

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SERTA IMPLIKASINYA PADA BIMBINGAN DAN KONSELING

Fifi Safitri¹, Evi Afiati², Bangun Yoga Wibowo³
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia^{1,2,3}
E-mail: fifisafitri040@gmail.com

Info Artikel

Accepted:
Agustus 2022
Published:
Desember 2022

Abstract

This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence of class XII students at SMA Negeri 5 Cilegon. The subjects of this study were 113 class XII students. Data collection techniques in the form of questionnaires. The sample collection technique uses simple random sampling. The method used is quantitative method. Analysis of the data used using regression analysis and correlation. Correlation test results obtained $R = 0.439$, with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). So it can be concluded that the body image variable significantly has a positive relationship with self-confidence. This means that the more positive the body image of SMA Negeri 5 Cilegon students, the higher the level of self-confidence. Conversely, the more negative the body image of SMA Negeri 5 Cilegon students, the lower the level of self-confidence. The effective contribution given by the body image variable to self-confidence is 19.2% and the remaining 80.8% is influenced by external factors in the study.

Keywords: *Body Image; Self-Confidence; Implications on Guidance and Counseling.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas XII berjumlah 113 orang. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *simple random sampling*. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis regresi dan korelasi. Hasil uji korelasi didapatkan $R = 0.439$, dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body image* secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* siswi SMA Negeri 5 Cilegon, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswi SMA Negeri 5 Cilegon maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 19,2% dan sisanya 80,8% dipengaruhi faktor luar dalam penelitian.

Kata kunci: *Body Image; Kepercayaan Diri; Implikasi pada Bimbingan dan Konseling.*

PENDAHULUAN

Fase remaja ialah fase peralihan, dimana seseorang bergerak dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa. Fase remaja dibagi dalam dua tahap, yakni remaja awal serta remaja akhir. Fase remaja awal dimulai dari umur tiga belas tahun sampai enam belas tahun, sedangkan fase remaja akhir dimulai dari umur enam belas tahun atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun (Hurlock, 1991). Kehidupan fase remaja banyak mengalami suatu perubahan seperti, emosi yang labil, perubahan bentuk tubuh, minat serta perilaku. Perubahan yang paling nampak dengan jelas adalah perubahan pada fisik. Perubahan pada fisik yang dihadapi seorang remaja biasanya berupa, berat badan yang tidak stabil, tumbuhnya jerawat pada kulit wajah, pertumbuhan tinggi badan dan lain sebagainya. Terjadinya perubahan pada fisik mengakibatkan remaja mempunyai beragam pandangan terkait gambaran tubuh atau *body image*. Sehingga perubahan pada fisik yang tidak diinginkan mengakibatkan munculnya persoalan pada diri remaja. Setiap remaja mempunyai konsep idealnya masing-masing terkait penampilan fisiknya.

Remaja yang mempunyai pandangan jika keadaan fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka akan merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan pada

fisiknya, meskipun menurut pandangan orang lain fisiknya dianggap sudah menarik. Dengan demikian remaja merasa tidak dapat menerima fisik yang dimilikinya dengan apa adanya, sehingga menjadikan remaja tersebut mempunyai *body image* yang rendah (Andiyati, 2016). Remaja mempunyai gambaran mengenai tubuhnya atau yang sering disebut *body image*, *body image* yang ada pada diri seseorang bisa memberikan beragam dampak, salah satunya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan perpaduan dari harga diri, perspektif positif akan diri sendiri, serta rasa aman (Lobby Loekmono, 1983). Penampilan fisik dianggap amat penting, terutama bagi seorang remaja. Sebab penampilan fisik termasuk kedalam salah satu faktor yang bisa membentuk kepercayaan diri remaja. Seorang remaja mempunyai tingkat kepercayaan diri yang beraneka ragam. Sebagian remaja merasa penuh akan percaya diri serta ada ada juga remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi atas beberapa faktor antara lain, konsep diri, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya (Santrok, 2003).

Kepercayaan diri yang ada pada diri seorang remaja diharapkan bisa mempercayai segala kemampuan yang ada dalam dirinya saat melakukan tugas atau

hal lainnya, sehingga bisa menutupi kekurangan yang ada pada fisiknya. Rasa percaya diri yang penuh bisa membuat remaja untuk terbiasa bersikap positif akan citra tubuhnya serta sulit terpengaruh dengan penilaian orang lain. Sedangkan rasa percaya diri yang rendah menciptakan rasa tidak nyaman didiri remaja serta beranggapan bahwa penampilan fisiknya menakutkan (Fatimah, 2008).

Seseorang yang memandang tubuh serta penampilannya dengan cara yang negatif, maka akan merasa tidak nyaman serta tidak mempunyai rasa percaya diri sepanjang berinteraksi bersama orang lain. Sejalan dengan yang diutarakan oleh Ferron (1997) yakni kepercayaan diri seseorang berhubungan kuat dengan daya tarik fisik, maka dari itu seseorang dapat menjalankan beragam upaya untuk dapat terlihat menarik, bugar serta sehat, dengan demikian bisa menimbulkan rasa percaya diri sepanjang berinteraksi bersama orang lain. Selaras dengan pandangan yang diungkapkan oleh Centi (1997), yaitu mayoritas seseorang yang sudah merasa puas serta bisa menerima kondisi fisik serta penampilannya secara apa adanya akan mempunyai kepercayaan diri yang penuh dibandingkan dengan seseorang yang merasa tidak puas serta tidak bisa menerima apa adanya mengenai kondisi fisik serta penampilannya. Surya (2009) juga mengutarakan jika seseorang

mempunyai pandangan bahwa bentuk tubuhnya ideal dan juga merasa puas dengan kondisi tubuhnya, maka hal tersebut bisa membangun citra tubuh yang positif dan dengan tidak langsung bisa menciptakan kepercayaan diri pada seseorang. *Body image* ialah sebuah pandangan akan sikap yang dimiliki individu terkait tubuhnya, seperti penilaian terhadap tinggi badan, berat badan dan aspek-aspek lainnya yang berhubungan dengan penampilan fisik yang bisa memiliki dua sudut pandang yaitu bisa berupa positif ataupun negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Mayoritas remaja putri merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kaum pria. Sebab seorang wanita di fase remaja akan terjadi peningkatan lemak didalam tubuh, sehingga membentuk tubuh menjadi lebih jauh dari bentuk tubuh ideal yang diidamkan. Bagi remaja ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan persoalan yang sulit, terlebih bisa mengakibatkan rasa frustrasi, menurunkan rasa percaya diri, membentuk konsep diri yang negatif serta menjadikan remaja kurang bisa menghargai dirinya sendiri (Anthony, 2009).

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Papalia dan Feldman (2009), bahwa seorang wanita lebih tidak menyukai bentuk tubuhnya daripada pria, hal yang demikian menggambarkan bahwasannya

atribut fisik wanita memiliki penekanan kultural yang lebih besar. Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang ada di SMA Negeri 5 Cilegon, bahwa terdapat beberapa remaja putri yang kurang memiliki rasa percaya diri akan penampilan fisiknya. Fenomena yang mengungkap terkait kepercayaan diri serta penampilan fisik ini didapat melalui proses wawancara bersama tiga orang siswi kelas XII IPA 3 di SMA Negeri 5 Cilegon pada tanggal 17 Maret 2022. Berdasarkan pemaparan ketiga siswi tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa mereka mengalami suatu masalah terkait *body image*, seperti merasa berat badan serta tinggi badannya yang kurang ideal, struktur gigi kurang rapi serta munculnya jerawat.

Masing-masing dari mereka berupaya untuk memperbaiki penampilannya agar menambah rasa percaya dirinya. Hal itu bukanlah menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidakpercayaan diri pada siswi, akan tetapi faktor fisik ini tetap memiliki peranan dalam mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswi di SMA Negeri 5 Cilegon. Berlandaskan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri serta implikasinya pada bimbingan dan konseling. Rumusan masalah dalam

penelitian ini yaitu bagaimana profil *body image* dan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023, bagaimana hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023, bagaimana implikasinya pada bimbingan dan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui profil *body image* dan kepercayaan diri siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023, mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023, serta mengetahui implikasi pada bimbingan dan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon tahun ajaran 2022-2023. Hipotesis dalam penelitian ini hipotesis alternatif dan hipotesis nol. Hipotesis alternatif (H_a) adalah terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon. Sedangkan hipotesis nol adalah tidak terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon.

METODE

Penelitian ini hendak memakai pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Peneliti hendak memakai penelitian korelasi untuk dapat mengetahui seperti apa hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA Negeri 5 Cilegon. Kemudian, penelitian ini hendak memakai analisis statistik deskriptif, yaitu untuk menginterpretasikan keadaan suatu variabel sebagaimana apa adanya tanpa memberikan sebuah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini ialah siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon yang berjumlah 157 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan adalah *simple random sampling* merupakan metode penarikan sampel dari seluruh populasi yang dilaksanakan dengan acak dan tidak memerdulikan tingkatan populasi itu sendiri sehingga didapatkan sampel berjumlah 113 siswi.

Pada penelitian ini, peneliti mempergunakan instrumen pengungkap *body image* dan kepercayaan diri. Instrumen pengungkap *body image* berlandaskan konsep teoritis Cash (2002) yang dimodifikasi dari Nur Lailatul Husna (2013) berdasarkan lima aspek *body image*, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Validitas pada penelitian ini diuji dengan memakai teknik pengujian validitas isi melalui *expert judgment* dan uji coba. Hasil uji isi ini kemudian ditindaklanjuti untuk di uji cobakan pada siswi kelas XII IPA 1 dan XII IPS 1 dengan jumlah 40 orang siswi. Analisis hasil uji coba memakai SPSS for Windows Seri 26 dengan rumus *pearson correlation*. Setelah dilakukan uji coba dari 52 item *body image* diperoleh 37 item valid dan 15 item gugur. Sedangkan instrumen pengungkap kepercayaan diri berlandaskan konsep teori Lauster (M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010) yang dimodifikasi dari Anggoro Dyah Wahyu Andiyati (2016) berdasarkan lima aspek kepercayaan diri, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. setelah dilakukan uji coba dari 50 item diperoleh hasil 37 item valid dan 13 item gugur.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini akan memakai rumus *Cronbach Alpha*. Menurut Sugiyono (Isfaiyah, 2019) standar pengambilan keputusan untuk menentukan reliabilitas atau tidak reliabilitas apabila rhitung lebih besar atau sama dengan 0.600 maka item tersebut reliabel. Jika rhitung kurang dari 0.600 item tersebut tidak reliabel. Pada instrumen *body image* didapatkan hasil perhitungan data pada 37 item pernyataan diperoleh nilai reliabilitas instrument (rhitung) sebesar 0,791. Dapat

dilihat bahwa nilai reliabilitas instrumen tersebut tinggi, sehingga instrumen *body image* menghasilkan skor-skor untuk setiap item pernyataan secara konsisten dan dapat dipakai dalam penelitian. Sedangkan pada instrumen kepercayaan diri didapatkan hasil perhitungan data pada 37 item pernyataan diperoleh nilai reliabilitas instrumen (rhitung) sebesar 0,894. Terlihat bahwa nilai reliabilitas instrumen berada pada angka yang tinggi, sehingga instrumen kepercayaan diri menghasilkan skor-skor pada setiap item pernyataan secara konsisten dan dapat dipakai dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *body image* yang didapatkan dari 113 siswi kemudian disajikan kedalam bentuk tabel. Berikut adalah profil tingkat *body image* kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon yang tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Profil *Body Image*

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Tinggi	17	15.04 %
Sedang	96	84.95%
Rendah	0	0%

Dapat dilihat pada tabel 1 siswi dikatakan memiliki *body image* tinggi apabila memiliki skor lebih dari atau sama dengan 111, siswi dikatakan memiliki *body image* sedang yaitu 74 hingga 110, sedangkan siswi dianggap mempunyai

body image rendah jika skor kurang dari 74. Dengan demikian terdapat 17 siswi berkategori *body image* tinggi dengan persentase sebanyak 15.04%, lalu terdapat 96 siswi berkategori *body image* sedang dengan persentase sebanyak 84.95%, dan tidak terdapat siswi berkategori *body image* rendah atau sebanyak 0%, sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa sebagian besar siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon memiliki *body image* berkategori sedang dengan persentase sebesar 84.95%.

Data kepercayaan diri yang didapat dari 113 siswi kemudian disajikan kedalam bentuk tabel. Berikut merupakan profil tingkat kepercayaan diri siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon yang tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Profil Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Tinggi	21	18.58%
Sedang	92	81.41 %
Rendah	0	0%

Dapat dilihat pada tabel 2 siswi dikatakan memiliki kepercayaan diri tinggi jika memiliki skor lebih dari atau sama dengan 111, siswi dikatakan memiliki kepercayaan diri sedang yaitu 74 hingga 111, sedangkan siswi dikatakan memiliki kepercayaan diri rendah jika skor kurang dari 74. Dengan demikian terdapat 21 siswi berkategori kepercayaan diri tinggi dengan persentase sebanyak 18.58%, lalu terdapat 92 siswi berkategori kepercayaan diri sedang dengan persentase sebanyak

81.41%, dan tidak terdapat siswi berkategori kepercayaan diri rendah atau sebanyak 0%, sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa sebagian besar siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang dengan persentase sebanyak 81.41%.

Peneliti melakukan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika dilihat $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas data *body image* dan kepercayaan diri berdistribusi normal karena nilai *unstandardized residual Asymp.Sig* $0.200 > 0.05$. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat nilai signifikansi dengan taraf signifikansi sebesar 0.05. Raharjo (2014) memaparkan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 maka terdapat hubungan linear dan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linear. Sehingga dapat diperoleh hasil nilai *sig defiation from linearity* sebesar 0.862.

Pengujian hipotesis di penelitian ini ialah teknik pengujian regresi sederhana yang bertujuan guna mengetahui persamaan regresi *body image* terhadap kepercayaan diri. Berdasar pengujian regresi sederhana didapat nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ memiliki arti (H_0) ditolak dan (H_a) diterima maka memiliki arti

bahwasanya adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswi. Selanjutnya guna mengetahui arah hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri siswi didapatkan nilai konstanta sebesar 61.316 sedangkan nilai *body image* sebesar 0.418 maka, persamaan regresinya ditulis $Y = 61.316 + 0.418 X$. Persamaan regresi itu diartikan bahwasanya nilai konstanta sebesar 61.316 menunjukkan nilai konstanta variabel *body image*. Nilai koefisien regresi X sebesar 0.418 menjelaskan bahwasanya tiap penambahan 1% nilai *body image* maka nilai kepercayaan diri bertambah 0.418. Koefisiensi regresi itu bernilai positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi hubungan *body image* maka semakin tinggi juga kepercayaan dirinya.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan adanya korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri dan didapat korelasi (R) sebesar 0.439 artinya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri berada dapat diprediksi. Hal ini menunjukkan adanya peran *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 0.192 artinya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri sebesar 19.2% dan siswanya 80.8% dipengaruhi faktor luar dalam penelitian. Analisis data yang dipakai pada penelitian ini ialah korelasi sederhana dengan metode *product-moment*. Dasar pengambilan keputusan

dalam korelasi *product moment* ialah apabila nilai signifikansi < 0.05 maka berkorelasi. Tetapi jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak berkorelasi. Merujuk pada hasil analisis data *product-moment* dengan menggunakan *Bivariate Pearson Correlations* yang diperoleh nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ artinya bisa diambil kesimpulan adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Nilai koefisien sebesar 0.439 yang artinya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri bersifat positif dengan tingkat interpretasi sedang. Hal tersebut karena nilai 0.439 termasuk kedalam interval koefisien 0.40-0.599.

Hasil data penelitian terkait hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon mendapatkan hasil analisis korelasi sederhana $r = 0.439$ dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Hasil tersebut menunjukan adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Sehingga diperoleh arah hubungannya ialah positif, karena nilai r yang positif bisa ditinjau dari *pearson correlation* yakni positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswi kelas XII SMA

Negeri 5 Cilegon maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Januar dan Putri (Wulan, 2014), bahwa seseorang dengan *body image* yang positif menunjukkan beberapa sikap yakni, menerima tubuhnya dengan seutuhnya, merasa puas terhadap tubuh yang dimiliki, dan mempunyai rasa kepercayaan diri yang lebih dengan tubuh yang dimiliki. Centi (1997) juga mengutarakan bahwa seseorang akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih apabila seseorang tersebut merasa puas dan bisa menerima penampilan fisik dengan seutuhnya, daripada orang yang tidak bisa menerima serta tidak puas akan tubuh serta penampilan fisiknya.

Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh Surya (2009), bahwa seseorang akan percaya diri saat seseorang tersebut mempunyai persepsi tubuhnya sudah ideal dan ketika orang tersebut merasa puas akan bentuk tubuhnya, maka *body image* yang ditunjukkan menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memiliki persepsi tubuhnya kurang ideal, misalnya wajah yang kurang menarik, tubuh yang gemuk atau terlalu kurus, dan sebagainya, maka akan membentuk *body image* yang negatif dan merasa kurang percaya diri.

Implikasi pada bimbingan dan konseling dalam penelitian ini peneliti

memberikan layanan informasi melalui media, yaitu *booklet*. Topik yang diberikan dalam *booklet* yaitu mengenai tips untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dengan adanya *booklet* tersebut diharapkan dapat selalu memiliki kepercayaan diri dalam menjalankan kehidupannya. Berikut hasil *booklet* yang telah disusun oleh peneliti:

Gambar 1. Implikasi Pada BK



Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: saat pengisian angket siswi ramai, hal yang demikian bisa mengganggu konsentrasi siswi saat mengisi angket tersebut. Selain itu instrumen yang dipakai ialah angket yang memiliki keterbatasan, responden bisa mengisi angket tersebut dengan normatif dan belum tentu sesuai dengan kondisi yang sebetulnya.

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu: Diharapkan siswi dapat lebih mengenal serta menerima segala kelebihan

dan juga kekurangannya, juga berlatih untuk bisa meningkatkan rasa percaya dirinya. Untuk peneliti selanjutnya bisa melaksanakan penelitian lebih lanjut adakah faktor yang lainnya sehingga memengaruhi kepercayaan diri. Juga untuk memperbesar cakupan penelitian selanjutnya, sehingga kualitas penelitian diharapkan dapat meningkat. Seperti dengan memperluas populasi penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon, diperoleh kesimpulan ialah profil atau gambaran umum tingkat *body image* siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon terdapat 96 siswi yang berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 84.95%, kemudian terdapat 17 siswi yang berada dikategori tinggi dengan persentase sebesar 15.04%, dan tidak terdapat siswi dengan kategori rendah. Meskipun *body image* berada dalam kategori sedang, namun *body image* siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon perlu ditingkatkan. Mengingat masih adanya indikator dengan nilai rendah yang perlu diperhatikan. Sedangkan untuk profil atau gambaran umum tingkat kepercayaan diri siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon terdapat 92 siswi yang berada dikategori sedang dengan persentase sebesar 81.41%,

kemudian terdapat 21 siswi yang berada dikategori tinggi dengan persentase sebesar 18.58%, dan tidak terdapat siswi dengan kategori rendah. Meskipun kepercayaan diri siswi kelas XII SMA Negeri 5 Cilegon berada pada kategori sedang, namun kepercayaan diri siswi perlu ditingkatkan. Mengingat masih adanya indikator dengan nilai rendah yang perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, menunjukkan bahwa *body image* dan kepercayaan diri memperoleh nilai $r_{xy} = 0.439$ signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) hasil analisis data tersebut menunjukkan adanya hubungan positif diantara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki siswi, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya, begitu sebaliknya. Sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 19.2%, sedangkan siswanya 80.8% dipengaruhi oleh faktor lain. Implikasi pada bimbingan dan konseling dalam penelitian ini peneliti memberikan layanan informasi melalui media, yaitu *booklet*. Topik yang diberikan dalam *booklet* yaitu mengenai tips untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dengan adanya *booklet* tersebut diharapkan dapat selalu memiliki kepercayaan diri dalam menjalankan kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. Edisi keempat. *E-Journal Bimbingan & Konseling*.
- Anthony R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2000). The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire: MBSRQ User's Manual (3rd Revision). *Virginia: Old Dominion, University Norfolk*.
- Centi, P. (1997). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fatimah, Enung. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ferron, C. (1997). Body Image In Adolescence: Cross-Cultural Research - Result of The Preliminary Phase of A Quantitative Survey. *Adolescence; Fall 1997; 32, 127; ProQuest Psychology Journals, 735-745*.
- Hurlock. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lobby Loekmono. (1983). *Rasa Percaya Diri Sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan Universitas Kristen Setya Wacana.
- M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Nur Lailatul Husna. (2013). Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, vol 2 no 2. Diunduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp> pada Jumat 29 Mei 2015 pukul 14.00
- Papalia, O., & Feldman, R. (2009). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Raharjo, N. (2014). *Statistika Pendidikan Dengan Aplikasi SPSS*. Indonesia.
- Santrock (2003). *Adolesence Perkembangan Remaja*. Alih bahasa: Adelar dan Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Surya, Hendra. (2009). *Percaya Diri itu Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wulan Tri Utami. (2014). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi*. Naskah Publikasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.