SPSS versi 15.0. Berikut tabel hasil uji linieritas:

Tabel 11.
Uji Linieritas Variabel Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri

PD*CT	Between Groups	(Combined)	F	Sig.
		Linierity	71,188	0,000
		Deviation from linierity	1,352	0,052

Nilai signifikansi yang diperoleh berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang linier antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Uji hipotesis penelitian dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson product moment serta untuk mengetahui arah dan besar hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri.

Tabel 12.
Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Citra Tubuh	Percaya Diri	
	Pearson Correlation	0,350
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	492

Tabel 12 di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,350. Nilai koefisien korelasi yang positif menyatakan hubungan yang searah antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri, sedangkan angka koefisien korelasi 0,350 menunjukkan terdapat hubungan yang lemah antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri. Selain itu nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 memiliki nilai lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Peneliti juga melakukan analisis regresi sederhana untuk mengetahui besarnya nilai variabel bebas (citra tubuh) dalam menjelaskan variabel tergantung (kepercayaan diri) pada penelitian serta memprediksi perubahan nilai variabel tergantung jika nilai variabel bebas dimanipulasi. Berikut tabel 13 hasil uji regresi sederhana:

Tabel 13.
Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,350	0,122	0,121	7,699

Nilai koefisien determinasi (R square) yang diperoleh sebesar 0,122 menunjukkan bahwa 12,2% kepercayaan diri remaja putri dapat dijelaskan oleh citra tubuh, sedangkan 87,8% dijelaskan oleh variabel lainnya yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Tabel 14.
Hasil Analisis Model Regresi Linear Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4051,480	1	4051,480	68,344	,000(a)
	Residual	29047,390	490	59,280		
	Total	33098,870	491			

Tabel 14 di atas merupakan tabel model regresi yang bertujuan untuk mengetahui signifikansi model regresi yang dilakukan. Dasar yang dipakai untuk membuat keputusan adalah nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka model regresi bisa digunakan untuk memprediksi variabel tergantung. Berdasarkan tabel hasil di atas diperoleh nilai F sebesar 68,344 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) maka model regresi bisa digunakan untuk

memprediksi variabel tergantung yaitu variabel kepercayaan diri.

Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dapat digambarkan dalam persamaan garis regresi sesuai hasil komputasi statistik pada table 15 berikut:

Tabel 15.
Persamaan Garis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	42,245	3,033		13,931	0,000
	Citra Tubuh	0,250	0,030	0,350	8,267	0,000

Berdasarkan hasil uji persamaan garis regresi, diperoleh nilai konstanta (a) = 42,245 dan nilai beta (b) = 0,250 sehingga persamaan regresi yang digunakan adalah $Y = 42,245 + 0,250X$. Koefisien regresi yang bernilai positif yaitu sebesar 0,250 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin nilai citra tubuh maka nilai kepercayaan diri akan meningkatkan sebesar 0,250 poin.

Dari uji kemandirian pada tabel 15 di atas terlihat bahwa koefisien t pada variabel citra tubuh menunjukkan signifikan ($t = 8,267$; $p = 0,000$) yang mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri adalah merupakan gejala sebab akibat, bukan gejala random. Dengan kata lain, bahwa citra tubuh diyakini mempengaruhi kepercayaan diri.

Pengujian validitas persamaan regresi menggunakan nilai signifikansi probabilitas yaitu jika nilai $p < 0,05$ maka koefisien regresi adalah signifikan. Nilai signifikansi probabilitas yang diperoleh 0,000 kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa koefisien regresi yang diperoleh adalah signifikan.

Berdasarkan hasil uji validitas persamaan garis regresi, dapat disimpulkan bahwa persamaan garis regresi dalam penelitian ini adalah valid dan signifikan serta bisa digunakan untuk memprediksi perubahan nilai yang terjadi pada variabel kepercayaan diri jika nilai variabel citra tubuh dimanipulasi.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya hipotesis yang berbunyi ‘terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja puteri di Kota Denpasar’ diterima. Keputusan tersebut didasarkan pada hasil analisis terhadap pengujian yang telah dilakukan yaitu nilai $r = 0,350$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri. Hubungan yang positif pada nilai r tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri adalah

searah, yang berarti semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja puteri, demikian sebaliknya, jika citra tubuh negatif maka kepercayaan diri remaja puteri rendah.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan pendapat yang disebutkan oleh Centi (1997) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda halnya dengan individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya dan selalu menganggap tubuhnya kurang maka akan membentuk citra tubuh yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah. Individu yang mampu menilai tubuhnya dengan positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan rasa nyaman dengan tubuhnya sehingga individu tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Walgito (1986) yang menyebutkan kepercayaan diri sebagai rasa percaya individu terhadap kemampuan dirinya sehingga individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain

Hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilaporkan bahwa setengah lebih responden penelitian, yaitu sebanyak 218 responden (44,3%) tergolong ke dalam kategori citra tubuh yang negatif sedangkan kategori citra tubuh yang positif dimiliki oleh 209 responden (42,5%). Artinya bahwa pada umumnya remaja puteri memiliki pandangan dan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri. Kategori citra tubuh yang sangat negatif dimiliki oleh 30 responden (6,1%) dan kategori citra tubuh yang sangat positif dimiliki oleh 35 responden (7,1%).

Hasil analisis data untuk variabel kepercayaan diri menunjukkan sebanyak 241 responden penelitian (49%) masuk ke dalam kategori kepercayaan diri yang rendah. Artinya bahwa pada umumnya remaja puteri tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Sebanyak 200 responden (20,7%) masuk kategori kepercayaan diri tinggi, 31 responden (6,3%) masuk dalam kategori kepercayaan diri sangat tinggi, serta 20 responden (4,1%) masuk kategori sangat rendah.

Hasil analisis deskripsi di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja puteri yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pandangan dan penilaian yang negatif terhadap tubuh dan penampilannya serta tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Artinya arah hubungan antara variabel citra tubuh dengan variabel kepercayaan diri yang searah terbukti dan sesuai dengan hasil data penelitian yang diperoleh yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh negatif dan kepercayaan diri yang rendah.

Hubungan penelitian yang positif sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan pada bab I bahwa hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

Berdasarkan arti dari koefisien korelasi menurut Boediono dan Koster (2001), jika nilai r (koefisien korelasi) berada pada rentang nilai lebih dari 0,30 dan kurang dari 0,50 ($0,30 < r < 0,50$) artinya hubungan yang lemah. Nilai r yang diperoleh berada dalam rentangan nilai 0,30 sampai 0,50 sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian adalah lemah. Arti dari hubungan yang lemah antara kedua variabel adalah variabel citra tubuh hanya mampu menjelaskan variabel kepercayaan diri sebesar 12,2% berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,122.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puteri (2008) dengan judul “Hubungan antara Citra Raga dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang” kepada 82 subjek yang merupakan mahasiswi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, mendapatkan hasil sumbangan efektif yang diberikan variabel citra tubuh terhadap kepercayaan diri sebesar 25,9%. Nugraha (2010) yang juga melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang Yang Mengikuti Fitnes Center” kepada 70 orang yang merupakan pelanggan fitnes dan aerobik di “Ram Boe Born To Sport” mendapatkan hasil yang sesuai dengan penelitian ini yaitu sumbangsih yang diberikan variabel kepuasan citra tubuh kepada variabel kepercayaan diri sebesar 13,7%.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya sisa persentase sebesar 87,8% yang berarti bahwa kepercayaan diri dijelaskan 87,8% oleh variabel lainnya yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya dibentuk dari citra tubuh, tetapi juga oleh variabel-variabel lain seperti harga diri, dukungan sosial, keluarga, pola asuh, figur otoritas, hereditas, jenis kelamin, pendidikan, peranan fisik (Ulyati, 2003; Patriani, 2006; Sari, 2006; Khusnia, 2010).

Berikut beberapa penelitian mengenai variabel-variabel lain yang memiliki hubungan dengan kepercayaan diri selain citra tubuh, yakni penelitian yang dilakukan oleh Patriani (2006) berjudul ‘Kepercayaan Diri Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Ditinjau Dari Harga Diri’ dengan jumlah responden sebanyak 43 orang dan diperoleh hasil berupa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja penghuni panti asuhan, dengan sumbangan efektif harga diri sebesar 25,4% terhadap kepercayaan diri. Sedangkan penelitian Sari (2006) yang berjudul “Kepercayaan Diri Remaja Putri Overweight Ditinjau Dari Dukungan Sosial” menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri remaja putri

overweight, dengan sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kepercayaan diri sebesar 42%. Penelitian yang membahas mengenai hubungan antara pola asuh dengan kepercayaan diri remaja dilakukan oleh Idrus dan Rohmiati (2008) dengan judul ‘Hubungan Kepercayaan Diri Remaja Dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa’ diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pola asuh mendorong orang tua Jawa dengan tingkat kepercayaan diri remaja. Selain itu, ada pula penelitian mengenai konsep diri, pola asuh orang tua demokratis, dan kepercayaan diri siswa yang dilakukan oleh Nirwana (2013) dan diperoleh hasil bahwa adanya korelasi positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri siswa, dan adanya korelasi positif antara pola asuh orang tua demokratis dengan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis null penelitian (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif penelitian (H_a) diterima yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di Kota Denpasar adalah searah dan lemah. Hubungan yang searah ditunjukkan dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berada pada kategorisasi citra tubuh yang negatif dan kepercayaan diri yang rendah. Sementara hubungan yang lemah antara kedua variabel ditunjukkan oleh variabel citra tubuh yang hanya mampu menjelaskan variabel kepercayaan diri sebesar 12,2% dan sisanya 87,8% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian yang diperoleh adalah bagi remaja puteri agar dapat membangun penilaian yang lebih positif terhadap diri sendiri, lebih menerima diri sendiri, merasa percaya diri dengan kelebihan yang dimiliki terlepas dari kondisi fisik. Saran bagi keluarga dan lingkungan sekitar diharapkan dapat membantu remaja puteri dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan yakin terhadap dirinya, penerimaan diri, dan perilaku positif lainnya terhadap diri sendiri. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah menambahkan variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dalam menjelaskan variabel citra tubuh dan kepercayaan diri jika tertarik untuk menguji kembali variabel citra tubuh dan kepercayaan diri, mampu memperluas cakupan populasi sehingga cakupan sampel juga lebih bervariasi agar hasil penelitian bisa digeneralisasikan lebih luas dan dapat menggambarkan situasi dan kondisi yang dialami remaja puteri, serta mampu meneliti variabel-variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dengan kepercayaan diri agar dapat mengetahui variabel yang memiliki pengaruh dasar terhadap kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthur, S.R & Emily, S.R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Boediono & Koster, W. (2004). Teori dan Aplikasi Statistika dan Probabilitas. Dalam L. Suryani (Ed). Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Burn, R. B. (1993). Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku. Jakarta : Arcan.
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment, & Affect Perceptual and Motor Skills. *Journal of Psychology*, 78, 1168-1170.
- Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire : MBSRQ User's Manual (3rd Revision). Virginia : Old Dominion, University Norfolk.
- Centi, P. J. (1997). Mengapa Rendah Diri. Dalam A. M. Hardjana (Eds). Yogyakarta : Kanisius.
- Daradjat, Z. (1990). Kesehatan Mental. Jakarta : C. V. Haji Masagung.
- Ferron, C. (1997). Body Image In Adolescence : Cross-Cultural Research - Result of The Preliminary Phase of A Quantitative Survey. *Adolescence*; Fall 1997; 32, 127; ProQuest Psychology Journals , 735-745.
- Ferron. (1997). Citra tubuh pada remaja. *Psychology Mania*. Diunduh dari <http://www.psychologymania.com/2013/05/citra-tubuh-pada-remaja.html>.
- Garner, D. M. (1997). The 1997 Body Image Survey Results. *Psychology Today*; January/February, 30.
- Hadi, S. (1991). Statistik 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Puspa Swara.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Task and Education* (3rd ed.). New York : McKay.
- Hernita. (2006). Perkembangan model citra tubuh. *Psychology Mania*. Diunduh dari <http://www.psychologymania.com/2013/05/perkembangan-model-citra-tubuh.html>.
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology : A Life-Span Approach*, Fifth Edition. Dalam R. M. Sijabat (Ed), Psikologi Perkembangan : Suatu Pendektan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Idrus, M. & Rohmiati, A. (2008). Hubungan Kepercayaan Diri Remaja Dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa. Diunduh dari http://kajian.uui.ac.id/wp-content/uploads/2011/06/HUBUNGAN-KEPERCAYAAN-DIRI-REMAJA-DENGAN_DR-M-IDRUS-DKK.pdf
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Puteri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi Volume 1*, No. 1 , 52-62.
- Kartono, K. (1992). Psikologi Wanita : Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Bandung : Mandar Maju.
- Khusnia, S. (2010). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Tunanetra Di Panti Rehabilitasi Sosial Bina Cacat Netra Budi Mulya Malang. Diunduh dari <http://digilib.uinsby.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jiptiain--suniatulkh-9141&q=Level>
- Lauster, P. (1995) Tes Kepribadian. Dalam D. H. Gulo (Eds). Jakarta : Gaya Media Pratama.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003-2004). Dalam John W. Santrock. (2007). *Adolescence*, eleventh edition. Dalam W. Hardani (Ed), Remaja, edisi kesebelas. Jakarta : Erlangga.
- Naimah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*, 9, (2).
- Nirwana. (2013). Konsep Diri, Pola Asuh Orang Tua Demokratis Dan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, Persona* , 153-161.
- O'Dea, J.A., & Abraham, S. (2000). Citra tubuh pada remaja. *Psychology Mania*. Diunduh dari <http://www.psychologymania.com/2013/05/citra-tubuh-pada-remaja.html>.
- Patriani, I. I. (2006). Kepercayaan Diri pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Ditinjau dari Harga Diri. Diunduh dari http://eprints.unika.ac.id/4506/1/01.40.0078_Isti_Ilma_Patriani.pdf
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*, eleventh edition. Dalam W. Hardani (Ed), Remaja, edisi kesebelas. Jakarta : Erlangga.
- Sari, D. M. (2006). Kepercayaan Diri Remaja Puteri Overweight Ditinjau Dari Dukungan Sosial. Diunduh dari http://eprints.unika.ac.id/1400/1/02.40.0098_Dian_Mustika_Sari.pdf
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : Gramedia.
- Thompson, J. K. & Altabe, M. (1990). Body Image Changes During Early Adulthood. *International Journal of Eating Disorder*, 13 (3), 323-328.
- Ulyati, N. (2003). Hubungan antara Kecemasan dan Kepercayaan Diri dengan Motivasi untuk Sembuh pada Penderita Kanker di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus.
- Walgitto, B. (1986). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada