

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN DI ERA
STANDAR KECANTIKAN DIGITAL**



LAPORAN SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Yusrina Aida Qurrota A'yun

NIM 21107010124

PEMBIMBING:

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

NIP. 19750810 201101 2 001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4932/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA PEREMPUAN DI ERA STANDAR KECANTIKAN DIGITAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YUSRINA AIDA QURROTA A'YUN
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010124
Telah diujikan pada : Rabu, 20 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 68e45646b58a5

Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED



Valid ID: 68dde591c4921

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED



Valid ID: 68e3423cd8bd

Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED



Valid ID: 68e601e306bd

Yogyakarta, 20 Agustus 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusrina Aida Qurrota A'yun

NIM : 21107010124

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan diri pada Remaja Perempuan Di Era Standar Kecantikan Digital" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini merupakan karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Agustus 2025

Yang menyatakan



Yusrina Aida Qurrota A'yun

21107010124

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

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

Assalamualaikum Wr. Wb.

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

Nama : Yusrina Aida Qurrota A'yun
NIM : 21107010124
Judul Skripsi : Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri
Pada Remaja Perempuan di Era Standar Kecantikan Digital.

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

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi/tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Agustus 2025
Pembimbing



Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP 19750810 201101 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Effort makes you. You will regret someday if you don’t do your best now. Don’t think it’s too late but keep working on it. It takes time, but there’s nothing that gets worse due to practicing. So practice. You may get depressed, but it’s evidence you are doing good”

(Min Yoongi of BTS)

“- Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya, sehingga atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih penulis mempersembahkan ini kepada :

DIRI SENDIRI

Untuk diri sendiri, penulis mengucapkan banyak terimakasih yang telah berjuang hingga titik terakhir, selalu yakin bahwa segala proses bisa diselesaikan dengan baik. Terimakasih atas segala waktu, energi dan tenaga yang sudah terkuras dan telah percaya bahwa segala sesuatu akan indah pada waktunya.

KELUARGA

Kepada keluargaku tersayang yang jauh disana, terimakasih atas perhatian dan seluruh usahanya yang tidak pernah lelah mendoakan dan mendukung penulis baik secara moral maupun materil dan selalu menyemangati penulis agar tuntas dalam menyelesaikan tugas akhir.

ALMAMATER

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

DOSEN PEMBIMBING

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.

TEMAN SEPERJUANGAN

Seluruh teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2021.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamin, Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan Di Era Standar Kecantikan Digital” telah berhasil diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan serta dorongan dari beberapa pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik.
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi peneliti.
6. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi peneliti.

7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas layanan dan informasi yang telah diberikan.
8. Kepada pihak MA Riyadlotut Tholabah dan MA As-Sathi' yang telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan sehingga saya dapat melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Saya juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh subjek penelitian yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan partisipasi dalam penelitian ini. Dukungan, kerja sama, serta keterbukaan yang telah diberikan sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini.
9. Pintu surga dan panutan, Ibu Istianah. Cinta pertama dan peluk hangat almarhum Bapak Sugiharto, semoga Allah SWT senantiasa melapangkan dan menerangi tempat peristirahatan beliau, serta menempatkannya di sisi terbaik-Nya. Teruntuk Ibu Istianah terimakasih karena telah melahirkan, merawat, membimbing, membesarkan, menjadi pendengar yang baik, mendoakan, yang selalu memenuhi keinginan dan kebutuhan Aida, mendukung keputusan hidup Aida, memberikan pendidikan terbaik, mengapresiasi setiap pencapaian Aida, selalu memastikan Aida agar hidup tenang, aman, nyaman, dan banyak hal positif lainnya yang telah diberikan selama 23 tahun ini yang penuh haru dan sangat berharga. Dan juga teruntuk Bapak Sugiharto yang meski telah tiada, kasih sayang, doa, dan teladan hidupnya akan selalu menjadi penerang dan kekuatan dalam setiap langkah Aida. Ibu Bapak, kalian adalah salah satu alasan mengapa Aida menggapai Pendidikan setinggi mungkin, jadi gelar S.Psi ini

special Aida persembahkan untuk kalian. Terimakasih karena selalu melangitkan doa kalian sehingga Aida selalu diberikan kelancaran dan kemudahan dalam hal apapun. *I am nothing without you, Love you <3.*

10. Kakak laki-laki saya satu-satunya, Faiq Dliyaulhaq Bahtiar. Terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan baik secara langsung ataupun tidak, terima kasih sudah selalu berusaha menjadi kakak yang baik, sebagai sosok laki-laki terbaik yang dapat saya andalkan selain kehadiran bapak dalam kehidupan saya. Semoga kakak selalu bahagia dimanapun kakak berada, dan semoga kita selalu saling mendukung dan menguatkan.
11. Bani Hasan Bisri yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses perkuliahan maupun proses penulisan skripsi.
12. Kepada seluruh partisipan dan responden yang telah berpartisipasi dan membantu penelitian ini. Semoga akan menjadi amal kebaikan.
13. Sahabat dan saudara perempuan saya, Siti Ameliya Sari dan Ayu Rahayu Azzahra Osman, yang telah menemani perjalanan sejak awal perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang selalu kalian hadirkan di setiap langkah. Persahabatan ini bukan hanya membuat masa kuliah terasa lebih indah, tetapi juga menjadi kenangan berharga yang akan selalu saya simpan dengan penuh syukur.
14. Teman-teman di bangku perkuliahan Fitria, Devina, Ifa yang telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, dan perjuangan bersama. Kehadiran kalian membuat perjalanan kuliah terasa lebih ringan dan bermakna.

15. Teman-teman di pondok Amana Al-Djabbar, Ika, Mba Maelan, Mba Diana, Mba Husna, Mba Zul, Saringat, dan teman-teman lainnya yang telah menjadi keluarga kedua selama menjalani perkuliahan. Kebersamaan, doa, dan canda tawa kalian menjadi kekuatan yang membuat hari-hari terasa lebih ringan dan bermakna. Semoga persaudaraan ini senantiasa terjaga dan menjadi kenangan indah yang tak terlupakan.
16. Teman-teman MTs dan MA yang membuat peneliti termotivasi untuk tetap semangat mengerjakan skripsi, terima kasih atas dukungan berharganya.
17. Teman-teman KKN 114 Kelompok 317 (KKN Sumberkerang) Bana, Dini, Keysha, Elsa, Salma, Adib, Roni, Fadel, dan Ridwan terima kasih atas kerjasama dan kekompakkannya selama 45 hari. Serta terimakasih sudah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi.
18. Teman-teman Psikologi angkatan 2021 khususnya kelas D. Terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran di kelas maupun di lapangan.
19. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang tidak disebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari kisah hidup penulis selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
20. Dan yang tak terlupakan yaitu diri saya sendiri, Yusrina Aida Qurrota A'yun, terima kasih selalu bangkit dan bertahan melewati mas-masa sulit selama perkuliahan maupun selama penelitian. Terima kasih atas semangat dan perjuangan yang dilakukan selama ini. Tanpa keberanian dan rasa percaya pada diri sendiri rasanya mustahil dapat berada di titik ini.

21. Terakhir, Penulis mempersembahkan skripsi ini spesial untuk orang yang selalu bertanya kapan kamu wisuda? Dan kapan skripsimu selesai? Wisuda hanyalah bentuk seremonial akhir setelah melewati berbagai proses, terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan dan bukanlah sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika kecerdasan seseorang diukur dari cepat wisudanya. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang diselesaikan entah itu tepat waktu maupun tidak.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT. membalas segala kwbaikan dengan limpahan berkah. Penulis juga memohon maaf atas segala kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta berbagai bidang kehidupan lainnya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh.

Yogyakarta, 24 Agustus 2025

Penulis,



Yusrina Aida Qurrota A'yun

NIM. 21107010124

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II DASAR TEORI.....	19
A. Kepercayaan Diri	19
B. Citra Tubuh	25
C. Dinamika Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan Di era Standar Kecantikan Digital	28
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Teknik Alat Pengumpulan Data	39

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	42
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Orientasi kancan.....	46
B. Persiapan Penelitian	47
C. Pelaksanaan Penelitian	48
D. Hasil Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	74
Lampiran. 1 Informed Consent	74
Lampiran. 2 Kuesioner Penelitian.....	74
Lampiran. 3 Tabulasi Data Skala Kepercayaan Diri.....	79
Lampiran. 4 Tabulasi Data Skala Citra Tubuh	82
Lampiran. 5 Uji Normalitas	85
Lampiran. 6 Uji Linieritas.....	85
Lampiran. 7 Uji Hipotesis.....	85
Lampiran. 8 Surat Izin Penelitian	86
Lampiran. 9 Dokumentasi Penelitian.....	88
CURRICULUM VITAE.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literatur Review	11
Tabel 2. Blue Print Skala Kepercayaan Diri	40
Tabel 3. Blue print Skala citra Tubuh	42
Tabel 4. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 5. Rata-rata waktu penggunaan media sosial dalam satu hari.....	50
Tabel 6. Deskripsi Statistik	51
Tabel 7. Norma Kategorisasi.....	52
Tabel 8. Kategorisasi Citra Tubuh	52
Tabel 9. Kategorisasi Kepercayaan Diri	53
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis	56
Tabel 12. Hasil Uji Beda t.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Kategorisasi Subjek Skala Citra tubuh.....	53
Gambar 2. Diagram Kategorisasi Subjek Skala Kepercayaan Diri.....	54
Gambar 3. Hasil Uji Linieritas	55



HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN DI ERA STANDAR KECANTIKAN DIGITAL

Yusrina Aida Qurrota A'yun
21107010124

INTISARI

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja yang memengaruhi keberhasilan mereka dalam bersosialisasi, berprestasi, dan menghadapi tantangan hidup. Namun, di era standar kecantikan digital yang sarat dengan eksposur citra tubuh ideal di media sosial, banyak remaja perempuan mengalami tekanan terhadap penampilan fisik yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan di era standar kecantikan digital. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan Skala Citra Tubuh dan Skala Kepercayaan Diri. Subjek penelitian berjumlah 120 remaja perempuan di Kabupaten Rembang, Jawa Tengah. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,406$ dan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Adapun sumbangan efektif citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 16,5%.

Kata Kunci: *citra tubuh, kepercayaan diri, remaja perempuan, standar kecantikan digital.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-
CONFIDENCE AMONG ADOLESCENT GIRLS IN THE ERA OF DIGITAL
BEAUTY STANDARDS**

Yusrina Aida Qurrota A'yun
21107010124

ABSTRACT

Self-confidence is one of the essential aspects of adolescent psychological development that influences their success in socializing, achieving, and facing life challenges. However, in the era of digital beauty standards, where exposure to the ideal body image on social media is prevalent, many adolescent girls experience pressure regarding their physical appearance, potentially lowering their self-confidence. This study aims to examine the relationship between body image and self-confidence among adolescent girls in the era of digital beauty standards. The research method used was quantitative correlational, with data collected through the Body Image Scale and the Self-Confidence Scale. The study involved 120 adolescent girls in Rembang Regency, Central Java. Data analysis using Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between body image and self-confidence, with a correlation coefficient of $r = 0.406$ and $p < 0.001$. These findings indicate that the more positive the body image possessed by adolescents, the higher their level of self-confidence. The effective contribution of body image to self-confidence was 16.5%.

Keywords: *body image, self-confidence, adolescent girls, digital beauty standards.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Standar kecantikan merupakan suatu gambaran ideal mengenai penampilan fisik yang dianggap menarik atau sempurna oleh masyarakat. Menurut Ramadhani (2022) dalam situs Beautynesia menyebutkan bahwa dahulu, standar kecantikan banyak dibentuk oleh budaya lokal, media cetak, televisi, serta tokoh publik yang populer saat itu. Persebarannya cenderung lambat dan terbatas, sehingga tekanan sosial terhadap penampilan fisik tidak seintens seperti saat ini. Kecantikan lebih banyak dimaknai secara alami dan kontekstual, bergantung pada nilai-nilai budaya yang berlaku di masing-masing wilayah.

Sedangkan di era digital saat ini, media sosial seperti Instagram, TikTok, You Tube, dan lain-lain telah menjadi platform komunikasi yang sangat terbuka dan transparan, yang memungkinkan pengguna untuk mencari validasi, unjuk diri, dan aktualisasi diri. Standar kecantikan ini menjadi lebih dinamis, cepat berubah, dan tersebar secara global dalam hitungan jam atau hari. Dalam hal standar kecantikan inilah, Mulyana, (2008) menyebutkan media menanamkan di benak perempuan bahwa menjadi cantik berarti seharusnya dapat dinilai dari sudut pandang secara fisik. Pada platform media social kecantikan menjadi salah satu fokus utama yang ada didalamnya, dengan banyaknya perilaku *selfie* dan *show off* yang menciptakan standar kecantikan tertentu.

Di samping itu, kehadiran kecerdasan buatan (AI) membantu dalam membentuk dan memperkuat standar kecantikan digital saat ini. Melalui teknologi seperti filter wajah yang memungkinkan pengguna mengubah tampilan wajah sesuai dengan standar kecantikan populer (Fajriyani, 2022). AI juga digunakan secara luas dalam industry kecantikan untuk personalisasi produk dan pengalaman konsumen, inovasi seperti AI Makeup Transfer dan HD AI Skin Tech memberikan pengalaman yang lebih personal dan realistis, sekaligus mendorong tren kecantikan yang lebih inklusif dan berbasis data (Acil, 2024). Hal ini kemudian membentuk era standar kecantikan digital, yaitu suatu masa di mana penilaian terhadap penampilan fisik banyak dipengaruhi oleh tren visual yang beredar secara masif di media sosial (Basir et al., 2022).

Banyak remaja perempuan terpengaruh oleh tren kecantikan yang mencerminkan standar visual, seperti kulit cerah, tubuh yang dianggap ideal, yakni tubuh yang tinggi dan langsing, rambut yang lurus dan mudah diatur, wajah dengan pipi tirus, serta gaya berpakaian yang sesuai dengan tren yang ada di masyarakat. Remaja perempuan yang sedang berada di fase mencari jati diri cenderung akan terpengaruh oleh standar ini, yang dapat berdampak pada bagaimana remaja akan menilai tubuh mereka dan tingkat kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan *Dove Girl Beauty Confidance Report*, dimana sebanyak 46% remaja perempuan di dunia mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tergolong rendah. Serta terdapat 70% remaja yang mulai menutup diri dari kegiatan-kegiatan yang mengharuskan mereka untuk berkumpul dengan

banyak orang, yang seharusnya dari kegiatan tersebut mampu mendukung mereka untuk mencapai potensi yang dimilikinya (Cahyu, 2018).

Selain itu, era digital saat ini terbukti mampu memengaruhi kepercayaan diri remaja, khususnya melalui penggunaan media sosial. Remaja sebagai pengguna aktif media sosial sering terdorong untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain, sehingga menimbulkan perasaan cemas, depresi, serta terbentuknya harapan yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, banyak remaja mengunggah foto terbaik dengan tujuan memperoleh dukungan dan pujian, namun kondisi ini justru memunculkan tekanan dan ketakutan apabila respons yang diterima tidak sesuai dengan ekspektasi (Bhakti & Khodijah, 2025).

Adapun menurut hasil survey ROX/The Girls' Index (2023), kepercayaan diri remaja perempuan menurun drastis dari 68% di tahun 2017 menjadi 55% pada 2023, dengan penurunan terbesar dialami oleh siswa kelas 5-6. Survey tersebut juga menemukan bahwa 95% remaja menggunakan media sosial dan 46% menggunakannya selama enam jam atau lebih setiap hari; lebih lanjut, penggunaan sosial media yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya persepsi diri dan kepercayaan diri, terutama berkaitan dengan citra tubuh.

Padahal remaja akan mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya apabila mereka memiliki keyakinan terhadap diri mereka sendiri (Ghufron & Risnawita, 2012). Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan mereka untuk dapat mengekspresikan diri dengan leluasa serta membantu mereka untuk membuat keputusan sendiri, dan mampu menghadapi

tantangan tanpa takut atau ragu untuk gagal. Remaja dengan kepercayaan diri yang baik cenderung akan lebih tangguh dalam menghadapi tekanan social di masyarakat, terutama di era digital saat ini yang sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis.

Berdasarkan temuan dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuisioner lewat google form yang melibatkan 30 siswi tingkat SMA di Kabupaten Rembang yang berusia 15-18 tahun, mereka menyebutkan beberapa permasalahan yang kerap dialami oleh remaja perempuan saat ini, yaitu diantaranya permasalahan keluarga, rendahnya kepercayaan diri, hubungan percintaan, masalah pertemanan, dan tekanan akademik. Dari beberapa permasalahan tersebut tampak bahwa rendahnya kepercayaan diri merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh siswi, yaitu sebanyak 40%. Dalam hal ini, mereka mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, cenderung tidak nyaman ketika mengutarakan pendapatnya secara terbuka, serta sering membandingkan dirinya dengan individu lain.

Banyak anak muda saat ini yang merasa sulit untuk mengatasi tugas perkembangan mereka karena mereka kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Mereka mulai menyadari bahwa kondisi fisik mereka memainkan peran penting dalam interaksi sosial. Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan sering dialami oleh remaja perempuan, hal ini dikarenakan mereka lebih memperhatikan bagaimana diri mereka terlihat di hadapan orang lain. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2012)

dimana remaja cenderung memprioritaskan penampilan fisik dan bentuk tubuh dalam menilai dirinya. Hal ini mengakibatkan mereka merasa kurang percaya diri dan mendasarkan penilaian terhadap dirinya pada pandangan orang-orang disekitarnya.

Idealnya, seorang remaja perempuan memiliki kepercayaan diri yang baik agar dapat menjalani kehidupan bersosial, akademik, dan emosional dengan lebih baik. Hal ini dikarenakan seorang individu yang sudah menginjak usia remaja, dimana dalam tahap pertumbuhan ini remaja mulai mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri serta mulai mengembangkan identitas pribadi mereka. Hurlock (1980) menyebutkan dalam teori perkembangan bahwa masa remaja berada dalam tahap perkembangan identitas diri, mereka mulai memahami siapa diri mereka serta cara mereka ingin dipandang oleh orang-orang disekitarnya.

Selain itu, selama fase ini, remaja memiliki berbagai pengalaman dan kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, baik dalam lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Kegiatan seperti organisasi siswa, presentasi di kelas, kompetisi, dan partisipasi dalam acara sosial dapat membantu mereka mengembangkan keberanian untuk mengekspresikan diri dan mengambil keputusan. Dengan dukungan yang tepat dan pengalaman positif, remaja perempuan dapat lebih mudah mengembangkan kepercayaan diri yang baik, sehingga dapat membantu mereka untuk mengatasi tantangan serta tekanan sosial dengan lebih baik.

Lauster (2006) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut. Menurut Balkhis (2021) kepercayaan diri adalah perasaan percaya terhadap apa yang ada dalam diri individu dan meyakini akan kemampuan nya. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan yang disampaikan oleh Lauster (Febriani, 2023) yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri berarti memahami karakteristik yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya dikatakan pula bahwa dengan menumbuhkan rasa percaya diri, individu menjadi lebih kuat dan sulit terpengaruh oleh orang lain.

Menurut Walgito dalam (Kardjaka, 2021) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan selama masa perkembangan remaja. Individu yang sudah menginjak masa remaja yang dimana mereka sudah menempuh pendidikan sekian lama dan dalam pendidikan tersebut sudah ditanamkan *soft skill* lewat kegiatan-kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler maupun pembelajaran dikelas.

Menurut (Kardjaka, 2021) kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki tiap individu ketika menginjak masa remaja, hal ini dikarenakan dengan seorang remaja yang mempunyai tingkat percaya diri yang baik mereka mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dan menghadapi situasi yang sulit, selain itu remaja yang mampu percaya pada kemampuannya akan menumbuhkan sikap optimis bahwa diri mereka mampu untuk mencapai tujuan yang sebelumnya telah mereka tentukan, dan dengan kepercayaan diri tersebut

memungkinkan remaja untuk mengambil keputusan secara mandiri dan objektif. kepercayaan diri dapat dipandang sebagai salah satu aspek fundamental dalam proses perkembangan remaja yang berperan penting dalam membentuk kemandirian, keteguhan, serta kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan

Tingkat kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal. Hurlock (2003) menyebutkan faktor-faktor tersebut meliputi pola pengasuhan, tingkat kematangan usia, jenis kelamin, serta penampilan fisik. Menurut Hakim dalam Kardjaka (2021) Faktor utama yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah lingkungan keluarga, lingkungan keluarga menjadi lingkungan pertama yang memiliki peranan besar dalam membentuk kemampuan dasar anak, baik dalam aspek intelektual maupun aspek sosial. selanjutnya, Pendidikan formal di sekolah dianggap sebagai lingkungan kedua yang. kemudian, pendidikan informal juga menjadi salah satu modal penting dalam membentuk pribadi yang percaya diri. Terakhir, kondisi fisik yaitu penilaian positif terhadap penampilan diri sendiri maupun orang lain, dimana hal tersebut berperan penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Maka dari itu, citra tubuh memiliki pengaruh besar pada kepercayaan diri remaja, dan citra tubuh mempunyai korelasi yang paling tinggi dalam membentuk rasa percaya diri.

Menurut Kardjaka (2021), salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri pada remaja adalah citra tubuh, yaitu cara remaja memandang dan menilai tubuh serta penampilan fisiknya. Remaja yang memiliki nilai positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang

lebih tinggi. Sebaliknya, apabila remaja memandang tubuhnya secara negative, maka kepercayaan dirinya cenderung rendah.

Citra tubuh merupakan gambaran subjektif yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, terutama berkaitan dengan bagaimana tubuhnya dinilai oleh orang lain dan sejauh mana tubuh tersebut dianggap sesuai dengan persepsi yang ada (Ifdil, et al., 2017). Hurlock (2006) menyebutkan perasaan puas terhadap citra tubuh akan mendorong munculnya sikap positif yang terceminkan melalui kepercayaan diri, kepercayaan diri dan konsep diri yang positif akan berdampak pada munculnya rasa ama, baik dalam menghadapi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan studi penelitian oleh Putriana (2004), menyebutkan jika kepercayaan diri biasanya lebih kuat bagi mereka yang memiliki citra tubuh yang positif. Di sisi lain, orang dengan citra tubuh yang buruk biasanya kurang percaya diri. Dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mungkin untuk dapat menerima diri mereka apa adanya, termasuk merasa puas dengan tubuh dan bagian-bagiannya. Individu juga tidak akan memperlihatkan dirinya sebagai sosok yang lemah atau tidak berdaya, melainkan memiliki keberanian untuk menghadapi situasi baru dengan sikap percaya diri serta kemampuan beradaptasi secara social dengan baik.

Selain itu terdapat beberapa penelitian lain yang sebelumnya telah dilakukan menyebutkan bahwa citra tubuh sangat berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan studi yang sebelumnya telah

dilakukan oleh (Febriana, 2024) menemukan bahwa semakin baik citra tubuh seseorang, semakin baik juga kepercayaan diri yang dimiliki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Abdillah, 2021) yang menyatakan bahwa remaja perempuan dengan citra tubuh positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negative cenderung merasa kurang percaya diri. Akan tetapi, penelitian tersebut belum mengkaji secara spesifik hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan mempertimbangkan bagaimana standar kecantikan digital mempengaruhi pembentukan citra tubuh serta dampaknya terhadap kepercayaan diri remaja perempuan.

Berdasarkan tinjauan dari penelitian-penelitian sebelumnya serta penjelasan pada bagian latar belakang permasalahan, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai **“HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN DI ERA STANDAR KECANTIKAN DIGITAL”**.

B. Tujuan Penelitian

Dengan mampu memahami hubungan antara kepercayaan diri remaja dan citra tubuh di era standar kecantikan digital adalah tujuan dari penelitian ini.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ide dan meningkatkan khazanah pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial yang berhubungan dengan kepercayaan diri dan citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran kepada subjek penelitian mengenai peran citra tubuh dalam kaitannya dengan percaya diri pada remaja.

b. Bagi Pembaca

Diharapkan bahwa penelitian ini akan meningkatkan pemahaman pembaca dan masyarakat akan pentingnya citra tubuh dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja, khususnya di kalangan remaja perempuan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan yang berguna untuk penelitian di masa depan, terutama di bidang citra tubuh dan kepercayaan diri di era standar kecantikan digital.

D. Keaslian Penelitian

Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait kepercayaan diri dan citra tubuh, diantaranya sebagai berikut :

Tabel 1. Literatur Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ifdil et al. (2024)	Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri	2024	Teori yang digunakan pada penelitian ini antara lain teori kepercayaan diri oleh fatimah (2006), dan teori body image oleh Smolak & Thompson (2009)	Kuantitatif deskriptif korelasional	Instrumen penelitian menggunakan Zila & Ifdil Kepercayaan Diri Inventori (ZI-KDI) dengan α 0,89 reliabilitas item dan Zila & Ifdil Body Images Inventory (ZI-BII) dengan α 0,90.	Subjek dalam penelitian ini adalah 77 remaja putri dan pemilihan sampel menggunakan teknik purposive stratified random sampling	kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri.
2.	Pramesti et al. (2022)	Hubungan Body Image dengan Kepercayaan diri pada Remaja Putri Di Wilayah RW 24 kelurahan	2022	Teori yang digunakan pada penelitian ini antara lain teori Body Image oleh Thompson dalam Yuanita dan amp; Sukamto, (2013) dan teori	Kuantitatif dengan pendekatan cros sectioneal.	Instrument yang di gunakan merupakan instrumen dari penelitian: rofiatul khikmah (2017)	Subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan sebanyak 133 responden yang berlokasi di di wilayah rw 024 kelurahan tlajung udik.	remaja putri berumur 18 sampai 22 tahun memiliki tingkat body image yang negative sebanyak 26,3 % sedangkan yang memiliki tingkat body image positif sebanyak 73,7% , lalu sebanyak 25,6 % remaja putri memiliki tingkat

		Tlajung Udik		kepercayaan diri oleh Sarwono, (2013)				kepercayaan diri yang rendah dan 74,4% memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Sehingga terdapat hubungan antara body image dan kepercayaan diri remaja putri.
3.	Tafdhila & Chania (2020)	Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019	2019	Teori yang digunakan adalah teori Body Image oleh Cash (1994) dalam Supriyadi, dkk (2015) dan teori kepercayaan diri oleh Hakim (2005) dalam Dewi (2013)	kuantitatif dengan metode survey analitik melalui pendekatan cross sectional.	Menggunakan skala Yang disusun oleh peneliti sendiri.	Subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 1 dan 2 MA Sabilul Hasanah Banyuasin tahun 2019 sebanyak 68 siswi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MA Salibul Hasanah (p value 0,007).
4.	Agustin & Rizal (2022)	Bodyimage terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah	2022	Teori kepercayaan diri oleh Lauster (2003) dan teori body image oleh Cash & Pruzinsky (2002)	Kuantitatif	Menggunakan skala body image yang di adaptasi dengan cara alih bahasa dari skala yang disusun oleh Swami et al. (2019) yaitu	Penelitian dilakukan kepada 60 remaja putri dengan kriteria : (1) Remaja putri yang menikah. (2) Usia saat menikah 17-22	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat kontribusi body image terhadap self confidence pada remaja putri yang menikah di Kecamatan Air Hangat Barat

						MBSRQ-AS. Dan skala self confidence yang diadaptasi dari skala Safitri & Rizal (2020) yang mengacu pada skala yang disusun oleh (Lauster, 2003).	tahun. (3) Usia sekarang 17-22 tahun. (4) Berasal dari wilayah Kecamatan Air Hangat Barat	Kabupaten Kerinci. Pada penelitian ini body image berkontribusi sebesar 38.5 % terhadap self confidence hal ini adanya hubungan positif antara body image dengan self confidence.
5.	Mardiyanti, Lutfiatin, et al. (2022)	Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan	2022	Teori yang digunakan adalah teori kepercayaan diri oleh Santrock (2007) dan teori body image oleh Hoyt dan Kogan (2001)	Kuantitatif korelasional	Skala adaptasi Faza Maulida yang digunakan, yaitu skala kepercayaan diri ada 44 aitem dan skala body image sebanyak 33 aitem.	Penelitian ini dilakukan kepada remaja putri anggota IPPNU Ngusikan, usia 12 - 24 tahun dan mementingkan body image dalam diri.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh koefisien sebesar 0.000, artinya bahwa terdapat hubungan kuat antara body image dan kepercayaan diri remaja putri IPPNU Ngusikan.
6.	Saepudin et al. (2022)	Gambaran Body Image pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih	2022	Teori yang digunakan adalah teori body image oleh Thompson (2000).	Kuantitatif Deskriptif	Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data menggunakan teknik non tes berupa kuesioner yang	Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 140 siswa dari jumlah populasi 355 siswa, atau jika dijabarkan 87 siswa perempuan dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak siswa perempuan yang teridentifikasi memiliki body image yang sedang-rendah. Ini terbukti dari 41 siswa yang dikategorikan body image-nya sedang 28%

						diambil dari Maulida	53 siswa laki-laki	nya merupakan perempuan dan 72% nya laki-laki.
7.	Hidayat et al. (2023)	Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja	2023	Teori yang digunakan adalah teori body image dari Thomson (2000) dan teori kepercayaan diri oleh Lauster.	Kuantitatif crossection al	Menggunakan skala citra tubuh yang dikembangkan dari peneliti Thomson (2000), dan skala kepercayaan diri yang dikembangkan dari aspek-aspek kepercayaan diri oleh Lauster.	Subjek adalah 39 remaja di daerah Surabaya	Hasil Penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara body image terhadap kepercayaan diri pada remaja. Kesimpulan bahwa adanya hubungan body image terhadap kepercayaan diri pada remaja di wilayah Surabaya.
8	Dristi & Barus (2024)	Hubungan Penerimaan Kepuasan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Wonogiri	2024	Teori yang digunakan adalah teori <i>body image</i> oleh Thompson (2000) dan teori kepercayaan diri oleh Hakim (2002)	Kuantitatif Korelasion al	Menggunakan skala <i>body image</i> yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Thompson (2000) dan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan	Subjek dalam penelitian ini adalah 80 siswa-siswi SMP Negeri 1 Wonogiri	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel, tingkat penerimaan kepuasan citra tubuh dalam kategori sedang dengan persentase 43%, tingkat kepercayaan diri tergolong dalam kategori tinggi dengan persentase 50%,

					teori dari Hakim (2002)			
9	Suarni et al. (2022)	Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan	2022	Teori yang digunakan adalah teori body image oleh Cash dan Puzinsky (2002), dan teori kepercayaan diri oleh Lauster (2012)	Kuantitatif Korelasi	Menggunakan Skala Body Image yang diadaptasi dari penelitian Utami (2019) dan Skala Kepercayaan Diri yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan Nisa (2021)	Subjek dalam penelitian ini adalah 77 remaja perempuan dengan menggunakan metode <i>purposive sampling</i> dengan kriteria remaja perempuan berusia 13-15 tahun kelas VIII.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara body image dengan kepercayaan diri remaja perempuan di MTs Negeri 1 Kendari. Hal ini berdasar pada hasil Perhitungan <i>korelasi Product Moment</i> dengan nilai korelasi sebesar 0.404 dan signifikansi korelasi (p) sebesar 0.000. Dengan begitu maka hipotesis yang diajukan diterima.
10	Abdillah & Masykur (2021)	Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.	2021	Teori yang digunakan adalah teori <i>Body Image</i> oleh Gogan (dalam LeeMin & YeeHow, 2013)	Kuantitatif Korelasi	Menggunakan skala <i>Body Image</i> 25 aitem. Dan skala Kepercayaan Diri yang terdiri dari 25 aitem, kedua skala tersebut disusun oleh peneliti sendiri.	Subjek dalam penelitian ini adalah 100 remaja dari jumlah populasi 160 remaja Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan body image, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan seseorang terhadap fisiknya, maka semakin percaya diri pula mereka.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas tentang citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian mengenai hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri remaja di era standar kecantikan digital dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu:

1. Keaslian tema

Penelitian ini mengangkat dua variabel, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri yang sebelumnya telah banyak diteliti seperti dalam penelitian oleh Fitri dkk. (2018), Pramesti dkk. (2022), Agustin & Rizal (2022), Mardiyanti dkk. (2022), Suarni et al. (2022), Tafdhila & Chania (2020), Saepudin dkk. (2022), Hidayat dkk. (2023), Dristi & Barus (2024) dan Abdillah & Masykur (2021). Namun, dalam penelitian kali ini berfokus pada konteks era standar kecantikan digital. Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya hanya membahas hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri secara umum, penelitian ini secara spesifik mengangkat konteks standar kecantikan digital, yang muncul dan tersebar melalui media sosial seperti Instagram, TikTok, dan platform digital. Dengan demikian, penelitian ini dianggap orisinal karena belum ada penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri di era standar kecantikan digital.

2. Keaslian teori

Dalam penelitian ini, teori Cash & Pruzinsky (2002) diterapkan sebagai teori untuk menganalisis variabel bebas yaitu citra tubuh, dimana hal ini sama dengan penelitian sebelumnya oleh Agustin & Rizal (2022) dan Suarni et al. (2022). Sedangkan untuk menganalisis variabel tergantung yaitu kepercayaan diri menggunakan teori yang dikemukakan oleh Lauster dalam (Rif'ah & Hidayati, 2021) yang mana teori ini sama dengan teori yang digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Suarni et al. (2022), Hidayat et al. (2023), dan Agustin & Rizal (2022).

3. Keaslian alat ukur

Sejumlah peneliti sebelumnya menggunakan instrument pengukuran yang dikembangkan secara mandiri, sementara Sebagian lainnya memanfaatkan alat ukur yang telah dimodifikasi dari peneliti sebelumnya. Dalam penelitian ini, pengukuran variabel bebas menggunakan skala yang disusun oleh Masda (2022) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Sementara itu, pengukuran variabel tergantung mengacu pada skala yang disusun oleh Ahmadiyahati (2024) yang didasarkan pada teori Lauster (2002) dalam (Rif'ah & Hidayati, 2021). Pada penelitian belum ada yang menggunakan skala yang digunakan oleh peneliti saat ini.

4. Keaslian subjek penelitian

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, subjek yang dipilih meliputi remaja putri secara umum seperti dalam penelitian Fitri dkk.

(2018), Pramesti dkk. (2022), Agustin & Rizal (2022), dan Mardiyanti dkk. (2022), siswi sekolah menengah pertama seperti penelitian dari Suarni et al. (2022), siswi sekolah menengah atas seperti penelitian oleh Tafdhila & Chania (2020), serta remaja baik laki-laki maupun perempuan seperti penelitian oleh Saepudin dkk. (2022), Hidayat dkk. (2023), Dristi & Barus (2024) dan Abdillah & Masykur (2021). Namun, dalam penelitian ini, fokusnya hanya pada remaja putri yang aktif menggunakan media sosial, sehingga penelitian ini lebih terfokus dan spesifik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan di era standar kecantikan digital, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri remaja perempuan di Kabupaten Rembang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pandangan yang cukup positif terhadap dirinya, namun belum mencapai tingkat kepercayaan diri yang tinggi.
2. Tingkat citra tubuh remaja perempuan dalam penelitian ini juga berada pada kategori sedang. Artinya, mayoritas remaja memiliki persepsi yang cukup seimbang terhadap tubuh mereka, meskipun masih terdapat pengaruh dari standar kecantikan yang berkembang di media sosial.
3. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan nilai $r = 0.406$ dan $p < 0.001$. Artinya, semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja perempuan, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Temuan ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri pada remaja.

B. Saran

1. Bagi Subjek Remaja Perempuan

Diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri dan membangun citra tubuh yang positif melalui literasi yang tepat serta kesadaran akan keberagaman bentuk tubuh. Penting juga untuk mengembangkan literasi digital agar lebih kritis terhadap konten standar kecantikan yang tersebar di media sosial.

2. Bagi Orang Tua dan Guru

Perlu memberikan dukungan emosional dan sosial yang positif kepada remaja, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja menunjukkan rasa percaya dirinya. Orang tua dan guru juga diharapkan dapat menjadi contoh dalam menanamkan nilai-nilai penghargaan terhadap keberagaman dan mengurangi tekanan terhadap penampilan fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri, seperti harga diri, hubungan teman sebaya, atau dukungan sosial. Penelitian lanjutan juga bisa dilakukan dengan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk merencanakan waktu pengambilan data dengan lebih panjang dan terstruktur, agar proses distribusi kuesioner dapat dilakukan secara

lebih optimal dan menyeluruh. Perencanaan waktu yang matang juga memungkinkan peneliti menjangkau lebih banyak responden dan meminimalkan kendala teknis dalam pengumpulan data. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas jangkauan populasi pada wilayah lain agar hasil yang diperoleh lebih beragam dan representatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B. (2021). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMAN 6 KOTA TANGERANG SELATAN*. 300–3004.
- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 300–304. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>
- Acil, D. (2024, July 26). *Manfaat Penerapan Teknologi AI pada Industri Kecantikan yang Wajib Kamu Tahu*. Female Daily. <https://editorial.femaledaily.com/blog/2024/07/26/manfaat-penerapan-teknologi-ai-pada-industri-kecantikan-yang-wajib-kamu-tahu>
- Agustin, S., & Rizal, G. L. (2022). Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah. *Cognicia*, 10(1), 13–18. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.17605>
- Ahmadiyah, J. N. (2024). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan Di Yogyakarta* [Skripsi S1]. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian* (1st ed.). Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Angelis, B. D. (2003). *Percaya Diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri*. (penerjemah Rita Waryani). Binarupa Aksara.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Balkhis. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area]. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/15579>
- Basir, N. S. D., Tsalatsa, S. L., & Kresna, T. M. (2022). Persepsi Wanita dalam Menentukan Standar Kecantikan di Tiktok dan Instagram. *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) 2022, 01*, 566–575.
- Bhakti, N. H. P., & Khodijah. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Meneliti Dampak Ketergantungan Digital. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 2477–2143. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/24273/12659>

- Cahyu. (2018, April 19). *Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Indonesia Masih Rendah. Apa Solusinya?* Liputan6. <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>
- Cash. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. . USA: Elseiver. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.09001-5>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*. Guilford Press.
- Centi, P. J. (1993). *Mengapa rendah Diri?* Kanisius.
- Dristi, S. B., & Barus, G. (2024). Hubungan Penerimaan Kepuasan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Wonogiri. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 1(3), 78–86. <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i3.530>
- Fajriyani, G. (2022, January 24). *Beauty Filter dan Sistemik Kecantikan Digital*. IDEAPERS. <http://www.ideapers.com/2022/01/beauty-filter-dan-sistemik-kecantikan-digital.html>
- Fakhri, N. (2017). KONSEP DASAR DAN IMPLIKASI TEORI PERBANDINGAN SOSIAL. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369.
- Febriani, R. (2023). *Hubungan dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja pengguna make-up* [Thesis Skripsi]. UIN Sunan Kalijaga.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi* (R. K. Ratri, Ed.). Ar Ruzz Media.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd ed.). Routledge.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men Women and Children* (third edition). In *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Third Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>

- Hidayat, N., Setiyowati, E., Kusuma Ningsih, W., Roihatul Jannah, R., Nisak, M., & Adewata, N. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *JKT: Juenal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 1–7.
- Hurlock, E. B. (2003). . *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. (kelima). Erlangga.
- Hurlock Elizabeth B. (1980). *Developmental Psychology : A Life-span Approach* (1st ed.). McGraw Hill.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2024). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Kardjaka, N. U. (2021). *Hubungan antara citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas* [Thesis Skripsi]. UIN Sunan Kalijaga .
- Kasiram, M. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif - Kuantitatif*. UIN Malang Press.
- Krzymowski, J. (2024). *The Link Between Social Media and Body Image Issues Among Youth in the United States*. Ballard Brief. <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/the-link-between-social-media-and-body-image-issues-among-youth-in-the-united-states>
- Lauster. (2006). *Tes kepribadian*. PT. Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian (terjemahan D. H. Gulo)* (18th ed.). Bumi Aksara.
- Lemeshow, S. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Gajah Mada University Press.
- Maarisha, I. (2020). *Kebersyukuran Dan Body Image Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/123456789/28546>
- Mardiyanti, R., Lutfiatin, Y., & Aisyah, D. (2022). Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yud*, 9(2), 223–232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>

- Mardiyanti, R., Nur Fikrulia, P., & Talita, A. A. (2022). Body Dissatisfaction dan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X SMKN 4 Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper*, 9(1).
- Masda, D. A. (2022). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap kepercayaan Diri Remaja Putri di MA Annur Bululawang* [Skripsi S1]. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Melliana, A. (2006a). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. LKiS Yogyakarta.
- Melliana, A. (2006b). *Menjelajah tubuh: perempuan dan mitos kecantikan*. LKiS Yogyakarta.
- Mulyana, D. (2008). *Komunikasi Massa Kontroversi, Teori, dan Aplikasi*. . Widya Padjajaran.
- Nabila, E., Sahputra, I., & Nurhayati. (2023). Pengaruh Beauty Vlogger Terhadap Body Image Siswa Kelas XI MAN 3 Langkat Plus Keterampilan Provinsi Sumatera Utara The Influence of Beauty Vloggers on the Body Image of Class XI MAN 3 Langkat Plus Skills Students in North Sumatra Province. *Jurnal Pendidikan*, 3(3), 1088–1096.
- Peetz, C. (2023, November 2). *Girls' Self-Confidence Has Plummeted, a New Survey Shows*. EDWeek.
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 270–277. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5993>
- Putriana, Y. A. (2004). Hubungan citra diri dengan kepercayaan diri Pada remaja putri SMU 3 Jambi. In *Naskah Publikasi (tidak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. .
- Ramadhani, C. Q. (2022, May 11). *9 Evolusi Standar Kecantikan dari Berbagai Zaman, Ada yang Menyebabkan Cacat Permanen!* Beautynesia. <https://www.beautynesia.id/life/9-evolusi-standar-kecantikan-dari-berbagai-zaman-ada-yang-menyebabkan-cacat-permanen/b-254993>
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130–142. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Rifah, S., & Hidayati, N. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 03(08), 1–11.

- Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). GAMBARAN BODY IMAGE PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 MARGAASIH. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 304–309. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.8654>
- Suarni, W., Janah, A. B., & Pambudhi, Y. A. (2022). Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 3(3), 200–210. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i3.25732>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). ALFABETA .
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora* (1st ed.). Ash-Shaff.
- Syazaid, A., Miftahul Zanna, E., Ghonniyyu, D. H., Shofiyyah, H., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Raranditha, A., Hafiya, K. N., Hasbi, A. A., & Nabila, I. (2023). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- Tafdhila, & Chania, U. (2020). HUBUNGAN CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI MA SABILUL HASANAH BANYUASIN TAHUN 2019. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 61–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.307>
- Tambunan, R. J., Hutabarat, A. R., Santoso, Y., & Sari, Y. (2024). Kontruksi Identitas dan Kecantikan Melalui Teknologi Filter Manipulasi Wajah pada Instagram (Analisis Semiotika Visual Roland Barthes). *Scientica Jurnal Ilmiah dan teknologi*, 2, 197–220.
- Tristiana, A., Ervina, I., & Handayani, P. K. (2023). Gambaran Self confidence pada Mahasiswi di Jember yang Menggunakan Natural Makeup. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.1999>

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA