

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :

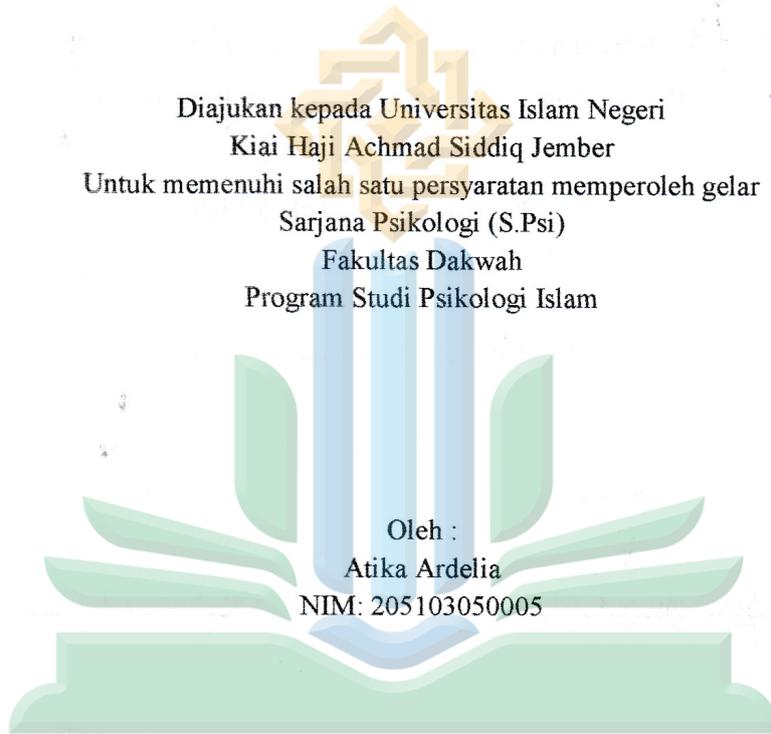
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Atika Ardelia  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
NIM: 205103050005  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :  
Atika Ardelia  
NIM: 205103050005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Disetujui Pembimbing  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER  
**Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.**  
NIP. 197807192009121005

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Jumat  
Tanggal : 22 November 2024

Tim Penguji

Ketua

Arrumaisha Fitri, M.Psi.  
NIP. 198712232019032005

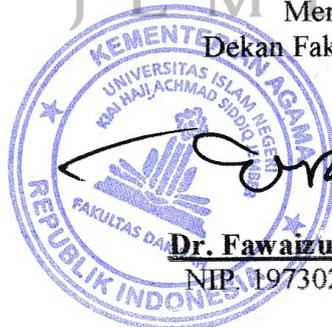
Sekretaris

Zulfan Nabrisah, M. Th. I  
NIP. 198809142019032013

Anggota

1. Dr. Minan Jauhari, M.Si
2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M. Ag.  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. (QS. At-Tin 4) \*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

\* Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemah. (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2010) Al Quran QS At-Tin: 4

## PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat serta kemudahan bagi saya untuk dapat menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasul Allah yakni baginda Nabi Muhammad SAW, serta untuk rasa terima kasih yang dalam saya persembahkan untuk:

1. Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Budi Prasetyo dan Ibu Diah Kartini dan gelar sarjana saya ini persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga Rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi Kesehatan dan panjang umur.
2. Adik tercinta Syifa Tertia dan Faradiba Gelsey. Terimakasih atas dukungan, doa, motivasi dan perhatiannya yang sangat luar biasa kepada saya, maaf belum bisa menjadi yang baik untuk kalian.
3. Dosen pembimbing saya, Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. yang telah memberikan arahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Teman seperjuanganku, Nadira Diajeng H. yang selalu kebersamai serta membantu dalam kerumitan menyusun skripsi saya. terimakasih sudah menjadi teman yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan, dan

semangat disaat saya tidak percaya akan dirinya sendiri sehingga saat ini saya dapat menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu supaya dapat wisuda Bersama-sama. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian.

5. Terimakasih teman-temanku tercinta, yang selalu membantu, memberi semangat, dukungan serta doa terbaiknya



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

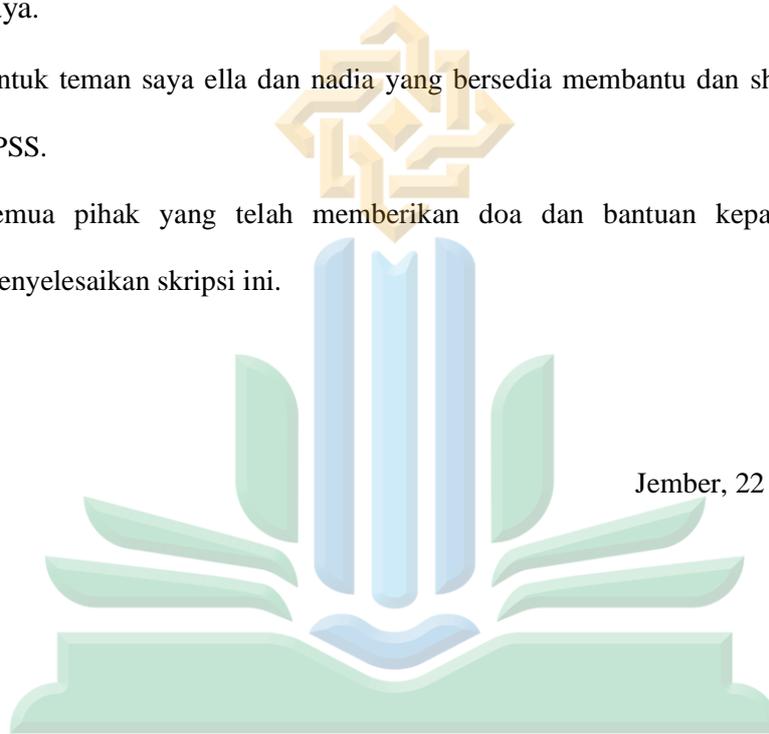
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi Rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu sumber kewajiban dalam bangku perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, yakni skripsi ini dengan judul “ Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di MAN 1 Banyuwangi”. Selesainya skripsi ini tentunya dipenuhi oleh banyak perjuangan yang tidak biasa sehingga tidak lepas dari perantara Allah SWT yang sangat luar biasa , oleh karena itu penulis secara tulus mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Hepni, S. Ag, M.M. CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta jajarannya yang selalu berjuang menjayakan dan memakmurkan kampus.
2. Dr. Fawaizul Umam M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberikan masukan dan saran kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran di tengah-tengah kesibukannya. Semoga ilmu

yang diberikan dapat bermanfaat dan barokah bagi saya dan orang sekitar saya.

5. Seluruh dosen UIN KHAS Jember beserta staff, khususnya bapak ibu dosen program studi Psikologi Islam yang telah mengajarkan ilmunya kepada saya.
6. Untuk teman saya ella dan nadia yang bersedia membantu dan sharing mengenai SPSS.
7. Semua pihak yang telah memberikan doa dan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.



Jember, 22 November 2024

Atika Ardelia

NIM.205103050005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

Atika Ardelia, 2024: *Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banyuwangi*

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Remaja

Dalam menentukan arah dan tujuan hidup individu membutuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri juga dapat memudahkan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, karena individu yang percaya pada dirinya sendiri cenderung lebih mudah dalam memperoleh teman dan bergaul dengan orang lain. Setiap orang lain menginginkan anaknya kelak menjadi individu yang sukses, dikarenakan kepercayaan diri bukan sesuatu yang tiba-tiba tumbuh dan terdapat pada diri individu dengan sendirinya. Kebanyakan remaja putri merasa malu dengan bentuk tubuh mereka, semua ini berakibat pada terhambat oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap tubuh mereka.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyuwangi? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyuwangi.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 78 remaja putri kelas X MAN 1 Banyuwangi dari total populasi 100 remaja putri. Penentuan sampel berdasarkan metode *random sampling*, dan pedoman pengambilan jumlah sampel menggunakan Tabel Isaac and Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner penelitian yang berisi skala citra tubuh dan kepercayaan diri. Dan menganalisis data menggunakan korelasi product moment pearson.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri, berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan hasil pearson correlation dengan nilai 0,790 dengan nilai signifikansi 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri MAN 1 Banyuwangi berada pada kategori kuat.

J E M B E R

## DAFTAR ISI

|                                    | Halaman     |
|------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>         | <b>i</b>    |
| <b>PENGESAHAN.....</b>             | <b>ii</b>   |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO .....</b>                 | <b>iv</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>            | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>         | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>             | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>           | <b>x</b>    |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>     | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....            | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....           | 11          |
| C. Tujuan penelitian.....          | 11          |
| D. Manfaat penelitian.....         | 11          |
| E. Ruang Lingkup Penelitian.....   | 13          |
| F. Definisi Operasional.....       | 14          |
| G. Asumsi Penelitian.....          | 16          |
| H. Hipotesis.....                  | 17          |
| I. Sistematika Pembahasan.....     | 18          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b> | <b>19</b>   |
| A. Penelitian terdahulu.....       | 19          |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| B. Kajian teori.....                            | 32        |
| 1. Citra Tubuh .....                            | 32        |
| 2. Kepercayaan Diri .....                       | 36        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>          | <b>42</b> |
| A. Pendekatan dan jenis penelitian .....        | 42        |
| B. Populasi dan Sampel .....                    | 42        |
| C. Teknik pengumpulan data .....                | 44        |
| D. Analisis data .....                          | 54        |
| <b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA .....</b> | <b>58</b> |
| A. Gambaran objek penelitian.....               | 58        |
| B. Penyajian Data.....                          | 62        |
| 1. Deskripsi Statistik.....                     | 62        |
| 2. Deskripsi Kategorisasi Data .....            | 63        |
| C. Analisis dan Pengujian Data .....            | 64        |
| 1. Uji Normalitas .....                         | 64        |
| 2. Uji Linieritas .....                         | 65        |
| 3. Uji Hipotesis .....                          | 66        |
| D. Pembahasan.....                              | 68        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                      | <b>75</b> |
| A. Kesimpulan.....                              | 75        |
| B. Saran.....                                   | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                     | <b>77</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                      | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....                                                 | 27      |
| Tabel 3.1 Kategori dan Nilai Skala .....                                             | 46      |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala Citra Tubuh .....                                         | 46      |
| Tabel 3.3 Blue Print Skala Kepercayaan Diri .....                                    | 47      |
| Tabel 3.4 Kategori Uji Reliabilitas .....                                            | 51      |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Skala Citra Tubuh .....                                          | 51      |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Skala Kepercayaan Diri .....                                     | 52      |
| Tabel 3.7 Blue Print akhir Skala Citra Tubuh.....                                    | 52      |
| Tabel 3.8 Blue Print akhir Skala Kepercayaan Diri.....                               | 53      |
| Tabel 3.9 Interpretasi .....                                                         | 57      |
| Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan<br>Diri ..... | 62      |
| Tabel 4.2 Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel .....                                | 62      |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Kategorisasi Citra Tubuh.....                                    | 62      |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri .....                              | 64      |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....                                                 | 65      |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas .....                                                 | 66      |
| Tabel 4.7 Pengambilan Keputusan Uji Hipotesis .....                                  | 66      |
| Tabel 4. 8 Pedoman Derajat Hubungan .....                                            | 67      |
| Tabel 19 Hasil Uji Hipotesis .....                                                   | 67      |

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia sejak lahir sampai meninggal dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori manusia dapat dikategorikan berdasarkan usia yakni bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial adalah masa remaja. Dalam masa remaja, manusia beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Remaja yaitu seseorang yang sedang berkembang menuju kedewasaan, termasuk perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisiknya. Dalam kaitannya dengan perilaku, cara berpikir, dan tingkah laku mereka, sebenarnya mereka adalah anak-anak yang beranjak dewasa. Namun, dari segi fisik, remaja juga merupakan orang dewasa yang belum matang. Fase ini berlangsung hingga sekitar usia 13 tahun sampai sekitar usia 21 tahun.<sup>2</sup>

Perubahan fisik yang pesat, kenaikan berat badan dan tinggi badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, serta munculnya ciri-ciri seksual seperti suara, pertumbuhan rambut kemaluan, dan pembesaran payudara merupakan tanda-tanda pubertas. Selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, remaja putri harus menerima status tubuhnya dan menggunakannya dengan baik selama masa remaja. Faktanya, hanya sedikit remaja putri yang mampu menjalankan

---

<sup>2</sup> Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, UIN Raden Intan Lampung, 2017. Hlm.101

tugas perkembangan ini karena remaja memiliki rasa tidak puas terhadap tubuhnya, menyadari bahwa daya tarik fisik berperan dalam interaksi sosial, dan memperhatikan tubuh serta mulai mengembangkan pemikiran tentang seperti apa tubuhnya.

Banyak remaja perempuan yang tidak senang dengan penampilan fisiknya, karena Perempuan diharapkan memiliki tubuh yang langsing. Kenyataannya, tubuh yang dimiliki perempuan saat ini kebanyakan gemuk atau sedikit diatas rata-rata. Perempuan lebih memilih untuk fokus pada citra tubuh dan sikap mengenali penampilan berdampak pada bagaimana bentuk tubuh perempuan terlihat, yang mengarah ke emosi kesenangan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Karena ideal seseorang perempuan adalah yang mempunyai badan lebih ramping dari berat rata-rata populasi, banyak perempuan yang lebih berat dari berat badan idealnya.<sup>3</sup>

Fenomena yang terjadi saat ini hanya sebagian kecil remaja putri yang mampu menyelesaikan tanggung jawab perkembangan karena kesadaran diri akan penampilan. Para remaja putri juga semakin sadar akan pentingnya penampilan dalam interaksi sosial. Remaja Perempuan sering merasa tidak nyaman dengan perihal citra tubuh, hal tersebut selaras dengan penelitian Ratnawati yang mengungkapkan bila remaja perempuan memberikan nilai yang tinggi terhadap tampilan fisik dan bentuk tubuhnya dalam evaluasi diri.<sup>4</sup>

Remaja putri yang mengalami kurang percaya diri akhirnya mengevaluasi diri

---

<sup>3</sup> Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. Body Image Ditinjau dari jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Philanthropy: Journal Of Psychology*. (2020)

<sup>4</sup> Huwaida, A. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja MAN. *Setara Sarjana Muda, Universitas Gunadarma*. (2022)

sendiri dari sudut pandang teman sekelas. Satu dari sejumlah permasalahan yang disebabkan oleh masa remaja putri adalah perubahan fisik. Remaja putri yang mungkin mengalami banyak kesulitan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami, mengarah pada gambaran yang tidak tepat tentang tubuhnya. Meskipun orang lain menganggap remaja putri menarik, mereka menganggap kondisi fisiknya kurang ideal akan merasa kurang bahagia dengan kondisi fisik dan penampilannya. Kondisi fisik ini akan menghasilkan citra tubuh yang negative sedangkan remaja putri yang memiliki citra tubuh yang positif cenderung merasa bahagia, tidak mudah cemas, dan memiliki rasa percaya diri.<sup>5</sup>

Kemampuan untuk memiliki rasa kepercayaan diri sangat penting bagi semua individu, terutama anak muda perempuan. Sangat penting untuk mengembangkan kepercayaan diri karena memungkinkan individu untuk mewujudkan potensi dengan kepastian dan kemantapan. Remaja perempuan yang percaya diri dapat mengungkapkan jati dirinya, tidak terlalu rentan terhadap pengaruh luar, tampil lebih baik, menemukan kepuasan, dan memiliki interaksi sosial yang lebih baik. Remaja putri mulai menemuduga identitas diri pada usia 16 dan 20 tahun untuk mendapatkan kesadaran yang lebih baik mengenai situasi pribadinya.

Pada seseorang juga masih ada yang tidak percaya pada diri sendiri. Adapun ciri-ciri seseorang yang tidak percaya pada diri yaitu lebih suka menyendiri, mudah menyerah, kurang bersyukur, kurang mengenali

---

<sup>5</sup> Dianningrum, S. W., & Satwika. Y. W. Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan diri pada Remaja Perempuan. *Character*. (2021): 196

kemampuan yang dimiliki, mudah cemas, kurang yakin pada pendapat sendiri. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan sosial. Selain itu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki sikap menerima kenyataan, tumbuh dalam kesadaran diri, berpikir positif, mandiri, dan mendapatkan segala sesuatu yang diinginkannya.<sup>6</sup> Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mempunyai dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.<sup>7</sup>

Penilaian dan kebahagiaan remaja putri terhadap tubuh dan penampilannya sendiri serta kepercayaan diri seringkali menjadi topik yang sangat menarik untuk dibahas. Seperti yang telah dijelaskan diatas, penampilan fisik dan identitas seksual seseorang adalah atribut pribadi yang paling terlihat yang dapat dilihat oleh orang lain saat berhubungan. Remaja putri yang memiliki penilaian tubuh dan penampilan yang kurang baik akan merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Terdapat beberapa hal termasuk penampilan fisik dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri individu.

Mengenali cara-cara untuk menghadapi pandangan remaja perempuan bahwa mereka harus memiliki tubuh yang kurus agar terlihat menarik masih

---

<sup>6</sup> Anthony R. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta : Binarupa Aksara

<sup>7</sup> Peter Lauster, "Tes Kepribadian (Alih Bahasa: DH Gulo)," *Edisi Bahasa Indonesia*. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.

menjadi sebuah kesulitan. Karena pengaruh dari media dan keluarga, remaja perempuan mungkin juga memiliki harga diri yang rendah.<sup>8</sup> Perubahan fisik remaja putri memiliki efek psikologis yang tidak selalu positif. Sebagian besar anak muda perempuan sangat menekankan pada penampilan. Para remaja perempuan mulai dengan menggambarkan ciri-ciri fisik diri sendiri sebelum melanjutkan ke ciri-ciri fisik individu lainnya dan tipe tubuh ideal yang wajib dimiliki setiap orang.

Sejalan informasi yang diperoleh dari salah satu siswi di MAN 1 Banyuwangi menunjukkan fenomena yang serupa. Dari diskusi dengan salah satu siswi yang memiliki rasa kurang percaya diri dan sangat merugikan diri sendiri. Remaja yang ragu akan dirinya sering kehilangan teman dan mempunyai penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri. Ia merasa bahwa banyak informasi yang dimiliki orang lain tentang dirinya tidak benar dan dapat membuatnya meniru perilaku orang lain yang dapat merusak kepercayaan dirinya.<sup>9</sup>

Pada akhirnya, ia memutuskan untuk menghindari teman-temannya karena kurang percaya diri. Remaja putri yang percaya bahwa tipe tubuhnya tidak sesuai dengan penampilan fisik yang ideal, meskipun dianggap menarik oleh orang lain, juga dapat merasa *insecure*. Dari kondisi ini, citra negatif tentang tubuh seseorang akan muncul. Citra tubuh yang negative berdampak langsung pada kepercayaan diri remaja putri. Mereka cenderung merasa

---

<sup>8</sup> Sharin Palladino Green and Mary E. Pritchard, "Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women," *Social Behavior and Personality* 31, no. 3 (2003): 215–222, <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.215>.

<sup>9</sup> Wawancara pada BA, siswi MAN 1 Banyuwangi, 12 Agustus 2023

minder, kurang berani berbicara di depan umum, dan menarik diri dari kegiatan sosial. Hal ini juga dapat mempengaruhi prestasi akademik dari remaja putri karena rasa kurang percaya diri dapat menghambat kemampuannya dalam mengeksplorasi potensi diri. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra yang baik tentang dirinya akan mudah merasa puas, tanpa rasa khawatir, dan percaya diri.<sup>10</sup>

Pandangan seseorang terhadap penampilan fisiknya merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Perspektif dan gambaran seseorang tentang bentuk tubuh memiliki hubungan yang kuat dengan penampilan fisik yang dimiliki.<sup>11</sup> Gambaran mental, persepsi, dan penilaian seseorang, serta pikiran dan emosi mengenai ukuran dan bentuk badan, serta pendapat orang lain, merupakan citra tubuh.<sup>12</sup> Citra tubuh adalah evaluasi terhadap penampilan fisik seseorang, mencakup berat badan, ukuran, dan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan lainnya.<sup>13</sup> Citra tubuh adalah pendapat individu tentang bentuk, ukuran, dan keindahan tubuh mereka berdasarkan penilaian pribadi dan pengalaman emosional yang berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki. Secara umum, citra tubuh mengacu pada

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>10</sup> Wawancara pada BA, siswi MAN 1 Banyuwangi, 12 Agustus 2023

<sup>11</sup> Catherine Baker and Eleanor H Wertheim, "Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, Edited by Thomas F. Cash and Thomas Pruzinsky, New York: Guilford Press, 2002, 530 Pages, \$60.00." (Taylor & Francis, 2003). Diambil dari <http://bok.xyz/book/1069130/9f952d>

<sup>12</sup> Villi Januar and Dona Eka Putri, "Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2007): 52–62.

<sup>13</sup> Thompson, J. K. & Altabe, M. Body Image Changes During Early Adulthood. *International Journal of Eating Disorder*, 13 (3), 323-328.

pendapat pribadi seseorang tentang bagaimana tampilan tubuhnya.<sup>14</sup> Menurut Cash, menilai penampilan seseorang, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, kekhawatiran akan kelebihan berat badan, dan pengklasifikasian ukuran tubuh adalah lima faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Setiap orang yang sadar akan penampilannya selalu menilai penampilan dan memperhatikan tipe tubuhnya.

Remaja seringkali disarankan untuk melakukan berbagai cara untuk mendapatkan penampilan fisik yang sempurna karena pertumbuhan fisik mereka tidak selalu ideal. Pola makan teratur yang berdampak pada tubuh ideal bisa menyebabkan banyak remaja merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka, terutama dalam hal cara melihat atau merasakan tubuh mereka.<sup>15</sup> Remaja putri akan merasa puas dan memiliki citra tubuh yang positif ketika mereka melihat bentuk fisik yang ideal. Di sisi lain, seseorang akan terpaku pada anggapan tersebut dan membentuk opini yang kurang baik terhadap penampilan fisiknya bila ia merasa tubuhnya saat ini tidak sempurna, misalnya wajahnya tidak menarik, tubuhnya terlalu gemuk atau kurus, dan sebagainya. Perubahan fisik memiliki dampak psikologis yang negatif. Meningkatnya penekanan pada atribut fisik perempuan di masyarakat tidaklah mengejutkan, mengingat remaja perempuan biasanya merasa kurang dihargai.

Remaja putri umumnya kini lebih sering mengevaluasi diri sendiri di mata teman-teman sebayanya, terlebih dengan semakin meningkatnya penilaian

---

<sup>14</sup> Naimah, Tri Rahardjo, dan Pambudi, "Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja", Kabupaten Banyumas. Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora Vol 9, No. 2 (2008).

<sup>15</sup> Nur Widianti and Aryu Candra, "Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang" (Diponegoro University, 2012).398-404

terhadap standar tubuh masa kini yang mengutamakan penampilan menarik dengan bentuk tubuh yang proporsional di kalangan remaja. Setiap wanita, pada umumnya, memiliki ekspektasi spesifik tentang tipe tubuh yang diinginkannya. Misalnya, kulit putih dan postur tubuh yang tinggi dan ramping adalah kriteria cantik.

Hasil yang peneliti dapatkan dari wawancara dengan seorang siswa di MAN 1 Banyuwangi yang merasa minder dengan teman-temannya karena tubuhnya yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, sesuai dengan fenomena citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Selain itu, ia percaya bahwa ketika bepergian atau bergaul dengan teman-temannya, orang-orang memperhatikan bentuk tubuhnya dan terlibat dalam percakapan dengan teman-temannya. Kadang-kadang, ia memilih untuk berjalan di depan atau di belakang karena ia merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik yang ideal.<sup>16</sup>

Dari kondisi fenomena diatas bahwa pada fase perkembangan remaja yang *sensitive* terhadap penilaian sosial membuat remaja putri rentan merasa minder dan kurang percaya. Hal ini dapat karena kurangnya perhatian atau dukungan dari keluarga, guru, dan teman sebaya dalam membangun citra tubuh yang positif yang menjadi permasalahannya. Ketidakhadiran dukungan ini membuat remaja putri sulit mengembangkan penerimaan diri yang sehat, sehingga berdampak pada kepercayaan diri dari mereka. Factor ini yang menyebabkan citra tubuh yang negative, yang secara signifikan menurunkan kepercayaan diri

---

<sup>16</sup> Wawancara dilakukan pada RA, siswi MAN 1 Banyuwangi 12 agustus 2023

remaja putri. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi dan dukungan psikologis untuk membantu remaja putri mengembangkan pandangan yang lebih sehat terhadap tubuhnya dan meningkatkan kepercayaan diri.

Kehadiran media sosial sebagai bagian dari kehidupan remaja mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan figur-figur ideal yang ditampilkan di *platform* tersebut. Foto-foto yang telah melalui proses editing atau filter membuat remaja merasa tubuhnya tidak cukup baik yang mempengaruhi citra tubuh mereka secara negative. Media sosial telah menetapkan standar kecantikan fisik yang diterima oleh masyarakat luas. Salah satu dari tubuh ideal ini mungkin memiliki berat dan tinggi badan yang seimbang. Fisik remaja putri yang ideal adalah yang kuat, berisi, kurus, dan tegap. Namun, bagi mereka yang tidak sesuai dengan standar tersebut, mungkin akan merasa tidak nyaman dan merasa terganggu.

Banyak remaja putri merasa kurang puas, tidak nyaman dan terganggu terhadap tubuhnya sendiri, yang akibatnya dapat memicu munculnya citra tubuh yang negative. Ketidakpuasan, tidak nyaman, dan merasa terganggu ini sering diperburuk oleh berbagai factor, seperti pengaruh media sosial, yang menampilkan gambaran kecantikan yang tidak realistis, kritik dari lingkungan sekitar, serta di lingkungan sekolah terkait penampilan fisik. Karena pengaruh masyarakat dan lingkungan, remaja putri sering memperhatikan dalam berpenampilan.<sup>17</sup> Kesadaran akan respon masyarakat dan bentuk tubuh yang

---

<sup>17</sup> E Frangky, "Pemaknaan Mengenai Nilai-Nilai Maskulinitas Dan Citra Tubuh Dalam Program Komunikasi Pemasaran Oleh Laki-Laki Homoseksual Dan Laki-Laki Heteroseksual," Skripsi, Depok: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi. Universitas Indonesia. (2012): 26-27.

berbeda yang membuat remaja khawatir akan perkembangan tubuh mereka yang berbeda dengan kriteria standar yang berlaku, seperti kondisi kulit dan berat badan yang terlalu berlebih, wajah berjerawat, dan sebagainya, merupakan faktor lain yang membuat remaja tidak dapat menerima kondisi kesehatan mereka saat ini dan menggunakannya dengan efektif. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan pada remaja dan menyebabkan beberapa dari mereka menciptakan kecemasan yang mengkhawatirkan.<sup>18</sup>

Pada umumnya, individu yang menerima dan tidak puas dengan penampilan dan kondisi fisiknya akan merasa gelisah dan memiliki perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Di sisi lain, remaja putri yang puas dengan keadaan fisiknya akan merasa nyaman dan bahkan merasa percaya diri.<sup>19</sup> Individu yang merasa puas dengan tubuh mereka dan memahami bahwa bentuk tubuh mereka sangat baik akan mengembangkan citra tubuh yang positif, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Berbeda dengan individu yang tidak puas dengan penampilan fisiknya dan selalu merasa ada yang kurang, maka ia, akan mengembangkan citra tubuh yang negatif, sehingga menurunkan kepercayaan dirinya.

Di MAN 1 Banyuwangi, fenomena ini menjadi perhatian, mengingat peran penting sekolah sebagai tempat pembentukan karakter dan pengembangan diri remaja putri. Kurangnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun guru dalam membangun citra tubuh yang positif menjadi tantangan tambahan. Oleh

---

<sup>18</sup> Elizabeth B. Hurlock., Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga, edisi 5 (2011): 214

<sup>19</sup> Andiyanti. Anggoro Dyah Wahyu, "Hubungan Antara Body Image Kepercayaan Diri Siswa Relationship Body Image and Self Confidences of 10 Th Grade," *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 4 (2016): 80–88, [journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157](http://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157).

karena itu, penting untuk memahami hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri di lingkungan sekolah, sehingga dapat ditemukan Solusi yang tepat untuk membantu remaja putri mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik dan meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan konteks sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyuwangi.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyuwangi?” berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan di MAN 1 Banyuwangi, berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Pengembangan wawasan sebagai hasil dari kelebihan yang didapat dari kegiatan observasi. Perbedaan ini cenderung menyiratkan bahwa topik yang dibahas sudah memadai, bernilai secara obyektif, dan efisien.<sup>20</sup> Kesimpulan yang akan dibuat setelah penelitian selesai termasuk dalam fungsi penelitian.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Nur Hikmatul Auliya Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, *Buku Metode Penelitian Kualitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5, 2020.:271

<sup>21</sup> IAIN Jember, “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah”, (Jember: IAIN Jember Press, 2020), 39

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan di bidang psikologi perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan unsur-unsur yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja perempuan di MAN 1 Banyuwangi.

### 2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi para siswa, untuk selalu merasa percaya diri dalam menjalani hidup sehingga dapat memotivasi para remaja untuk berpikir lebih optimis dan logis terhadap tubuh dan penampilan.

b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu para guru, untuk menciptakan metode pengajaran yang lebih beragam dan menyenangkan dengan memperhatikan kebutuhan psikologis siswa, termasuk tingkat kenyamanan siswa terhadap penampilan secara fisik.

Berbeda dengan meningkatkan tekanan sosial yang sudah dihadapi anak-anak, hal ini dapat menumbuhkan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada orang tua, mengenai pentingnya terlibat dalam diskusi yang produktif dan factual dengan anak-anak mereka. Dengan menghindari komentar yang menghakimi atau kritik yang merendahkan harga diri anak, para orang tua dapat belajar bagaimana

melakukan pembicaraan yang bermanfaat dengan anak-anak mereka terkait masalah penampilan dan bentuk tubuh.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik yang diteliti untuk mempelajari lebih lanjut tentang informasi yang dikumpulkan atau yang menjadi dasar pengambilan kesimpulan.<sup>22</sup> Ada dua faktor penelitian;

#### a. Variabel Bebas (Independent Variabel)

Variabel yang memiliki dampak pada variabel lain disebut sebagai variabel bebas (independent). Oleh karena itu, variabel independen dapat didefinisikan sebagai variabel yang memberikan dampak pada variabel lain yang diteliti.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini, variabel bebas (independent) dilambangkan dengan huruf X yang sebagai indikator citra tubuh.

#### b. Variabel Terikat (Dependent Variabel)

Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, yang dilambangkan dengan huruf Y.

---

<sup>22</sup> Sandu Siyoto and Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (literasi media publishing) 2015:123.  
<https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

<sup>23</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar (2022).

## 2. Indikator Penelitian

### a. Citra Tubuh

- 1) Memahami bentuk fisik dan menghargai penampilan diri
- 2) Memperhatikan dan meningkatkan penampilan diri
- 3) Mengukur kewaspadaan berat badan dan menjaga berat badan
- 4) Menerima dan menyukai bagian tubuhnya
- 5) Mengukur bagaimana individu menilai berat badan

### b. Kepercayaan Diri

- 1) Sikap positif seseorang terhadap harga dirinya
- 2) Sikap positif yang ketika menghadapi permasalahan yang ada dalam dirinya
- 3) Mampu memandang permasalahan sesuai kebenaran yang sesungguhnya
- 4) Bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi
- 5) Segala kejadian terhadap masalah dapat dianalisis dengan menggunakan pemikiran yang diterima akal sehat dan sesuai dengan kenyataan

## F. Definisi Operasional

### 1. Citra Tubuh

Gambaran mental seseorang mengenai penilaian dan persepsinya terhadap penampilan, orientasi penampilan, ukuran, dan bentuk tubuhnya didasarkan pada persepsinya terhadap pikiran dan perasaan orang lain yang menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan, seperti kecemasan ukuran

tubuh. Dalam penelitian ini, peneliti mengaitkan dengan teori Citra Tubuh yang berdasarkan pada teori dari Cash dan Pruzinsky.

Dengan berdasarkan aspek Citra Tubuh menurut Cash dan Pruzinsky antara lain:

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)
- c. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)
- d. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)
- e. *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh )

## 2. Kepercayaan Diri

Pada penelitian ini, definisi kepercayaan diri yang digunakan oleh peneliti berdasarkan teori Lauster,<sup>24</sup> yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atau pola pikir yang optimis, obyektif, rasional, dan realistis yang dimiliki oleh seseorang untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Dengan berdasarkan aspek Kepercayaan Diri menurut Lauster antara lain:

- a. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri
- b. Optimis yang merupakan perilaku positif yang dimiliki seorang individu
- c. Obyektif dalam mempersepsikan masalah yang dihadapi

---

<sup>24</sup> Lauster, Peter. "Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketiga belas. Jakarta: Bumi Aksara* (2003)

- d. Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan dan siap menerima konsekuensi yang didapatkan
- e. Rasional dan realistis dalam memutuskan segala sesuatu

### **G. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian, yang juga dikenal sebagai asumsi dasar postulat, adalah semacam pemikiran dasar yang telah dibuktikan kebenarannya oleh peneliti. Sebelum memulai proses pengumpulan data, peneliti harus secara jelas menyampaikan asumsi dasar tertentu. Anggapan dasar berfungsi sebagai landasan yang kuat terhadap masalah yang sedang diselidiki, menyoroti variabel-variabel yang menjadi kunci dalam penelitian, dan membantu membuat hipotesis. Variabel independen dan dependen keduanya diperhitungkan saat membuat asumsi dalam penelitian ini. Variabel citra tubuh sebagai variabel independen. Penilaian seseorang terhadap ukuran, bentuk, dan fungsi setiap bagian tubuh disebut sebagai citra tubuh. Citra tubuh yang positif sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk merasa lebih percaya diri dan bebas dari kekhawatiran. Ketika seseorang dapat menerima dan menikmati tubuh mereka, kepercayaan diri akan tumbuh. Perspektif seseorang terhadap penampilan fisiknya merupakan indikator penting mengenai jati dirinya. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang baik, maka ia akan menerima bagian negatif dari dirinya dan memiliki harapan yang tinggi terhadap diri dan kehidupannya. Sedangkan kepercayaan diri adalah variabel dependen. Salah satu aspek kepribadian adalah kepercayaan diri, yang merupakan keyakinan atau kemampuan seseorang untuk bersikap sesuai

dengan yang diinginkan, gembira, optimis, cukup toleran, dan dapat diandalkan tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya mengenai “Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri,” yang dilakukan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar citra tubuh remaja putri termasuk dalam kategori netral dan kepercayaan diri mereka termasuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada remaja putri yang membutuhkan peningkatan kepercayaan diri dan pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyuwangi.

#### **H. Hipotesis**

Hipotesis nihil ( $H_0$ ), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel-variabel, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara variabel-variabel, keduanya merupakan dua hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini. Sebagai hasilnya, peneliti mengajukan dugaan sementara mengenai temuan-temuan penelitian ini.:

$H_a$ : Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri MAN 1 banyuwangi

$H_0$ : Tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 banyuwangi

## I. Sistematika Pembahasan

Berikut ini adalah daftar pembahasan sistematika penelitian:

Bab I adalah pendahuluan, yang merupakan bagian pertama yang memberikan penjelasan singkat mengenai keseluruhan penelitian yang akan dibahas pada bab-bab selanjutnya. Latar belakang masalah, rumusan, tujuan, manfaat, dan ruang lingkup penelitian dibahas dalam bab ini. Ruang lingkup penelitian dibagi menjadi dua kategori: variabel dan indikator. Asumsi penelitian, hipotesis penelitian, dan definisi operasional termasuk dalam bab ini.

Bab II Tinjauan Pustaka mencakup kajian pustaka, yang meliputi landasan teori dan penelitian terdahulu.

Bab III Metode penelitian mencakup populasi dan sampel, teknik dan instrumen pengumpulan data, analisis data, serta pendekatan dan jenis penelitian.

Bab IV Gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis, dan pengujian hipotesis tercakup dalam Penyajian dan Analisis Data.

Bab V Bab ini diakhiri dengan kesimpulan dan saran-saran untuk semua pihak yang terlibat.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk memahami hasil dari fenomena yang sedang dipelajari serta mengungkapkan ide-ide baru dan motivasi untuk penelitian lebih lanjut disebut sebagai penelitian terdahulu. Selain itu penelitian terdahulu berperan sebagai panduan untuk penelitian selanjutnya dan memudahkan dalam menghasilkan riset yang kreatif jika digunakan untuk penelitian selanjutnya. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. *Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswa Kelas X SMA.*

Sebuah penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh dilakukan pada tahun 2019 dengan melibatkan 125 siswa SMA Methodist 2 Medan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan variabel dependennya adalah kepercayaan diri. Pada penelitian ini menggunakan teori Lauster (dalam Ghufron & Risnawati) untuk variabel kepercayaan diri sedangkan untuk variabel citra tubuh menggunakan teori Cash dan Pruzinsky. *Purposive sampling* merupakan Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel teori. Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $r = 0.365$  dan nilai P sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memberikan kontribusi sebesar 13.3% ( $R^2$ ) terhadap kepercayaan diri, dan sisanya sebesar 87.7%

dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hipotesis yang diajukan dapat diterima berdasarkan hasil penelitian ini.<sup>25</sup>

## 2. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar*

Pendekatan korelasional kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 ini adalah untuk mengetahui sifat dan tingkat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja siswi di Kota Denpasar, serta sejauh mana citra tubuh berkontribusi dalam menjelaskan kepercayaan diri pada populasi ini. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data empiris mengenai variabel citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan di Kota Denpasar. Penelitian ini melihat dua variabel: kepercayaan diri, yang merupakan variabel dependen, dan citra tubuh yang merupakan variabel independen. Sebanyak 492 siswa perempuan diikutsertakan dalam pengambilan sampling cluster yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan hubungan searah yang lemah ( $r = 0,350$ ;  $p < 0,05$ ) antara kepercayaan diri dan citra tubuh remaja perempuan di Kota Denpasar. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dari penelitian ini, yang menyatakan bahwa siswa perempuan remaja di Kota Denpasar memiliki hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri diterima sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang searah dan lemah antara kepercayaan diri dan citra tubuh remaja perempuan di Kota

---

<sup>25</sup> Ida Wati, Sarinah, Sri Hartini "Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA", *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, Vol.13 No.1 (Juli 2019): 1-12

Denpasar. Hasil kategorisasi menunjukkan hubungan yang searah, dimana sebagian besar partisipan penelitian termasuk dalam kategori kepercayaan diri rendah dan citra tubuh negatif. Di sisi lain, variabel citra tubuh hanya menyumbang 12,2% dari penjelasan variabel kepercayaan diri, yang menunjukkan hubungan yang lemah antara kedua variabel tersebut. Sisanya, 87,8% penjelasan diberikan oleh variabel-variabel lainnya di luar cakupan penelitian ini.<sup>26</sup>

### 3. *Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Puteri*

Tujuan dari penelitian tahun 2012 untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja perempuan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecenderungan anoreksia nervosa (Y), sedangkan variabel independen adalah kepercayaan diri (X1) dan citra tubuh (X2). Populasi penelitian ini adalah 120 siswi kelas XII jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Negeri 2 Kediri, dimana sebagian besar adalah remaja putri. Analisis regresi linier berganda, analisis korelasi, dan analisis deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan. Temuan menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara citra tubuh dan kecenderungan Anorexia Nervosa pada remaja putri, juga hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan Anorexia Nervosa pada remaja putri. Hipotesis yang diterima adalah pertama, terdapat hubungan negatif antara

---

<sup>26</sup> Febian Dwiduonova Wiranatha and Supriyadi Supriyadi, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 1 (2015): 38–47

citra tubuh dan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri, kedua; terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri, dan ketiga; terdapat hubungan negatif antara kedua hipotesis tersebut.<sup>27</sup>

#### 4. *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kepercayaan diri dan citra tubuh remaja perempuan serta menentukan hubungan antara kedua konsep tersebut. Sampel untuk penelitian deskriptif dan korelasional ini terdiri dari 77 remaja perempuan. *Stratified random sampling technique* digunakan dalam proses pengambilan sampel. Dalam temuan penelitian ini, kepercayaan diri remaja perempuan terbagi dalam empat kategori: sedang sebanyak 28 orang (36%), rendah sebanyak 21 orang (27%), tinggi sebanyak 20 orang (26%), sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%), dan sangat rendah sebanyak 2 orang (3%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja perempuan umumnya berada di kisaran sedang. Dengan jumlah 39 orang (51%), dalam kategori netral sebanyak 13 orang (17%), pada kategori positif sebanyak 12 orang (16%), pada kategori negatif sebanyak 7 orang (9%), dan pada kategori sangat negatif sebanyak 6 orang (8%), kondisi citra tubuh remaja perempuan sebagian besar berada pada kategori netral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi citra tubuh remaja perempuan secara umum berada pada kisaran netral. Berdasarkan hasil tersebut, SPSS digunakan

---

<sup>27</sup> Ratnawati, Vivi. "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol 1, No. 2 (2012)

untuk menentukan hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Pada tingkat kepercayaan 0,01 & tingkat signifikansi dua arah sebesar 0,000, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,788. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi dua arah sebesar  $0,000 < 0,01$ . Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya, kepercayaan diri dan citra tubuh remaja putri berkorelasi secara signifikan.<sup>28</sup>

##### 5. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas dengan citra tubuh, serta tingkat kepercayaan diri dan kontribusi yang diberikan citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia antara 18-24 tahun dan memiliki  $IMT \geq 30$ . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment Pearson. Hasil analisis dari Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,685 dengan  $sig = 0,000 < (0,01)$ , artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel citra tubuh memiliki rerata empirik (RE) sebesar 91,22 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 85 yang berarti citra tubuh subjek penelitian tergolong sedang. Dengan rerata empirik (RE) sebesar 78,54 dan

---

<sup>28</sup> Asmidar, I. & Ifdil, I. & Amandha, U. I, "Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri," Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Vo. 2 No. 3 (2017):107-113.

rerata hipotetik (RH) sebesar 65 untuk ukuran kepercayaan diri, individu yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi Kepercayaan diri secara efektif dipengaruhi oleh citra tubuh sebesar 46,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa setidaknya ada 53,1% elemen lain yang mempengaruhi kepercayaan diri di luar pengaruh 46,9% dari citra tubuh.<sup>29</sup>

6. *Skripsi, “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming”*

Tujuan dari penelitian tahun 2020 ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara kepercayaan diri dan citra tubuh para korban body shaming. Dua universitas negeri di Surabaya menjadi populasi penelitian ini. Yang pertama adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang memiliki 17.493 mahasiswa di 9 fakultas. Sebanyak 61 responden diberikan oleh universitas sebagai perwakilan sampel. Universitas kedua adalah Universitas Negeri Surabaya yang memiliki 26.475 mahasiswa yang tersebar di 7 fakultas. Para peneliti berhasil mendapatkan 69 responden untuk mewakili sampel dari universitas tersebut. Sebanyak 130 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan Quota Sampling sebagai Teknik pengambilan sampel. Pendekatan ini didasarkan pada keinginan peneliti untuk membatasi jumlah sampel yang dijadikan partisipan karena tidak semua populasi di kedua universitas tersebut memenuhi kriteria karakteristik dan pengalaman tertentu yang dibutuhkan

---

<sup>29</sup> Tria Anggarini Putri, “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami Obesitas” (Surakarta:UMS, 2015), 1-9

untuk pengambilan sampel. Berdasarkan hasil uji hipotesis (product moment) yang telah dilakukan, temuan penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut. Terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.548. Hasil uji linier menunjukkan bahwa citra tubuh memberikan kontribusi sebesar 30% terhadap kepercayaan diri, dengan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasilnya, di antara 130 responden yang menyatakan pernah menjadi korban body shaming, terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Kedua faktor tersebut berkorelasi positif dan memiliki hubungan yang sedang, yang berarti bahwa semakin tinggi rasa kepercayaan diri seseorang maka semakin baik citra tubuh mereka.<sup>30</sup>

#### 7. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMAN 2 Bantul

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bantul pada tahun 2016 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Terdapat 142 siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul yang menjadi subjek penelitian. Purposive sampling digunakan untuk menentukan jumlah partisipan dari populasi kelas X yang berjumlah 246 siswa. Analisis data penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 2 Bantul. Diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar 0,217. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pelajar di sekolah X

---

<sup>30</sup> Syarifah Amalia, "Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*" (Surabaya: UINSA, 2020)

SMAN 2 Bantul menunjukkan semakin positif citra tubuh mereka. Sebaliknya, pelajar di sekolah X SMAN 2 Bantul memiliki tingkat kepercayaan diri yang semakin rendah maka semakin negatif pula pandangan terhadap tubuhnya. Kontribusi citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 4,71%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.<sup>31</sup>

#### 8. *Body Image Terhadap Self-Confidence Pada Remaja Putri Yang Menikah*

Tujuan dari penelitian tahun 2022 ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri remaja yang sudah menikah dengan citra tubuh mereka. Pendekatan menggunakan korelasional kuantitatif. Kriteria subjek yang digunakan adalah remaja yang sudah menikah, rentang usia 17-22 tahun saat menikah, rentang usia saat ini 17-22 tahun, dan berasal dari daerah air hangat barat. Sekitar 60 orang terlibat dalam penelitian ini. Dengan menggunakan metode purposive sampling. Kesimpulan dapat ditarik dari hasil temuan penelitian dan hasil pengujian hipotesis. Hasil diterima, menunjukkan bahwa remaja yang sudah menikah di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci Barat memiliki citra tubuh yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri dalam penelitian ini, dengan citra tubuh berkontribusi sebesar 38,5% terhadap kepercayaan diri. Responden yang menjadi target penelitian ini adalah remaja yang sudah menikah, yang seharusnya dapat mengevaluasi bentuk tubuh dengan baik dengan

---

<sup>31</sup> Andiyati, Anggoro Dyah Wahyu. "Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5.4 (2016).

memandangnya secara positif. Mereka juga harus secara alami memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri atau menahan diri untuk tidak bertindak dengan cara yang dapat mendorong mereka untuk membandingkan tubuh dengan milik orang lain. Remaja yang sudah menikah seharusnya lebih percaya diri dan memiliki suasana hati yang lebih baik sehingga mereka dapat berinteraksi satu sama lain dengan baik. Pada akhirnya, orang lain harus bertanggung jawab atas tindakan mereka dan menerima akibat dari kesalahan mereka.<sup>32</sup>

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu**

| No. | Judul                                                                                                   | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Perbedaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Ida Wati, Sarinah, Sri Hartini. 2019 “Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswa kelas x SMA” | Siswa kelas X di SMA Methodist 2 Medan menunjukkan hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan citra tubuh, sehingga penelitian ini dapat diterima. Para remaja putri disarankan untuk mempelajari kelebihan mereka dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Hal ini dapat membantu remaja putri menjadi lebih percaya diri, sehingga mampu bersikap positif, menerima kehidupan apa adanya, dan tidak hanya berfokus pada penampilan fisik. | <p>a. Sementara subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas X MA, namun subjek yang digunakan dalam jurnal tersebut adalah remaja kelas X SMA.</p> <p>b. Penelitian sebelumnya, yang menggunakan sampel dengan usia antara 14 sampai 15 tahun, dan menggunakan metodologi <i>purposive sample</i> berdasarkan pada beberapa karakteristik.</p> |

<sup>32</sup> Sherly Agustin, Gumi Langerya Rizal “Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah”, Jurnal Cognicia, Vol 10No. 1, (2022):13–18. doi:10.22219/cognicia.v10i1.17605.

|    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | <p>Febian Dwi Duo Ova Wiranatha dan Supriyadi (2015)<br/> “Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di kota Denpasar”</p> | <p>Hipotesis alternatif (<math>H_a</math>) dari penelitian ini, yang menyatakan bahwa siswa perempuan remaja di Kota Denpasar memiliki hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dapat diterima, sedangkan hipotesis nol (<math>H_0</math>) ditolak. Temuan ini menunjukkan hubungan yang searah dan lemah antara kepercayaan diri dan citra tubuh di kalangan remaja perempuan di Kota Denpasar. Hasil kategorisasi menunjukkan hubungan yang searah, dengan sebagian besar partisipan penelitian termasuk dalam kategori kepercayaan diri yang rendah dan citra tubuh yang negatif. Variabel citra tubuh hanya menyumbang 12,2% dari keseluruhan penjelasan variabel kepercayaan diri, yang mengindikasikan hubungan yang kurang baik antara kedua variabel tersebut; sisanya sebesar 87,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak berhubungan dengan subjek penelitian.</p> | <p>a. Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas X MA, sedangkan subjek penelitian sebelumnya adalah remaja putri dari beberapa sekolah menengah atas di kota Denpasar.<br/> b. Menerapkan teknik pengambilan <i>sampling cluster</i>.</p> |
| 3. | <p>Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah (2012)<br/> “Percaya diri, body image dan kecenderungan <i>anorexia nervosa</i> pada remaja putri”</p>                       | <p>Kecenderungan remaja perempuan menderita <i>anoreksia nervosa</i> berkorelasi negatif dengan kepercayaan diri; begitu pula kecenderungan remaja perempuan menderita <i>anoreksia nervosa</i> berkorelasi negatif dengan citra tubuh. Jadi, kedua variabel tersebut memiliki</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>a. Variabel Y dan variabel X adalah perbedaan penelitian yang diteliti.<br/> b. Lokasi penelitian<br/> c. Adapun murid-murid kelas XII SMKN 2 Kediri menjadi subjek dalam penelitian.</p>                                                    |

|    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                   | <p>hubungan yang negatif. Hipotesis berikut ini diterima: pertama, adanya hubungan yang kurang baik antara citra tubuh dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri; kedua, adanya hubungan yang kurang baik antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri; dan ketiga, adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |
| 4. | <p>Ifdil Idil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas (2017) “Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri”</p> | <p>Remaja perempuan pada umumnya berada dalam kategori sedang terkait kepercayaan diri, sedangkan kategori netral berada dalam kategori citra tubuh. Selain itu, terdapat korelasi yang signifikan antara kedua kategori tersebut, di mana semakin positif citra tubuh remaja perempuan semakin besar rasa percaya dirinya. Kepercayaan diri dan citra tubuh remaja perempuan perlu dikembangkan dan ditingkatkan lebih lanjut, serta para profesional di layanan bimbingan di sekolah dan konseling serta konselor harus melakukan upaya-upaya ini dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, diperlukan lebih banyak penelitian mengenai faktor-faktor tertentu yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan citra tubuh remaja perempuan.</p> | <p>a. Lokasi penelitian<br/>b. Pengambilan sampel <i>purposive stratified random sampling</i> adalah metode yang digunakan.</p> |

|    |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Tria Anggraini Putri (2015) “Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas”   | Kepercayaan diri dan citra tubuh mahasiswi yang mengalami obesitas memiliki korelasi positif yang sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswi yang mengalami obesitas, citra tubuh yang positif berkorelasi dengan tingkat kepercayaan diri yang meningkat. Di sisi lain, mahasiswi yang mengalami obesitas memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah semakin buruk citra tubuhnya. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta, kepercayaan diri mahasiswi yang obesitas termasuk dalam kategori tinggi.                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mahasiswa perempuan Universitas Muhammadiyah Surakarta menjadi subjek penelitian.</li> <li>b. Lokasi penelitian</li> <li>c. Teknik yang digunakan adalah Teknik <i>purposive Sampling</i></li> </ul> |
| 6. | Syarifah Amalia. 2020 “Skripsi, hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada korban <i>body shaming</i> ” | Temuan penelitian ini menyajikan hasil hipotesis (product moment) yang telah diuji. Hubungan antara kedua variabel tersebut kemudian diketahui memiliki tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.548. Hasil uji linier menunjukkan bahwa citra tubuh memberikan kontribusi sebesar 30% terhadap kepercayaan diri, dengan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Maka hasilnya, di antara 130 responden yang menjadi korban body shaming, terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Kedua faktor tersebut berkorelasi positif dan | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Subyek pada penelitian sebelumnya yakni mahasiswa</li> <li>b. Lokasi penelitian</li> <li>c. Teknik <i>Sampling Kuota</i></li> </ul>                                                                  |

|    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                          | memiliki hubungan yang sedang, artinya semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin baik pula citra tubuhnya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7  | Anggoro Dyah Wahyu Andiyat (2016)<br>“Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas x di SMAN 2 Bantul” | Siswa kelas X di SMAN 2 Bantul memiliki korelasi positif yang sangat kuat antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Diketahui bahwa koefisien hubungannya adalah 0,217. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 2 Bantul memiliki tingkat kepercayaan diri yang semakin tinggi maka semakin baik citra tubuh mereka. Sementara itu, siswa kelas X di SMAN 2 Bantul memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah apabila semakin negatif dalam memandang tubuhnya. Kontribusi citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 4,71%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Subyek pada penelitian sebelumnya siswi SMAN</li> <li>b. Lokasi penelitian</li> <li>c. Teknik yang digunakan teknik <i>purposive sampling</i></li> </ul>                                |
| 8. | Sherly Agustin & Gumi Langerya Rizal (2022)<br>“Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah”      | Berdasarkan temuan penelitian dan hasil pengujian hipotesis, dapat diasumsikan bahwa $H_a$ diterima, yang menunjukkan bahwa remaja putri yang sudah menikah di Kecamatan Air Hangat Barat, Kabupaten Kerinci, memiliki citra tubuh yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Terdapat korelasi yang positif antara kepercayaan diri dan citra                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Subyek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah remaja yang menikah</li> <li>b. Lokasi penelitian</li> <li>c. Teknik yang digunakan Teknik <i>purposive sampling</i></li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | tubuh, yang dapat dibuktikan dengan temuan penelitian bahwa citra tubuh berkontribusi sebesar 38,5% terhadap kepercayaan diri. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## B. Kajian Teori

### 1. Citra Tubuh

#### a. Pengertian Citra Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky, citra tubuh adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh sendiri dan orang lain.<sup>33</sup> Penjelasan tentang bagaimana setiap orang mendefinisikan bentuk tubuh ideal mereka dan bagaimana keinginan untuk memiliki bentuk tubuh tertentu muncul berdasarkan pendapat orang lain.<sup>34</sup> Citra tubuh ideal dari setiap orang termasuk tipe tubuh yang diinginkan. Seseorang akan merasa tidak puas dengan fisiknya jika terdapat perbedaan antara bentuk tubuh yang diamati dengan bentuk ideal.<sup>35</sup> Citra tubuh mengacu pada penampilan fisik positif atau negatif yang dirasakan orang dari penilaiannya terhadap tubuh termasuk ukuran, bentuk, dan berat badan.<sup>36</sup> Pandangan seseorang secara sadar atau tidak terhadap tubuhnya, termasuk penilaian dan persepsi yang dimiliki sebelumnya dan saat ini mengenai ukuran,

<sup>33</sup> Cash, T. T., & Pruzinsky, T. *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press, 2002

<sup>34</sup> Andreas Dwi Kristano and Krismi Diah Ambarwati, "Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Pengguna Tiktok Atau Instagram," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* Vol. 4, No. 3 (2024):3211–19, <https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/10815>.

<sup>35</sup> Lia Amalia, "Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan," *Musāwa Jurnal Studi Gender Dan Islam*, 2007, <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>.

<sup>36</sup> Vivi Ratnawati, "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 1, no. 2 (2012):130-142. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>.

penampilan, dan potensi tubuh, secara keseluruhan disebut sebagai citra tubuh. " Pendapat seseorang tentang tubuh mereka sendiri menentukan bagaimana orang lain melihatnya," demikian menurut Ensiklopedia Psikologi. Hal ini terkadang mencakup konsep-konsep yang berkaitan dengan proses fisiologis. Citra tubuh adalah perasaan puas atau tidak puas yang dimiliki seseorang dengan penampilannya, yang dapat menghasilkan kesan positif atau negatif tentang dirinya sendiri.<sup>37</sup>

Dengan demikian, teori di atas menyimpulkan bahwa definisi citra tubuh adalah gabungan dari kesan subjektif, persepsi terhadap tubuh sendiri, dan kepuasan terhadap citra tubuh atau sikap penilaian seseorang, baik itu positif maupun negatif. Dikarenakan persepsi seseorang mengenai fisiknya dapat menjadi baik atau buruk berdasarkan cara orang menyikapinya.

#### b. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky ada lima aspek citra tubuh yaitu:<sup>38</sup>

- 1) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) yaitu Kemampuan seseorang menilai tubuhnya berdasarkan standar pribadi atau sosial. Evaluasi ini mempengaruhi kepuasan diri, emosi, dan perilaku serta berperan penting dalam pembentukan citra tubuh secara keseluruhan. Evaluasi positif dapat meningkatkan kesejahteraan

<sup>37</sup> Sufrihana Rombe, "Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku KRombe, S. "Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda". *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vo.1 No.4 (2013): 228–236. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>.

<sup>38</sup> Cash, T. T., & Pruzinsky, T. *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press, 2002.

psikologis, sementara evaluasi negative dapat menyebabkan dampak buruk termasuk gangguan makan dan rendahnya kepercayaan diri.

2) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) yaitu sejauh mana individu memperhatikan, mengevaluasi, dan merasa terhubung dengan penampilan fisiknya. Orientasi penampilan tinggi dapat membawa dampak positif jika seseorang merasa puas dengan penampilannya, tetapi dapat berbahaya jika berujung pada kecemasan dan ketidakpuasan. Sebaliknya orientasi penampilan rendah dapat mengarah pada penerimaan diri yang lebih baik dan mengurangi stress terkait dengan penampilan fisik. Terdapat beberapa factor yang berperan besar dalam membentuk orientasi penampilan yakni factor sosial, budaya, keluarga, dan media.

3) *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu salah satu komponen penting dalam memahami hubungan seseorang dengan tubuhnya. Pada aspek ini berfokus pada sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak puas dengan bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Pada kepuasan terhadap tubuh dapat berdampak besar pada kepercayaan diri, kesejahteraan emosional dan perilaku individu, sementara ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu dapat menyebabkan masalah psikologis dan perilaku yang merugikan seperti gangguan makan atau kecemasan sosial.

- 4) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk) yaitu mencerminkan ketakutan berlebihan terkait penambahan berat badan dan pengaruh terhadap identitas diri. Kecemasan ini sering dipengaruhi oleh berbagai factor, termasuk standar kecantikan sosial, pengalaman pribadi, dan persepsi diri. Kecemasan ini seringkali berdampak pada perilaku pengendalian makan, olahraga berlebihan, dan bahkan gangguan makan. Menanggapi kecemasan ini dengan pendekatan yang sehat dan realistis terhadap tubuh dapat membantu individu merasa lebih baik tentang dirinya dan mengurangi dampak negative terhadap kesehatan mental dan fisik.
- 5) *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh) yaitu bagaimana individu menilai dan mengklasifikasi tubuhnya dalam kategori-kategori ukuran tertentu berdasarkan persepsi pribadi dan pengaruh sosial. Faktor-faktor seperti standar budaya, pengalaman sosial dan persepsi diri dapat berperan besar dalam bagaimana seseorang mengkategorikan tubuhnya, yang dapat berdampak pada tingkat kepuasan dan harga dirinya. Memahami pengkategorian ukuran tubuh penting untuk membantu individu mengembangkan pandangan yang lebih sehat tentang tubuhnya dan mengurangi dampak negative dari kecemasan terkait penampilan fisik.

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Cash dan Pruzinsky faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu:<sup>39</sup>

- 1) Jika dibandingkan dengan pria, wanita lebih mementingkan penampilan, sehingga 40-70% dari perempuan tidak puas dengan penampilan tubuhnya. Bagian bawah dan tengah tubuh, termasuk pinggul dan perut, adalah bagian yang paling sering menjadi pusat ketidakpuasan.
- 2) Televisi, film, internet, majalah, dan bentuk media massa lain telah menampilkan model-model wanita yang menarik, sehingga membuat para perempuan percaya mengenai tipe tubuh yang ideal, sehingga menimbulkan ketidakpuasan dan gangguan makan.
- 3) Hubungan antar individu dapat dipengaruhi oleh penampilan fisik yang diterima dari teman, keluarga, dan masyarakat melalui hubungan interpersonal. Individu juga suka membandingkan penampilan dengan orang lain.

## 2. Kepercayaan Diri

### a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah pola pikir atau rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat orang yang bersangkutan tidak merasa gugup dalam setiap tindakannya, dapat

<sup>39</sup> Cash, T. T., & Pruzinsky, T. *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press, 2002

melakukan apa yang ia sukai dengan bebas, memiliki rasa tanggung jawab terhadap setiap keputusan yang diambil, dan berinteraksi dengan orang lain secara ramah dan sopan.<sup>40</sup> Pendapat positif seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, dan bahkan kegiatan masyarakat adalah hal yang mendorong untuk bertindak dengan cara-cara yang menunjukkan rasa percaya diri.<sup>41</sup> Seseorang harus bisa mengarahkan semua pengetahuan dan perilaku melalui kepercayaan diri. Dengan menyadari bahwa seseorang harus menindaklanjuti keputusannya adalah langkah pertama dalam mengembangkan rasa percaya diri. Percaya diri adalah pola pikir bahwa setiap usaha pasti akan berhasil dan segala tantangan hidup pasti dapat diatasi.<sup>42</sup> Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk menghargai dan mengapresiasi diri sendiri.<sup>43</sup>

Kesadaran dan keyakinan yang kuat akan keputusan yang telah diambil, dan menindaklanjutinya adalah dasar dari kepercayaan diri.

Kesadaran bahwa seseorang memiliki keinginan untuk melakukan segala sesuatu hingga hasil yang diinginkan tercapai bisa memberi rasa percaya diri. Seseorang yang percaya diri memiliki pandangan positif yang membantunya membentuk opini yang baik tentang dirinya sendiri

<sup>40</sup> Lauster, Peter. "Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara* (2003).

<sup>41</sup> Savira Nur Habibah and Angraheni Puspita Dewi, "Citra Diri Guna Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja," in *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, vol. 1 (2019): 212–15.

<sup>42</sup> Dr. Taruna Malhotra; Mona Malhota, "Demographic Correlates of Self Confidence: A Study of Adolescent," *International Journal of Science and Research (IJSR)* 5, no. 10 (2016): 65–69, <https://doi.org/10.21275/ART20161977>.

<sup>43</sup> Dinar Utomo and Harmiyanto Harmiyanto, "Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sman 1 Garum Kabupaten Blitar," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2016): 55–59, <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>.

dan keadaan atau lingkungan yang dihadapinya.<sup>44</sup> Kepercayaan diri seseorang idealnya berada pada tingkat yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi supaya dapat mengembangkan kualitas yang sudah ada dalam dirinya. Namun, kenyataannya di kalangan masyarakat, banyak orang, terutama remaja yang masih kurang percaya diri.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan atau potensi diri sendiri. Apabila seseorang sadar akan kemampuannya sendiri, maka ia dapat menyampaikan kemampuan atau potensi tersebut dengan lebih efektif, sebaliknya apabila ia sadar akan kekurangannya, maka dapat menerima dirinya apa adanya. Keyakinan diri juga penting dalam hidup karena memberikan kepercayaan diri untuk menjalani kehidupan yang diinginkan. Percaya diri membuat setiap orang dapat menikmati kebebasan untuk berpikir sesuai keinginan dan berkembang menjadi individu yang percaya diri.

#### b. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster menyatakan kepercayaan diri memiliki lima aspek, yaitu:<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Fatimah, E. "Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)". Bandung: Pustaka Setia, (2006):142.

<sup>45</sup> Lauster, Peter. "Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara* (2003).

- 1) Seseorang yang percaya diri dengan kemampuannya memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri, sehingga memungkinkannya untuk melakukan suatu aktivitas dengan serius.
- 2) Seseorang yang selalu memiliki pandangan positif terhadap segala sesuatu tentang dirinya, bahkan terhadap keinginan dan kemampuannya, bisa dikatakan optimis.
- 3) Seseorang bersikap objektif dan melihat masalah atau segala sesuatu berdasarkan kenyataan sebagaimana mestinya, bukan berdasarkan kebenaran atau keinginannya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab adalah menerima tanggung jawab penuh atas semua konsekuensi yang telah diberikan terhadap tindakan yang dilakukan.
- 5) Realistis dan rasional, yaitu menerapkan ide-ide berdasarkan logika dan sesuai dengan kenyataan untuk menganalisis suatu isu, masalah, atau kejadian.

#### c. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

- 1) Faktor dari dalam
  - a) Individu dengan harga diri yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi apabila menerima diri apa adanya sedangkan individu dengan harga diri yang rendah cenderung

bergantung pada orang lain, bersikap murung, dan kurang percaya diri <sup>46</sup>.

b) Pandangan tentang diri sendiri disebut sebagai konsep diri.

Individu dengan harga diri yang rendah biasanya memiliki persepsi yang buruk tentang diri sendiri, sedangkan individu yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki persepsi yang positif tentang diri sendiri.

c) Harga diri dan kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi secara negatif oleh adanya pengalaman hidup tidak menyenangkan, seperti rasa tidak aman, kurangnya kasih sayang, dan kurangnya perhatian yang diterima selama masa kanak-kanak.

2) Faktor dari luar

a) Pendidikan karena selalu bergantung pada orang yang lebih pintar dari dirinya, orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih cenderung menjadi mandiri dan percaya diri. <sup>47</sup>

b) Keberhasilan dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Semakin efektif, semakin percaya diri seseorang. <sup>48</sup>

c) Dalam hal ini, "lingkungan" mengacu pada keluarga dan masyarakat luas. Perasaan nyaman dan rasa percaya diri yang

<sup>46</sup> Yuslam Sungkar and Partini, "Sense of Humor Sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL Dalam Proses Belajar Mengajar," *Jurnal Indigenous* Vo. 13, No. 1 (2015): 92–101. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2327>

<sup>47</sup> Vandini, "Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa". . Formatif: *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 5(3), 210-219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>

<sup>48</sup> Shanty Sudarji, "Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri," *Psibernetika* 10, no. 1 (2018): 51–61, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>.

tinggi akan diberikan oleh dukungan lingkungan keluarga yang positif, terutama oleh anggota keluarga yang rukun satu sama lain. Demikian pula dalam pergaulan kelompok, rasa percaya diri akan tumbuh dengan baik jika seseorang dapat menyesuaikan diri dan diterima oleh orang lain.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif menyatakan bahwa sebuah realitas dapat diamati dan diukur, cenderung nyata, konstan, dan memiliki hubungan sebab-akibat.<sup>49</sup> Pendekatan yang dikenal dengan pemeriksaan kuantitatif ini melihat bahwa keanehan, efek samping, dan realitas adalah sesuatu yang dapat dikategorikan, bersifat tetap, dapat diukur, nyata, konkret, dan memiliki hubungan sebab-akibat dengan efek sampingnya.<sup>50</sup> Sebuah pendekatan korelasional digunakan dalam penelitian sejenis ini. Menemukan tingkat hubungan di antara sejumlah variabel tanpa mengubah, menambah, atau memanipulasi data yang sudah ada dikenal sebagai penelitian korelasi. Informasi yang didapatkan dalam bentuk nilai numerik, dan kemudian dianalisis secara analisis kuantitatif.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah kumpulan yang terdiri atas barang atau orang dengan atribut dan sifat tertentu dimana peneliti masih menyusun anggaran untuk dipilih dan selanjutnya dibuat kesimpulan.<sup>51</sup> Oleh karena itu, populasi juga dapat berupa organisasi, hasil karya seni, hewan

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020. Hlm. 8

<sup>50</sup> M.Pd Dr. H. Fajri Ismail, *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, ed. Mardiah Astuti, 1st ed. (Jakarta: Kencana, 2018). 1

<sup>51</sup> Dr. H. Fajri Ismail. Hlm 40

peliharaan, dan objek lain selain manusia.<sup>52</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan kelas X MAN. Jumlah populasi penelitian ini adalah sekitar 100 orang siswi kelas X yang berjenis kelamin perempuan. Mengingat remaja kelas X memasuki masa remaja awal dan lebih cenderung memperhatikan perubahan bentuk tubuh, sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri, maka dipilihlah kelas X.

## 2. Sampel

Sampel sangat diperlukan untuk pengumpulan data yang ditujukan untuk masyarakat umum. Penyelidikan dapat menggunakan tes yang diambil dari populasi apabila jumlah populasinya besar dan tidak memungkinkan untuk memfokuskan penelitian pada seluruh populasi karena kurangnya sumber daya, tenaga pengajar, dan waktu. Contoh ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian ini akan digunakan pada masyarakat. Oleh karena itu, tes yang dilakukan di masyarakat perlu didelegasikan sepenuhnya.<sup>53</sup> Sementara itu, sampel adalah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Ada 78 siswi yang menjadi sampel penelitian ini. Dengan menggunakan tingkat kesalahan 5%, sesuai dengan tabel yang dibuat Isaac dan Michael untuk menghitung ukuran sampel populasi. Dikarenakan sampel yang dipilih dari seluruh populasi bersifat acak dan tidak memperhitungkan strata, maka dipilihlah *random sampling* sebagai metode pengambilan sampel untuk penelitian ini.

---

<sup>52</sup> Agung Widhi Kurniawan. Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kualitatif*, 1st ed. (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016). Hlm.66

<sup>53</sup> Fajri Ismail, "Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial," 40

### C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan secara bertahap dan konsisten untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dinamakan sebagai pengumpulan data. Mengenai metode atau metodologi pengumpulan data, hal ini dapat dilakukan dengan observasi, kuesioner, wawancara, atau kombinasi ketiganya.<sup>54</sup> Untuk mengumpulkan data di lapangan, para peneliti menggunakan kuesioner atau dokumen, yang akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

#### 1. Angket atau kuesioner

Menurut Sugiyono, kuesioner adalah metode pengumpulan informasi yang terdiri dari seperangkat pertanyaan yang dibuat dengan baik yang kemudian disebarakan kepada responden yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang variabel yang diteliti.<sup>55</sup> Untuk mengumpulkan jawaban, responden penelitian yaitu remaja putri kelas X MAN 1 Banyuwangi, diberikan kuesioner berupa daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis. Menurut Sugiyono, kuesioner adalah alat yang memberikan pernyataan atau pertanyaan kepada responden dan meminta mereka untuk memberikan jawaban.<sup>56</sup>

Remaja putri kelas X MAN 1 Banyuwangi akan diberikan kuesioner yang terdiri dari serangkaian pernyataan mengenai citra tubuh sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Kuesioner tersebut akan berbentuk penilaian skala citra tubuh & kepercayaan diri. Sebelum

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. hlm. 37

<sup>55</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D," (Alfabeta: Bandung), 224-225.

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 219

membagikan kuesioner kepada responden penelitian, peneliti menggunakan professional judgement dan uji coba pendahuluan (try out) untuk melihat apakah kuesioner tersebut valid dan reliabel.

Para peneliti menggunakan skala Likert dalam alat ukur ini. Pandangan, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang masalah kehidupan sosial dihitung dengan menggunakan skala Likert ini. Berbagai fenomena sosial ini, yang selanjutnya dikenal sebagai variabel penelitian, tidak sepenuhnya dapat dikenali oleh para peneliti.<sup>57</sup> Pengukuran variabel diubah menjadi indikator variabel dalam skala likert. Kemudian, item-item yang berisi pernyataan atau pertanyaan disusun dengan menggunakan indikator sebagai acuan. Sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) adalah lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan dalam instrumen dan salah satu pilihan tersebut harus dipilih. Dengan menggunakan skala ini, pernyataan dapat dikategorikan sebagai favorable, yaitu memenuhi atau mendukung aspek-aspek yang akan diuji, atau unfavorable, yaitu berlawanan dengan aspek-aspek yang diuji, seperti skala citra tubuh dan kepercayaan diri.

---

<sup>57</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", 92-93

**Tabel 3.1**  
**Kategori dan Nilai Skala**

| Kategori Pilihan          | Nilai     |             |
|---------------------------|-----------|-------------|
|                           | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Sesuai (SS)        | 4         | 1           |
| Sesuai (S)                | 3         | 2           |
| Tidak Sesuai (TS)         | 2         | 3           |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1         | 4           |

1) Skala Citra Tubuh

Dalam mengukur tingkat citra tubuh yang dimiliki oleh remaja putri di sekolah X MAN 1 Banyuwangi. Para peneliti menerjemahkan MBSRQ-AS, sebuah alat ukur yang diadaptasi dari penelitian Swami dkk. pada tahun 2019. MBSRQ-AS versi Malaysia telah disusun. Terdapat 28 item dalam skala ini yang dikelompokkan berdasarkan lima kriteria: kategorisasi ukuran tubuh, kekhawatiran akan kelebihan berat badan, kepuasan terhadap bagian tubuh, evaluasi penampilan, dan orientasi penampilan.

**Table 3.2**  
**Blue Print Sebelum Try Out Skala Citra Tubuh**

| No. | Aspek                         | Indikator                                            | Nomor Aitem |             | Jumlah |
|-----|-------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------|
|     |                               |                                                      | Favo        | Unfavo      |        |
| 1   | <i>Appearance Evaluation</i>  | Memahami bentuk fisik dan menghargai penampilan diri | 4,10,27     | 15,18,22,24 | 7      |
| 2   | <i>Appearance Orientation</i> | Memperhatikan dan meningkatkan penampilan diri       | 16,19       | 5           | 3      |
| 3   | <i>Overweight</i>             | Mengukur                                             | 2,6,8,      | 11,21       | 6      |

|              |                                |                                                 |               |            |           |
|--------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|
|              | <i>Preoccupation</i>           | kewaspadaan berat badan dan menjaga berat badan | 13            |            |           |
| 4            | <i>Body Area Satisfaction</i>  | Menerima dan menyukai bagian tubuhnya           | 20            | 1,7        | 3         |
| 5            | <i>Self- Classified Weight</i> | Mengukur bagaimana individu menilai berat badan | 3,23,25,26,28 | 9,12,14,17 | 9         |
| <b>TOTAL</b> |                                |                                                 | <b>16</b>     | <b>12</b>  | <b>28</b> |

## 2) Skala Kepercayaan Diri

Dalam menilai tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja putri kelas X MAN 1 Banyuwangi. Skala yang digunakan oleh para peneliti diadaptasi dari penelitian Safitri dan Rizal pada tahun 2020 yang mengacu pada skala Lauster. Sebanyak 40 item dalam skala ini dikelompokkan berdasarkan lima kriteria: realistis, optimis, bertanggung jawab, objektif, dan yakin akan kemampuan diri.

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Sebelum Try Out Skala Kepercayaan Diri**

| NO | Aspek                         | Indikator                                                   | Nomer Aitem    |         | Jumlah |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|---------|--------|
|    |                               |                                                             | Favo           | Unfavo  |        |
| 1  | Keyakinan akan kemampuan diri | Sikap positif seseorang tentang harga dirinya               | 1,2,3,5,7      | 4,6,8,9 | 9      |
| 2  | Optimis                       | Sikap positif ketika menghadapi permasalahan yang ada dalam | 10,11,12,14,16 | 13,15   | 7      |

|              |                        |                                                                                                                   |                   |           |           |
|--------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|
|              |                        | dirinya                                                                                                           |                   |           |           |
| 3            | Objektif               | Mampu memandang permasalahan sesuai kebenaran yang sesungguhnya                                                   | 17,19,20,21,22,25 | 18,23,24  | 9         |
| 4            | Bertanggung jawab      | Bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi                                                       | 26,27,28,30,31    | 29,32     | 7         |
| 5            | Rasional dan realistis | Segala hal dan kejadian terhadap masalah yang dapat dianalisis menggunakan akal sehat dan sesuai dengan kenyataan | 33,34,38,39,40    | 35,36,37  | 8         |
| <b>TOTAL</b> |                        |                                                                                                                   | <b>26</b>         | <b>14</b> | <b>40</b> |

#### a) Uji Validitas

Agar pengukuran dapat dilakukan dengan benar, evaluasi validitas dilakukan untuk menunjukkan seberapa akurat alat pengukur ketika melakukan pengukuran.<sup>58</sup> Penggunaan alat tes akan menjadi lebih akurat jika instrumen penelitian semakin valid.<sup>59</sup> Aplikasi IBM SPSS Versi 25 Windows, yang berfungsi sebagai alat untuk menghitung hasil dari setiap item, digunakan dalam penelitian ini untuk membantu dalam proses pengambilan keputusan penilaian validitas.

<sup>58</sup> Fizi Syaidi, Hamidah Nayati Utami dan Muhammad Faizal Riza, "Pengaruh Gaya Kepemimpinan terhadap Motivasi Kerja", *Jurnal Administrasi Bisnis*, vol. 1 no. 1(april :2013)

<sup>59</sup> Antonius Eko Cahyono, "Analisis korelasi antara harga, kualitas produk, distribusi dan minat beli ulang sepeda motor merek honda"(Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2014), 48.

Dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson, uji validitas dihitung sebagai berikut:

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

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara X dan Y  
 $\sum X$  : Jumlah skor butir pernyataan  
 $\sum Y$  : Jumlah skor total pernyataan  
 $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor total pernyataan  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian X dan Y  
 $n$  : Jumlah subjek

Kriteria dalam pengambilan Keputusan uji validitas sebagai berikut:

- 1) Alat ukur dianggap sah jika nilai hitung r positif dan lebih besar atau lebih kecil dari nilai yang ditunjukkan dalam r tabel.
- 2) Alat ukur dianggap tidak valid jika nilai hitung r negatif dan lebih kecil dari r tabel.

Penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS untuk menghitung nilai (r hitung) untuk menentukan koefisien korelasi. Sementara itu, merujuk pada tabel distribusi statistik dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk memastikan nilai koefisien korelasi yang ada dalam tabel (r tabel).<sup>60</sup>

Untuk menentukan reliabilitas dan validitas pada skala, peneliti menguji alat ukur berupa item-item skala sebelum

<sup>60</sup> Dr. Agie Dr. Rizka Andhika Putra.,M.M., *Analisis Dan Kuantitatif*, ed. Tika Lestari (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2022). 19

memulai penelitian yang sesungguhnya. Setelah itu, barulah peneliti menggunakan item-item yang valid untuk mengukur kepercayaan diri dan citra tubuh. Di sisi lain, item yang tidak valid akan dihapus dari data. Terdapat 28 item dalam skala citra tubuh. 26 item yang valid ditemukan setelah pengujian (try out), diantaranya 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28. Dikarenakan nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel, maka item 5 dan 19 dianggap tidak valid.

Dari 40 item yang diteliti pada skala kepercayaan diri, 31 item dinyatakan valid, sementara 9 item lainnya gugur. Item yang dapat diterima adalah nomor 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40. Item yang gugur pada nomor 3, 5, 15, 17, 18, 32, 35, 36, 37. S Penilaian reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan *Cronbach Alpha* setelah jumlah item yang valid dari skala kepercayaan diri (31 item) dan skala citra tubuh (26 item) ditemukan.

b) Uji Reliabilitas

Setelah menyelesaikan penilaian validitas, peneliti dapat melanjutkan ke uji reliabilitas. Untuk menentukan reliabilitas suatu kuesioner, peneliti menggunakan perhitungan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Jika koefisien keandalan suatu instrumen, untuk alpha, adalah 0,60 atau

lebih, maka instrumen tersebut dianggap dapat dipercaya (realibel) dalam hal Teknik Alpha Cronbach. Berikut ini adalah kategori untuk koefisien reliabilitas <sup>61</sup>:

**Tabel 3.4**  
**Kategori Uji Reliabilitas**

| Hasil Perhitungan | Keterangan                 |
|-------------------|----------------------------|
| 0,00 - 0,20       | Reliabilitas sangat rendah |
| 0,20 - 0,40       | Reliabilitas rendah        |
| 0,40 - 0,60       | Reliabilitas Sedang        |
| 0,60 - 0,80       | Reliabilitas tinggi        |
| 0,80 - 1,00       | Reliabilitas sangat tinggi |

1) Skala Citra Tubuh

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Skala Citra Tubuh**

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .934                   | 28         |

Sumber : Diolah dari SPSS

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS,

nilai Cronbach Alpha skala citra tubuh adalah  $0.934 > 0.60$ ,

yang menunjukkan bahwa skala ini sangat reliabel

berdasarkan tabel ketentuan uji reliabilitas Cronbach Alpha

dan nilai alpha di atas batas yang umumnya diterima.

<sup>61</sup> Ade Andre Payadnya dan Agung Ngurah Trisna Jayantika, Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS (Sleman: Deepublish Publisher 2018), 31.”

## 2) Skala Kepercayaan Diri

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Skala Kepercayaan Diri**

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .801                   | 40         |

Sumber : Diolah dari SPSS

Terbukti dari hasil perhitungan SPSS bahwa skor Cronbach Alpha skala citra tubuh adalah  $0,801 > 0,60$ . Dengan nilai yang lebih besar dari 0,60, temuan ini menunjukkan bahwa ukuran kepercayaan diri dapat digunakan.

Setelah dilakukan uji coba validitas dan reabilitas, diperoleh hasil *blue print akhir* dari kedua alat ukur yang disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3.7**  
**Blue Print Setelah Try Out Skala Citra Tubuh**

| No. | Aspek                         | Indikator                                            | Nomor Aitem |             | Jumlah |
|-----|-------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------|
|     |                               |                                                      | Favo        | Unfavo      |        |
| 1   | <i>Appearance Evaluation</i>  | Memahami bentuk fisik dan menghargai penampilan diri | 4,10,27     | 15,18,22,24 | 7      |
| 2   | <i>Appearance Orientation</i> | Memperhatikan dan meningkatkan penampilan diri       | 16, -       | -           | 1      |

|              |                                 |                                                          |               |            |           |
|--------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|
| 3            | <i>Overweight Preoccupation</i> | Mengukur kewaspadaan berat badan dan menjaga berat badan | 2,6,8,13      | 11,21      | 6         |
| 4            | <i>Body Area Satisfaction</i>   | Menerima dan menyukai bagian tubuhnya                    | 20            | 1,7        | 3         |
| 5            | <i>Self- Classified Weight</i>  | Mengukur bagaimana individu menilai berat badan          | 3,23,25,26,28 | 9,12,14,17 | 9         |
| <b>TOTAL</b> |                                 |                                                          | <b>14</b>     | <b>12</b>  | <b>26</b> |

**Tabel 3.8**  
**Blue Print Setelah Try Out Skala Kepercayaan Diri**

| NO | Aspek                         | Indikator                                                           | Nomer Aitem    |         | Jumlah |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------|--------|
|    |                               |                                                                     | Favo           | Unfavo  |        |
| 1  | Keyakinan akan kemampuan diri | Sikap positif seseorang tentang harga dirinya                       | 1,2,7          | 4,6,8,9 | 7      |
| 2  | Optimis                       | Sikap positif ketika menghadapi permasalahan yang ada dalam dirinya | 10,11,12,14,16 | 13, -   | 6      |
| 3  | Objektif                      | Mampu memandang permasalahan sesuai kebenaran yang sesungguhnya     | 19,20,21,22,25 | 23,24   | 7      |
| 4  | Bertanggung jawab             | Bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi         | 26,27,28,30,31 | 29, -   | 6      |

|              |                        |                                                                                                                   |                |          |           |
|--------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----------|
| 5            | Rasional dan realistis | Segala hal dan kejadian terhadap masalah yang dapat dianalisis menggunakan akal sehat dan sesuai dengan kenyataan | 33,34,38,39,40 | -        | 5         |
| <b>TOTAL</b> |                        |                                                                                                                   | <b>23</b>      | <b>8</b> | <b>31</b> |

#### D. Analisis Data

Lexy J. Moleong mendefinisikan analisis data sebagai proses pengorganisasian dan penyusunan data ke dalam satuan kategori, pola, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang dapat dirumuskan berdasarkan data yang telah tersedia.<sup>62</sup> Dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 25.0 for Windows, Teknik Korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Metodologi analisis data penelitian ini meliputi uji hipotesis, uji linearitas, dan uji normalitas.

##### 1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan apakah data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam penelitian ini. Uji yang disebut Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menilai ketidaknormalan dalam data. Pengujian Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal jika angka signifikansinya (SIG)

<sup>62</sup> Iqbal Hasan Misbahuddin, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, ed. Suryani, 2nd ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2022). Hlm. 33

lebih besar dari tingkat kepercayaan pengujian ( $\alpha$ ). Namun, data tidak berdistribusi normal jika angka signifikansinya (SIG) lebih kecil dari tingkat kepercayaan uji ( $\alpha$ ).<sup>63</sup>

Ketentuan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai berikut:

- a. H<sub>0</sub> ditolak jika nilai probabilitas sig,  $a > 0.05$ , yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.
- b. H<sub>0</sub> diterima jika probabilitas sig,  $a < 0,05$ , mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.<sup>64</sup>

## 2. Uji Linieritas

Ketika hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier, atau berbentuk garis lurus dalam rentang variabel independen tertentu, hal ini dikenal sebagai linearitas. Asumsi bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen dapat dijelaskan secara linear dengan persamaan garis lurus dikenal sebagai linearitas dalam statistik dan analisis data.<sup>65</sup> Garis regresi dapat ditambahkan ke

dalam diagram pencar untuk menguji linearitas.<sup>66</sup> Uji linearitas penelitian

ini dilakukan dengan menggunakan analisis tabel anova dan aplikasi SPSS 25.0 Windows. Untuk menentukan bahwa suatu garis adalah linear, maka menggunakan ketentuan sesuai dengan standar berikut ini:

- a. Terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan dependen jika standar deviasi dari nilai sig linearity  $> \alpha$  (0,05).

<sup>63</sup> Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Hlm.43-45

<sup>64</sup> Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, "Metode Riset Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen,(Sleman: Deepublish Publisher 2020), 103"

<sup>65</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2022), 292."

<sup>66</sup> Santoso, S, "Mastering SPSS 18. Jakarta: PT Elex Media Komputindo" (2010):52

- b. Tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan dependen jika nilai standard deviation from Linearity sig < alpha (0,05).

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang dapat diuji secara ilmiah mengenai hubungan antara sejumlah variabel. Tujuan dari pengujian hipotesis adalah untuk menjadi dasar dalam memutuskan apakah pernyataan atau asumsi yang disarankan dapat diterima atau ditolak. Jika sebuah asumsi memiliki hubungan atau perbedaan yang membuatnya layak untuk diterima, atau sebaliknya, hal ini dapat ditentukan melalui pengujian hipotesis.<sup>67</sup> Korelasi product moment pearson adalah uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini. Tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 5% dipilih sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan penelitian tersebut sebagai berikut:

- a. Koefisien Korelasi Pearson r menunjukkan hubungan yang signifikan jika nilai sig (2-tailed) < 0,05. Dalam hal ini, kemungkinan lain ( $H_a$ ) diterima, namun hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang kuat.
- b. Koefisien korelasi Pearson r menunjukkan hubungan yang tidak signifikan jika nilai sig (2-tailed) > 0,05. Dalam hal ini,  $H_0$  diterima

---

<sup>67</sup> Johar Arifin, SPSS 24 untuk penelitian dan skripsi ( Jakarta: Gramedia, 2017) 17

dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi yang signifikan.<sup>68</sup>

Ketentuan kekuatan hubungan (correlation coefficient) berikut ini menunjukkan kriteria hubungan antara variabel independen dan dependen:

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi**

| Nilai r      | Interpretasi           |
|--------------|------------------------|
| 0,0 – 0,199  | Hubungan sangat rendah |
| 0,20 – 0,399 | Hubungan rendah        |
| 0,40 – 0,599 | Hubungan sedang        |
| 0,60 – 0,799 | Hubungan kuat          |
| 0,80 – 1,00  | Hubungan sangat kuat   |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>68</sup> M.Kes Norfai, SKM., *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat Bivariat Dan Multivariat*, ed. Nur Fahmi, 1st ed. (Pasuruan: Qiara Media, 2021). Hlm. 159

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Objek Penelitian

##### 1. Profil MAN 1 Banyuwangi

a. Nama madrasah : Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi

b. Alamat

1) Jalan : Ikan Tengiri No. 02 RT.003/RW.001

2) Kelurahan : Sobo

3) Kecamatan : Banyuwangi

4) Kabupaten : Banyuwangi

5) Provinsi : Jawa Timur

6) Nomor telepon : (0333) 424610

7) Email : [man\\_banyuwangi@yahoo.co.id](mailto:man_banyuwangi@yahoo.co.id)

8) Kode pos : 68418

c. Status sekolah : Negeri

d. Tipe akreditasi : Terakreditasi A

e. SK akreditasi

1) Nomor : Ma.009803

2) Tanggal : 03 November 2011

f. NSM : 131135100001

g. NPSN : 20579399

h. Tahun berdiri : 1980

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## 2. Sejarah Singkat Lembaga

Kementerian Agama dan Spiritualitas menaungi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi (MAN 1 Banyuwangi), sebuah sekolah menengah atas yang didirikan pada tanggal 31 Mei 1980. Di Kelurahan Sobo, Kecamatan Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Banyuwangi terletak di Jalan Ikan Tengiri No. 2. MAN 1 Banyuwangi berawal dari Sekolah Persiapan Institut Agama Islam Negeri (SPAIN) Situbondo. Setelah pindah ke Banyuwangi pada tanggal 31 Mei 1980, SPAIN Situbondo menjadi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi.<sup>69</sup>

Sejak berdirinya MAN Banyuwangi hingga saat ini, telah terjadi beberapa kali pergantian kepemimpinan. Drs. H. Damin Nasar menjabat sebagai kepala sekolah periode pertama mulai tahun 1979 hingga 1981. Drs. H. Anies Malady menduduki posisi kepemimpinan kedua dari tahun 1981 hingga 1990. Dari tahun 1990 hingga 1995, Drs. H. Dulhalim memegang periode ketiga. H. Mursidi memimpin masa kepemimpinan keempat dari tahun 1995 hingga 2002. Dari tahun 2003 hingga 2008, Drs. H. Sumiran menjabat periode kepemimpinan berikutnya. H. Choirul Anam SH, M.Pd.I. memimpin pada tahun 2008-2010. Pada tahun 2010-2011, kepemimpinan dipegang oleh Drs H. Kosim, M.Pd.I. Pada tahun 2011-2012 dijabat oleh H. Hairomi Hasyim, M.Pd.I., Tahun 2012 sampai 2016 dijabat oleh Drs. Anwar, M.Pd.I. memegang posisi kepemimpinan.

---

<sup>69</sup> Profil MAN 1 Banyuwangi, 07 Maret 2022, [www.man1banyuwangi.sch.id](http://www.man1banyuwangi.sch.id)

Saeroji, M.Ag. memimpin sejak tahun 2016 hingga 7 Maret 2022. Kepemimpinan dipegang oleh Drs. Abd. Hadi Suwito setelah dikeluarkannya Surat Keputusan Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama (KEMENAG) Provinsi Jawa Timur No. 369/Kw.13.1.3/Kp.07.6/03/2022 pada tanggal 07 Maret 2022.

### 3. Visi dan Misi

Mendidik anak bangsa agar mampu dan mau menerima kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di tengah perkembangan masyarakat di era teknologi, dimana lembaga pendidikan memiliki tugas dan kewajiban untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Kami berdedikasi untuk menjadi Madrasah Akademik, Madrasah Literasi, Madrasah Entrepreneur, dan Madrasah Penyelenggara SKS karena internet adalah alat yang sangat penting untuk mengenal dunia. Termasuk dalam misi dan visi sekolah meliputi.<sup>70</sup>

#### a. Visi

"Unggul dalam Teknologi dan Ilmu Pengetahuan dengan berlandaskan pada Wawasan Lingkungan, Taqwa, dan Iman." Berikut ini adalah indikator pencapaian visi:

- 1) Lulusan Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memiliki latar belakang ilmu pengetahuan dan teknologi yang unggul.
- 2) Ketaatan dalam menjalankan ibadah dan memiliki sifat-sifat mulia yang dilandasi oleh ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

<sup>70</sup> Profil MAN 1 Banyuwangi, 7 Juli 2023, [www.man1banyuwangi.sch.id](http://www.man1banyuwangi.sch.id)

3) Terwujudnya sekolah adiwiyata dan lingkungan yang bersih merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh seluruh warga Madrasah.

b. Misi

Dalam rangka menyiapkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang unggul dalam bidang IPTEK dan IMTAQ, maka pendidikan harus diselenggarakan dengan menekankan pada standar lulusan yang berkualitas dalam bidang keilmuan, moral dan sosial. Adapun misi penyelenggaraan pembelajaran dan pendidikan Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi dijelaskan sebagai berikut:<sup>71</sup>

- 1) Melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara yang kreatif, efektif, dan menyenangkan.
- 2) Menumbuhkan semangat berprestasi dan daya saing yang positif bagi seluruh warga madrasah.
- 3) Mendorong, membantu, dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya.
- 4) Menumbuhkan semangat belajar berdasarkan nilai-nilai Islam.
- 5) Mengembangkan perilaku dan praktik keagamaan Islam di madrasah.
- 6) Mengembangkan *life skills* dalam setiap kegiatan pendidikan ini.
- 7) Mengembangkan sikap kepedulian terhadap lingkungan.
- 8) Menciptakan kondisi madrasah yang bersih, indah, dan sehat.

---

<sup>71</sup> Profil MAN 1 Banyuwangi, 7 Juli 2023, [www.man1banyuwangi.sch.id](http://www.man1banyuwangi.sch.id)

9) Melibatkan seluruh warga Madrasah, Komite Madrasah, dan *stakeholder* terkait di dalam pengambilan keputusan untuk menerapkan manajemen partisipatif.

#### 4. Program Unggulan

##### a. Program budaya madrasah (*school culture*)

Kegiatan-kegiatan ini merupakan bagian dari program yang menggabungkan kehidupan sehari-hari para siswa untuk mengajarkan budaya yang baik:

- 1) Baca Al-Qur'an.
- 2) Shalat berjamaah.
- 3) Saat bertemu dengan guru, memiliki budaya jabat tangan.
- 4) Memberikan salam atau sapaan.
- 5) Budaya yang mengutamakan kerapian, disiplin, dan ketertiban.

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Statistik

Berdasarkan data yang diperoleh dari informasi yang dikumpulkan oleh para peneliti, maka dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Statistik Deskriptif Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri**

| Descriptive Statistics |    |       |         |          |       |                |
|------------------------|----|-------|---------|----------|-------|----------------|
|                        | N  | Range | Minimum | Maksimum | Mean  | Std. Deviation |
| V.X                    | 78 | 50    | 54      | 104      | 75,63 | 11.147         |
| V.Y                    | 78 | 54    | 67      | 121      | 89,24 | 11.566         |
| Valid N (listwise)     | 78 |       |         |          |       |                |

Sumber : Diolah dari SPSS

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skala citra tubuh memiliki nilai sebesar 50, nilai minimum 54, dan nilai maksimum 104. Sedangkan skala kepercayaan diri memiliki nilai minimum 67 dan maksimum 121. Adapun skala kepercayaan diri memiliki nilai 54. Dengan demikian, nilai rata-rata skala citra tubuh adalah 75,63. Sedangkan kepercayaan diri memiliki rata-rata nilai sebesar 89,24. Citra tubuh memiliki standar deviasi sebesar 11,147. Sebaliknya, kepercayaan diri memiliki standar deviasi sebesar 11,566.

## 2. Deskripsi Kategorisasi Data

Mengklasifikasikan data menggunakan rumus berikut ini:

**Tabel 4.2**  
**Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel**

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$          |
| Sedang | $M - 1SD \leq M + 1SD$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$       |

Keterangan:

M : Rata-rata atau Mean

SD : Standar Deviasi

Berikut ini adalah hasil kategorisasi masing-masing variabel:

### a. Kategorisasi Citra Tubuh

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Kategorisasi Citra Tubuh**

| Citra Tubuh |        |           |         |               |                    |
|-------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|             |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid       | Rendah | 11        | 14.1    | 14.1          | 14.1               |
|             | Sedang | 55        | 70.5    | 70.5          | 84.6               |
|             | Tinggi | 12        | 15.4    | 15.4          | 100.0              |
|             | Total  | 78        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber : diolah dari SPSS

Ada 11 remaja putri yang memiliki citra tubuh yang rendah (14,1%), 55 remaja putri memiliki citra tubuh sedang (70,5%), dan 12 remaja putri memiliki citra tubuh yang tinggi (15,4%), demikian penilaian kategorisasi informasi citra tubuh pada remaja putri MAN 1 Banyuwangi.

b. Kategorisasi Kepercayaan Diri

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri**

| Kepercayaan Diri |        |           |         |               |                    |
|------------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                  |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid            | Rendah | 11        | 14.1    | 14.1          | 14.1               |
|                  | Sedang | 54        | 69.2    | 69.2          | 83.3               |
|                  | Tinggi | 13        | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
|                  | Total  | 78        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber : diolah dari SPSS

Sebanyak 11 remaja putri memiliki kepercayaan diri yang rendah (14,1%), 54 remaja putri memiliki kepercayaan diri yang sedang (69,2%), dan 13 remaja putri memiliki kepercayaan diri yang tinggi (16,7%), berdasarkan hasil uji kategorisasi data kepercayaan diri remaja putri MAN 1 Banyuwangi.

**C. Analisis dan Pengujian Data**

1. Uji Normalitas

Prosedur statistik yang disebut uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah suatu objek terdistribusi secara normal atau tidak.

Berikut ini adalah ketentuan untuk uji Kolmogorov-Smirnov:

- a.  $H_0$  ditolak jika nilai probabilitas sig,  $\alpha > 0,05$  menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

- b. Jika probabilitas sig,  $\alpha < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, yang menunjukkan bahwa data yang bersangkutan tidak berdistribusi secara normal.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |                |                         |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
|                                    |                | Unstandardized Residual |
| N                                  |                | 78                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>   | Mean           | .0000000                |
|                                    | Std. Deviation | 7.09520856              |
| Most Extreme Differences           | Absolute       | .054                    |
|                                    | Positive       | .054                    |
|                                    | Negative       | -.038                   |
| Test Statistic                     |                | .054                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |                | .200 <sup>c,d</sup>     |

Sumber: Diolah SPSS

Hasil uji normalitas kedua variabel menunjukkan nilai sig. 0.200. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan citra tubuh memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05. Pengumpulan nilai tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan citra tubuh memenuhi ketentuan uji normalitas.

## 2. Uji Linieritas

Analisis statistik mempersyaratkan uji linearitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi linear atau tidak. Nilai sig  $> 0,05$  menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini adalah linier, sedangkan nilai sig  $< 0,05$  menunjukkan bahwa variabel tersebut tidak linier. Tabel berikut ini menunjukkan nilai signifikansi linearitas:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Linieritas**

| ANOVA Table |                |                          |                |    |             |         |      |
|-------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
|             |                |                          | Sum of Squares | Df | Mean Square | F       | Sig  |
| Y*X         | Between Groups | (Combined)               | 7911.880       | 36 | 219.774     | 3.773   | .000 |
|             |                | Linearity                | 6424.039       | 1  | 6424.039    | 110.273 | .000 |
|             |                | Deviation from Linearity | 1487.841       | 35 | 42.510      | .730    | .828 |
|             | Within Groups  |                          | 2388.492       | 41 | 58.256      |         |      |
|             | Total          |                          | 10300.372      | 77 |             |         |      |

Sumber : Diolah dari SPSS

Nilai signifikansi sebesar 0,828 didapatkan dari data penelitian pada citra tubuh dan kepercayaan diri, berdasarkan hasil uji linearitas. Hal ini berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

### 3. Uji Hipotesis

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa, sesuai dengan kriteria uji normalitas, kedua variabel yang berkaitan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki distribusi normal, dengan nilai signifikan sebesar 0,200 menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Pengambilan keputusan untuk uji hipotesis didasarkan pada dasar berikut ini:

**Tabel 4.7**  
**Pengambilan Keputusan Uji Hipotesis**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Nilai Signifikansi | Keterangan        |
| Sig < 0,05         | Berhubungan       |
| Sig > 0,05         | Tidak Berhubungan |

Pedoman berikut ini menunjukkan tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat:

**Tabel 4.8**  
**Pedoman Derajat Hubungan**

| Nilai Pearson Correlation | Keterangan     |
|---------------------------|----------------|
| 0,00 – 0,199              | Sangat Lemah   |
| 0,20-0,399                | Lemah          |
| 0,40 – 0,599              | Sedang / Cukup |
| 0,60-0,799                | Kuat           |
| 0,80 – 1,00               | Sangat kuat    |

Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan korelasi sederhana *product moment pearson* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Hipotesis**

| Correlation |                     |      |      |
|-------------|---------------------|------|------|
|             |                     | V. X | V. Y |
| V. X        | Pearson Correlation | 1    | .790 |
|             | Sig. (2-tailed)     |      | .000 |
|             | N                   | 78   | 78   |
| V. Y        | Pearson Correlation | .790 | 1    |
|             | Sig. (2-tailed)     | .000 |      |
|             | N                   | 78   | 78   |

Sumber : diolah dari SPSS

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh & kepercayaan diri dikarenakan nilai signifikan sebesar 0.000 dengan nilai lebih kecil dari 0.05, artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,790 menunjukkan bahwa variabel citra tubuh & kepercayaan diri memiliki hubungan (korelasi) cukup erat sehingga memenuhi kriteria kuat. Karena nilai koefisien

bernilai positif, maka kepercayaan diri cenderung rendah apabila citra tubuh negatif akan meningkat bila citra tubuh tinggi.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja putri di MAN 1 Banyuwangi. 78 siswi menjadi responden dalam penelitian ini. Terdapat tiga kategori subjek yang diidentifikasi dalam penelitian ini dengan menggunakan hasil dari perhitungan kategorisasi: kategori citra tubuh yang sangat rendah, yang memiliki presentase 14,1% dari 78 responden, dimana jumlah responden yang menjawab adalah 11 orang; kategori citra tubuh yang sedang, dengan presentase 70,5%, dimana jumlah responden yang menjawab adalah 55 orang dari 78 orang; dan kategori citra tubuh yang tinggi, dengan presentase 15,4%, dimana jumlah responden yang menjawab adalah 12 orang dari 78 orang. Berdasarkan jumlah siswa yang memiliki citra tubuh sedang yang lebih tinggi, dapat disimpulkan bahwa responden yang merupakan siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memiliki citra tubuh kategori sedang secara keseluruhan.

Selanjutnya, pengelompokan nilai yang diperoleh responden perempuan kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi menunjukkan bahwa 11 dari 78 siswa sebanyak 14,1% memiliki kepercayaan diri yang rendah, kemudian 54 dari 78 siswa sebanyak 69,2% dengan kepercayaan diri yang sedang, dan 13 dari 78 siswa sebanyak 16,7% dengan kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswi kelas X di Madrasah

Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, yang mengindikasikan bahwa kepercayaan diri remaja perempuan stabil dan tidak rendah maupun tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Menurut penelitian Anggoro, "Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X di SMAN 2 Bantul," citra tubuh siswa kelas X termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki citra tubuh yang positif. Dengan jumlah responden sebanyak 92 orang, nilai kategorisasi sedang untuk citra tubuh adalah 64,79%, sedangkan siswa kelas X SMAN 2 Bantul memiliki persentase kepercayaan diri sebesar 50%. Secara keseluruhan, siswa kelas X SMAN 2 Bantul tergolong memiliki citra tubuh yang sedang dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri dan citra tubuh memiliki hubungan yang positif dan signifikan, sesuai dengan uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini. Berdasarkan pernyataan tersebut, siswa kelas X di SMA N 2 Bantul memiliki tingkat kepercayaan diri yang semakin tinggi apabila citra tubuh yang dimiliki semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Persentase kontribusi citra tubuh terhadap variabel kepercayaan diri, yaitu sebesar 4,71%, menunjukkan kategorisasi sedang.<sup>72</sup>

Harga diri dan kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh penampilan fisiknya, ini disebut dengan istilah "citra tubuh".<sup>73</sup> Penampilan fisik adalah salah satu karakteristik yang mempengaruhi kepercayaan diri

---

<sup>72</sup> Andiyati, Anggoro Dyah Wahyu. "Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5.4 (2016).

<sup>73</sup> Santrock, John W. "Perkembangan anak edisi 7 jilid 2." *Terjemahan: Sarah Genis B*) Jakarta: Erlangga 251 (2011).

karena dengan penampilan fisik yang baik, individu akan memiliki perasaan positif tentang diri mereka sendiri di mata orang lain. Hal ini akan mempengaruhi konsep diri mereka dan membuat perasaan menjadi lebih percaya diri. Salah satu dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah penampilan fisiknya. Persepsi dan gambaran seseorang tentang bentuk tubuh secara langsung berkaitan dengan penampilan fisik yang dimilikinya. Persepsi dan gambaran ini biasa disebut sebagai citra tubuh. Gambaran penampilan tersebut merupakan suatu bentuk penggambaran mental dari tubuh, atau, secara lebih sederhana, persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri.

Lauster mengemukakan bahwa memiliki kepercayaan diri adalah suatu sikap atau rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri yang disebut dengan kepercayaan diri.<sup>74</sup> Oleh karena itu, para perempuan muda harus sangat percaya diri dengan dirinya sendiri dikarenakan, selain memiliki sikap positif terhadap kemampuan yang dimilikinya, perempuan muda juga harus memiliki keyakinan akan apa yang telah dimilikinya, tanpa menghiraukan kondisi apapun yang mungkin menjadi penghalang bagi dirinya. Karena ketika seseorang yakin dengan apa yang dimilikinya saat ini, dia pasti akan merasa puas dengan apa yang dimilikinya, sehingga akan mempengaruhi rasa percaya dirinya.

Temuan ini kemudian dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Asmidir dkk. yang berjudul Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan

---

<sup>74</sup> Lauster, Peter. "Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara (2003).*

Diri pada Remaja Putri. Menurut hasil penelitian tersebut, terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan, yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,788 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Namun, kepercayaan diri seseorang akan meningkat apabila citra tubuh yang dimiliki seseorang positif, dan sebaliknya, citra tubuh yang negatif akan menyebabkan rendahnya kepercayaan diri remaja perempuan. Dampak penampilan fisik terhadap kepercayaan diri remaja perempuan khususnya di tempat umum, dan bagaimana cara memperlihatkan barang-barang pribadi tanpa terpengaruh oleh orang lain.<sup>75</sup>

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Febian Dwidua Nova Wiranatha dan Supriyadi berjudul "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di Kota Denpasar". Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dan citra tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja putri di Kota Denpasar, terdapat hubungan yang lemah namun searah antara kepercayaan diri dengan citra tubuh ( $r = 0.350$ ;  $p < 0.05$ ). Mengingat nilai  $r$  yang positif, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri. Artinya, kepercayaan diri remaja perempuan semakin meningkat seiring dengan citra tubuh yang lebih positif dan semakin rendah seiring dengan citra tubuh yang negative.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Asmidar, I. & Ifdil, I. & Amandha, U. I. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. 2(3), 107–113. 107–113

<sup>76</sup> Febian Dwiduonova Wiranatha and Supriyadi Supriyadi, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 1 (2015): 38–47, <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>.

Cash dan Pruzinsky mendefinisikan citra tubuh adalah pola pikir seseorang terhadap tubuhnya, yang didasarkan pada nilai-nilai positif maupun negatif. Namun, penilaian tersebut bergantung pada penilaian individu masing-masing.<sup>77</sup> Perubahan tidak hanya dilakukan dengan mengubah atau mempercantik tubuh melalui perawatan, perubahan penampilan, dan cara-cara lainnya. Namun, dapat juga dilakukan dengan menerima dan merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan membantu menciptakan citra tubuh yang positif. Tidak hanya membuat orang membandingkan dirinya dengan orang lain, citra tubuh juga dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dan ketidakamanan terhadap karakteristik fisik seseorang. Akibatnya, teman sebaya atau orang lain sering mengejek orang yang memiliki karakteristik fisik kurang sesuai dengan standar masa kini.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat kepercayaan diri setiap orang memiliki dampak yang signifikan terhadap citra tubuhnya. Penilaian setiap orang terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh lingkungannya. Seseorang bisa dapatkan dari teman, keluarga, media, atau bahkan dari dirinya sendiri. Beberapa orang menjadi tertutup, lebih sensitif, atau kurang percaya diri karena mendengar komentar negatif tentang penampilan fisik mereka dari teman atau kerabat. Oleh karena itu, karena citra tubuh dan kepercayaan diri saling berkaitan, maka peneliti mengkaitkan keduanya.

---

<sup>77</sup> Cash, T. T., & Pruzinsky, T. *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press, 2002

Cara lain untuk mendeskripsikan kepercayaan diri adalah sebagai sikap dan rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, berinteraksi dengan sopan, merasa berhasil, menghormati orang lain, dan menyadari kekuatan dan kelemahan diri sendiri.<sup>78</sup> Menilai apa yang remaja rasakan tentang tubuh dan penampilan mereka dalam hubungannya dengan kepercayaan diri seringkali menjadi topik yang menarik. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, karakteristik fisik dan identitas seksual seseorang merupakan ciri-ciri pribadi yang paling terlihat dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam pergaulan. Remaja yang memiliki penilaian tubuh dan penampilan yang kurang baik tentu akan merasa tidak nyaman dan tidak yakin ketika berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang memiliki perasaan negatif terhadap tubuh dan penampilannya tidak akan merasa percaya diri atau tidak nyaman berada di sekitar orang lain.

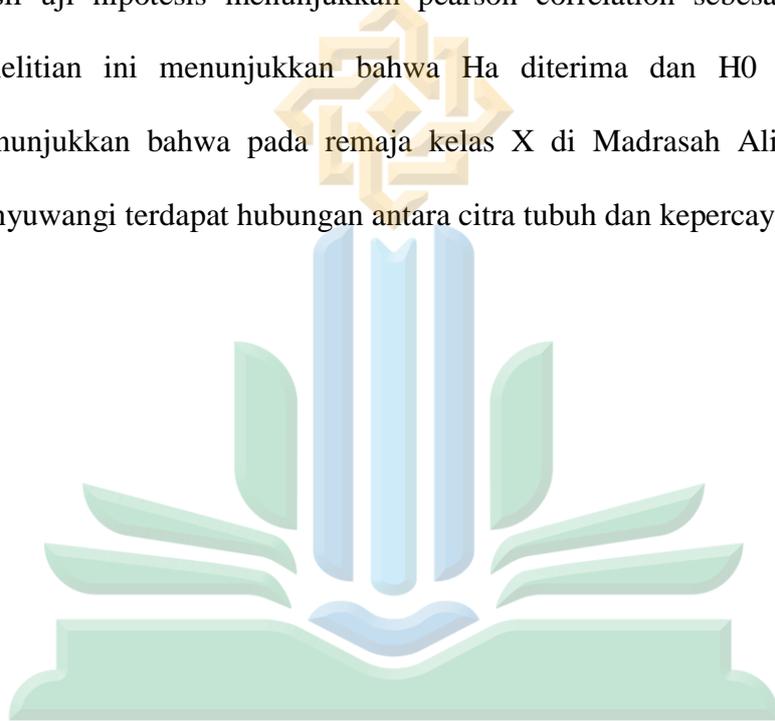
Individu yang puas dengan tubuhnya dan percaya bahwa bentuk tubuhnya ideal akan membangun citra tubuh yang positif, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan individu yang tidak puas dengan tubuh mereka akan mengembangkan citra tubuh yang negatif, sehingga akan menurunkan kepercayaan diri mereka, berlawanan dengan individu yang tidak puas dengan tubuh mereka dan selalu merasa ada yang kurang. Meskipun citra tubuh merupakan salah satu komponen yang

---

<sup>78</sup> Lauster, Peter. "Tes Kepribadian (Alih Bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas*. Jakarta: Bumi Aksara, 2002

mempengaruhi kepercayaan diri, para peneliti menggunakan variabel  $x$  citra tubuh.

Temuan penelitian ini, serta didukung oleh penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh. Hasil uji hipotesis menunjukkan pearson correlation sebesar 0,790. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang menunjukkan bahwa pada remaja kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Berdasarkan hasil uji korelasi, disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh remaja putri, yaitu siswi kelas X di MAN 1 Banyuwangi, dengan nilai korelasi sebesar 0,790 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh remaja putri. Karena berada pada kisaran 0,60 - 0,799, maka termasuk dalam kategori kuat. Kepercayaan diri dan citra tubuh memiliki hubungan, sesuai dengan nilai korelasi Pearson yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri di kelas X MAN 1 Banyuwangi memiliki tingkat kepercayaan diri yang semakin tinggi, maka semakin positif citra tubuh mereka, sebaliknya semakin rendah citra tubuh mereka, maka semakin rendah pula kepercayaan diri mereka, yaitu di kelas X MAN 1 Banyuwangi. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang menunjukkan bahwa pada remaja kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi siswa

Pada penelitian yang dijelaskan di atas, disampaikan bahwa memiliki citra tubuh yang positif dan rasa percaya diri memiliki

keuntungan yang signifikan dalam kehidupan, khususnya bagi remaja perempuan. Oleh karena itu, diharapkan agar remaja putri mempertahankan citra tubuh dan kepercayaan diri agar tetap stabil. Bagi remaja putri yang merasa citra tubuh dan kepercayaan dirinya kurang, ada baiknya untuk melakukan pengembangan untuk mendapatkan citra tubuh dan kepercayaan diri yang lebih baik.

## 2. Bagi guru

Dengan pentingnya siswa perempuan memiliki citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi, diharapkan para guru dapat membantu siswa untuk mempertahankan dan mendukung siswa yang memiliki citra tubuh yang buruk dan kepercayaan diri yang rendah agar dapat menjadi lebih baik. Juga diharapkan adanya suatu bentuk pembaharuan dalam lingkungan sekolah guna membantu para siswi untuk mempertahankan dan meningkatkan citra tubuh dan kepercayaan diri siswa.

## 3. Bagi orang tua

Kepercayaan diri positif remaja perempuan, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh mereka, sangatlah penting dan ditentukan oleh orang tua masing-masing. Melalui komunikasi yang efektif, pemberian contoh yang positif, dan menghindari tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak ideal, orang tua diharapkan dapat membantu anak perempuan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri dan nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Andre Payadnya dan Agung Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. (Sleman: Deepublish Publisher 2018)
- Agung Widhi Kurniawan. Zarah Puspitaningtyas. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1 st ed. Yogyakarta: Pandiva Buku, (2016)
- Amalia, Lia. “Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan.” *Musawa Jurnal Studi Gender Dan Islam*, (2007). <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54>.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar, (2022).
- Cash, T. T., & Pruzinshy, T. *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, London: The Guilford Press, (2002).
- Bimbingan, Jurusan, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Padang. “Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 3 (2017).
- Dr. H. Fajri Ismail, M.Pd. *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Edited by Mardiah Astuti. 1 st ed. Jakarta: Kencana, (2018)
- Dr. Rizka Andhika Putra., M.M., Dr. Agie. *Analisis Dan Kuantitatif*. Edited by Tika Lestari. Surabaya: Jakad Media Publishing, (2022)
- Elizabeth Bergner Hulock. *Elizabeth\_Hurlock\_Psikologi\_Perkembangan*. (1980).
- Frangky, E. “Pemaknaan Mengenai Nilai-Nilai Maskulinitas Dan Citra Tubuh Dalam Program Komunikasi Pemasaran Oleh Laki-Laki Homoseksual Dan Laki-Laki Heteroseksual.” *Skripsi*, Depok: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi. Universitas Indonesia. (2012).
- Green, Sharin Palladino, and Mary E. Pritchard. “Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women.” *Social Behavior and Personality* Vol. 31, No. 3 (2003). <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.215>.
- Habibah, Savira Nur, and Anggraheni Puspita Dewi. “Citra Diri Guna Membangun Kepercayaan Diri Pada Reamaja.” *In Prosiding Seminar Nasional LP3M*, Vol. 1, (2019).
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, Nur Hikmatul Auliya. *Buku Metode Penelitian Penelitian Kualitatif. Revista Brasileira de Linguistica Aplicada*. Vol. 5, (2020).

- Januar, Vili, and Dona Eka Putri. "Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak." *Jurnal Psikologi* Vol. 1, No. 1 (2007).
- Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Quran dan Terjemah. (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2010) Al Quran QS At-Tin:4
- Kristano, Andreas Dwi, and Krismi Diah Ambarwati. "Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Pengguna Tiktok Atau Instagram." *Innovate: Journal Of Social Science Research* Vol. 4, No. 3 (2024). <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10815>.
- Lauster, Peter. "Tes Kepribadian (Alih Bahasa: DH Gulo)." *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas*. Jakarta: Bumi Aksara, (2003).
- Malthota, Dr. Taruna Malthora: Mona. "Demographic Correlates of Self Confidence: A Study of Adolescent." *International Journal of Science and Research (IJSR)* Vol. 5, No. 10 (2016). <https://doi.org/10.21275.ART20161977>.
- Misbahuddin, Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Edited by Suryani. 2 nd ed. Jakarta: Bumi Aksara, (2022).
- Norfai, SKM., M. Kes. *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat Bivariat Dan Multivariat*. Edited by Nur Fahmi. 1 st ed. Pasuruan: Qiara Media, (2021).
- Potter, Patricia A, and Anne Griffin Perry. "Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktif", (2005).
- Ratnawati, Vivi. "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 1, No. 2 (2012). <https://doi.org/10.30996/persona.vli2.39>.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. "Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Masa Dewasa Awal". *Philanthropy: Journal of Psychology*, Vol. 6 No.1, (2022). <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/4851>.
- Rombe, Sufrihana. "Hubungan Body Image Dana Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1 No. 4 (2013).
- Satwika, S. W. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan". *Penelitian Psikologi*, (2021). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42611/36626>.
- Safitri, Fifi, Evi Afianti, and Bangun Yoga Wibowo. "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Serta Implikasinya Pada Bimbingan Dan Konseling." *Guidance* Vol. 19, No. 02 (2022).

<https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2229>.

Safitri, S. F., & Rizal, G. L. “Hubungan body image dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming”. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 4, No. 3, (2020).  
<https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.717>.

Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. literasi media publishing, (2015).

Solistiawati, Ayu, and Novendawati Sitasi. “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul)”. *Jurnal Psikologi Esa Unggul* Vol. 13, No.1 (2015).

Sri Hayuningtyas Sari, A.R. “Peran Body-Image Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Pada Kehamilan Pertama”. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, (2013).

Sudarji, Shanty. “Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri”. *Psibernetika* Vol. 10, No. 1 (2018).  
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>.

Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (2013).

Sungkar, Yuslam, and Partini. “Sense of Humor Sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL Dalam Proses Belajar Mengajar.” *Jurnal Indigenous* Vol. 13, No. 1 (2015).

Swami, V., Todd, J., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. “Dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay Adults”. *Body image*, Vol. 28, (2019).  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.007>.

Tri Handayani, A. “Hubungan Body Image Dan Imaginary Audience Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan”. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, (2018).

Utomo, Dinar, and Harmiyanto Harmiyanto. “Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar”. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* Vol. 1, No.2 (2016). <https://doi.org/10.17977/um00lvli22016p055>.

Vandini, Intan. “Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.” *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* Vol.5, No.3 (2016).

<https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>.

Wahyu, Andiyanti, Anggoro Dyah. “Hubungan Antara Body Image Kepercayaan Diri Siswa Relationship Body Image and Self Confidences of 10 Th Grade”. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 4, No. 4 (2016). [Journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157](http://Journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157).

Wara Kusriani, N. P. “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMPN 6 Boyolali”. *Occupational Medicine*, (2020).

Wati, I. W. “Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA”. *Ilmiah Psyche*, (2019). <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548>.

Widianti, Nur and Aryu Candra. “Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang”. *Diponegoro University*, (2012).

Wiranantha, Febian Dwiduonova and Supriyadi Supriyadi. “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar”. *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 2 No. 1 (2015). <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



LAMPIRAN-LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
email : fakultasdakwah@iainkhas.ac.id website: http://fdakwah.iainkhas.ac.id/



Nomor : B. 4152/Un.22/6.a/PP.00.91/2024 1 Oktober 2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
Kepala Sekolah MAN 1 Banyuwangi

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Atika Ardella  
NIM : 205103050005  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri MAN 1 Banyuwangi"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik



## SURAT SELESAI PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANYUWANGI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1  
Jalan Ikan Tengiri Nomor 2 Sobo Banyuwangi  
Telepon (0333) 424610 ; *Faksimile* (0333) 424610  
*Websife* : [www.manbwi1.sch.id](http://www.manbwi1.sch.id) ; *Email* : [man\\_banyuwangi@yahoo.co.id](mailto:man_banyuwangi@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 692/Ma.13.30.01/PP.00.9/10/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Drs. Abd. Hadi Suwito  
NIP : 19660620 199503 1 001  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tk.I (IV/b)  
Jabatan : Guru Madya/Kepala MAN 1 Banyuwangi

Menerangkan bahwa

Nama : **Atika Ardelia**  
NIM : 205103050005  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi.

Nama tersebut diatas adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan **Telah Menyelesaikan Penelitian Skripsi** di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi mulai Bulan 03 Oktober 2024 s.d 19 Oktober 2024.

Demikian Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 21 Oktober 2024  
Kepala Madrasah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



Drs. Abd. Hadi Suwito



### Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang betanda tangan dibawah ini

Nama : Atika Ardelia  
NIM : 205103050005  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Institusi : UIN Khai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 15 November 2024



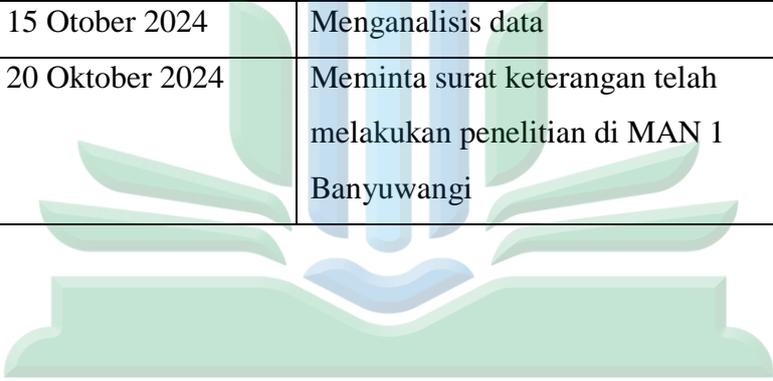
NIM. 205103050005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri MAN 1 Banyuwangi

| No. | Tanggal         | Kegiatan                                                                                           |
|-----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 3 Oktober 2024  | Penyerahan surat izin penelitian kepada PTSP                                                       |
| 2.  | 9 Oktober 2024  | Melaksanakan penelitian dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada siswi Man 1 Banyuwangi |
| 3.  | 14 Oktober 2024 | Mengolah data ke dalam SPSS                                                                        |
| 4.  | 15 Otober 2024  | Menganalisis data                                                                                  |
| 5.  | 20 Oktober 2024 | Meminta surat keterangan telah melakukan penelitian di MAN 1 Banyuwangi                            |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## MATRIKS PENELITIAN

Judul : Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MAN 1 Banyuwangi

Variable X : Citra Tubuh

Variable Y : Kepercayaan Diri

| No | Variabel                                                                                                                                             | Sub Variabel                                                                                                                                                                                                         | Indikator                                      | Deskripsi                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Cash dan Pruzinsky (2002)</b><br>berpendapat bahwa citra tubuh adalah evaluasi atau penilain tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appearance Evaluation (Evaluasi penampilan), berhubungan penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.</li> </ul> | Menilai penampilan secara keseluruhan tubuh.   | Dapat mampu menilai tubuh dan penampilan diri                 |
|    |                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appearance Orientation (Orientasi Penampilan), perhatian individu terhadap penampilan dirinya serta berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya</li> </ul>      | Memperhatikan dan meningkatkan penampilan diri | Mampu berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan. |
|    |                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Body Area Satisfaction (Kepuasan terhadap</li> </ul>                                                                                                                          | Mengukur kepuasan pada bagian                  | Merasa puas terhadap penampilan anggota tubuh                 |

|    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                   | bagian tubuh), menilai kepuasan seseorang terhadap bagian yang lebih rinci.                                                                                           | tubuh secara spesifik                                                       |                                                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overweight Preoccupation (Kecemasan Menjadi Gemuk), kewaspadaan terhadap berat badan dengan membatasi pola makan.</li> </ul> | Kekhawa tiran terhadap berat badan dan melakukan untuk menjaga berat badan. | Merasa cemas terhadap kegemukan dan menjaga pola makan                                                                   |
|    |                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Self-Clasified Weight (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), mengelompok an golongan tubuh dari kurus sampai gemuk.</li> </ul>    | Mengukur bagaimana menilai berat badan.                                     | Mampu menilai terhadap berat badan                                                                                       |
| 2. | <b>Kepercayaan Diri</b><br>Menurut Lauster (2002) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenyakinan akan kemampuan diri</li> </ul>                                                                                    | Sikap positif seseorang tentang harga dirinya.                              | Merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan di dalam hidup dan percaya terhadap diri sendiri maupun lingkungan yang dihadapi |
|    |                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimis</li> </ul>                                                                                                           | Sikap positif yang ketika menghadapi                                        | Memiliki keyakinan mengatasi masalah, dapat                                                                              |

|                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| terpengaruh oranglain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab. |                                                                          | permasalahan yang ada dalam dirinya.                                                                         | menyelesaikan tugas dan permasalahan dengan baik                                                             |
|                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Objektif</li> </ul>               | Mampu memandang permasalahan sesuai kebenaran yang sesungguhnya                                              | Menilai sesuatu sesuai dengan kebenaran atau semestinya bukan berdasarkan pandangan diri sendiri.            |
|                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bertanggung Jawab</li> </ul>      | Bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi.                                                 | Memiliki kesadaran tingkah laku atau perbuatan baik yang disengaja maupun tidak disengaja.                   |
|                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rasional dan Realistis</li> </ul> | Segala kejadian terhadap masalah dapat dianalisis dengan menggunakan akal sehat dan sesuai dengan kenyataan. | Mampu berpikir penuh pertimbangan yang logis atau masuk akal, penuh perhitungan dan sesuai dengan kemampuan. |

## KUESIONER

### Petunjuk Pengisian Skala

- Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberikan **tanda centang** (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia dengan ketentuan:  
**SS** : Bila Anda Sangat Setuju dengan pernyataan  
**S** : Bila Anda Setuju dengan pernyataan  
**TS** : Bila Tidak Setuju dengan pernyataan  
**STS** : Bila Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan
- Periksalah jawaban Anda dan jangan sampai ada yang terlewat
- Jawablah sejujur mungkin dan yang paling sesuai dengan diri Anda. tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam pernyataan dibawah ini.
- Isilah identitas anda:

|       |   |  |
|-------|---|--|
| Nama  | : |  |
| Usia  | : |  |
| Kelas | : |  |

### SKALA CITRA TUBUH

| No. | Pernyataan                                          | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------|---|----|-----|
|     |                                                     | SS              | S | TS | STS |
| 1   | Saya tidak suka dengan ukuran perut saya            |                 |   |    |     |
| 2   | Saya tidak khawatir jika berat badan saya bertambah |                 |   |    |     |
| 3   | Berat badan saya masih dalam batas normal           |                 |   |    |     |
| 4   | Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya saat ini  |                 |   |    |     |
| 5   | Berat badan tidak menjadi masalah bagi saya         |                 |   |    |     |

|    |                                                                                  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 6  | Saya tidak nyaman dengan ukuran pinggang saat ini                                |  |  |  |  |
| 7  | Saya tidak khawatir dengan masalah kenaikan berat badan saat ini                 |  |  |  |  |
| 8  | Berat badan saya tidak termasuk dalam batas normal                               |  |  |  |  |
| 9  | Saya berpakaian sesuai dengan ukuran tubuh saya                                  |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak akan mencoba menurunkan berat badan dengan menjalankan diet ketat     |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa tubuh saya tidak proporsional                                        |  |  |  |  |
| 12 | Meskipun berat badan saya bertambah, saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 13 | Berat badan saya terlihat jauh lebih besar dari ukuran normal                    |  |  |  |  |
| 14 | Dibandingkan dengan teman-teman saya, bentuk tubuh saya tidak indah              |  |  |  |  |
| 15 | Keinginan saya untuk selalu tampil dengan sempurna sangat penting bagi saya      |  |  |  |  |
| 16 | Ukuran dan berat badan saya tidak seimbang                                       |  |  |  |  |
| 17 | Bentuk fisik saya saat ini membuat                                               |  |  |  |  |

|    |                                                               |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    | saya tertekan                                                 |  |  |  |  |
| 18 | Bentuk wajah saya cantik dan menarik                          |  |  |  |  |
| 19 | Jika berat badan saya mulai bertambah, saya akan memulai diet |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak puas dengan penampilan tubuh saya saat ini         |  |  |  |  |
| 21 | Saya memiliki ukuran tubuh yang seimbang                      |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa tidak cocok dengan penampilan fisik saya saat ini |  |  |  |  |
| 23 | Tidak ada masalah dengan berat badan saya                     |  |  |  |  |
| 24 | Berat badan saya sudah cukup proporsional                     |  |  |  |  |
| 25 | Dengan bentuk tubuh saya saat ini, saya merasa percaya diri   |  |  |  |  |
| 26 | Saya puas dengan berat badan saya sekarang                    |  |  |  |  |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R

## SKALA KEPERCAYAAN DIRI

| No. | Pernyataan                                                                                                      | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|-----|
|     |                                                                                                                 | SS              | S | TS | STS |
| 1   | Ketika saya bercanda dengan teman-teman, saya tidak mudah tersinggung                                           |                 |   |    |     |
| 2   | Saya yakin dengan kemampuan saya                                                                                |                 |   |    |     |
| 3   | Saya melihat diri saya hampir sama dengan Idola saya                                                            |                 |   |    |     |
| 4   | Saya tidak memiliki kelebihan yang menonjol                                                                     |                 |   |    |     |
| 5   | Saya menerima dan puas dengan kondisi diri saya                                                                 |                 |   |    |     |
| 6   | Saya merasa tertekan ketika orang-orang mengkritik saya                                                         |                 |   |    |     |
| 7   | Saya merasa seperti tidak memiliki kebaikan                                                                     |                 |   |    |     |
| 8   | Tujuan saya dalam hidup sangat jelas                                                                            |                 |   |    |     |
| 9   | Saya tidak pernah merendahkan diri saya sendiri di depan orang lain, baik di dunia nyata maupun di media sosial |                 |   |    |     |
| 10  | Setiap masalah memiliki solusi, begitulah pendapat saya                                                         |                 |   |    |     |
| 11  | Saya mencemaskan skill yang saya miliki                                                                         |                 |   |    |     |
| 12  | Setelah gagal, saya                                                                                             |                 |   |    |     |

|    |                                                                                                                  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    | akan bangkit dan mencoba lagi                                                                                    |  |  |  |  |
| 13 | Saya percaya segala permasalahan pasti dapat di selesaikan dengan baik                                           |  |  |  |  |
| 14 | Saya menerima saran dan kritik dari orang-orang yang berkomunikasi saya secara pribadi atau melalui media sosial |  |  |  |  |
| 15 | Saya melakukan introspeksi diri apabila ada masalah yang menimpa saya                                            |  |  |  |  |
| 16 | Saya menyeleksi informasi yang saya terima dari media sosial                                                     |  |  |  |  |
| 17 | Saya minta maaf dan menerima kesalahan saya                                                                      |  |  |  |  |
| 18 | Saya sangat yakin bahwa informasi yang disebarkan melalui media sosial                                           |  |  |  |  |
| 19 | Saya mudah terpengaruh oleh perkataan orang lain                                                                 |  |  |  |  |
| 20 | Saya melakukan penyelidikan dan mengumpulkan bukti sebelum menarik Kesimpulan                                    |  |  |  |  |
| 21 | Saya mengumpulkan tugas tepat waktu                                                                              |  |  |  |  |
| 22 | Saya menyetujui bahwa tindakan saya akan menimbulkan                                                             |  |  |  |  |

|    |                                                                                           |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    | konsekuensi                                                                               |  |  |  |  |
| 23 | Secara langsung atau online, saya dapat bertanggung jawab atas semua tindakan saya        |  |  |  |  |
| 24 | Saya menunda menyelesaikan tugas-tugas saya                                               |  |  |  |  |
| 25 | Ketika saya terlalu lama menyelesaikan suatu tugas, saya bersedia menerima konsekuensinya |  |  |  |  |
| 26 | Saya rutin beribadah sesuai dengan keyakinan saya                                         |  |  |  |  |
| 27 | Saya selalu memiliki alasan pada setiap hal-hal yang saya lakukan                         |  |  |  |  |
| 28 | Saya membuat putusan dengan cepat                                                         |  |  |  |  |
| 29 | Saya memikirkan banyak hal sebelum memutuskan                                             |  |  |  |  |
| 30 | Saya selalu berpikir secara masuk akal                                                    |  |  |  |  |
| 31 | Saya akan berupaya untuk meningkatkan diri                                                |  |  |  |  |

### Data Responden Penelitian

|    |                         |      |
|----|-------------------------|------|
| 1  | Amel Wadriani           | x-5  |
| 2  | Iklima Nabila P.        | x-5  |
| 3  | Hilwa Halimatus A       | X-2  |
| 4  | Zahra Auliya Yasmin     | X-10 |
| 5  | Agalita Nuraini         | X-1  |
| 6  | Indi Laili K.           | x-5  |
| 7  | Mustaqimah Anna         | X-2  |
| 8  | Nazwa Fadila            | x-3  |
| 9  | Safira Azzahra          | X-2  |
| 10 | Nabila Kumairutan Nisya | X-10 |
| 11 | Shafira Lia S.          | X-10 |
| 12 | Dona Cinta R.           | X-1  |
| 13 | Raifa Naura Arifin      | X-2  |
| 14 | Devi Nurul Avika        | x-5  |
| 15 | Syai'in                 | X-2  |
| 16 | Salsabila Almeita P. P  | X-1  |
| 17 | Arsila Farandia S.      | X-1  |
| 18 | Azzuhra Alfiansyah      | X-2  |
| 19 | Sabrina Aditia          | X-2  |
| 20 | A'isy Rahmaniah         | X-2  |
| 21 | Zulva Fariyana M.       | X-2  |
| 22 | Septi Ayu Arini         | x-5  |
| 23 | Janitra Brantandari     | X-1  |
| 24 | Triani Adhita P. S      | X-2  |
| 25 | Ananda Nathasa N. K     | X-1  |
| 26 | Keysa Alya F.           | X-1  |
| 27 | Luluk Khotimatul H.     | X-2  |
| 28 | Nadia Tri Puspita       | X-1  |
| 29 | Revins Andina Z.        | X-1  |

|    |                          |      |
|----|--------------------------|------|
| 30 | Dwi Ikvina Maulidiya     | X-1  |
| 31 | Dwinara Senny Safina     | X-2  |
| 32 | Aqila Fardatuz Zahra     | X-1  |
| 33 | Annisa Ayu Ningtyas      | x-3  |
| 34 | Shella Fitri Dwi O.      | x-3  |
| 35 | Aura Nisrina A.          | X-2  |
| 36 | Aniqoh Nur Hafidzah      | X-2  |
| 37 | Nathania Azmagfiroh R.   | X-1  |
| 38 | Centia Latifa R.         | X-1  |
| 39 | Rini Alicia              | X-2  |
| 40 | Zulfa Nabila             | X-2  |
| 41 | Amirah Zaina J.          | x-7  |
| 42 | Salsabila Samawi         | X-1  |
| 43 | Sonia Puspita Sari       | X-10 |
| 44 | Rachel Nolqiya           | X-1  |
| 45 | Syarifa Fitri D.         | X-1  |
| 46 | Shifa Yuannisa Putri A.  | x-3  |
| 47 | Cheisy Marsha Ayuti      | X-2  |
| 48 | Shyrien Khumairoh        | x-5  |
| 49 | Gek Ayu Syaiful          | X-1  |
| 50 | Nabila Silviana Savira   | x-5  |
| 51 | Fairuz Nur Laili         | x-5  |
| 52 | Meycha Azzuh Rotul Aqila | x-8  |
| 53 | Balqis Aqila Javas W.    | x-5  |
| 54 | Olivia Syafitri          | x-5  |
| 55 | Nayla Syafira            | x-5  |
| 56 | Silfa Anggi L.           | x-7  |
| 57 | Sabrina Zulfa I.         | x-8  |
| 58 | Umeira Dwi Rojik P.      | x-8  |
| 59 | Clara Cahya Cantika      | x-7  |

|    |                               |      |
|----|-------------------------------|------|
| 60 | Wianda Paschariena            | x-10 |
| 61 | Icha Nurul Aini               | x-8  |
| 62 | Nadya Fitri Rahayu            | x-8  |
| 63 | Nabeela Hammadah              | x-9  |
| 64 | Tri Ajeng Risnandia           | x-10 |
| 65 | Aisyah Firdausi Zahra P.      | x-10 |
| 66 | Shefy Alzena Belva            | x-7  |
| 67 | Putri Nur Syawalia            | x-7  |
| 68 | Icha Nurul Aini               | x-9  |
| 69 | Mutiara Safitri               | x-8  |
| 70 | Gupita Wanitaning Ratri       | x-10 |
| 71 | Nabila Devina Tanjungsari     | x-9  |
| 72 | Winanda Ayu Lestari           | x-9  |
| 73 | Larissa Rizqi Amalia          | x-7  |
| 74 | Azzahra Reonata               | x-8  |
| 75 | Findi artita fawidianti       | x-10 |
| 76 | Aprila Maulida                | x-10 |
| 77 | Jazirah Rusmayani             | x-8  |
| 78 | Rezka Nahesa Dinar Al<br>Zena | x-7  |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Data Try Out

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 1  | Sera Safitri               | x-5 |
| 2  | Adevio Ayuagustin          | x-5 |
| 3  | Mutiara Farichatil Kamilah | x-5 |
| 4  | Kanaya Retta Wedyata       | x-5 |
| 5  | Syafitri Dwi Ramadhani     | x-5 |
| 6  | Nayla zahrotur             | x-5 |
| 7  | Alita Zainaturroyhana      | x-5 |
| 8  | Aulia Nurlita Choirun Nisa | x-5 |
| 9  | Alfi Yasmine Naura         | x-5 |
| 10 | Alifia Meutya Rahma        | x-5 |
| 11 | Fayyaza Makayla Alzahra    | x-5 |
| 12 | Talitha Andaru R. N        | x-5 |
| 13 | Amalia Keisya Arshanda     | x-5 |
| 14 | Callystitha Nadine Ayra    | x-5 |
| 15 | Bunga Zahirah Tsani        | x-5 |
| 16 | Kamila Zany Elruby Putri   | x-5 |
| 17 | Amira Diana Zaskiyah       | x-5 |
| 18 | Alice Frea Pratama Dias    | x-5 |
| 19 | Atha Ayu Satvika           | x-5 |
| 20 | Dhara Ayundhya Pramesti    | x-7 |
| 21 | Anggi Eka Alisiya          | x-7 |
| 22 | Flaora Berlyana Waxgenaar  | x-7 |
| 23 | Dwi Tara Pinasthi          | x-7 |
| 24 | Ayu Zahrotussifa Ardianti  | x-7 |
| 25 | Ascarya Sulthonah Aulia    | x-7 |
| 26 | Gea Febrina Hakami         | x-7 |
| 27 | Angel Laila Agistha S.     | x-7 |
| 28 | Zenith Aghnia Qolby        | x-7 |
| 29 | Rowencia Esther Bornok S.  | x-7 |

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| 30 | Aufaa Kinaryuri Nuha A. | x-7 |
| 31 | Bianca Maulina Avila    | x-7 |
| 32 | Dian Kirana Eka A.      | x-7 |
| 33 | Salwa Salsabila         | x-7 |
| 34 | Viona Luckyta Dewi      | x-7 |
| 35 | Reyfinia Oktavia        | x-7 |
| 36 | Naurah Aulia N.         | x-7 |
| 37 | Nadila Putri Balqis     | x-9 |
| 38 | Iskari Maya Sofi        | x-9 |
| 39 | Devi Kumala Sari        | x-9 |
| 40 | Chica Pratiwi           | x-9 |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**TABEL ISSAC AND MICHAEL**  
**Penentuan Jumlah Sampel Dari Populasi Tertentu**  
**Dengan taraf Kesalahan 1%, 5% Dan 10%**

| N   | S   |     |     | N    | S   |     |     | N       | S   |     |     |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
|     | 1%  | 5%  | 10% |      | 1%  | 5%  | 10% |         | 1%  | 5%  | 10% |
| 10  | 10  | 10  | 10  | 280  | 197 | 115 | 138 | 2800    | 537 | 310 | 247 |
| 15  | 15  | 14  | 14  | 290  | 202 | 158 | 140 | 3000    | 543 | 312 | 248 |
| 20  | 19  | 19  | 19  | 300  | 207 | 161 | 143 | 3500    | 558 | 317 | 251 |
| 25  | 24  | 23  | 23  | 320  | 216 | 167 | 147 | 4000    | 569 | 320 | 254 |
| 30  | 29  | 28  | 27  | 340  | 225 | 172 | 151 | 4500    | 578 | 323 | 255 |
| 35  | 33  | 32  | 31  | 360  | 234 | 177 | 155 | 5000    | 586 | 326 | 257 |
| 40  | 38  | 36  | 35  | 380  | 242 | 182 | 158 | 6000    | 598 | 329 | 259 |
| 45  | 42  | 40  | 39  | 400  | 250 | 186 | 162 | 7000    | 606 | 332 | 261 |
| 50  | 47  | 44  | 42  | 420  | 257 | 191 | 165 | 8000    | 613 | 334 | 263 |
| 55  | 51  | 48  | 46  | 440  | 265 | 195 | 168 | 9000    | 618 | 335 | 263 |
| 60  | 55  | 51  | 49  | 460  | 272 | 198 | 171 | 10000   | 622 | 336 | 263 |
| 65  | 59  | 55  | 53  | 480  | 279 | 202 | 173 | 15000   | 635 | 340 | 266 |
| 70  | 63  | 58  | 56  | 500  | 285 | 205 | 176 | 20000   | 642 | 342 | 267 |
| 80  | 71  | 65  | 62  | 600  | 315 | 221 | 187 | 40000   | 653 | 345 | 269 |
| 85  | 75  | 68  | 65  | 650  | 329 | 227 | 191 | 50000   | 655 | 346 | 269 |
| 90  | 79  | 72  | 68  | 700  | 341 | 233 | 195 | 75000   | 658 | 346 | 270 |
| 95  | 83  | 75  | 71  | 750  | 352 | 238 | 199 | 100000  | 659 | 347 | 270 |
| 100 | 87  | 78  | 73  | 800  | 363 | 243 | 202 | 150000  | 661 | 347 | 270 |
| 110 | 94  | 84  | 78  | 850  | 373 | 247 | 205 | 200000  | 661 | 347 | 270 |
| 120 | 102 | 89  | 83  | 900  | 382 | 251 | 208 | 250000  | 662 | 348 | 270 |
| 130 | 109 | 95  | 88  | 950  | 391 | 255 | 211 | 300000  | 662 | 348 | 270 |
| 140 | 116 | 100 | 92  | 1000 | 399 | 258 | 213 | 350000  | 662 | 348 | 270 |
| 150 | 122 | 105 | 97  | 1050 | 414 | 265 | 217 | 400000  | 662 | 348 | 270 |
| 160 | 129 | 110 | 101 | 1100 | 427 | 270 | 221 | 450000  | 663 | 348 | 270 |
| 170 | 135 | 114 | 105 | 1200 | 440 | 275 | 224 | 500000  | 663 | 348 | 270 |
| 180 | 142 | 119 | 108 | 1300 | 450 | 279 | 227 | 550000  | 663 | 348 | 270 |
| 190 | 148 | 123 | 112 | 1400 | 460 | 283 | 229 | 600000  | 663 | 348 | 270 |
| 200 | 154 | 127 | 115 | 1500 | 469 | 286 | 232 | 650000  | 663 | 348 | 270 |
| 210 | 160 | 131 | 118 | 1600 | 477 | 289 | 234 | 700000  | 663 | 348 | 270 |
| 220 | 165 | 135 | 122 | 1700 | 485 | 292 | 235 | 750000  | 663 | 348 | 271 |
| 230 | 171 | 139 | 125 | 1800 | 492 | 294 | 237 | 800000  | 663 | 348 | 271 |
| 240 | 176 | 142 | 127 | 1900 | 498 | 297 | 238 | 850000  | 663 | 348 | 271 |
| 250 | 182 | 146 | 130 | 2000 | 510 | 301 | 241 | 900000  | 663 | 348 | 271 |
| 260 | 187 | 149 | 133 | 2200 | 520 | 304 | 243 | 950000  | 663 | 348 | 271 |
| 270 | 192 | 152 | 135 | 2600 | 529 | 307 | 245 | 1000000 | 664 | 349 | 272 |

KIA  
 UNIVERSITAS SAMPURNA  
 J E M B E R



## Tabulasi Data Setelah Try Out Variabel Y (Kepercayaan Diri)

| Y.1 | Y.2 | Y.3 | Y.4 | Y.5 | Y.6 | Y.7 | Y.8 | Y.9 | Y.10 | Y.11 | Y.12 | Y.13 | Y.14 | Y.15 | Y.16 | Y.17 | Y.18 | Y.19 | Y.20 | Y.21 | Y.22 | Y.23 | Y.24 | Y.25 | Y.26 | Y.27 | Y.28 | Y.29 | Y.30 | Y.31 | Total_Y |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|----|
| 3   | 3   | 1   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3       | 80 |
| 3   | 1   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3       | 83 |
| 3   | 3   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 1    | 2    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 80      |    |
| 4   | 3   | 3   | 1   | 2   | 4   | 4   | 4   | 1   | 3    | 1    | 2    | 1    | 2    | 4    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 3    | 1    | 2    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 3    | 2    | 85      |    |
| 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    | 1    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 4    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 71      |    |
| 3   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 2   | 3   | 1   | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 4    | 3    | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 72      |    |
| 4   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 3   | 3   | 1   | 2    | 1    | 3    | 4    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    | 2    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 74      |    |
| 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 81      |    |
| 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 82      |    |
| 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 93      |    |
| 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 2    | 82      |    |
| 3   | 3   | 4   | 1   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4    | 4    | 3    | 1    | 4    | 1    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2    | 4    | 4    | 3    | 4    | 1    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4    | 90      |    |
| 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 2    | 3    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 89      |    |
| 4   | 3   | 3   | 1   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4    | 1    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 4    | 80      |    |
| 2   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 1    | 1    | 1    | 3    | 1    | 4    | 4    | 3    | 3    | 76      |    |
| 1   | 4   | 3   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3    | 2    | 1    | 4    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 80      |    |
| 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 2    | 3    | 80      |    |
| 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 1   | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 2    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 105     |    |
| 1   | 4   | 4   | 1   | 4   | 1   | 1   | 3   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 96      |    |
| 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 2    | 91      |    |
| 2   | 3   | 4   | 1   | 4   | 4   | 1   | 2   | 2   | 1    | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 2    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 4    | 4    | 1    | 1    | 4    | 3    | 3    | 4       | 90 |
| 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 106     |    |
| 1   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 4    | 2    | 1    | 3    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 4    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1       | 72 |
| 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 2    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3       | 94 |
| 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 104     |    |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 100     |    |
| 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 4    | 3    | 2    | 1    | 2    | 2    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 84      |    |
| 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 4   | 1   | 4    | 1    | 3    | 1    | 4    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4    | 1    | 3    | 4    | 4    | 1    | 3    | 82      |    |
| 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 91      |    |
| 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 2    | 106     |    |
| 3   | 2   | 4   | 1   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3    | 1    | 3    | 1    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 1    | 4    | 4    | 4    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 4    | 3    | 3    | 86      |    |
| 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 109     |    |
| 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 1   | 2   | 4   | 2   | 4    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 98 |
| 1   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 1   | 1    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 1    | 3    | 3    | 2    | 4    | 4    | 4    | 1    | 2    | 4    | 2    | 1    | 3    | 4    | 2    | 3       | 79 |
| 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 89      |    |
| 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 96      |    |
| 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 110     |    |
| 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 92      |    |
| 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 97      |    |
| 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 83      |    |
| 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 104     |    |
| 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 1    | 4    | 3    | 3    | 2    | 1    | 4    | 2    | 1    | 1    | 4    | 3    | 79   |         |    |
| 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 96      |    |
| 2   | 1   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 1    | 3    | 4    | 2    | 2    | 1    | 1    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 4    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 77      |    |
| 3   | 1   | 2   | 1   | 2   | 4   | 1   | 3   | 3   | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 1    | 4    | 2    | 4    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 76      |    |
| 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 121     |    |
| 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 94      |    |
| 1   | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 4    | 3    | 4    | 1    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 84      |    |
| 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 93      |    |
| 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 2   | 3   | 4   | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 1    | 2    | 4    | 2    | 2    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 4    | 2    | 1    | 1    | 82      |    |
| 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 2    | 1    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 96      |    |
| 1   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 4    | 1    | 2    | 3    | 4    | 4    | 1    | 1    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 2    | 82      |    |
| 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 109     |    |
| 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 114     |    |
| 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 1    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 4    | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 1    | 69      |    |
| 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 87      |    |
| 4   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 4   | 3   | 3   | 3    | 1    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3       | 98 |
| 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 1   | 1   | 3   | 2   | 3    | 1    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4       | 86 |
| 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 94      |    |
| 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3    | 4    | 1    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 1    | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 70      |    |
| 2   | 4   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 3   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |    |

### Tabulasi Data Sebelum Try Out Variabel X (Citra Tubuh)

| X.1 | X.2 | X.3 | X.4 | X.5 | X.6 | X.7 | X.8 | X.9 | X.10 | X.11 | X.12 | X.13 | X.14 | X.15 | X.16 | X.17 | X.18 | X.19 | X.20 | X.21 | X.22 | X.23 | X.24 | X.25 | X.26 | X.27 | X.28 | Total X |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|-----|
| 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 109 |
| 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 1   | 3   | 2    | 3    | 2    | 1    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 74  |
| 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 3   | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1       | 70  |
| 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4       | 100 |
| 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 86  |
| 3   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   | 4   | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 4    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 3    | 2    | 1    | 3    | 3       | 75  |
| 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 77  |
| 3   | 1   | 3   | 4   | 4   | 1   | 4   | 4   | 4   | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4       | 92  |
| 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3       | 70  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3       | 77  |
| 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3    | 1    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4       | 88  |
| 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 79  |
| 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3       | 78  |
| 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 4    | 1    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 93  |
| 4   | 4   | 1   | 3   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 4    | 1    | 2    | 2    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 88  |
| 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 69  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 1    | 3    | 4    | 1    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3       | 78  |
| 2   | 1   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 3   | 3    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 4    | 2    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 60  |
| 1   | 1   | 2   | 1   | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 4    | 1    | 1    | 4    | 3    | 4    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 50  |
| 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 1    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 104 |
| 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 4   | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4       | 87  |
| 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 1   | 3   | 1   | 4   | 3    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3       | 94  |
| 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 65  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4       | 83  |
| 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3       | 83  |
| 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 75  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3       | 72  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 79  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 81  |
| 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 60  |
| 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3       | 73  |
| 4   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3    | 1    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4       | 90  |
| 1   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 62  |
| 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4    | 1    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4       | 95  |
| 2   | 1   | 3   | 1   | 3   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2       | 56  |
| 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 4    | 1    | 3    | 2    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 97  |
| 2   | 1   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 1   | 3   | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 1    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 73  |
| 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4    | 1    | 4    | 3    | 2    | 4    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4       | 94  |
| 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2       | 64  |
| 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3       | 82  |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Tabulasi Data Sebelum Try Out Variabel Y (Kepercayaan Diri)

| Y1 | Y2 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | Y19 | Y110 | Y111 | Y112 | Y113 | Y114 | Y115 | Y116 | Y117 | Y118 | Y119 | Y120 | Y121 | Y122 | Y123 | Y124 | Y125 | Y126 | Y127 | Y128 | Y129 | Y130 | Y131 | Y132 | Y133 | Y134 | Y135 | Y136 | Y137 | Y138 | Y139 | Y140 | Hasil Total Y |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------|
| 3  | 3  | 4   | 3   | 2   | 4   | 3   | 1   | 4   | 3    | 2    | 4    | 3    | 4    | 1    | 4    | 4    | 1    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 4    | 1    | 4    | 1    | 3    | 3    | 3    | 111           |
| 2  | 3  | 2   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 4    | 121           |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 4    | 114           |
| 3  | 4  | 3   | 3   | 1   | 2   | 4   | 2   | 1   | 3    | 1    | 3    | 1    | 4    | 3    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 4    | 107           |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 4   | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 4    | 4    | 125  |               |
| 3  | 3  | 4   | 3   | 4   | 2   | 3   | 1   | 3   | 1    | 1    | 4    | 1    | 3    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 2    | 2    | 3    | 1    | 4    | 4    | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 4    | 112           |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 111  |               |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 2    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 125  |               |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 4    | 4    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 4    | 120  |               |
| 3  | 3  | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 1    | 3    | 3    | 4    | 128  |               |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 4    | 112           |
| 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3    | 3    | 4    | 2    | 4    | 1    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 116  |               |
| 2  | 2  | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2    | 2    | 4    | 1    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    | 3    | 1    | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 1    | 2    | 4    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 3    | 99            |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2    | 1    | 4    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 109  |               |
| 4  | 3  | 4   | 3   | 4   | 2   | 3   | 1   | 2   | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 4    | 3    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 1    | 4    | 2    | 4    | 4    | 2    | 1    | 4    | 1    | 3    | 4    | 1    | 4    | 1    | 4    | 3    | 4    | 119           |
| 3  | 4  | 2   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 132           |
| 3  | 4  | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 121  |               |
| 3  | 3  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 3    | 2    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 4    | 106  |               |
| 2  | 3  | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 4    | 3    | 3    | 114  |      |               |
| 2  | 4  | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1   | 4   | 4    | 3    | 4    | 2    | 3    | 3    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 2    | 4    | 1    | 1    | 3    | 3    | 4    | 4    | 117  |               |
| 4  | 4  | 2   | 3   | 1   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 1    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 3    | 1    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 2    | 1    | 3    | 4    | 4    | 125           |
| 3  | 4  | 2   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4    | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 1    | 4    | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4    | 134  |               |
| 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 106  |      |               |
| 2  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 4    | 117  |      |               |
| 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 114  |               |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3    | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 107  |               |
| 3  | 3  | 1   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4    | 2    | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 4    | 128  |               |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 111  |               |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 129  |               |
| 4  | 2  | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 4    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 116  |      |               |
| 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 4    | 3    | 4    | 1    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 2    | 4    | 2    | 4    | 2    | 1    | 3    | 2    | 4    | 4    | 121  |               |
| 4  | 3  | 2   | 3   | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   | 4    | 3    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 133  |               |
| 4  | 3  | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 120  |      |               |
| 2  | 2  | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 1    | 3    | 4    | 3    | 4    | 2    | 1    | 3    | 3    | 2    | 3    | 105  |               |
| 2  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 112  |      |               |
| 4  | 4  | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3    | 2    | 4    | 4    | 2    | 4    | 3    | 1    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 4    | 4    | 4    | 138  |      |               |
| 2  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 4    | 4    | 113  |      |               |
| 3  | 3  | 2   | 3   | 1   | 4   | 3   | 1   | 3   | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 4    | 1    | 4    | 2    | 3    | 4    | 4    | 127  |      |               |
| 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 112  |      |               |
| 3  | 4  | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 1    | 4    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 4    | 126  |               |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## LAMPIRAN DATA SPSS

### Hasil Statistik Deskriptif Skala Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri

#### Descriptive Statistics

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|-------|----------------|
| X                  | 78 | 50    | 54      | 104     | 75.63 | 11.147         |
| Y                  | 78 | 54    | 67      | 121     | 89.24 | 11.566         |
| Valid N (listwise) | 78 |       |         |         |       |                |

### Hasil Uji Kategorisasi Skala Citra Tubuh

#### kategori

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 11        | 14.1    | 14.1          | 14.1               |
|       | Sedang | 55        | 70.5    | 70.5          | 84.6               |
|       | Tinggi | 12        | 15.4    | 15.4          | 100.0              |
|       | Total  | 78        | 100.0   | 100.0         |                    |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

### Hasil Uji Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

#### kategori

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 11        | 14.1    | 14.1          | 14.1               |
|       | Sedang | 54        | 69.2    | 69.2          | 83.3               |
|       | Tinggi | 13        | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
|       | Total  | 78        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardize<br>d Residual |
|----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| N                                |                | 78                          |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                    |
|                                  | Std. Deviation | 7.09520856                  |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .054                        |
|                                  | Positive       | .054                        |
|                                  | Negative       | -.038                       |
| Test Statistic                   |                | .054                        |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .200 <sup>c,d</sup>         |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Hasil Uji Linieritas

#### ANOVA Table

|               |                           | Sum of Squares | df | Mean Square | F       | Sig. |
|---------------|---------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| Y * X         | Between Groups (Combined) | 7911.880       | 36 | 219.774     | 3.773   | .000 |
|               | Linearity                 | 6424.039       | 1  | 6424.039    | 110.273 | .000 |
|               | Deviation from Linearity  | 1487.841       | 35 | 42.510      | .730    | .828 |
| Within Groups |                           | 2388.492       | 41 | 58.256      |         |      |
| Total         |                           | 10300.372      | 77 |             |         |      |

## Hasil Uji Hipotesis

### Correlations

|   |                     | X      | Y      |
|---|---------------------|--------|--------|
| X | Pearson Correlation | 1      | .790** |
|   | Sig. (2-tailed)     |        | .000   |
|   | N                   | 78     | 78     |
| Y | Pearson Correlation | .790** | 1      |
|   | Sig. (2-tailed)     | .000   |        |
|   | N                   | 78     | 78     |

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

## Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Citra Tubuh

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .934             | 28         |

## Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .801             | 40         |

## BIODATA PENULIS



Nama : Atika Ardelia  
NIM : 205103050005  
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 20 Mei 2002  
Alamat : Lingkungan Watu Ulo RT/RW 02/03 Kec.  
Glagah Kab. Banyuwangi Prov. Jawa Timur  
Email : atika.ardelia09@gmail.com  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK BHAYANGKARI
2. SD KEPATIHAN BANYUWANGI
3. SMPN 1 GIRI
4. MAN 1 BANYUWANGI
5. UIN KHAS JEMBER