

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA, DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
YANG MENGALAMI OBESITAS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Nahzmi Udayana Kardjaka

17107010110

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA, DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
YANG MENGALAMI OBESITAS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Nahzmi Udayana Kardjaka

17107010110

Dosen Pembimbing Skripsi :

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Nahzmi Udayana Kardjaka

NIM : 17107010110

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 September 2021

Yang menyatakan



Nahzmi Udayana Kardjaka
NIM. 17107010110

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
FM-UINSK-BM-05-07/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal :
Lamp :

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Nahzmi Udayana Kardjaka
NIM : 17107010110
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Antara Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 30 September 2021

Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 198110142009012004



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-806/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA,
DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
YANG MENGALAMI OBESITAS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAHZMI UDAYANA KARDJAKA
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010110
Telah diujikan pada : Jumat, 15 Oktober 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 618cb54528a9c



Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 618cb430e4ed0



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 618a274a258a5



Yogyakarta, 15 Oktober 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 618cb776d1c8f

HALAMAN MOTTO

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَتَمَسَّكُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

" Barang siapa menempuh satu jalan (cara) untuk mendapatkan ilmu, maka Allah pasti mudahkan baginya jalan menuju surga."

(HR. Muslim)

" Believe in yourself and all that you are. Know that there is something inside you that is greater than any obstacle."

- Christian D. Larson -

“ I'm gonna achieve my success because i hate being failure “

- Nahzmi Udayana Kardjaka -

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan nikmat yang diberikan, karya ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu, karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Kepada yang terhormat kedua orang tua saya, Bapak Sujoko dan Ibu Kartini
Kepada saudara-saudara saya yang saya cintai Alwi Syam Kardjaka dan Salma Shidqia Kardjaka

Dan seluruh keluarga besar Bapak Pareman dan Bapak Karsono
Terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungan terbaik yang selalu diberikan.

SAUDARA SEPERJUANGANKU

Teman-Teman Psikologi angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
khususnya Psikologi kelas C angkatan 2017

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan hikmah, hidayah, dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas”. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabatnya dan kepada seluruh umat Islam yang dicintai oleh Allah SWT.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr.Phil. Al Makin, S. Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Penasihat Akademik dan Dosen Penguji I. Terima kasih atas masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapan terima kasih banyak kepada beliau atas bimbingan dan dukungan kepada penulis.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Penguji II. Terima kasih atas masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.

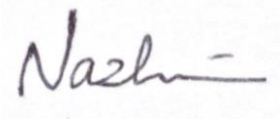
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
8. Kepada subjek penelitian, terimakasih telah menjadi sumber data dalam penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai dan hormati, terima kasih atas segala pengorbanan, do'a, cinta dan kasih sayang yang sangat tulus yang selalu diberikan selama ini.
10. Kepada saudara-saudaraku, Alwi Syam Kardjaka dan Salma Shidqia Kardjaka, terima kasih atas do'a dan dukungan selama ini.
11. Seluruh keluarga besar Bapak Pareman dan Bapak Karsono yang telah mendoakan dan memberi dukungan.
12. Kepada Muhammad Mizunee Al Fayyad, terimakasih atas semuanya, terimakasih sudah mendukung sejak awal, memberikan suatu tempat untuk pulang ketika peneliti mulai kehilangan arah. Terimakasih atas kesabaran dan dukungan mental kepada peneliti serta terimakasih telah memberikan motivasi, semangat, do'a dan bantuan yang selalu diberikan kepada peneliti.
13. Kepada Dewi Apriliyani, yang membantu menemani peneliti dalam proses mengerjakan dan teman diskusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Mayziadah, Renna Putri Lestari, Detya Pratiwi, Imro'atun Azizah, Putri Pramudita Artwani yang senantiasa membantu dan memberi dukungan pada peneliti, serta membantu peneliti tumbuh melalui suka dan duka.
15. Kepada Wardatun Naila, Milkhatul Lailiyah, Lutfia Nurul Isna, dan Darul Inayah terimakasih atas dukungan dan do'a terbaiknya.
16. Kepada Amanda, Anggia, Salwa, Mutex, Winda, Ocha, Venny, Septi, Kholifah, dan tim sempro lainnya. Terimakasih atas dukungan dan do'a terbaiknya.

17. Kepada seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2017 khususnya Psikologi kelas C 2017.
18. Kepada seluruh anggota kost putri rizki berkah, terimakasih atas dukungan dan senantiasa menenami dalam suka dan duka.
19. Kepada seluruh anggota HMPS (Himpunan Mahasiswa Progam Studi Psikologi), terima kasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman yang luar biasa selama ini.
20. Kepada keluarga IKAMARU (Ikatan Alumni MA Raudlatul Ulum) Guyangan, Trangkil, Pati. Terima kasih atas do'a, dukungan, dan hiburan selama ini.
21. Seluruh pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
22. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, dengan adanya penelitian ini, semoga mampu memberikan manfaat bagi peneliti sendiri dan pembacanya. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

Yogyakarta, 30 September 2021

Penulis



Nahzmi Udayana Kardjaka

NIM. 17107010110

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II DASAR TEORI	15
A. Kepercayaan Diri	15
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	15
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	18
B. Citra Tubuh.....	21
1. Pengertian Citra tubuh.....	21
2. Aspek-Aspek Citra tubuh.	22
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya	24
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	24
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	25
D. Obesitas.....	26
1. Pengertian Obesitas	26
2. Kriteria Obesitas	27

E.	Dinamika antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas	28
F.	Hipotesis	36
BAB III	METODE PENELITIAN	37
A.	Desain Penelitian	37
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C.	Definisi Operasional	38
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
E.	Metode dan Alat Pengumpulan Data	40
F.	Validitas, Seleksi Aitem, Reliabilitas Alat Ukur	45
G.	Metode Analisis Data.....	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Orientasi Kacah.....	49
B.	Persiapan Penelitian.....	50
1.	Perizinan	50
2.	Persiapan Alat Ukur.....	50
3.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	52
4.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	53
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	59
D.	Hasil Penelitian	60
1.	Analisis Deskripsi.....	60
2.	Uji Asumsi.....	64
3.	Uji Hipotesis.....	66
4.	Sumbangan Efektif	67
E.	Pembahasan	68
BAB V	PENUTUP	73
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran	74
	DAFTAR PUSTAKA.....	75
	LAMPIRAN.....	80
	CURRICULUM VITAE.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Kepercayaan Diri	41
Tabel 2. Sebaran Aitem Kepercayaan Diri	42
Tabel 3. Blue Print Citra tubuh	42
Tabel 4. Sebaran Aitem Citra Tubuh	43
Tabel 5. Blue Print Dukungan Sosial Teman Sebaya	43
Tabel 6. Sebaran Aitem Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	44
Tabel 7. Sebaran Aitem Kepercayaan Diri	50
Tabel 8. Sebaran Aitem Citra Tubuh	51
Tabel 9. Sebaran Aitem Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	51
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	53
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba	54
Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh Sebelum Uji Coba	55
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh Setelah Uji Coba	56
Tabel 14. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Uji Coba	56
Tabel 15. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas.....	59
Tabel 17. Deskripsi Statistik Skor Skala Kepercayaan diri, Citra Tubuh, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	60
Tabel 18. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	61
Tabel 19. Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	61
Tabel 20. Kategorisasi Skor Citra Tubuh.....	62
Tabel 21. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	63
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 23. Hasil Uji Linieritas.....	64
Tabel 24. Hasil Uji Multikolinieritas	65
Tabel 25. Hasil Uji Heteroskedastisitas	65
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Mayor	66
Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis Minor	66
Tabel 28. Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Bagan Dinamika Variabel.....	35
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. LEMBAR VALIDASI SKALA KEPERCAYAAN DIRI	81
LAMPIRAN 2. LEMBAR VALIDASI SKALA CITRA TUBUH	84
LAMPIRAN 3. LEMBAR VALIDASI SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	87
LAMPIRAN 4. DATA <i>TRYOUT</i> SKALA PENELITIAN	91
LAMPIRAN 5. SKALA <i>TRYOUT</i> DAN PENELITIAN.....	102
LAMPIRAN 6. TABULASI DATA PENELITIAN.....	113
LAMPIRAN 7. UJI SELEKSI AITEM DAN RELIABILITAS ALAT UKUR	128
LAMPIRAN 8. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN	132



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Antara Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas

Nahzmi Udayana Kardjaka

NIM. 17107010110

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas. Subjek pada penelitian ini adalah remaja di Yogyakarta yang mengalami obesitas sebanyak 115 orang, diambil menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala citra tubuh dengan koefisien alpha sebesar 0,903, skala dukungan sosial teman sebaya dengan koefisien alpha sebesar 0,917, dan skala kepercayaan diri dengan koefisien alpha sebesar 0,912. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa “ terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas “ dengan taraf signifikansi 0,000. Ketika citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya positif maka kepercayaan diri positif, dan sebaliknya. Citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya diketahui secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif terhadap kepercayaan diri sebesar 18, 2 %, citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 12 % terhadap kepercayaan diri, dan dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 6,2 % terhadap kepercayaan diri.

Kata kunci : Citra tubuh, Dukungan sosial teman sebaya, Kepercayaan diri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Antara Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas

Nahzmi Udayana Kardjaka

NIM. 17107010110

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image, peer social support, and self-confidence in adolescents who are obese. The subjects in this study were adolescents in Yogyakarta who were obese as many as 115 people, taken using a non-probability sampling technique with purposive sampling type. Data were collected using a body image scale with an alpha coefficient of 0.903, a peer social support scale with an alpha coefficient of 0.917, and a self-confidence scale with an alpha coefficient of 0.912. Statistical analysis technique used is multiple regression analysis technique. The results of the analysis show that "there is a significant relationship between body image, peer social support, and self-confidence in obese adolescents" with a significance level of 0.000. When body image and peer social support are positive, self-confidence is positive, and vice versa. Body image and peer social support are known to collectively provide an effective contribution to self-confidence by 18.2%, body image to provide an effective contribution of 12% to self-confidence, and peer social support to an effective contribution of 6.2% to confidence.

Keywords: *body image, peer social support, self-confidence.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati oleh setiap individu dalam fase perkembangan usianya. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya yaitu perubahan fisik. Kemudian dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja idealnya sudah dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, di mana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2003). Masa perkembangan remaja yaitu periode perkembangan individu yang mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hurlock, 1991), sehingga menimbulkan karakteristik berbeda antara satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja ialah seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis (stress, anxiety, depresi), dan sosial dapat menimbulkan banyak persoalan maupun tantangan. Salah satu permasalahan yang selalu dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya percaya diri (Rizkiyah, 2005).

Salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja adalah kepercayaan diri (Walgito, 2000). Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Angelis, 2003). Kepercayaan diri berarti mengapresiasi serta menilai diri sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri tersebut akan datang dari kesadaran atas dirinya sendiri bahwa seseorang telah memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan sudah tercapai. Fatimah (2006) menjelaskan bahwa sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya merupakan pengertian darikepercayaan diri. Hal tersebut dimaksudkan agar seorang individu dapat

mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya untuk membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri pada remaja tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya (Ifdil, 2017). Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Remaja yang puas pada kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, tidak kecewa dan tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam memutuskan segala sesuatu secara objektif. Remaja yang percaya diri juga cenderung mempunyai gambaran dan konsep diri yang positif. Hurlock (1991) menyatakan bahwa reaksi positif seseorang terhadap penampilan dirinya sendiri akan menimbulkan rasa puas yang akan mempengaruhi perkembangan mentalnya.

Disisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil (Triningtyas, 2015). Menurut Mastuti & Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi dalam melakukan banyak hal.

Rahayu (2013) menjelaskan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri dibagi menjadi dua yaitu seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan juga rendah. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu seseorang yang mampu mengetahui kemampuan dirinya, dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang di berikan dengan baik, tidak ragu-ragu dalam

bertindak, serta berfikir positif tentang dirinya. Sedangkan seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu seseorang yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, ragu-ragu dalam bertindak, bergantung pada orang lain, serta cenderung menghindar terhadap sesuatu karena ketidakyakinannya terhadap kemampuan pada dirinya.

Idealnya remaja yang mempunyai kepercayaan diri yang positif ialah remaja yang mampu menerima perubahan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Namun fakta di lapangan membuktikan bahwa masih banyak remaja yang tidak mempunyai kepercayaan diri yang tinggi terutama dalam konteks remaja yang mengalami obesitas. Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik spesifik. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh dalam hal ini. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan (Rupang, 2013).

Gross (Santrock, 2003) berpendapat bahwa para remaja selalu tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimilikinya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri remaja. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap kecenderungan untuk menjadi gemuk ataupun obesitas menjadi isu yang penting bagi para remaja. Obesitas adalah kelebihan berat badan pada individu akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Hasdianah, dkk., 2014). Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, dan usia merupakan faktor-faktor pada perubahan keseimbangan energi yang berujung pada kejadian obesitas (kurdanti, 2015).

Penelitian Putri (2015) menunjukkan bahwa 53,1 % remaja yang mengalami obesitas tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Yundarini (2014) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 18,6% remaja perempuan di Denpasar memiliki citra tubuh yang negatif, namun jika dihubungkan dengan indeks masa tubuh, citra tubuh yang rendah justru terjadi pada remaja dengan indeks massa tubuh yang normal. Ersele, dkk, dalam Indika (2010) menemukan bahwa 81 % remaja perempuan mengharapkan berat badan mereka menjadi ideal, 78 % menginginkan untuk menurunkan berat badan dan hanya 14 % yang puas dengan ukuran tubuhnya. Winata, dkk. (2018) mengungkapkan hasil bahwa dukungan sosial teman sebaya di SMP N 18 Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 70,1%. Hal ini berarti sebagian besar siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya sehingga siswa tersebut merasa nyaman secara fisik dan psikis. Jika siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, maka individu tersebut akan lebih mudah menghadapi konflik-konflik yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan hasil survey data awal yang dilakukan oleh peneliti pada 12 remaja di Yogyakarta yang mengalami obesitas dengan rentan usia 11-24 tahun dan memiliki kepercayaan diri yang rendah, diantaranya adalah penampilan dan kondisi tubuh membuatnya tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, ragu-ragu dalam bertindak, tidak berfikir positif terhadap diri sendiri, bergantung pada orang lain, menutup diri pada pergaulan, kesulitan dalam berkomunikasi, dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal yang lain. Maka dari itu dari hasil survey diatas ditemukan bahwa 90 % remaja yang mengalami obesitas memiliki kepercayaan diri rendah, artinya sebanyak 11 remaja memiliki kepercayaan diri rendah dan 1 remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Remaja tersebut dikatakan obesitas ketika berat badan lebih dari 120 % berat badan standar dan berada di atas $27,0/\text{kg}/\text{m}^2$ dari indeks masa tubuh.

Hal tersebut membuat dampak negatif bagi remaja antara lain adalah remaja tersebut cenderung menutup diri pada pergaulannya, menurutnya ia lebih cocok berteman dengan individu yang satu pemikiran dengannya dan

cara berbusana yang sama. Serta berdampak pada cara berkomunikasi, karena sosialnya yang tidak luas menjadikan remaja tersebut kesusahan dalam berkomunikasi. Seperti yang diungkapkan Santrock (2003) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja yaitu dukungan sosial teman sebaya. Selanjutnya menurut Phil Batchelor (1994) tekanan dari teman sebaya dan pesan-pesan yang negatif mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Strauss dan pollack (2003) mengatakan bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung terisolasi secara sosial oleh teman-temannya dibandingkan dengan teman yang tidak obesitas. Oleh sebab itu disini sangat dibutuhkan peran teman sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja yang obesitas agar remaja yang mengalami obesitas tersebut tidak merasa terisolasi atau merasa dijauhi.

Menurut Hakim (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang pertama yaitu lingkungan keluarga, keadaan lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama yang mula-mula memberikan pengaruh yang mendalam bagi anak untuk memperoleh segala kemampuan dasar, baik intelektual maupun sosial. Kedua yaitu pendidikan formal sekolah, bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah, sekolah akan memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya. Ketiga yaitu pendidikan non formal, salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal. Kemudian yang terakhir yaitu kondisi fisik, penilaian yang positif terhadap keadaan fisik seseorang, baik dari diri sendiri maupun orang lain, sangat membantu perkembangan kepercayaan diri.

Hasil penelitian Putriana (2004) yang mengungkapkan bahwa orang-orang yang menunjukkan citra tubuh positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan orang-orang yang menunjukkan citra tubuh negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah pula. Demikian dapat dikatakan bahwa orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa dan remaja tersebut akan berani memasuki lingkungannya yang baru dengan mengembangkan sikap diri yang yakin akan dirinya dan akan mampu melakukan penyesuaian diri sosial dengan baik. Maka dari itu citra tubuh sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, citra tubuh berkorelasi paling tinggi dengan kepercayaan diri. Menurut Hurlock (2006), kepuasan terhadap citra tubuh akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri dan konsep diri yang sehat. Hal itu akan mempengaruhi perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri maupun dunia luar.

Selain citra tubuh yaitu dukungan sosial teman sebaya juga berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja, dukungan sosial teman sebaya berkorelasi sangat tinggi terhadap kepercayaan diri remaja. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Winata (2018) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka kepercayaan diri remaja semakin positif, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka kepercayaan diri remaja semakin negatif. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya secara positif maka akan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu, karena penerimaan sosial atau penilaian teman sebaya yang positif akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap suatu obyek secara positif.

Faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri pada remaja, salah satunya adalah citra tubuh, yaitu bagaimana cara remaja mempersepsikan tubuhnya dan penampilan fisik yang dimilikinya. Ketika

remaja tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya positif maka akan meningkatkan kepercayaan diri remaja tersebut dan sebaliknya ketika individu mempersepsikan tubuhnya negatif maka kepercayaan diri individu tersebut cenderung rendah. Lebih lanjut Surya (2009) menyatakan bahwa seorang individu akan percaya diri ketika individu tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, ketika individu tersebut memandang tubuhnya tidak ideal misalnya wajahnya yang kurang menarik, badannya yang terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka individu tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga citra tubuh yang terbentuk menjadi negatif. Serta dapat dikatakan bahwa individu tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Schilder (Grogan, 2008) mengungkapkan bahwa citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh manusia yang terbentuk dalam pikiran seseorang dan gambaran tubuh menurut dirinya sendiri. Cash (2002) mengemukakan terdapat lima aspek dalam pengukuran citra tubuh, di antaranya yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh. Smolak & Thompson (2009) juga mengungkapkan bahwa tingkatan citra tubuh seseorang digambarkan dengan seberapa jauh seseorang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra diri yang bergantung pada pengaruh sosial budaya diantaranya adalah reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya citra tubuh yang harus dimiliki oleh seseorang ialah positif, agar seorang individu mampu menerima dirinya sendiri dengan apa adanya tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dukungan sosial teman sebaya (Santrock, 2003). Bart Smet (1994) mengungkapkan dukungan sosial sebagai salah satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Kemudian menurut Taylor (2012), menjelaskan bahwa

dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat individu merasa dihargai dan diperhatikan. Pengaruh dukungan yang diberikan dari seorang teman dapat memberikan dampak positif bagi kepercayaan diri remaja yang mengalami obesitas. Remaja yang kurang percaya diri biasanya mereka lebih suka menyendiri dibanding bergaul dengan teman-temannya. remaja dalam usianya juga masih mudah terpengaruh oleh teman sebayanya, pengaruh dari teman sebaya ini sangatlah penting, karena dalam hal apapun remaja akan meniru banyak pola aktivitas fisik dari teman sebayanya, sehingga apalagi teman sebayanya menolak akan kehadirannya disebabkan kondisi fisik yang diderita maka akan mengakibatkan seorang remaja tidak lagi percaya terhadap dirinya sendiri dan membuatnya menghindari dari lingkungan sosial teman-temannya.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kepercayaan diri erat kaitannya dengan citra tubuh dan dukungan sosial sebaya. Putri (2015) yang meneliti tentang citra tubuh dengan kepercayaan diri membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Winata, dkk. (2018) meneliti tentang dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja.

Pemaknaan kepercayaan diri erat kaitannya dengan pembahasan citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki remaja, sehingga jika remaja tersebut memiliki citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya yang kuat maka kemungkinan rasa kepercayaan diri remaja tersebut akan semakin meningkat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah terdapat hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan teori tentang citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas. Selain itu hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dalam ranah psikologi perkembangan, klinis, dan sosial.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi berupa naskah publikasi yang dibagikan kepada subjek tentang hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas, sehingga dapat menggunakan informasi ini untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

b. Bagi teman sebaya dari individu yang mengalami obesitas

Memberikan pemahaman tentang remaja yang mengalami obesitas dengan harapan teman sebaya tidak memberikan pesan-pesan negatif tetapi memberikan dukungan dan motivasi kepada remaja tersebut agar memiliki pandangan yang positif mengenai dirinya sendiri.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam melakukan penelitian lebih lanjut khususnya yang

berkaitan dengan citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

D. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian tentang citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri yang pernah dilakukan :

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan citra tubuh sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri pada wanita obesitas sebagai variabel tergantung. Subjek dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ifdil (2017). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Penelitian ini menggunakan citra tubuh sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik random sampling dengan 77 remaja putri. Metode yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri.

Berikutnya adalah penelitian dari Andiyati (2016). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Penelitian ini menggunakan citra tubuh sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul sejumlah 142 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif

yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Duncan (2002). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara body image and percent body fat among british school children. Penelitian ini menggunakan citra tubuh sebagai variabel bebas dan percent body fat sebagai variabel tergantung. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan subjek berjumlah 223 responden. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan body fat pada siswa sekolah di Inggris.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yazdani (2020). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan the comparison of morbid obesity quality of life and body image between surgery and other treatments. Subjek penelitian adalah pasien obesitas yang tidak sehat yang merujuk ke klinik obesitas di Shiraz dengan jumlah 200 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skor rata-rata citra tubuh ($P < 0,001$) dan semua dimensi kualitas hidup ($P < 0,001$) dalam kelompok kasus dan kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Winata, dkk. (2018). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja. penelitian ini menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 18 Padang tahun ajaran 2015/2016 dengan sampel 86 orang. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan analisis persentase. Kemudian untuk melihat hubungan di antara kedua variabel digunakan teknik Pearson Product Moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyowati (2019). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara dukungan

teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan dukungan teman sebaya sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dan analisis data yang digunakan ialah analisis regresi sederhana. Populasi penelitian ini berjumlah 210 pemain futsal Universitas Diponegoro, dengan sampel penelitian berjumlah 149 orang yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sucirahayu (2014). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri anak obesitas di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan dukungan teman sebaya sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi dengan menggunakan rancangan cross sectional, yang terdiri dari 24 responden. Analisa data yang digunakan adalah uji statistik korelasi spearman rank. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara hubungan dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri anak obesitas di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Piran, dkk. (2017). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri dalam interaksi sosial pada remaja penyandang cacat fisik di panti asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. Penelitian ini menggunakan penerimaan diri sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan metode correlasional dengan pendekatan cross sectional. Sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan sampel berjumlah 34 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuhadi (2015). Penelitian yang akan dilakukan terkait dengan hubungan antara penyesuaian diri di sekolah dengan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Kota Magelang. Penelitian ini menggunakan penyesuaian diri di sekolah sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 1 Kota Magelang yang berjumlah 201 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik proportional random sampling. Analisis data dengan menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri di sekolah dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X MAN 1 Kota Magelang.

Penelitian-penelitian di atas merupakan beberapa contoh penelitian yang membahas mengenai citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas. Berdasarkan review dari beberapa jurnal maka dapat dilihat bahwa :

1. Keaslian tema

Tema dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas. Penelitian-penelitian sebelumnya yang dipaparkan di atas tidak ada yang membahas ketiga variabel tersebut dalam satu tema pembahasan penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dikatakan original karena belum ada penelitian yang membahas mengenai hubungan citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

2. Keaslian teori

Teori kepercayaan diri yang digunakan adalah teori Fatimah (2006) berbeda dengan penelitian Putri (2015), Andiyati (2016), Duncan (2002), Yazdani (2020), namun sama dengan Ifdil (2017) dan Winata (2017). Sedangkan teori citra tubuh menggunakan teori Thompson (2000) berbeda dengan penelitian Andiyati (2016) dan Putri (2015), namun sama dengan

penelitian Ifdil (2017). Begitu pula teori dukungan sosial teman sebaya yang menggunakan teori dari House (Sarafino, 1994) berbeda dari penelitian Winata (2017), Sulistiyowati (2019), Piran (2017), Wahyuhadi (2015), dan Sucirahayu (2014).

3. Keaslian subjek

Subjek pada penelitian ini belum pernah terlibat dalam penelitian dengan tema yang serupa dengan penelitian ini yaitu remaja yang berusia 11-24 tahun di Yogyakarta yang mengalami obesitas.

4. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri. Alat ukur citra tubuh menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek Thompson (2000), alat ukur dukungan sosial teman sebaya juga menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek House (Sarafino, 1994), dan alat ukur kepercayaan diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek Fatimah (2006). Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa alat ukur dalam penelitian ini dikatakan original karena alat ukur dari setiap variabel dibuat sendiri oleh peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan signifikan atau diterima yang artinya terdapat hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel bebas yakni citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya bersama-sama mempengaruhi atau berhubungan dengan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas dan secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 18,2 % terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.
2. Hipotesis minor yang pertama dalam penelitian ini dinyatakan signifikan atau diterima yang artinya terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas, ketika citra tubuh positif maka kepercayaan diri positif, dan sebaliknya ketika citra tubuh negatif maka kepercayaan diri juga negatif. Variabel citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 12 % terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.
3. Hipotesis minor yang kedua dalam penelitian ini dinyatakan signifikan atau diterima yang artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas, dimana ketika dukungan sosial teman sebaya tinggi maka tinggi pula kepercayaan diri, dan ketika dukungan sosial teman sebaya rendah maka rendah pula kepercayaan diri. Variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 6,2 % terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi remaja yang mengalami obesitas

Peneliti mengharapkan para remaja agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengapresiasi diri sendiri dan bersikap positif bahwa dirinya puas dan suka terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya. Serta saling mendukung antara satu sama lain agar dapat memberikan kepercayaan diri, kenyamanan fisik dan psikologis sehingga merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan.

2. Bagi teman sebaya dari individu yang mengalami obesitas

Peneliti mengharapkan agar teman sebayanya selalu memberikan dukungan, motivasi, saran dan pesan-pesan yang positif untuk individu yang mengalami obesitas sehingga individu yang mengalami obesitas merasa dihargai dan diterima di kelompok sosialnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, jika mengambil topik yang sama peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya mampu menggunakan literatur yang lebih banyak dan lebih baik dari yang digunakan peneliti. Selanjutnya dalam tahap persiapan dan pelaksanaan diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukannya dengan lebih baik, juga peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menentukan populasi dalam cakupan yang lebih luas agar hasil dari penelitian juga dapat digeneralisir lebih luas. Terakhir, Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti ataupun mengembangkan penelitian dengan variabel serupa tentang kepercayaan diri, peneliti menganjurkan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang diduga dapat memberikan sumbangan besar terhadap kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Akhmadi. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Budiyanto. (2002). *Obesitas dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire : MBSRQ User's Manual (3rd Revision)*. Virginia : Old Dominion, University Norfolk.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Florida: Academic Press. Inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research*. Boston : Pearson.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Citra tubuh Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Duncan, M. J., Woodfield, L. A., O'Neill, S. J., & Al-Nakeeb, Y. (2002). Relationship between citra tubuh and percent body fat among British school children. *Perceptual and Motor skills*, 94(1), 197-203.
- Effendi, Y.H. (1992). Tinjauan Sekilas Tentang Obesitas. *Jurnal Jurusan Gizi dan Masyarakat dan Sumber Daya Masyarakat*, Vol. 1, No. 1. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia, 142.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Handayani, A. T. (2018). Hubungan Citra tubuh Dan Imaginary Audience Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Indika, K. (2010). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Jones, D.C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles: A Journal of Research*. Vol 45, 9-10.
- Johnson, D.W. & Jhonson, F.P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Fourth Edition. London: Prentice Hall International.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Kurniawan, I. N. (2003). Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri antara Remaja Putri yang Mengalami Obesitas dan yang Memiliki Berat Badan Normal.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Lemeshow. (1997). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : UGM.
- Mudzalifah, Y. I. (2019). Hubungan Antara Bodydissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Masa Pubertas Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

- Melisa, H. (2015). Perbedaan Kepercayaan Diri dan Konsep Diri Pada Mahasiswa yang Mengalami Obesitas di Tinjau Dari Jenis Kelamin (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Meilan, Anggraini. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar (Doctoral dissertation, Universitas Sanata Dharma).
- Neny. (1999). *Hubungan Sikap Daya Tarik Fisik dengan Self Confidence pada Remaja*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. In Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity. *Psychology Forum UMM* (pp. 546-555).
- Na'imah, T., & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa terhadap Citra tubuh Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2), 165-178.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49.
- Putriana, Y. A. (2004). *Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri Pada remaja putri SMU 3 Jambi* (Naskah Publikasi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Priyatno, Duwi (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Phil Batchelor. (1994). *Cinta Adalah Perbuatan*. Yogyakarta: Kanisius (Anggota IKAPI)
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Dalam Interaksi Sosial Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik Di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).

- Prameswari, S. P. I., & Aisah, S. (2013). Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1).
- Putri, T. A. (2015). Hubungan antara Citra tubuh dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rizkiyah. (2005). *Hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja awal siswa kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi*. skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam AsSyafi'iyah.
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa sma rex mundi manado. *eBiomedik*, 1(1).
- Rahayu, A.Y. (2013). *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*. Jakarta : PT Indeks.
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, citra tubuh dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Sari, D. A. K. W., & Permatasari, A. I. (2016). Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 9(1).
- Suliswati, Papayo. A. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Sulistiyowati, S., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Empati*, 8(1), 21-26.
- Syamsu Yusuf. (2008). *Mental Hygine*. Bandung: Maestro.
- Santrock, Jhon W. (2003). *Adolecence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.

- Sucirahayu, A., & Yuniarti, F. A. (2014). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Anak Obesitas di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Syamsu Yusuf. (2008). *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology (8th Ed.)*. New York: Mc Graw-Hill.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1).
- Wahyuhadi, I. R. (2015). Hubungan antara penyesuaian diri di sekolah dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X MAN 1 kota magelang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(6).
- Winata, P. P., Yusri, Y., & Syahniar, S. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja*. In International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Widiyatun, R, T. (1999). *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV Infomedia.
- Wulandari, T., & Zulkaida, A. (2012). Self regulated behavior pada remaja putri yang mengalami obesitas. *Proceeding pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*, 2.
- Yazdani, N., Elahi, N., Sharif, F., Hosseini, S. V., & Ebadi, A. (2020). The comparison of morbid obesity quality of life and citra tubuh between surgery and other treatments: A case-control study. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 25.
- Yundarini, Sawitri, & Utami. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di SMA Dwijendra Denpasar. *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali.