

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *IMAGINARY AUDIENCE*
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

**Oleh:
Kiki Wahyuni
1531080102**

Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1441/2019 M**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN *IMAGINARY AUDIENCE*
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Kiki Wahyuni

1531080102

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : Dra. A. Retnoriani, M.Si., Psikolog

Pembimbing 2 : Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1441/2019 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara *Body Image* Dan *Imaginary Audience* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri

Oleh :

Kiki Wahyuni

Masa remaja ialah sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis merupakan perubahan yang cenderung menjadi tingkat keperdulian yang tinggi, terutama pada remaja putri. Keperdulian yang tinggi terhadap perubahan biologis berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri pada remaja. Kepercayaan diri ialah salah satu aspek kepribadian yang penting bagi seseorang yang diperoleh dari pengalaman sehari-hari, sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, dapat mengambil keputusan dengan tepat dan efektif, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dalam mengambil keputusan. Meningkatkan *body image* dan *imaginary audience* dapat berpengaruh pada tingkat rasa kepercayaan diri pada remaja putri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dan *imaginary audience* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas X Akuntansi dan Pemasaran SMK Negeri 7 Bandar Lampung yang berjumlah 74 siswi, yang diambil dengan menggunakan teknik *sampling total*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala kepercayaan diri sebanyak 18 aitem valid ($\alpha = 0,836$), skala *body image* sebanyak 24 aitem valid ($\alpha = 0,829$), dan skala *imaginary audience* sebanyak 23 aitem valid ($\alpha = 0,841$). Data yang sudah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan *software SPSS 20.0 for windows*.

Data analisis menunjukkan hasil :

1. Berdasarkan hasil analisis dapat diperoleh nilai $R = 0,742$, nilai $F = 43,567$ dan signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,001$)), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri, dengan sumbangan efektif sebesar 55,1%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri dengan nilai koefisien korelasi ($r_{x1y} = 0,738$ dengan ($p = 0,000$ ($p < 0,001$)) serta memiliki sumbangan efektif sebesar 50,45%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri dengan nilai koefisien korelasi ($r_{x2y} = 0,450$ dengan ($p = 0,000$ ($p < 0,001$)) serta memiliki sumbangan efektif sebesar 4,05%

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Body Image, dan Imaginary Audience*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Letkol H. Indro Suratmen Sukaramè Bandar Lampung Telp (0721)703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* Dan *Imaginary Audience*
Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri

Nama : Kiki Wahyuni

NPM : 1531080102

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. A. Retnorini, M.si, Psikolog

NIP. 199603061993032004


Eska Prawisudawati Ulpa, M.si

NIP. 198508182019032010

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si

NIP. 197103122005011005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN IMAGINARY AUDIENCE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI**. Disusun oleh **KIKI WAHYUNI**. NPM: **1531080102**. Prodi: **PSIKOLOGI ISLAM**. Fakultas: **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**, telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal: **JUM'AT, 15 NOVEMBER 2019**.

TIM DEWAN PENGUJI

- Ketua** : **Abdul Qohar, M.Si**
- Sekretaris** : **Annisa Fitriani, S.Psi**
- Penguji Utama** : **Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**
- Penguji Pendamping I** : **Dra. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog**
- Penguji Pendamping II** : **Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si**

DEKAN
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Dr. M. Afif Anshori, M.Ag
NIP. 196003131989031004



(Handwritten signatures and initials of the examiners)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai *Transliterasi Arab-Latin* ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Komaterbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetap tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

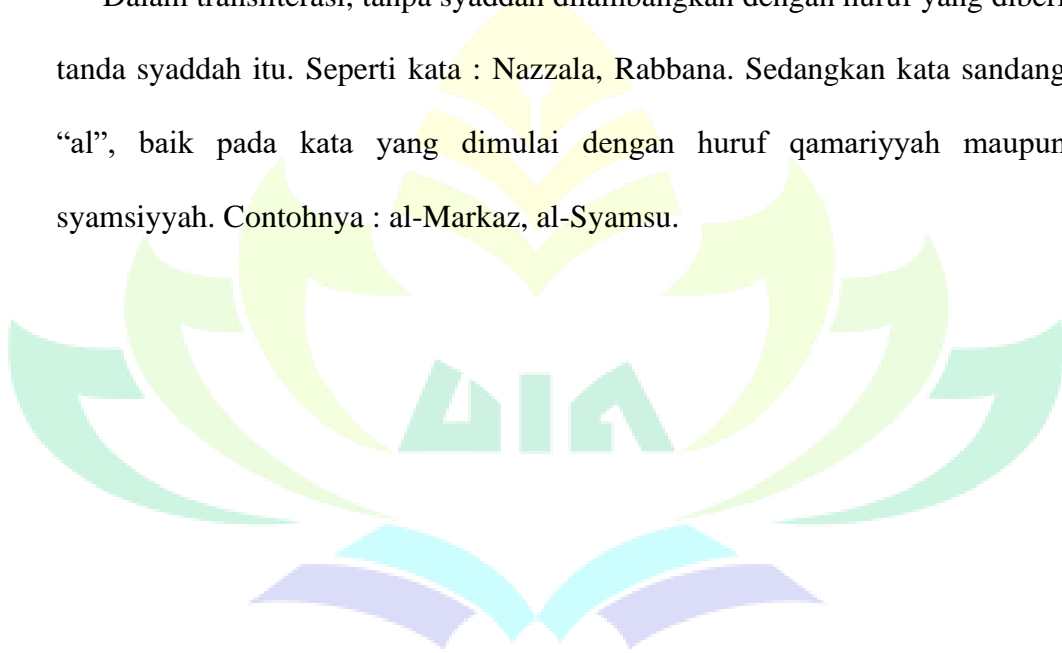
Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	سَارَ	ي... Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	قَيْلْ	و... Au
ـُ	U	ذَكِرْ	و	يَجُورْ	

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Dalam transliterasi, tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kiki Wahyuni

NPM : 1531080102

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dan *Imaginary Audience* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

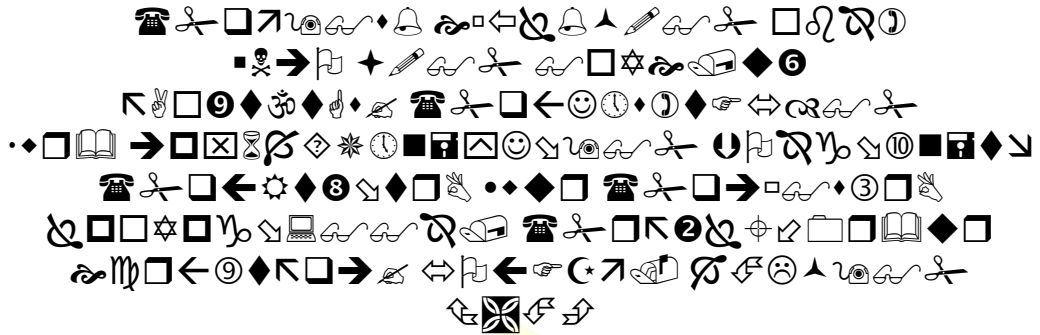
Bandar Lampung, 15 November 2019

Yang Menyatakan,



Kiki Wahyuni
1531080102

MOTTO



Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Fussilat:30)*

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap syukur kepada Allah SWT., karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtua hebatku, malaikatku yaitu ibundaku Martini dan ayahku Sarji yang selama ini dengan segenap hatinya selalu mendo'akan, membesarkan, merawat, mendidik dan menjagaku serta memberikan kasih sayang sepenuhnya untukku. Terima kasih ibunda dan ayahku tercinta untuk segala pengorbanan dan keringat yang terjatuh demi menyekolahkan anakmu hingga keperguruan tinggi agar dapat menggapai cita-citanya.
2. Untuk kakakku Siti Aminah, S.Pd yang teramat aku cintai, yang selama ini sangat menyayangiku, memberikan motivasi, tenaga, yang juga menjadi pelengkap hidupku sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk keluarga besar ku yang aku cintai dan sayangi. Terima kasih selama ini memotivasi, memberi arahan, dan membantuku dalam keadaan apa pun. Serta menyayangiku dari aku kecil hingga saat ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Kiki Wahyuni, lahir di Tanggamus pada tanggal 24 November 1996. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Sarji dan Ibu Martini. Alamat tempat tinggal peneliti di Dusun Sirna Galih, RT/RW 003/002, Desa Sirna Galih, Kec. Ulu Belu, Kab. Tanggamus. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. SDN 1 SIRNA GALIH, Lulus pada tahun 2009
2. SMP Negeri 2 Kebun Tebu, Lulus pada tahun 2012
3. MAN 1 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2015.

Setelah menyelesaikan studi di Madrasah Aliyah Atas pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan Harahan dari pihak-pihak yang terlibat dan turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, M.A selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam.
4. Bapak Drs. Effendi, M.HUM selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan maupun arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.

5. Ibu Dra. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si., yang mendidik kami sampai saat ini dan membantu saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
9. Sekolah Menengah Kejurusan Negeri 7 Bandar Lampung telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan oleh peneliti.
10. Sahabatku sedari bangku MAN hingga saat ini Cahyana Hidayati, S.Psi yang telah memberikan support kepadaku sehingga aku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat SMP ku Minar Arpina yang telah memberi dukungan selama ini.
12. Sahabat seperjuanganku di perkuliahan, Dinda Septiana, S.Psi, Fajar Manda Sari, S.Psi, Maharani Zahroh, S.Psi, Sisca Permata Sari, S.Psi, Alya Devi Anjani, Amd.P, Hepi Diana, S.Pd, Desi Novitasari A, S.Psi, Theo Dora Roseliyani, S.Psi, Gustin Dwi Utami, S.Psi, Renita Febriana,

S.Psi, Dwi Rahayu Ningsih, S.Psi, Nurhalimatul Wahyu, S.Psi, Nafilah, S.Psi, Nur Fitriani, S.Psi yang juga telah memberikan support, masukan, arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Keluarga besar kelas A yang ku sayangi, yang selama masa kuliah telah memberikan semangat serta motivasi untuk berjuang bersama.

14. Psikologi angkatan 2015 dan kakak serta adik-adik yang telah memberikan kebersamaan, dukungan maupun semangat.

15. Sahabat-sahabat KKN yang selalu meberikan semangat, nasihat serta motivasi selama mengerjakan skripsi.

16. Siswi-siswi kelas X Akuntansi dan Pemasaran SMKN 7 Bandar Lampung yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.

17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Bandar Lampung, 15 November 2019



Kiki Wahyuni
1531080102

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PEDOMAN LITERASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepercayaan Diri	8
1. Definisi Kepercayaan Diri	8
2. Indikator-Indikator Kepercayaan Diri	10
3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	12
4. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri	13
5. Petunjuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	15
B. <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	17
1. Definisi <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	17
2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	19
3. Faktor-Faktor <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	20
4. <i>Body Mass Index</i> (BMI)	24
C. <i>Imaginary Audience</i> (Penonton Khayalan)	25
1. Definisi <i>Imagiary Audience</i> (Penonton Khayalan)	25
2. Aspek-Aspek <i>Imaginary Audience</i> (Penonton Khayalan)	26
D. Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dan <i>Imaginary Audience</i> Dengan Kepercayaan Diri	27

E.	Kerangka Pikir.....	29
F.	Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A.	<i>Identifikasi Variabel Penelitian</i>	31
B.	<i>Definisi Operasional Variabel Penelitian</i>	31
1.	<i>Kepercayaan Diri</i>	31
2.	<i>Body Image (Citra Tubuh)</i>	32
3.	<i>Imaginary Audience (Penonton Khayalan)</i>	32
C.	Subjek Penelitian	32
1.	Populasi	32
2.	Teknik Pengambilan Sampel	33
D.	Teknik Pengumpulan Data	33
1.	Skala Kepercayaan Diri	34
2.	Skala <i>Body Image</i> (Citra Tubuh).....	34
3.	Skala <i>Imaginary Audience</i> (Penonton Khayalan).....	35
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data	36
1.	Validitas.....	36
2.	Reliabilitas	37
F.	Teknik Analisis Data	37

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian	38
1.	Orientasi Kanchah	38
2.	Persiapan Penelitian.....	40
3.	Persiapan dan Pelaksanaan Try Out	40
4.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
5.	Penyusunan Skala Penelitian	44
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian	46
1.	Penentuan Subjek Penelitian	46
2.	Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	46
3.	Skoring	47
C.	Hasil Penelitian.....	47
1.	Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	47
2.	Kategori Skor Variabel Penelitian	48
3.	Uji Asumsi.....	50
4.	Uji Hipotesis	52
5.	Pengujian Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel Independen.....	54
D.	Pembahasan	55

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	58
B.	Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Ambang Batas BMI	24
Tabel 2. Data Populasi Penelitian	33
Tabel 3. Blue-Print Kepercayaan Diri.....	34
Tabel 4. Blue-Print <i>Body Image</i>	35
Tabel 5. Blue-Print <i>Imaginary Audience</i>	36
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Kepercayaan Diri Valid dan Gugur.....	42
Tabel 7. Distribusi Aitem Skala <i>Body Image</i> Valid dan Gugur.....	43
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala <i>Imaginary Audience</i> Valid dan Gugur.....	44
Tabel 9. Sebaran Aitem Valid Skala Kepercayaan Diri.....	45
Tabel 10. Sebaran Aitem Valid Skala <i>Body Image</i>	45
Tabel 11. Sebaran Aitem Valid Skala <i>Imaginary Audience</i>	46
Tabel 12. Deskripsi Data.....	48
Tabel 13. Kategorisasi Kepercayaan Diri	49
Tabel 14. Kategorisasi <i>Body Image</i>	49
Tabel 15. Kategorisasi <i>Imaginary Audience</i>	50
Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran	51
Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 18. <i>R Square</i>	53
Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga.....	53
Tabel 20. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka pikir hubungan antara VB1 dan VB2 dengan VT 29



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Rancangan Ketiga Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Ketiga Skala
- Lampiran. 4 Ketiga Skala Penelitian
- Lampiran. 5 Data Skor Penelitian
- Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran. 7 Tabel Kerja Anareg Dua Prediktor
- Lampiran. 8 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran. 9 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran. 10 Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran. 11 Kartu Konsultasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia akan mengalami fase perkembangan dalam hidupnya, salah satunya ialah fase perkembangan remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja pada usia 16 tahun atau 17 tahun sampai usia 18 tahun. Sementara masa pubertas terjadi pada usia sekitar 11 tahun sampai 15 tahun pada remaja putri, sedangkan pada remaja putra terjadi sekitar usia 12 tahun sampai 16 tahun (Hurlock, 2003).

Santrock (2007) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan yang terlihat lebih menonjol ialah perubahan biologis yang dapat mempengaruhi penampilan fisik remaja, seperti akan bertambahnya berat badan, tinggi badan, mulainya tumbuh jerawat, dan lain-lain. Perubahan biologis pada masa remaja berlangsung cukup cepat, maka dari itu perubahan biologis dapat menjadi perhatian utama pada masa remaja. Perubahan biologis pada remaja dapat mempengaruhi perkembangan psikologisnya, salah satunya ialah kepercayaan diri.

Menurut Wenny (2016) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan/situasi yang dihadapinya. Remaja membutuhkan

rasa percaya diri untuk memudahkan dalam bergaul atau berkomunikasi dengan orang lain. Remaja dengan kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pemikiran dan penilaian yang negatif pada lingkungan/situasi sekitarnya. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang negatif akan takut melakukan kesalahan, takut akan mendapatkan kritikan dari orang lain. Menumbuhkan rasa percaya diri individu, dapat dimulai dengan melakukan penilaian yang positif terhadap dirinya serta lingkungan dan situasi yang tengah dihadapi, dengan begitu individu dapat mengatasi/mengurangi rasa kurang percaya diri dalam dirinya.

Seseorang terkadang merasa dirinya lebih rendah dari orang lain, hal tersebut membuat dirinya menjadi kurang percaya diri. Padahal dalam Al-Qur'an, Allah SWT telah menegaskan bahwa janganlah merasa bersedih hati dan bersikap lemah, karena sesungguhnya setiap individu memiliki derajat yang tinggi. Seperti firman Allah SWT dalam surat Ali-Imran ayat 139 yang berbunyi :



Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

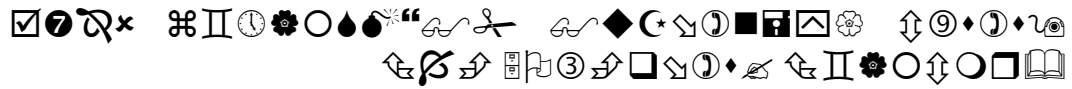
Rendahnya kepercayaan diri remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik (Santrock, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) menunjukkan 49% kepercayaan diri remaja berada pada kategori

rendah, 4,1% berada pada kateogri sangat renadah. Selanjutnya, 20,7% kepercayaan diri remaja berada pada kategori tinggi, dan 6,3% berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya remaja yang tergolong memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Remaja dapat menilai segi penampilan yang sesuai dengan standar kecantikan dilingkungan sekitarnya. Remaja akan menunjukkan perhatian yang besar terhadap tubuhnya yang tengah mengalami perubahan dan pertumbuhan. Remaja akan mulai mengembangkan atau membentuk gambaran pribadi terhadap tubuhnya sendiri. Menurut Neagu (2015) *body image* merupakan sebuah konsep multidimensi, subjektif dan dinamis yang mencangkup persepsi seseorang, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya. *Body image* tidak terbatas pada karakteristik estetika seseorang, tetapi juga mempertimbangkan kondisi kesehatan, keterampilan, dan seksualitasnya.

Meskipun relatif konstan dari waktu ke waktu, *body image* berubah dalam konteks tertentu sesuai dimana remaja tinggal. Saat masa remaja dimulai, remaja akan mulai memperhatikan penampilan dirinya. Bagaimana penampilan fisiknya terbentuk, jika penampilan fisik yang dimiliki remaja sesuai dengan yang diharapkan remaja akan merasa puas akan dirinya. Graber & Brooks-Gunn (Santrock, 2011) berpendapat bahwa obsesi yang kuat dengan *body image* terjadi selama masa remaja, tetapi hal tersebut menjadi semakin kuat pada masa remaja awal ketika remaja merasa lebih puas dengan tubuh mereka daripada masa remaja akhir. Remaja akan mulai memperhatikan penampilan fisik mereka, dan mulai beranggapan bahwa tubuh atau penampilan mereka kurang memuaskan. Allah

SWT berfirman telah menciptakan manusia sebaik-baiknya pada surat At-Tin ayat 4, yang berbunyi.



Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*”

Perbedaan gender juga dapat mencirikan persepsi remaja terhadap gambaran tubuh mereka. Remaja putri lebih memperhatikan dan mengkhawatirkan penampilan fisik yang dimilikinya. Berbeda dengan remaja laki-laki yang lebih sedikit acuh dengan penampilan yang dimilikinya. Bearman, dkk (Santrock, 2011) secara umum anak perempuan kurang senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* cenderung negatif daripada anak laki-laki selama masa pubertas. Ketidakpuasan pada tubuh remaja putri dapat dikarenakan mulai bertambahnya lemak pada tubuh di bagian-bagian tertentu seperti paha, kaki, dan pantat (Santrock, 2007).

Masalah penampilan menjadi hal yang penting bagi para remaja, terutama remaja putri untuk meningkatkan *body image* mengenai gambaran tubuh yang diinginkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki siswa dengan kategori sedang sebanyak 67,79% dan kategori kurang sebanyak 35,21%. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa *body image* yang dimiliki oleh remaja masih kurang optimal dan perlunya untuk meningkatkan *body image* yang dimiliki remaja.

Remaja merasa bahwa orang-orang disekitarnya mungkin akan memperhatikan penampilan serta akan berkomentar kurang baik atau tidak sesuai dengan yang diinginkan mengenai dirinya. Remaja akan menilai bagaimana reaksi orang lain terhadap penampilan atau perilakunya, keyakinan ini disebut dengan *imaginary audience*. Menurut Elkind (Galanaki, 2012) *imaginary audience* yaitu kecenderungan remaja untuk percaya bahwa orang lain sibuk dengan penampilan dan perilakunya, bahwa remaja merasa sering tampil sebagai “aktor” didepan “penonton”. Remaja merasa dirinya tengah menjadi seorang “aktor” yang menjadikan dirinya sebagai pusat perhatian orang lain, yang mana semua orang dapat melihat penampilan dan perilakunya sehingga membuat dirinya semakin terlihat oleh orang lain.

Memasuki usia remaja awal, remaja akan mulai melihat sesuatu hal dari berbagai perspektif orang lain pada dirinya untuk memperoleh gambaran yang baik atau buruk. Namun, karena perkembangan kognitif remaja belum benar-benar matang memungkinkan remaja untuk mengonsep pemikirannya sendiri, tetapi juga memungkinkan untuk mengkonsep pemikiran orang lain. Hal ini membuat remaja berpikir bahwa perspektif orang lain yang dipahaminya sama dengan perspektif dirinya sendiri. Menurut Murphy *imaginary audience* merupakan hal yang normal dan umumnya dilalui oleh remaja sebagai bentuk dari tahapan perkembangannya dan menyebutkan bahwa *imaginary audience* bukan merupakan gangguan kepribadian (Marita, 2013).

Kondisi ini sering dialami dan dilakukan oleh remaja putri. Remaja putri cenderung memperhatikan serta menganggap bahwa orang lain akan memberikan

komentar negatif atau positif terhadap penampilannya. Remaja putri cenderung lebih sering melakukan *imaginary audience* dibandingkan dengan remaja laki-laki untuk memberikan atau mendapatkan kesan yang baik dari orang lain. Menurut Elkind & Bowen yang berpendapat bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin dalam pengalaman *imaginary audience*, remaja putri cenderung menunjukkan lebih banyak melakukan *imaginary audience* daripada remaja laki-laki (Galanaki & Christopoulos, 2011).

Keyakinan remaja menjadi objek dari penonton oleh sekitarnya akan berakibat juga pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018), bahwa semakin positif *imaginary audience* yang dimiliki oleh remaja maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja, memiliki *imaginary audience* yang positif individu akan cenderung berpikir positif akan dirinya. Jika remaja memiliki *imaginary audience* yang positif, maka kepercayaan diri yang ada pada diri remaja akan bertambah, hal ini dikarenakan remaja merasa bahwa orang lain memandang positif pada dirinya begitupun sebaliknya.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 7 Bandar Lampung pada siswi kelas X jurusan Akuntansi dan Pemasaran. Pada usia remaja, remaja putri cenderung memiliki *body image* dan *imaginary audience* yang cukup tinggi. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi cukup dibutuhkan oleh remaja, terutama bagi siswi jurusan Akuntansi dan Pemasaran setelah menamatkan jenjang sekolah sebagian besar terjun ke dunia pekerjaan. Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X Akuntansi dan siswi kelas X Pemasaran SMK 7 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *imaginary audience* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X Akuntansi dan siswi kelas X Pemasaran SMK 7 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *imaginary audience* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X Akuntansi dan siswi kelas X Pemasaran SMK 7 Bandar Lampung.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *body image*, *imaginary audience*, dan kepercayaan diri pada remaja khususnya remaja putri pada sekolah menengah atas.

2. Manfaat Praktis

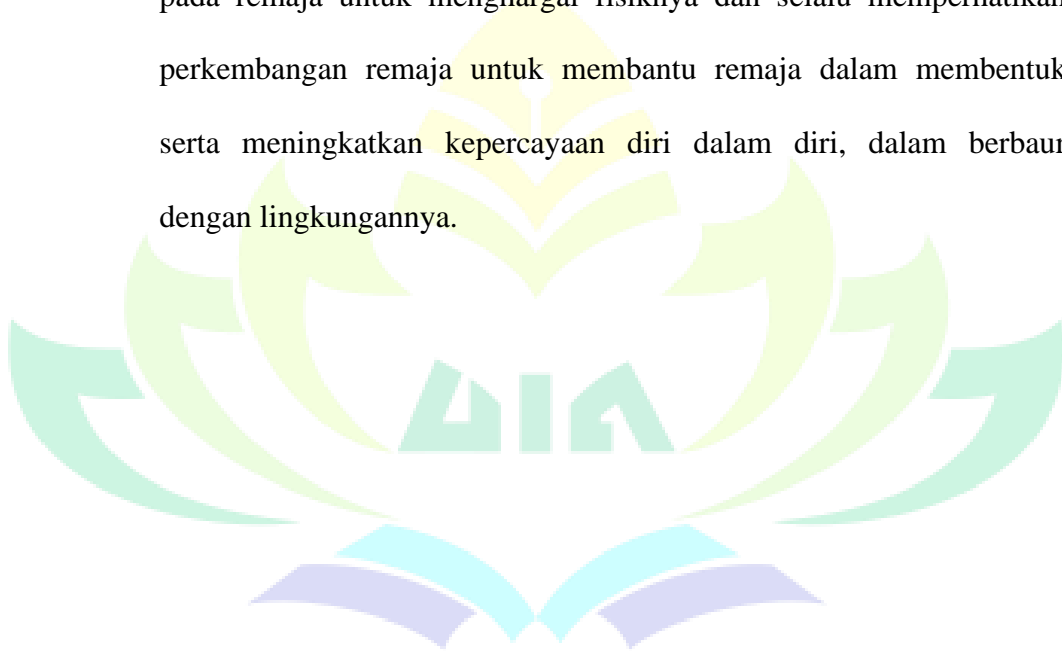
Berdasarkan penelitian ini manfaat praktis yang dapat diambil, yaitu :

a. Remaja

Hasil penelitian ini mampu menjadi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam berbaaur dengan lingkungan, dengan memiliki *imaginary audience* yang positif, serta memiliki gambaran *body image* yang positif terhadap diri sendiri.

b. Orang Tua Atau Pendidik

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi, masukan pada remaja untuk menghargai fisiknya dan selalu memperhatikan perkembangan remaja untuk membantu remaja dalam membentuk serta meningkatkan kepercayaan diri dalam diri, dalam berbaaur dengan lingkungannya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Burton dan Platts (2006) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efektif dalam situasi apapun. Burton dan Platts (2006) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan pengalaman sehari-hari dan cukup sering dialami, kecuali pengalaman yang penting agar dapat digunakan lebih baik lagi dikemudian hari.

Ghufron dan Rini (2017) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan masyarakat karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensial pada dirinya.

Menurut Lauster (1992) kepercayaan diri ialah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (1992) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik (Ghufron dan Rini, 2017).

Dari berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri ialah salah satu aspek kepribadian yang penting bagi seseorang yang diperoleh dari pengalaman sehari-hari, sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, dapat mengambil keputusan dengan tepat dan efektif, tidak mudah terpengaruhi oleh orang lain dalam mengambil keputusan.

2. Indikator-Indikator Kepercayaan Diri

Burton dan Platts (2006) menyatakan indikator-indikator kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. *Direction and Values* (Arah dan Nilai): individu mengetahui apa yang diinginkan, kemana tujuan yang diinginkan, serta mengetahui hal-hal penting bagi kehidupan.
- b. *Motivation* (Motivasi): individu mendapatkan motivasi dari apa yang sedang dilakukan serta menikmatinya. Bahkan, karena begitu menikmati kegiatan yang dilakukan sulit untuk mengalihkan perhatian.
- c. *Emotional Stability* (Kestabilan Emosional): individu memiliki pendekatan yang tenang dan intensif mengenai cara berhubungan dengan orang lain, mampu mengatasi masalah, dan mampu mengendalikan emosi yang sulit seperti kemarahan dan kecemasan ketika bekerjasama dengan orang lain.
- d. *A Positive Mind-Set* (Pola Pikir Positif): individu memiliki kemampuan untuk tetap optimis dan selalu melihat sisi baik ketika

mengalami kemunduran, serta selalu menghargai diri sendiri dan orang lain.

- e. *Self-Awarenes* (Kesadaran Diri): individu mengetahui potensi diri yang dimiliki, dapat menghargai orang lain, menyadari diri sendiri adalah manusia, dan tidak berharap untuk menjadi sempurna.
- f. *Flexibility in Behaviour* (Berprilaku Feksibel): individu mampu menyesuaikan perilaku sesuai dengan keadaan, mampu melihat gambaran yang luas secara detail, dan mampu mengambil keputusan berdasarkan pendapat dari orang lain.
- g. *Eagerness to Develop* (Keinginan untuk Berkembang): individu lebih suka memilih bukannya bertidak seolah telah menjadi ahli tanpa mencari pengetahuan yang baru, menjadikan pengalaman sehari-hari sebagai pembelajaran, dan menerima pengalaman hidup yang baru.
- h. *Health and Energy* (Sehat Mental dan Enerjik): individu mampu menghargai kondisi dan keadaan diri pada diri sendiri, mampu mengetahui dan merasakan energi yang mengalir dalam diri sehingga mampu mengelola stres.
- i. *A Willingness to Take Risks* (Siap Mengambil Resiko): individu memiliki kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian bahkan ketika tidak memiliki jawaban yang benar atau keterampilan untuk memperbaiki keadaan.

- j. *A Sense of Purpose* (Memiliki Tujuan yang Jelas): individu memiliki perasaan yang koherensi dari berbagai bagian dalam kehidupan, dan telah memilih tema atau tujuan hidup.

3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron & Rini (2017) suatu kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya ialah :

a. Konsep Diri

Anthony (1992) berpendapat bahwa terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan dalam suatu kelompok. Maka hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri pada seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah

akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sedangkan orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

4. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri

a. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri

Menurut Wenny (2016) beberapa ciri atau karakteristik individu yang *mempunyai* rasa percaya diri yang proposional, adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dalam arti berani menjadi diri sendiri.
- 4) Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil.
- 5) Memiliki *internal locus of control*, dalam arti memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya..

- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

b. Ciri-Ciri Individu yang Kurang Percaya Diri

Wenny (2016) menyebutkan beberapa ciri-ciri individu yang kurang percaya diri, diantaranya ialah :

- 1) Berusaha menunjukkan sifat konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- 2) Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena ia selalu menyimpan rasa takut/khawatir terhadap penolakan orang lain dan kelompok.
- 3) Selalu menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu.
- 4) Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berbuat, karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai.
- 5) Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 6) Orang yang tidak percaya diri cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus, karena orang yang tidak percaya diri

merasa pujian itu tidak sesuai dengan keadaan dirinya ataupun menganggap ada sesuatu maksud dibalik pujian itu.

- 7) Orang yang tidak percaya diri selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir.
- 8) Orang yang tidak percaya diri mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah pada nasib, mudah putus asa, tidak ulet, motivasi berprestasi rendah, dan sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.
- 9) Orang yang tidak percaya diri suka membicarakan kejelekan orang lain bukan dengan maksud belajar dari kejelekan itu.
- 10) Orang yang tidak percaya diri tidak mau menghargai karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu menghasilkan karya yang bagus.

5. **Petunjuk Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Berikut petunjuk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada diri sendiri menurut Lauster, yaitu :

- a. Pertama, carilah sebab-sebab yang membuat anda merasa rendah diri. Sekali anda mengetahui sebab-sebab itu, maka anda sudah mendapatkan persyaratan yang sangat penting untuk suatu perbaikan kepercayaan diri sendiri yang direncanakan.
- b. Atasi kelemahan anda. Hal yang penting adalah anda harus memiliki kemampuan yang kuat. Karena hanya dengan begitu anda akan

memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.

- c. Cobalah kembangkan bakat dan kemampuan anda lebih jauh, dengan begitu anda mengadakan kompensasi bagi kelemahan anda sehingga kelemahan itu tidak penting lagi bagi anda.
- d. Bahagialah dengan keberhasilan anda dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangga atasnya. Perkiraan anda sendiri atas keberhasilan anda lebih penting untuk ke sadaran diri sendiri dibandingkan dengan pendapat orang lain.
- e. Bebaskan diri anda dari pendapat orang lain. Janganlah berbuat berlawanan dengan keyakinan anda sendiri. Hanya dengan begitu anda akan merasa merdeka dalam diri sendiri dan yakin.
- f. Jika misalnya anda tidak puas dengan pekerjaan anda tapi tidak melihat sesuatu kemungkinan untuk memperbaiki diri, maka kebangkanlah bakat-bakat anda melalui sesuatu hobi. Maka dengan begitu anda dapat mengkompensasikan kekecewaan dan dapat menjaga diri dari ketidak yakinan atas diri sendiri.
- g. Jika anda diminta untuk melakukan pekerjaan yang sukar, cobalah melakukan pekerjaan tersebut dengan rasa optimis. Jika anda takut melakukan tugas itu, maka dimasa depan anda akan kurang percaya pada kemampuan anda sendiri dan akhirnya gagal dalam tugas yang tak begitu sulit.

- h. Jangan terlalu bercita-cita, karena cita-cita yang kelewatan batas tidak baik. Makin besar cita-cita anda, maka akan semakin sulit bagi anda untuk memenuhi tuntutan yang tinggi itu.
- i. Jangan terlalu sering membandingkan diri anda dengan orang lain. Ada banyak hal yang dapat dilakukan lebih baik oleh orang lain dibandingkan dengan anda. Jika anda terus menerus membandingkan diri anda dengan orang lain maka ada kemungkinan anda akan kecewa dengan diri sendiri.
- j. Jangalah mengambil sebagai motto ungkapan yang berbunyi “apapun juga yang dilakukan dengan baik oleh orang lain sayapun harus dapat melakukannya”, karena tak seorangpun yang dapat mempunyai hasil yang sama dalam tiap bidang.

B. *Body Image* (Citra Tubuh)

1. Definisi *Body Image* (Citra Tubuh)

Body image menurut Allen dkk (2008) merupakan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Santrock, 2011). Jade (1999) mengatakan *body image* merupakan perasaan subjektif individu mengenai tubuhnya dan penampilannya . Cash & Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penelitian positif maupun negatif.

Wiederman (2000) menyatakan bahwa *body image* adalah sebagai gambaran mental dari dalam pikiran kita mengenai bentuk tubuh kita, ini adalah suatu gambaran komposit sadar maupun tidak sadar, dan memiliki makna sosiologis seperti orang dewasa memandang diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat (Abbasi & Zubair, 2015).

Paul Schilder mendefinisikan *body image* sebagai gambaran tubuh kita yang dibentuk dalam pikiran, yaitu dengan cara tubuh kita muncul dengan sendirinya. Namun Pruzinsky & Cash (2002) mengkritik pendapat tersebut karena terlalu sederhana dan mendefinisikan bahwa struktur *body image* lebih terstandarisasi daripada yang dapat dibedakan dari definisi di awalan (Gattario, 2013).

Schilder (1950) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam pikiran kita, yaitu bagaimana cara kita melihat pada diri kita sendiri. Schilder berpendapat dalam *The Image and Appearance of the Human Body* bahwa *body image* tidak hanya merupakan konstruksi kognitif, tetapi juga refleksi dari sikap dan interaksi dengan orang lain (Grogan, 1999).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* ialah suatu gambaran seseorang terhadap tubuhnya baik dari segi penampilan, bentuk tubuh, dan suatu gambaran mengenai tubuh ideal yang disukai dan diinginkan oleh seseorang.

2. Aspek-Aspek *Body Image* (Citra Tubuh)

Aspek-aspek pada *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002), yakni :

a. Evaluasi Citra Tubuh (*Body Image Evaluation*)

Evaluasi citra tubuh ialah penilaian seseorang yang mengacu pada kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri, yang dapat berasal dari penilaian diri sehubungan dengan standar yang dibuat (Cash & Pruzinsky, 2002).

b. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Orientasi penampilan merupakan sebuah usaha yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya (Cash, 2012).

c. Kepuasan pada Area Tubuh (*Body Areas Satisfaction*)

Kepuasan pada area tubuh merupakan pengukuran kepuasan seseorang pada keseluruhan bagian tubuh dari atas sampai bawah (Marita, 2013).

d. Kekhawatiran Kelebihan Berat Badan (*Overweight Preoccupation*)

Kekhawatiran akan kelebihan berat badan adalah gambaran kecemasan seseorang terhadap kegemukan serta kewaspadaan akan bertambahnya berat badan (Cash, 2012).

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh ini berupa penilaian dan penggolongan seseorang pada dirinya sendiri, apakah dirinya

termasuk kedalam kategori gemuk atau kurus dan lain-lain (Marita, 2013).

3. Faktor-Faktor *Body Image* (Citra Tubuh)

Berikut merupakan faktor-faktor terkait *body image* pada remaja berdasarkan teori perkembangan biopsikologis manusia oleh Bronfenbrenner (Gattario, 2013).

a. Faktor Biologis

1) Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Sehubungan dengan “*tyranny of slenderness* (tirani kelangsingan)” yang sudah lazim di masyarakat saat ini, terdapat hubungan yang kuat antara komposisi tubuh remaja dan harga diri tubuh mereka. Komposisi tubuh sering diukur dengan indeks massa tubuh (*the body mass index / BMI*). Temuan menunjukkan bahwa remaja umumnya mengalami harga diri yang lebih rendah jika BMI mereka semakin tinggi, ini merupakan sebuah hubungan yang dapat ditemukan di banyak negara pascaindustri.

2) Waktu Pubertas (*Pubertal Timing*)

Pubertitas memiliki dampak besar pada *body image* remaja. Sebuah argumen mengklaim bahwa perempuan akan menilai dirinya negatif dari tubuh perempuan kurus yang ideal ketika mereka melewati masa pubertas, beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan yang lebih dewasa cenderung

memiliki resiko lebih tinggi untuk mengembangkan harga diri yang rendah.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang mempengaruhi *body image* pada remaja menurut Keery, Van Den Berg, dan Thompson (Gattario, 2013), yaitu:

1) Internalisasi Tubuh yang Ideal (*Body Ideal Internalization*)

Menurut Jones (Gattario, 2013) internalisasi tubuh yang ideal mengacu pada proses menggabungkan tubuh ideal saat ini kedalam keyakinan pribadi seseorang mengenai apa yang menarik secara fisik pada dirinya

2) Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Festinger menyatakan bahwa remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk memahami bagaimana dan dilingkungan mana yang layak untuk mereka tinggal. Menurut Jones menyatakan bahwa diantara perbandingan sosial yang mereka buat adalah perbandingan penampilan (seperti, berat badan, bentuk dan fitur wajah), remaja perempuan lebih banyak melakukannya dibandingkan dengan remaja laki-laki, target perbandingan penampilan mungkin bisa sesama jenis kelamin, selebriti, atlit, atau model (Gattario, 2013).

c. Sistem Mikro

Berikut faktor mikrosistem menurut Brofenbrenner (Gattario, 2013), yaitu :

1) Teman Sebaya (*Peers*)

Jones & Crawford mengungkapkan bahwa percakapan penampilan dengan rekan membentuk konteks sehari-hari untuk mendiskusikan, membangun, dan menafsirkan informasi yang relevan mengenai penampilan. Jones juga menyatakan bahwa kelompok pertemanan sering berbagi sikap yang sama terhadap pentingnya penampilan dan pengalaman serupa dalam strategi perubahan tubuh, seperti diet, gangguan makan, dan pembentukan otot (Gattario, 2013).

2) Keluarga (*Family*)

Menurut Tiggemann (2011) meskipun teman sebaya memainkan peran yang semakin penting dalam kehidupan remaja ketika mereka menjadi lebih mandiri, tidak ada keraguan bahwa orang tua juga mempengaruhi *body image* anak-anak mereka dengan hal-hal yang mereka katakan dan lakukan (Gattario, 2013).

3) Mesosistem (*The Mesosystem*)

Menurut Bronfenbrenner (Gattario, 2013) bahwa mesosistem terdiri dari koneksi dan hubungan antara struktur mikrosistem individu.

4) Ekosistem (*The Exosystem*)

Bronfenbrenner (Gattario, 2013) mendefinisikan ekosistem sebagai sistem sosial yang lebih besar di mana

individu tidak berfungsi secara langsung, tetapi masih mempengaruhi perkembangan individu (misal, media dan layanan sosial).

5) Media (*The Media*)

Shaw dan Stein berpendapat bahwa media massa mungkin merupakan pembawa budaya penampilan yang terkuat. Namun, mungkin interpretasi remaja terhadap pesan yang media massa sampaikan berbeda, tergantung pada tingkat internalisasi ideal tubuh mereka dan kecenderungan untuk membuat perbandingan sosial (Gattario, 2013).

6) Struktur Gender (*Gendered Structiresi*)

Pada tingkat mikro struktur gender seperti norma peran gender dan struktur kekuasaan gender, serta memiliki konsekuensi untuk anak perempuan dan anak laki-laki berhubungan dengan tubuh mereka. Struktur gender tidak hanya berkontribusi pada perbedaan gender pada *body image* yang dialami oleh laki-laki dan perempuan, bahwa anak perempuan lebih rentan terhadap masalah *body image* daripada anak laki-laki (Gattario, 2013).

7) Industrialisasi (*Industrialization*)

Faktor lain yang terkait dengan *body image* remaja dan dapat diterapkan pada lapisan sistem mikro menurut Bronfenbrenner ialah proses industrialisasi. Anderson-Fye

menjelaskan bagaimana industrialisasi dapat memengaruhi anggota masyarakat untuk mengubah cara mereka memandang tubuh mereka. Industrialisasi sering menyertai pertumbuhan ekonomi di negara-negara berkembang dan cenderung memperkenalkan perubahan sosial dan globalisasi (Gattario, 2013).

4. *Body Mass Index (BMI)*

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian diukur dengan rumus IMT (Putra dan Rizqi, 2018). Terdapat 4 tingkatan kategori *Body Mass Index (BMI)* yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Tabel. 1
Kategori Ambang Batas BMI

Klasifikasi	Kategori	Nilai BMI
Kurus	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	<17,0
	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	17,00 – 18,5
Normal	Normal	>18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	25,0 – 27,0
	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	>27,0 – 30,0
Obesitas	Obesitas	>30,0

C. *Imaginary Audience* (Penonton Khayalan)

1. Definisi *Imaginary Audience* (Penonton Khayalan)

Imaginary audience dideskripsikan oleh Elkind (Lapsley, 1993) sebagai kecenderungan kronis pada remaja untuk diri mereka sebagai objek perhatian orang lain, atau kecenderungan untuk mengantisipasi reaksi orang lain terhadap diri secara nyata atau situasi yang dibayangkan. Dimaksud dengan “*audience*”, karena remaja percaya bahwa dia akan menjadi pusat perhatian, dan dimaksud dengan “*imaginary*” karena dalam kenyataannya ini tidak biasanya terjadi (Lapsley, 1993). Menurut Santrock (2011) *imaginary audience* adalah keyakinan remaja bahwa orang lain tertarik terhadap mereka sebagaimana mereka tertarik pada diri mereka sendiri, dan perilaku untuk menarik perhatian.

Lapsley & Ruce (1988) berpendapat bahwa *imaginary audience* adalah keyakinan remaja bahwa dirinya adalah objek perhatian dan evaluasi orang lain. Lapsley (1993) menambahkan dan berpendapat bahwa *imaginary audience* adalah suatu bentuk objek ide rasional yang memungkinkan remaja untuk mempertahankan hubungan antar pribadi selama berlangsungnya pemisahan psikologis, bahkan jika hanya dalam imajinasi (Galanaki & Christopoulos, 2011). Berdasarkan teori “*New Look*” Lapsley, *imaginary audience* tidak dianggap sebagai manifestasi negatif dan tidak diinginkan dari egosentrisme kognitif (yaitu hasil dari kegagalan diferensiasi), tetapi sebagai mekanisme coping yang sehat yang digunakan oleh remaja untuk menangani perkembangan yang penuh tekanan, menuntut

pemisahan psikologis dari orang tua dan untuk individualisasinya (Galanaki & Christopoulos, 2011).

Berdasarkan pemaparan para ahli, dapat disimpulkan bahwa *imaginary audience* merupakan keyakinan pada remaja yang beranggapan bahwa orang lain sebagai “penonton” yang menilai penampilan dan perilakunya, remaja beranggapan dirinya selalu diperhatikan oleh orang lain.

2. Aspek-Aspek *Imaginary Audience* (Penonton Khayalan)

Menurut Lapsley dan Rice (1988) aspek-aspek yang terdapat dalam *imaginary audience*, sebagai berikut :

a. Gagasan yang Berelasi

Gagasan yang berelasi merupakan seorang individu yang membayangkan diri sendiri ketika berada dalam sebuah situasi relasi dengan orang lain.

b. Fantasi Interpersonal

Fantasi interpersonal ialah ketika individu ketika dirinya sedang berada dalam keadaan atau situasi tertentu yang menarik perhatian orang disekitarnya.

c. Pandangan Mengenai Diri Sendiri

Pandangan ini mengenai diri seseorang terhadap diri yang diidamkan atau diinginkan agar menjadi pusat perhatian orang lain.

D. Hubungan Antara *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri

Masa remaja merupakan masa yang membuat banyak perubahan pada remaja, terutama pada remaja putri. Baik dari perubahan bentuk tubuh atau fisik, yang mana perubahan tersebut dapat tampak dengan jelas. Perubahan fisik yang terkadang tak sesuai dengan yang diinginkan dapat membuat remaja merasa kurang puas akan kondisi fisiknya, dan berakhir dengan penurunan kepercayaan diri pada diri remaja. Menurut Sarwono (Marita, dkk, 2014) yang menyatakan bahwa penyebab utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri dan kepercayaan diri ialah faktor fisik.

Memiliki gambaran tubuh yang ideal yang sering ditampilkan di media masa ataupun lingkungan, menjadi acuan bagi para remaja putri mengenai bentuk tubuh yang diinginkan. Remaja putri akan merasa puas jika mereka memiliki kondisi fisik yang sesuai dengan apa yang mereka idamkan. Menurut Hurlock (1980) hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Penyebab yang menjadikan seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, ialah pengaruh dari lingkungan sekitarnya dan media masa, yang menggambarkan bahwa tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang kurus dan ramping.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) pada siswa kelas X SMA N 2 Bantul, menemukan bahwa semakin positif *body image* pada siswa, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Andiyati (2016) juga menyatakan bahwa jika siswa merasa puas dengan tubuhnya, maka siswa akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimilikinya, lebih

percaya diri, hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki *body image* yang positif. Namun, jika semakin negatif *body image* yang dimiliki siswa maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Hal ini akan membuat siswa menilai penampilannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, serta membuat siswa menilai rendah tubuhnya sehingga akan menimbulkan perasaan kurang, perasaan tersebut membuat siswa tidak dapat menerima keadaan fisiknya dan siswa memiliki *body image* yang negatif.

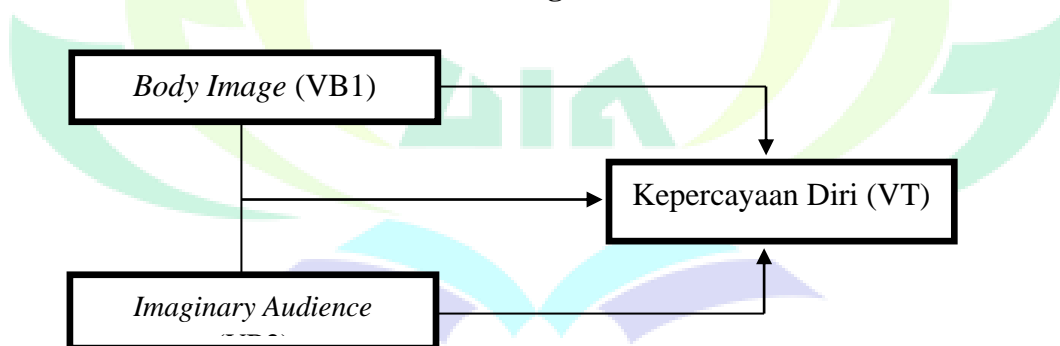
Remaja yang sudah dapat berpikir abstrak dan mampu untuk mengembangkan situasi bayangan akan mengembangkan *imaginary audience*. *Imaginary audience* mengacu pada kepercayaan remaja bahwa orang lain peduli dengan perilaku mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Goossens & Beyers (2002) bahwa keyakinan ini menghasilkan kesadaran diri yang tinggi, perhatian yang terlalu besar terhadap pikiran orang lain, dan kecenderungan untuk mengantisipasi reaksi orang lain dalam situasi nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh Ryan (1994), dihipotesiskan dan ditemukan bahwa perempuan akan mengutarakan arti yang lebih besar dari *imaginary audience* daripada laki-laki, dan lebih jauh lagi bahwa efek ini akan dibawa oleh subskala diri sementara. Ryan (1994) juga mengungkapkan bahwa perempuan lebih mengalami tekanan akan evaluasi penampilan yang lebih besar, tekanan ini juga berlaku bagi remaja putri yang lebih cenderung membayangkan *audience* yang berfokus pada diri mereka. Maslach, dkk (Ryan, 1994) ber teori pada individuasi publik, remaja yang mendapat skor tinggi pada individuasi publik akan lebih percaya diri dan kecemasan sosial berkurang. Dapat disimpulkan

bahwa memiliki *imaginary audience* yang positif mampu membuat remaja merasa lebih percaya diri, karena remaja merasa bahwa dirinya selalu mendapat evaluasi terhadap penampilannya oleh orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *body image* dan *imaginary audience* yang tinggi dan positif mampu membangun kepercayaan diri yang positif pula pada remaja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Marita, dkk (2014) yang hasilnya bahwa semakin tinggi tingkat *body image* dan *imaginary audience* maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri dalam dirinya. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018) yang menyatakan hal serupa.

E. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka pikir hubungan antara VB1 dan VB2 dengan VT.

Remaja dengan *body image* positif dapat membuat remaja merasa puas dengan penampilannya, sehingga membuat remaja merasa lebih percaya diri. Begitupun dengan remaja yang memiliki *imaginary audience* yang positif, maka remaja akan menilai dan beranggapan bahwa penampilan dan perilakunya dinilai dengan baik dimata orang lain, sehingga membuat kepercayaan diri remaja meningkat.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara *body image* dan *imaginary audience* dengan kepercayaan diri pada remaja putri.
2. Adanya hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri.
3. Adanya hubungan antara *imaginary audience* terhadap kepercayaan diri remaja putri.



DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, Anggoro D.W. (2016). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burton, Kate, & Platss B. (2006). *Building Cinfidance For Dummies*. England: John Wiley & Son, Ltd.
- Cash, Thomas. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Department of Psychology. Old Dominion University. USA: Academic Press
- _____, & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Ernawati, dan Widodo J. (2015). *Pengaruh Pengetahuan Wirausaha Dan Kepercayaan Diri Terhadap Minat Berwirausaha Siswa Kelas XI Jurusan Pemasaran SMK Negeri 2 Semarang Ajaran 2014/2015*. *Economic Education Analysis Journal*. 4. (3).
- Galanaki, Evangelia P. (2012). *The Imaginary Audience and the Personal Fable: A Test of Elkibd's Theory of Adolescent Egocetrism*. *Psychology*. Vol.3. No.6. 457-466.
- _____, & Anne Chrisstopoulus. (2011). *The Imaginary Audience and the Personal Fable in Relation to the Separation-Individuation Process During Adolescence*. *Psychology, The Journal of the Hellenic Psychological Society*. 18(1). 85-103.
- Gattario, Kristina H. (2013). *Body Image In Adolaescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Department of Psychology. University og Gothenburg. Sweden: Ale Tryckteam.
- Goossens, Luc. & Wim Bayers. (2002). *The Imaginary Audience and Personal Fable: Factor Analyses and Cocurrent Validity of the "New Look" Measure*. *Journal Of Research Adolescene*, 12(2), 193-215.
- Grogan, Sarah. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. London: Routledge.
- Gufron, M. Nur, dan Rini Risnawati S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.

- Handayani, Amanda Tri. (2018). *Hubungan Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan*. Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora. Vol. 3. No. 1. 2018.
- Hulukati, Wenny. (2016). *Pengembangan Diri Siswa SMA*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lapsley, Daniel K. (1993). *Toward an Integrated Theory of Adolscent Ego Deleopment: The "New Look" at Adolescent Egocentrism*. Amer. J. Orthopsychiot. 63(4). October. 1993.
- _____, & Power F. Clark. (1988). *Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches*. New York: Spinger- Verlag.
- Lauster, Peter. (2015). *Tes Kepribadian* (terjemahan D. H. Gulo). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Marita, Gita A. D. (2013). *Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Nganjuk*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- _____, Yulidia, Istar., & Karyanta, Nugraha Arif., (2014). *Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Nganjuk*. Vol. 3. No. 3.
- Nazmi, Fauziani Dien. (2016). *Hubungan Antara Penonton Khayalan (Imaginary Audience) Dengan Pembelian Implusif (Impulsive Buying) Produk Fashion Pada Remaja Di Kota Bandung*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Neagu, Alexandra. (2015). *Body Image: A Theoretical Framework*. Proc. Rom. Acad., Series B, 2015, 17(1), p. 29-38.
- Putra, Yudha W., & Rizqi, Amalia S. (2017). *Index Masa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang*. Gaster. Vol. XVI. No. 1. Universitas Widya Dharma Klaten.
- Ramadhan, Chusnul Ilmi. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 6 Sukaharjo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ratri, Sintha W. Dkk. (2019). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas X Pemasaran (PM) Di SMK Negeri 1 Salatiga*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahma. Vol. 05. No. 01.

- Ryan, Richard M. & Rebecca K. (1994). *The Imaginary Udience, Self-Consciousness, and Public Individuation in Adolescence*. Journal of Personality. 62:2.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2007). *Perkembangan Anak*. Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2* (Terjemahan: Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alvabeta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alvabeta.
- Wiranatha, Febian D. & Supriyadi. (2015). *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 2. No. 1. Hal 38-41. Universitas Udayana.

