

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 2 BANTUL

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF CONFIDENCES OF 10th GRADE STUDENTS IN SENIOR HIGH SCHOOL STATE 2 BANTUL

Oleh: Anggoro Dyah Wahyu Andiyati, Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta,
dyahayu.ang@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Pendekatan 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*, dengan populasi siswa kelas X sejumlah 246 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui *expert judgment* dan uji coba. Skor validitas skala *body image* bergerak dari angka 0,270 sampai dengan 0,706, sedangkan uji validitas skala kepercayaan diri bergerak dari angka 0,253 sampai 0,772. Reliabilitas skala *body image* dan skala kepercayaan diri diukur menggunakan analisis uji reliabilitas *alpha cronbach*. Nilai koefisien reliabilitas alpha (α) pada skala *body image* sebesar 0,733, sedangkan pada skala kepercayaan diri sebesar 0,884. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan menggunakan rumus *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,217. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,71%.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri.

Abstract

This research is aimed to prove the relationship between body image and self confidences in Senior High School State 2 of Bantul. This research is using corelational kuantitative approach. The subject of the research is 10th grade student in Senior High School State 2 of Bantul around 142 students. The sampel taken by using purposive sampling method, from the population of 10th grade students around 246 students. Collecting data methods that being used is body image scale and confidances scale. Instrument validation using validation of content by expert judgement and trial. Validation score of body image scale is around the number of 0,270 until 0,706, while validation test scale of confidences is around the number of 0,253 until 0,772. Reliability scale of body image and confidences scale measured by using alpha cronbach reliability test analysys. Coeficiencie value of alpha reliability (α) in body image scale is 0,733, while self confidences is 0,884. The research is using technic of statistika descriptive analysys data by using product moment formula. The result of research showing very signivicant positive relationship between body image and self confidences of 10th grade students in Senior High School State 2 Bantul. Coeficient of corelation known around 0,217. It means is body image of 10th grade students of Senior High School State 2 Bantul be more positive, so the self confidences will be more positive. Other wise, is body image of 10th grade Senior High School State 2 Bantul is lower, so the self confidences is lower. The contribution body image to self confidences is 4,71%.

Keywords: *body image*, *self confidences*

PENDAHULUAN

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman (Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 1). Individu melawati beberapa masa di dalam perkembangannya, salah satunya adalah masa perkembangan remaja. Masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayati, 2010: 9). Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Pertumbuhan fisik yang dialami remaja terkadang kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal, salah satunya melakukan diet.

Berdasarkan berita yang dimuat dalam koran Republika pada tanggal 25 Januari 2013 hasil survei oleh para ahli gizi di kawasan D.I. Yogyakarta menyebutkan, diet pada remaja putri dapat mengakibatkan anemia, sebab 37% siswi SMA pada daerah tersebut mengalami kekurangan zat besi demi penampilannya. Sebagian remaja memiliki anggapan bahwa ia merasa perubahan fisik yang dialaminya tidak sesuai dengan konsep idealnya. Perubahan fisik

menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi rendah.

Menurut Rice (dalam Annastasia Melliana, 2006: 82 - 83) citra tubuh atau *body image* adalah Pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (*feedback*) dari lingkungan.

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Menurut Loekmono (dalam Kristiasari, 2010: 16) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Menurut Anthony (M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman (Loekmono, 1983: 1). Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup.

Hal tersebut juga sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMA Negeri 2 Bantul, bahwa beberapa remaja kurang percaya diri yang berkaitan dengan penampilan fisik. Kasus yang mengungkap masalah kepercayaan diri dan masalah penampilan fisik ini didapat dari hasil wawancara pada tanggal 3 Maret 2015 dengan tiga orang siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Berdasarkan pernyataan dari ketiga siswa, dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu cenderung berusaha memperbaiki penampilan fisiknya. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan penilaian yang positif dari orang lain. Hasil wawancara dengan guru BK

SMA Negeri 2 Bantul, yaitu terdapat siswa yang mengalami permasalahan *body image*, seperti siswa dengan berat badan yang kurang ideal atau siswa yang memiliki masalah kulit (timbulnya jerawat). Hal tersebut bukan menjadi faktor utama penyebab ketidakpercayaan diri pada siswa, namun faktor fisik tetap mempunyai andil dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantul.

Kasus yang telah dipaparkan di atas, didukung oleh penelitian Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penampilan fisik pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri, sehingga apabila individu memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi, begitupun sebaliknya. Berdasarkan paparan kasus diatas, bahwa pandangan tentang tubuh atau *body image* seseorang memengaruhi kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara *Body image* Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Maret 2015 sampai Maret 2016 di SMA Negeri 2 Bantul.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini mengambil dua sekolah yang berbeda yaitu SMA Negeri 1 Depok kelas X dengan jumlah siswa 32 orang sebagai uji coba, serta sekolah SMA Negeri 2 Bantul kelas X dengan jumlah siswa 246 dengan mengambil sampel 142 siswa sebagai subjek.

Prosedur

Peneliti melaksanakan penelitian yang terdiri dari rangkaian kegiatan berupa observasi dan wawancara pra-penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji coba instrumen dengan membagi instrumen berupa skala *body image* dan skala kepercayaan diri untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data kemudian dianalisis menggunakan program *SPSS for windows versi 16.0*

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan

Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala. Skala yang digunakan adalah skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Skala *body image* yang terdiri dari 32 item, dan skala kepercayaan diri terdiri dari 42 item yang divalidasi menggunakan validitas isi oleh *expert*

judgement dan uji coba. Skor validitas skala *body image* bergerak dari angka 0,270 sampai dengan 0,706, sedangkan skor validitas skala kepercayaan diri bergerak dari angka 0,253 sampai 0,772.

Dalam penyusunan instrumen juga dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Setelah melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS For Windows versi 16.0*, didapat koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,733 untuk skala *body image*, dan 0,884 untuk skala kepercayaan diri. Dengan demikian kedua skala dapat dikatakan valid dan reliabel.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data *body image* dan kepercayaan diri. Penyajian data dimulai dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean yang selanjutnya akan digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data *body image* dan kepercayaan diri. Adapun hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data *body image* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan *Mean Data Body image*

<i>Body image</i>			
Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
33	132	99	82,5

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data *body image*. Adapun kriteria kategorisasi data *body image* dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Data *Body image*

Interval	Kategori
107,25 - 132	Tinggi
82,5 - 107,25	Sedang
57,75 - 82,5	Kurang
33 - 57,75	Rendah

Hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang dan mean data kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Data Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri			
Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
42	168	126	105

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data kepercayaan diri. Adapun kriteria kategorisasi data kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Data Kepercayaan Diri

Interval	Kategori
135,5- 168	Tinggi
105- 136,5	Sedang
73,5- 105	Kurang
42- 73,5	Rendah

Selanjutnya digunakan statistik inferensial untuk menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *product moment*. Uji hipotesis dilakukan setelah melalui uji prasyarat yakni uji normalitas dan linieritas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. *Body image*

Data *body image* yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 2. Berikut ialah data *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul.

Tabel 5. Data *Body image* Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bantul

Kategori	Jumlah Responde n	Persentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	92	67,79 %
Kurang	50	35,21 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	142	100,0 %

Tabel 5 menunjukkan bahwa siswa kelas X SMA N 2 Bantul yang memiliki *body image* dengan kategori tinggi sebanyak 0 %, kategori sedang sebanyak 67,79 %, kategori kurang sebanyak 35,21 % dan kategori rendah sebanyak 0 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul memiliki *body image* dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 67,79 %.

b. Kepercayaan diri

Data kepercayaan diri yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 4. Berikut ialah data kepercayaan diri.

Tabel 6. Kepercayaan Diri

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	71	50 %
Sedang	71	50 %
Kurang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	142	100,00 %

Tabel 6 menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul dengan kategori tinggi sebanyak 50 %, kategori sedang sebanyak 50 %, kategori kurang sebanyak 0 % dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul

dengan kategori tinggi dan sedang dengan persentase mencapai 50%.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri adalah 0,217 dan signifikannya adalah 0,005. Dari tabel *r product moment* untuk $n=142$, taraf signifikansi 5% nilai $r_{tabel} = 0,1648$ nilai tersebut.

Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sebaliknya jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata r_{hitung} (0,217) lebih besar dari r_{tabel} (0,1648). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. r_{hitung} (0,217) juga menunjukkan hubungan positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain hal tersebut, hasil perhitungan juga menunjukkan signifikan sebesar 0,005. Hal ini berarti signifikan tersebut lebih kecil dari 0,01, dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Hal ini berarti semakin tinggi *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya semakin rendah *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,71% sisanya berasal

dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Suryani (dalam Desi Bestiana, 2012:4) mengatakan perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Seperti yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94 - 95) remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah, memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya atau kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya, seperti yang disebutkan oleh Annastasia Melliana (2006: 94 - 95) bahwa remaja yang menilai fisiknya sendiri secara positif, secara keseluruhan remaja tersebut akan merasa nyaman dan percaya diri.

Menurut pendapat yang telah dijelaskan diatas, bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menurut Anthony (dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010: 34) merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu remaja yang memiliki kepercayaan diri terhadap tubuhnya akan menunjukkan rasa puas akan

penampilannya, menghargai segala yang ada ditubuhnya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada ditubuhnya. Pendapat ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Harter (dalam Santrock, 2003: 338) yang mengatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* pada siswa kelas X SMA N 2 Bantul tergolong sedang. *Body image* siswa berada pada kategori sedang dengan perolehan persentase sebesar 64,79% dengan jumlah responden 92 siswa, serta kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA N 2 Bantul pada kategori tinggi dengan perolehan persentase sebesar 50% dengan jumlah responden 71 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X SMA N 2 Bantul memiliki kategori sedang pada *body image* dan kategori tinggi pada kepercayaan diri.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya

Body image yang dimiliki siswa akan berdampak pada kehidupan siswa sebagai seorang remaja. Siswa diharapkan memiliki *body image* yang tinggi atau positif agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan remaja

dalam berbagai aspek, seperti aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Indikator berhasilnya pencapaian tugas perkembangan tersebut adalah siswa memiliki rasa percaya diri yang positif, menerima penampilan dirinya, mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah, dan mengatasi kegagalan.

Siswa yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih bersyukur yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga siswa yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian siswa tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila siswa menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka siswa akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sering kali keadaan tersebut membuat siswa tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,217. Hal ini berarti

bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,71%, sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa SMA Negeri 2 Bantul

Para siswa SMA Negeri 2 Bantul yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dengan mencoba untuk bersikap positif terhadap diri sendiri.

2. Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan dan program yang berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa. Seperti mengadakan kegiatan pelatihan maupun pembelajaran mengenai pengembangan dalam berperilaku positif sehingga diharapkan dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan *body image* dan kepercayaan diri. Bimbingan dan arahan tersebut dapat melalui bimbingan klasikal, sosiodrama, konseling, dan lain sebagainya.

4. Bagi peneliti lain

Seperti yang telah dipaparkan dalam pembahasan, bahwa peneliti masih memiliki beberapa keterbatasan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian. Misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel yang lain yang belum disertakan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annastasia Melliana. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LkiS
- Desi Bestiana. (2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal* Mahasiawi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Penelitian*, vol.1 no. 1.
- Kristiasari Siswanti Pasaribu. (2010). *Kepercayaan Diri Remaja Putri Ditinjau dari Body image*. Skripsi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Loekmono, L. (1983). *Rasa Percaya Diri Sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan Universitas Kristen Setya Wacana.

M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Malahayati, S.Psi. (2010). *Super Teens: Jadi Remaja Luar Biasa dengan 1 Kebiasaan Efektif*. Yogyakarta: Gedung Galangpress Center.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/13/01/25/mh6bs2-gara-gara-diet-37-persen-siswi-sma-di-diy-alami-anemia. Diakses pada tanggal 28 April 2015 pukul 14.45.