

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 28
PADANG TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kebidanan



Oleh
Khairan Nisa Azikra
2215201012

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap : Khairan Nisa Azikra

NIM : 2215201012

Tempat/ tgl lahir : Padang / 03 April 2003

Program Studi : SI Kebidanan

Nama Pembimbing Akademik : Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

Nama Pembimbing I : Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

Nama Pembimbing II : Alkafi, MM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

"Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2026


Khairan Nisa Azikra

PERNYATAAN PERSETUJUAN

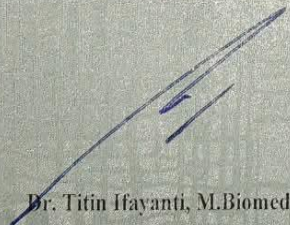
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Khairan Nisa Azikra
NIM : 2215201012
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



Br. Titin Ifayanti, M.Biomed

Pembimbing II



Alkafi, MM

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

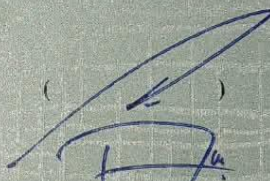
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Khairan Nisa Azikra
NIM : 2215201012
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026
Dewan Penguji

Pembimbing I
Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

()

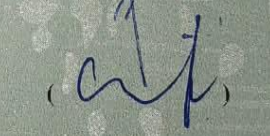
Pembimbing II
Alkafi, MM

()

Penguji I
Bdn. Afrira Esa Putri, M.Keb

()

Penguji II
Bdn. Lindawati, M.Biomed

()

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang


(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
Skripsi, Juli 2026

Khairan Nisa Azikra

Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

xiii + 73 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 15 lampiran,

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa rentan masalah psikologis. Berdasarkan laporan WHO (2024), 40–60% remaja dunia mengalami ketidakpuasan citra tubuh (*body dissatisfaction*). Data I-NAMHS (2022) di Indonesia mencatat 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental akibat krisis *body image*. Kondisi ini diperkuat studi pendahuluan di SMP Negeri 28 Padang bahwa 70% remaja memiliki *body image* negatif dan 60% kepercayaan diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain analitik korelasional pendekatan *cross-sectional*. Populasi adalah seluruh siswi kelas VIII sebanyak 150 orang dengan teknik *proportional stratified random sampling*, didapatkan sampel 60 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Agustus 2026. Pengumpulan data pada tanggal 22–24 Juli 2026 menggunakan kuesioner. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (46,7%) responden memiliki kepercayaan diri rendah dan lebih dari separuh (51,7%) responden memiliki *body image* positif. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* = 0,005 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII SMP Negeri 28 Padang. Diharapkan pihak sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan yang mendukung pengembangan *body image* positif, seperti layanan konseling, kegiatan ekstrakurikuler di bidang kesenian dan olahraga, serta sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kepercayaan diri di kalangan remaja.

Daftar Bacaan: 62 (2017–2026)

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja Putri

Khairan Nisa Azikra

The Relationship of Body Image to Self-Confidence in Adolescent Girls of Class VIII at SMP Negeri 28 Padang in 2026

xiii + 73 pages, 8 tables, 2 figures, 15 appendices,

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable period for psychological problems. Based on the WHO (2024) report, 40–60% of adolescents worldwide experience body dissatisfaction. Data from I-NAMHS (2022) in Indonesia recorded that 34.9% of adolescents experienced mental health problems due to a body image crisis. This condition was reinforced by a preliminary study at SMP Negeri 28 Padang, showing that 70% of adolescents had a negative body image and 60% had low self-confidence. This study aims to determine the correlation between body image and self-confidence among eighth-grade female adolescents at SMP Negeri 28 Padang in 2026.

This type of research was quantitative with a correlational analytic design using a cross-sectional approach. The population consisted of all 150 eighth-grade female students, with a sample size of 60 respondents determined using proportional stratified random sampling. The research was conducted from March to August 2026. Data collection took place on July 22–24, 2026, using questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariate using the Chi-Square statistical test.

The results showed that less than half (46.7%) of the respondents had low self-confidence, and more than half (51.7%) had a positive body image. The Chi-Square statistical test yielded a p -value of 0.005 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between body image and self-confidence among eighth-grade adolescent girls at SMP Negeri 28 Padang in 2026.

The conclusion of this study indicates a relationship between body image and self-confidence among eighth-grade adolescent girls at SMP Negeri 28 Padang. It is expected that the school can organize activities that support the development of a positive body image, such as counseling services, extracurricular activities in arts and sports, and socialization regarding the importance of maintaining self-confidence among adolescents.

References: 62 (2017–2026)

Keywords: *Body Image, Self-Confidence, Adolescent Girls*

RIWAYAT PENELITIAN



Identitas Pribadi

Nama : Khairan Nisa Azikra
NIM : 2215201012
Tempat/Tanggal Lahir : Padang / 03 April 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Jurusan : S1 Kebidanan
Agama : Islam
Anak ke : 1 (Pertama)
Jumlah bersaudara : 3 (Tiga)
Alamat : Jorong Masang Tikur V Jorong, Kecamatan
Tanjung Mutiara, Kabupaten Agam

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Khairul Amri
Pekerjaan : Nelayan
Nama Ibu : Putri Indo Julita
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Riwayat Pendidikan

1. TK Mutiara Agam : 2009-2010
2. SD Negeri 09 Masang : 2010-2015
3. MTsN 5 Agam : 2015-2018
4. MAN 1 Agam : 2018-2020
5. Universitas Alifiah Padang : 2022- Sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Alifah Padang .

Dalam skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan dan dorongan kepada penulis dengan penuh kesabaran sejak awal sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Alkafi, MM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan dan dorongan kepada penulis dengan penuh kesabaran sejak awal sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Fatmi Nirmala Sari, M.Keb, Ph.D selaku kepala Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.
4. Ibu Ns. Syalfia Oresti, M.Kep, Ph.D selaku Dekan Universitas Alifah Padang.
5. Ibu Dr. Fanny Ayudia, S.SiT. M.Biomed selaku rektor Universitas Alifah Padang.

6. Bapak/ibu dosen dan Staf Universitas Alifah Padang yang telah banyak memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
7. Dinas Pendidikan Kota Padang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah SMP Negeri 28 Padang untuk kebutuhan data penelitian.
8. Kepala Sekolah dan pihak sekolah SMP Negeri 28 Padang tahun 2026 yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah SMP Negeri 28 Padang.
9. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bunda tercinta dan Papa tercinta atas segala tetesan keringat, doa di setiap sujud, serta kesabaran luar biasa yang menjadi kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih pula kepada saudara-saudara kandung penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dan tawa dalam setiap perjuangan ini.
10. Terakhir, terima kasih yang sebesar-besarnya pula kepada diri penulis sendiri, yang telah berjuang dengan hebat, tidak memilih untuk menyerah dalam menghadapi setiap proses, dan mampu bertahan hingga titik ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kurangnya dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan demi perbaikan skripsi penelitian ini di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN PENGUJI	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
RIWAYAT PENELITI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	13
1. Remaja Putri.....	13
2. <i>Body Image</i>	17
3. Kepercayaan Diri.....	28
4. Penelitian Relevan.....	40
5. Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri.....	43
B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	50
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel	50
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
E. Teknik Pengolahan Data.....	56
F. Teknik Analisis Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
B. Hasil Analisis Univariat	60
C. Hasil Analisis Bivariat.....	62

BAB V PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat	64
B. Analisis Bivariat.....	69

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Relevan.....	42
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	48
Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	52
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data Penelitian	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Kelas VIII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026	61
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Body Image</i> di Kelas VIII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026	61
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri di Kelas VIII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026	62
Tabel 4.4 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Gantt Chart</i> Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Pengambilan Data Awal Universitas Alifah Padang
Lampiran 3	Surat Izin Survey Awal Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
Lampiran 4	Rekapitulasi Hasil Studi Pendahuluan
Lampiran 5	Lembar Permohonan Responden
Lampiran 6	Format Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kisi-Kisi Instrumen dan Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Master Tabel Penelitian
Lampiran 9	Hasil Olah Data SPSS
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian Universitas Alifah Padang
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
Lampiran 12	Surat Selesai Penelitian di SMP Negeri 28 Padang
Lampiran 13	Kode Etik Penelitian
Lampiran 14	Kegiatan Bimbingan
Lampiran 15	Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja menandai transisi perkembangan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Periode ini membawa rentetan perubahan signifikan yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, hingga kognitif. Lonjakan berat badan, penambahan tinggi badan, transformasi bentuk tubuh, serta kematangan organ seksual menjadi karakteristik utama yang mendominasi proses biologis pada masa ini (Santrock, 2023).

Urgensi kesehatan mental remaja menjadi perhatian global utama berdasarkan laporan terbaru *World Health Organization* (WHO, 2024) yang menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 7 atau setara dengan 14% remaja usia 10-19 tahun di seluruh dunia mengalami masalah penyesuaian emosional. Kondisi ini mencakup beban psikologis yang sangat besar, di mana ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*) menyumbang sebagian besar dari total masalah psikososial pada kelompok usia tersebut.

Salah satu pemicu determinan adalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*). Berdasarkan studi global, ditemukan bahwa sekitar 40% hingga 60% remaja mengalami ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh mereka. Dampak dari *body dissatisfaction* ini menyumbang risiko signifikan terhadap penurunan konsep diri serta distorsi persepsi fisik, yang secara klinis menghambat perkembangan psikologis dan fungsi sosial remaja secara global (Cash & Smolak, 2019).

Di kawasan Asia Tenggara, tekanan terhadap standar penampilan fisik meningkat drastis. Data dari berbagai studi regional menunjukkan bahwa prevalensi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri mencapai angka 45% hingga 58%. Tekanan sosial di negara-negara berkembang Asia Tenggara sering kali memaksa remaja putri untuk mengadopsi standar kecantikan yang tidak realistis, yang berdampak pada penurunan harga diri secara kolektif (Daryaswanti et al., 2024).

Memasuki data nasional, jumlah remaja usia 10-19 tahun di Indonesia mencapai 44.197.600 jiwa atau sekitar 16,1% dari total populasi penduduk (BPS RI, 2023). Berdasarkan laporan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022), ditemukan bahwa 34,9% remaja memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Tingginya angka masalah kesehatan mental ini berkaitan erat dengan krisis citra tubuh (*body image*), di mana sebagian besar gangguan mental yang terdeteksi, seperti gangguan kecemasan dan depresi, sering kali berakar dari ketidakpuasan terhadap kondisi fisik selama masa pubertas (Santrock, 2023).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image*) menjadi determinan utama dalam pembentukan konsep diri remaja putri dan sering kali bermanifestasi menjadi beban psikologis yang nyata. Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Barat (2023), sekitar 12,4% remaja mengalami kerentanan psikologis akibat permasalahan citra diri yang tidak tertangani. Situasi serupa ditemukan di tingkat kota, di mana Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) mengungkapkan adanya 199 kasus gangguan perkembangan remaja, termasuk

kasus-kasus yang dipicu oleh rendahnya rasa percaya diri akibat persepsi fisik negatif. Eskalasi gangguan psikologis tersebut berakar dari lingkungan institusi pendidikan, di mana komparasi standar fisik antar-teman sebaya menciptakan tekanan sosial yang mendalam (Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat, 2024).

Ketidakpuasan terhadap tubuh muncul sebagai pemicu utama rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang memiliki citra diri negatif cenderung sulit menerima perubahan biologisnya. Penelitian Saragih et al. (2022) berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan dengan Citra Tubuh pada Remaja Kelas IX” menunjukkan bahwa *body image* negatif ditemukan pada 19 orang (27,1%) responden, dengan nilai $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan kuat antara persepsi fisik dengan pola hidup remaja.

Selanjutnya, penelitian Nurhidayati et al. (2023) berjudul “Konsep Diri Berkolaborasi dengan Kesehatan Mental Santri” menemukan bahwa 83,1% remaja dengan konsep diri positif memiliki kesehatan mental dan kepercayaan diri yang lebih stabil. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental kurang baik mencapai 9,1% yang menegaskan pentingnya persepsi diri dalam menjaga stabilitas psikologis. Dampak dari persepsi fisik yang buruk merambah hingga ke area produktivitas akademik dan perilaku sosial. Tekanan sosial terkait standar fisik yang tidak ideal sering kali memicu hambatan dalam proses belajar serta mengurangi partisipasi aktif remaja dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penelitian Priyono et al. (2025) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas ($p=0,000$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki remaja putri, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

Secara psikologis, ketidakpuasan terhadap tubuh muncul sebagai pemicu utama rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang menilai tubuhnya secara negatif cenderung menginternalisasi persepsi tersebut sebagai kegagalan diri. Distorsi persepsi ini memicu perasaan tidak berharga saat mereka berada di bawah pengamatan sosial horizontal teman sebaya, yang pada akhirnya memangkas aspek efikasi diri dan keyakinan batin siswi di sekolah (Harahap, 2023; Rahman & Nirwana, 2026; Wardani & Mukhlis, 2023).

Ketidakpuasan tersebut sering kali berfokus pada indeks massa tubuh dan kondisi kulit wajah, yang menjadi standar utama penerimaan sosial di lingkungan sekolah menengah. Citra diri negatif yang menetap berisiko menimbulkan dampak jangka panjang, di mana 40% remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri pada usia dini berisiko mengalami isolasi sosial yang lebih berat saat memasuki usia dewasa (Kemenkes RI, 2022).

Kondisi ini diperparah oleh potret dinamika lingkungan sekolah. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2024), melaporkan bahwa wilayah Sumatera Barat masih terus menghadapi

tantangan terkait kasus perundungan (*bullying*) di institusi pendidikan. Data tersebut menunjukkan bahwa kekerasan psikologis dan verbal menempati prevalensi yang tinggi pada kelompok anak perempuan, di mana tindakan komparasi negatif serta penghinaan fisik secara horizontal antar-teman sebaya kerap menjadi pemicu utama penurunan kesejahteraan psikologis remaja.

Dampak dari fenomena makro tersebut tercermin nyata di lokasi penelitian. Kondisi objektif di lokasi penelitian diperkuat oleh temuan Afrilia (2025) di SMPN 28 Padang yang menunjukkan bahwa 37,8% siswa mengalami perilaku perundungan yang berhubungan signifikan dengan kesehatan mental mereka ($p=0,002$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah ini memiliki dinamika psikososial yang menantang, di mana *body shaming* sebagai salah satu bentuk perundungan berpotensi menurunkan *body image* dan kepercayaan diri siswi (Akhfani & Hamid, 2025).

Jika ditinjau dari lingkup geografis Kota Padang, Kecamatan Kuranji merupakan salah satu wilayah dengan konsentrasi sekolah menengah pertama terbanyak, yaitu mencapai 16 satuan pendidikan (Kemendikdasmen, 2026). Di antara belasan pilihan sekolah tersebut, SMP Negeri 28 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penetapan lokasi ini didasarkan pada dua pertimbangan fundamental. Pertama, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan perundungan pada siswa di SMP Negeri 28 Padang sehingga sekolah ini dipandang relevan sebagai lokasi penelitian lanjutan (Afrilia, 2025). Kedua,

SMP Negeri 28 Padang merupakan sekolah negeri berakreditasi A yang memiliki skala populasi padat dan heterogen dengan pengelolaan total 30 rombongan belajar paralel, yang meliputi jenjang kelas VII, VIII, dan IX (Data Dokumentasi SMPN 28 Padang, Tahun Pelajaran 2025/2026). Karakteristik sebaran siswa yang besar ini menjadikannya representasi ideal dari ekosistem sekolah menengah sub-urban di Kecamatan Kuranji.

Secara sosiologis, SMP Negeri 28 Padang merepresentasikan ekosistem pendidikan yang padat dengan karakteristik sub-urban yang khas. Berdasarkan data internal sekolah, jenjang kelas VIII merupakan tingkat dengan jumlah rombongan belajar yang paling signifikan (10 kelas paralel), yang memicu dinamika pergaulan yang intens. Kepadatan ini menciptakan benturan nilai di mana siswi terpapar standar kecantikan modern melalui media sosial, sehingga meningkatkan kompleksitas *peer pressure*. Karakteristik populasi yang besar dan dinamis inilah yang menjadikan sekolah ini lokasi yang paling ideal untuk menggambarkan dinamika psikososial terkait citra fisik siswi secara mendalam.

Selaras dengan pemilihan lokasi, penetapan subjek penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan fase perkembangan remaja. Siswi kelas VIII ditetapkan sebagai subjek karena berada pada puncak fase pubertas awal. Berdasarkan teori perkembangan Hurlock (2011), masa ini merupakan periode transisi identitas yang intens di mana remaja putri mengalami peningkatan kesadaran diri yang drastis terhadap perubahan fisik. Proses penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut sering kali menjadi pemicu kerentanan emosional

dan penurunan kepercayaan diri yang lebih signifikan dibandingkan pada tingkat kelas lain.

Kerentanan psikologis ini bermanifestasi secara lebih mendalam pada remaja putri dibandingkan remaja putra, di mana remaja putri tercatat memiliki kecenderungan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang jauh lebih tinggi (Ditya, 2023; Mental Health Foundation, 2024). Hal tersebut dipicu oleh fluktuasi hormonal pubertas yang memengaruhi distribusi lemak tubuh secara dinamis, serta tingginya tekanan sosiokultural terkait standar kecantikan fisik (*beauty standard*) yang tidak realistis di lingkungan sekitar (Savitri & Arini, 2023; UNICEF, 2024).

Sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penilaian eksternal dan komparasi sosial horizontal inilah yang mendasari keputusan peneliti untuk memfokuskan studi ini secara spesifik pada kelompok perempuan (Indriasari, 2023). Oleh karena itu, karakteristik perkembangan siswi kelas VIII menjadikan kelompok ini subjek yang paling relevan untuk menelaah dinamika hubungan citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri.

Sebagai langkah pemetaan awal, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 05 Mei 2026 terhadap 10 siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang. Pengumpulan data awal dilakukan melalui penyebaran kuesioner awal dan wawancara singkat terkait persepsi fisik serta keyakinan diri remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden (70%) memiliki kategori *body image* negatif, dan 6 dari 10 responden (60%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Melalui wawancara secara langsung, para siswi tersebut mengungkapkan rasa kurang percaya diri terkait berat badan dan bentuk wajah.

Lebih lanjut, 5 dari 7 siswi (71,4%) yang memiliki persepsi fisik negatif menyatakan sering merasa malu untuk berbicara di depan kelas dan merasa tidak memiliki hal yang bisa dibanggakan dari dirinya. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam aktualisasi diri yang bersumber dari persepsi fisik yang kurang positif.

Kondisi tersebut memberikan sinyal kuat bahwa masalah *body image* bukan sekadar persoalan estetika, melainkan hambatan perkembangan yang nyata bagi remaja. Jika dibiarkan, rendahnya kepercayaan diri pada usia 14-15 tahun berisiko menetap hingga dewasa, sehingga berpotensi menghambat perkembangan karier serta kehidupan sosial mereka di masa depan.

Dalam perspektif kebidanan, fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat bidan memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, bidan berwenang memberikan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi sebagai upaya promotif dan preventif. Aspek kesehatan reproduksi tidak dapat dipisahkan dari perkembangan fisik sekunder akibat pubertas, di mana persepsi remaja terhadap organ dan bentuk tubuhnya (*body image*) akan memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Hingga saat ini, implementasi program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) oleh tenaga kesehatan di lapangan masih dominan berfokus pada pemenuhan kesehatan fisik seperti skrining anemia, pemberian TTD, dan pemantauan status gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Ningrum & Wardani, 2023). Sementara itu, aspek kesehatan psikologis yang berakar dari

perubahan anatomi tubuh pasca-pubertas masih jarang disentuh akibat keterbatasan ruang konseling dan kompetensi petugas bimbingan jiwa di Puskesmas (Hidayah & Fitri, 2025; Rosita et al., 2025). Pemahaman mendalam tentang hubungan *body image* dan kepercayaan diri menjadi landasan penting bagi bidan dalam merancang intervensi yang tepat guna mendukung kesehatan mental remaja putri secara optimal.

Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk membuktikan korelasi tersebut secara statistik agar pihak sekolah dan orang tua dapat merumuskan intervensi yang tepat. Berlandaskan pada data angka dan fakta tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan komunitas, khususnya terkait kesehatan mental dan perkembangan psikologis remaja putri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengembangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan mental dan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, mendalami pemahaman peneliti mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, serta menerapkan ilmu metodologi penelitian yang telah dipelajari selama masa perkuliahan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi Program Studi Kebidanan Universitas Alifah Padang dalam bidang kesehatan reproduksi dan psikologi remaja.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan bagi pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 28 Padang, dalam merancang upaya peningkatan kepercayaan diri siswi melalui penguatan *body image* yang positif.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menganalisis hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *body image*, sedangkan variabel dependennya adalah kepercayaan diri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Agustus 2026, dengan waktu pengumpulan data yang dilaksanakan pada tanggal 22 hingga 24 Juli 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang yang berjumlah 150 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 10% ($e = 0,10$), yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Stratified Random*

Sampling untuk memastikan keterwakilan tiap kelas secara proporsional. Responden yang dipilih adalah siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan belum pernah berpartisipasi dalam studi pendahuluan untuk menjamin validitas data.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk variabel *body image* dan Skala Kepercayaan Diri (*Lauster*) untuk variabel kepercayaan diri. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja Putri

a. Definisi Remaja Putri

Masa remaja merupakan periode transisi dalam perkembangan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Periode ini ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat, sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik pada individu (Hurlock, 2019).

Secara kronologis, *World Health Organization* (WHO, 2024) menetapkan remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, sementara di Indonesia menurut Permenkes RI No. 25 Tahun 2014 remaja berada pada rentang usia 10–18 tahun. Dalam penelitian ini, remaja putri merupakan siswi kelas VIII SMP yang berusia 13–15 tahun dan termasuk dalam tahap remaja awal (*early adolescence*).

Secara konseptual, definisi remaja putri juga mencakup pencapaian tugas perkembangan yang spesifik. Menurut teori perkembangan dari Santrock (2021), remaja putri pada fase ini diharapkan mampu menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif seiring maturasi biologis yang terjadi. Proses ini melibatkan reorganisasi psikologis untuk membangun kemandirian dan konsep diri yang kompleks di lingkungan sebaya. Kegagalan mengintegrasikan perubahan

fisik ke dalam identitas diri berisiko menghambat proses maturasi psikososial mereka secara menyeluruh.

Lebih lanjut, definisi remaja putri secara kontemporer tidak lagi hanya dipandang dari aspek kronologis dan biologis, tetapi juga melalui interaksinya dengan lingkungan digital. Fitriani dan Purnomo (2023) menjelaskan bahwa identitas remaja masa kini merupakan hasil konstruksi sosial yang dipengaruhi kuat oleh standar estetika di dunia maya. Hal ini menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian konsep diri di tengah paparan konten visual yang masif, yang secara simultan memengaruhi cara mereka memandang identitas fisik dan sosialnya di kehidupan nyata.

Oleh karena itu, remaja putri didefinisikan sebagai individu dalam proses maturasi seksual sekaligus subjek aktif perbandingan sosial digital. Interaksi antara kematangan biologis dan tekanan standar kecantikan eksternal inilah yang secara kolektif membentuk persepsi konsep diri serta kualitas hidup mereka di masa depan. Pemahaman komprehensif mengenai definisi ini menjadi landasan penting dalam menelaah dinamika citra tubuh remaja saat ini.

b. Tahap Perkembangan dan Fase Pubertas

Memasuki masa remaja awal, siswi mengalami transformasi biologis yang signifikan melalui fase pubertas. Santrock (2021) menjelaskan bahwa peningkatan aktivitas hormonal, terutama estrogen dan progesteron, menginisiasi munculnya ciri seks sekunder seperti pertumbuhan payudara dan *menarche*.

Perubahan fisik yang drastis ini, menurut Mardiyanti dan Aisyah (2022), memicu sensitivitas tinggi terhadap penampilan luar. Transmisi hormonal tersebut tidak hanya mengubah struktur tubuh secara sistemik, tetapi juga memengaruhi fluktuasi emosional yang berdampak langsung pada cara remaja memandang diri mereka secara subjektif.

Secara kognitif, masa remaja awal ditandai dengan transisi ke tahap pemikiran operasional formal yang memungkinkan individu berpikir secara abstrak dan hipotesis. Namun, perkembangan ini sering kali disertai dengan munculnya egosentrisme remaja. Fenomena ini memicu apa yang disebut sebagai penonton imajiner (*imaginary audience*), di mana remaja memiliki keyakinan bahwa orang lain selalu memperhatikan dan menilai penampilan mereka secara kritis (Papalia & Martorell, 2021). Hal ini mengakibatkan tingkat kesadaran diri (*self-consciousness*) meningkat drastis, sehingga validasi dari kelompok teman sebaya (*peer group*) menjadi kebutuhan krusial bagi remaja untuk merasa diterima di tengah perubahan tubuhnya.

Ghufron dan Risnawita (2022) menekankan bahwa ketidakmampuan menyelaraskan perubahan fisik alami dengan "standar ideal" lingkungan dapat memicu kerentanan emosional yang mendalam. Kondisi ini kian diperburuk oleh paparan konten media sosial yang mendorong perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*). Remaja putri cenderung menginternalisasi standar estetika digital yang tidak realistis, sehingga memicu jarak (*gap*) antara citra tubuh nyata dengan citra tubuh ideal. Jika tidak dikelola dengan baik, ketidakpuasan

ini berisiko berkembang menjadi perilaku diet yang tidak sehat, penurunan harga diri (*self-esteem*), hingga gangguan kecemasan dalam interaksi sosial.

Oleh karena itu, tugas perkembangan utama dalam fase ini adalah membangun citra tubuh (*body image*) yang positif melalui penerimaan diri yang utuh. Keberhasilan dalam menerima perubahan fisik secara objektif menjadi fondasi krusial bagi remaja putri untuk meningkatkan kepercayaan diri serta mencegah terjadinya gangguan persepsi diri. Integrasi yang harmonis antara kematangan biologis, kognitif, dan psikososial akan memungkinkan remaja melewati masa transisi ini dengan kesejahteraan mental yang optimal, yang pada akhirnya menunjang kualitas hidup mereka di tahap perkembangan selanjutnya.

c. Karakteristik Psikososial Remaja Putri

Karakteristik psikososial pada remaja putri masa awal ditandai dengan adanya pergeseran orientasi nilai yang signifikan, di mana lingkungan teman sebaya (*peer group*) mulai menggantikan posisi keluarga sebagai rujukan utama dalam berperilaku dan berpenampilan. Santrock (2021) menjelaskan bahwa pada fase ini, remaja memiliki kebutuhan yang sangat besar untuk diterima (*need for affiliation*) agar merasa menjadi bagian dari kelompoknya. Hal ini memicu munculnya sensitivitas yang sangat tinggi terhadap norma-norma kelompok, terutama yang berkaitan dengan standar estetika atau tren penampilan fisik yang dianggap ideal di lingkungan sosial sekolah.

Selain itu, remaja putri cenderung melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dalam menilai diri. Menurut Ghufron dan Risnawita (2022), remaja putri cenderung mengukur keberhargaan diri mereka berdasarkan persepsi orang lain terhadap fisik mereka. Adanya fenomena penonton imajiner (*imaginary audience*) membuat remaja putri merasa selalu berada di bawah penilaian publik, sehingga setiap komentar negatif atau tindakan *body shaming* dapat berdampak signifikan terhadap penurunan harga diri. Kondisi ini secara langsung akan mengikis kepercayaan diri remaja, di mana mereka menjadi ragu terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimiliki karena terlalu fokus pada kekurangan fisiknya.

Kondisi ini diperburuk oleh internalisasi standar kecantikan dari media digital yang sering kali tidak realistis (Papalia & Martorell, 2021). Ketidakmampuan remaja untuk mencapai standar visual yang sempurna di media sosial sering kali menimbulkan perasaan inferior (rendah diri). Karakteristik psikososial inilah yang menjadi fondasi utama dalam pembentukan citra tubuh (*body image*) serta menjadi determinan penting dalam menentukan kepercayaan diri remaja putri.

2. Body Image

a. Definisi

Body image atau citra tubuh merupakan konstruksi multidimensi yang menggambarkan cara individu memandang, memikirkan, dan merasakan kondisi fisiknya sendiri. Konsep ini melibatkan penilaian internal yang kompleks, di mana individu membentuk persepsi mengenai

ukuran, bentuk, dan penampilan tubuhnya mencakup dimensi kognitif serta afektif (Tylka & Piran, 2019).

Secara teoritis, citra tubuh merupakan kontinum atau rentang penilaian yang bersifat dinamis. Pada satu sisi, terdapat citra tubuh positif yang merepresentasikan penerimaan diri yang utuh, sementara pada sisi lainnya terdapat citra tubuh negatif yang merepresentasikan penilaian diri yang menyimpang atau tidak sesuai dengan kondisi fisik. Dalam konteks penelitian ini, rentang penilaian tersebut dioperasionalkan ke dalam dua tingkatan (positif dan negatif) untuk memetakan kualitas persepsi tubuh remaja putri secara lebih akurat dan komprehensif.

Perubahan fisik yang terjadi secara masif dan cepat selama fase pubertas memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan pembentukan citra tubuh pada remaja putri. Remaja dikatakan memiliki citra tubuh yang positif apabila mereka mampu mengintegrasikan perubahan biologis tersebut ke dalam konsep diri mereka, sehingga muncul rasa penerimaan dan kepuasan terhadap kondisi fisiknya secara objektif.

Sebaliknya, citra tubuh juga mencakup komponen evaluatif yang kritis, di mana remaja cenderung memberikan penilaian subjektif yang fluktuatif terhadap penampilan mereka sesuai dengan standar sosial yang diyakini (Thompson dkk., 2019). Ketidakmampuan menerima perubahan fisik ini sering kali menyebabkan remaja memandang bentuk tubuhnya tidak ideal karena tidak sesuai dengan harapan mereka.

Fenomena ini bersifat sangat dinamis dan dipengaruhi secara signifikan oleh internalisasi standar kecantikan yang tersebar di media digital. Individu cenderung melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dengan figur yang dianggap ideal, yang sering kali menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis (Fardouly & Vartanian, 2022). Selain pengaruh media, citra tubuh juga dikonstruksi oleh beberapa faktor eksternal lainnya seperti tekanan teman sebaya, latar belakang budaya, etnis, serta kondisi psikologis individu itu sendiri.

Dalam konteks remaja putri, citra tubuh menjadi aspek yang sangat krusial karena berkaitan erat dengan perkembangan identitas diri dan harga diri (*self-esteem*) selama masa pubertas (Papalia & Martorell, 2021). Ketidaksesuaian antara kondisi fisik nyata dengan standar ideal dapat memicu ketidakpuasan tubuh yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti munculnya kecemasan sosial, isolasi diri, hingga penurunan keyakinan terhadap potensi diri.

Oleh karena itu, hubungan antara citra tubuh dan aspek psikologis remaja sangatlah erat. Kualitas citra tubuh yang positif akan membuat remaja putri memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Lestari & Wulandari, 2025). Integrasi persepsi diri yang positif ini pada akhirnya menjadi fondasi utama dalam membangun kepercayaan diri yang kokoh, sehingga remaja mampu berinteraksi secara optimal di lingkungan sosialnya tanpa merasa inferior terhadap kondisi fisiknya.

Secara komprehensif, citra tubuh merupakan proses psikologis dinamis yang menentukan cara remaja putri menghargai dirinya. Pengelolaan persepsi tubuh secara positif dapat memitigasi kerentanan psikologis dan hambatan adaptasi. Hal ini menjadikan citra tubuh sebagai fondasi krusial dalam membangun kepercayaan diri yang kokoh serta kepribadian yang sehat di masa depan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Pembentukan citra tubuh pada remaja putri dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Grogan (2017), faktor-faktor yang memengaruhi *body image* meliputi media, teman sebaya, keluarga, dan perubahan biologis selama masa pubertas. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk persepsi, penilaian, dan kepuasan individu terhadap kondisi fisiknya. Berdasarkan uraian tersebut, faktor-faktor yang memengaruhi *body image* pada remaja putri adalah sebagai berikut:

1) Media Sosial

Platform digital berperan besar dalam menyebarkan standar kecantikan yang sering kali tidak realistis, seperti postur tubuh langsing, tinggi, dan kulit putih. Remaja putri cenderung menjadikan figur idola mereka sebagai patokan penampilan ideal. Hal ini memicu perbandingan sosial yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan menurunkan rasa percaya diri.

2) Teman Sebaya

Interaksi dalam kelompok sebaya sangat menentukan citra tubuh, terutama melalui perbandingan fisik antar teman dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tren penampilan tertentu. Perasaan minder sering muncul apabila remaja merasa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang diyakini kelompoknya. Hal ini diperparah dengan adanya kecenderungan remaja untuk saling memberikan penilaian terhadap penampilan fisik rekannya, yang jika bersifat negatif, dapat memicu isolasi sosial dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Sebaliknya, dukungan sosial yang positif dari teman sebaya dapat menjadi faktor pelindung bagi remaja putri dalam menerima perubahan fisik selama pubertas

3) Keluarga

Keluarga merupakan tempat sosialisasi awal bagi remaja dalam mengevaluasi citra tubuhnya. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga mengenai penerimaan kondisi fisik dapat memperburuk persepsi negatif remaja terhadap tubuhnya sendiri. Komunikasi orang tua yang positif sangat berperan dalam meminimalisir risiko ketidakpuasan fisik akibat tekanan standar kecantikan yang tidak realistis.

4) Perubahan Biologis

Masa pubertas sebagai fase transisi menyebabkan perubahan fisik drastis, mencakup perubahan proporsi, tinggi badan, berat badan,

hingga ciri seksual sekunder. Ketidaksesuaian antara kondisi biologis nyata dengan ekspektasi lingkungan sering kali memicu munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Apabila remaja tidak mampu mengintegrasikan perubahan ini secara positif, maka akan muncul hambatan dalam perkembangan kepercayaan diri serta kemampuan adaptasi sosial mereka.

c. Dimensi *Body Image* (MBSRQ-AS)

Pengukuran citra tubuh dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash dan Smolak (2019) dan terdiri dari 34 butir pernyataan. Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan pada remaja putri tingkat SMP oleh Lestari dan Wulandari (2025).

1) Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Menggambarkan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan. Hal ini mencakup perasaan remaja mengenai seberapa menarik dirinya di mata orang lain.

2) Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Menunjukkan besarnya investasi perhatian dan usaha individu untuk merawat serta meningkatkan penampilan fisiknya. Hal ini mencakup komitmen remaja dalam aktivitas perawatan diri agar sesuai dengan standar penampilan yang diinginkan.

3) Kepuasan Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*)

Mengukur tingkat kepuasan remaja terhadap area tubuh tertentu secara spesifik. Fokus evaluasi meliputi fitur wajah, warna kulit, hingga proporsi berat dan tinggi badan yang sering menjadi pusat perhatian pada masa pubertas.

4) Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Mencerminkan kewaspadaan berlebih terhadap kenaikan berat badan dan munculnya persepsi negatif terhadap kondisi fisik sendiri. Dimensi ini sering kali memicu upaya pembatasan pola makan secara ketat sebagai bentuk kontrol terhadap ukuran tubuh.

5) Pengategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Menggambarkan bagaimana individu menilai berat badannya, mulai dari persepsi merasa sangat kurus hingga sangat gemuk. Dimensi ini menilai apakah persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya sesuai dengan kenyataan objektif atau cenderung mengalami penyimpangan persepsi.

Instrumen MBSRQ-AS telah digunakan secara luas dalam penelitian citra tubuh pada remaja putri karena mampu mengukur persepsi tubuh secara multidimensi dan komprehensif, termasuk pada penelitian remaja putri tingkat SMP di Indonesia (Lestari & Wulandari, 2025). Hasil penilaian dari kelima dimensi tersebut dikategorikan menjadi dua, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif.

d. Dampak *Body Image* terhadap Psikologis Remaja

Body image memberikan dampak psikologis yang signifikan pada perkembangan remaja putri. Distorsi persepsi fisik memicu ketidakpuasan tubuh yang linear dengan peningkatan kecemasan sosial dan risiko isolasi mandiri (Thompson dkk., 2024). Lebih lanjut, persepsi fisik yang buruk bermanifestasi pada penurunan harga diri, sehingga remaja putri cenderung menarik diri dari lingkungan sekolah (Wardani & Mukhlis, 2023).

Secara umum, dampak psikologis *body image* pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi dua kondisi, yaitu:

1) Dampak *Body Image* Negatif

Ketika remaja putri menginternalisasi distorsi persepsi fisik dan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang tidak realistis, dampak psikososial berikut dapat terjadi:

a) Penurunan *Self-Esteem* (Harga Diri)

Merasa tidak berharga, malu secara menetap atas kondisi fisik, serta hilangnya rasa bangga terhadap potensi non-fisik yang dimiliki.

b) Eskalasi Gangguan Kesehatan Mental

Memicu kecemasan sosial (*social anxiety*), memunculkan gejala depresi, dan meningkatkan stres emosional akibat ketakutan dinilai buruk oleh orang lain.

c) Perilaku Diet Disfungsional (Berisiko)

Kecenderungan melakukan pembatasan pola makan ekstrem atau penggunaan obat pencahar yang tidak sehat, yang secara klinis dapat mengganggu status gizi dan siklus kesehatan reproduksi remaja putri.

d) Penarikan Diri dari Interaksi Sosial (*Social Isolation*)

Menghindari aktivitas diskusi kelas, enggan tampil di depan publik, dan mengisolasi diri dari pergaulan karena dihantui perasaan takut dihakimi secara fisik oleh teman sebaya.

e) Penurunan Produktivitas dan Prestasi Akademik

Energi kognitif remaja tersita untuk mengkhawatirkan penampilan fisik (*body overthinking*), sehingga menurunkan konsentrasi belajar dan partisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.

f) Perilaku *Body Checking* Kompulsif

Remaja menjadi terlalu sering memeriksa tubuh di cermin secara berlebihan atau justru menghindari cermin sama sekali akibat rasa benci yang ekstrem terhadap anatomi tubuhnya sendiri.

2) Dampak *Body Image* Positif

Sebaliknya, penerimaan diri yang utuh terhadap perubahan biologis selama masa pubertas akan membawa implikasi yang sangat baik bagi perkembangan jiwa remaja putri:

a) Optimalisasi Kepercayaan Diri

Lebih berani tampil di depan umum, aktif mengemukakan pendapat, dan optimal dalam mengeksplorasi potensi akademis tanpa rasa inferior.

b) Stabilitas Emosi dan Resiliensi Psikologis

Memiliki ketahanan mental yang kuat, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan tidak realistis di media sosial atau ejekan fisik (*body shaming*) lingkungan horizontal.

c) Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) yang Baik

Mengurangi risiko stres transisi pubertas dan membangun konsep diri yang sehat serta stabil untuk tahapan perkembangan masa dewasa.

d) Kemampuan Bersosialisasi yang Adaptif

Lebih mudah membuka diri, menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya, serta berinteraksi secara sehat tanpa kecemasan sosial.

e) Penerapan Perilaku Hidup Sehat (*Self-Care*)

Remaja putri cenderung merawat kesehatan tubuhnya atas dasar rasa sayang dan penghargaan diri, seperti menjaga asupan nutrisi yang seimbang, bukan karena tekanan tuntutan sosial.

e. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran citra tubuh (*body image*) umumnya dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash (2019) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Lestari dan Wulandari (2025). Instrumen MBSRQ-AS ini berisi 34 butir pernyataan yang terbagi ke dalam lima dimensi gambaran tubuh,

yaitu: *appearance evaluation* dengan pertanyaan *favorable* (5, 11, 18, 19, 21, 31) dan *unfavorable* (16, 30); *appearance orientation* dengan pertanyaan *favorable* (1, 2, 6, 7, 12, 13, 17, 22); *body areas satisfaction* dengan pertanyaan *favorable* (15, 20, 24, 25, 27, 28, 29); *overweight preoccupation* dengan pertanyaan *unfavorable* (3, 10, 14, 23, 32, 33, 34); serta *self-classified weight* dengan pertanyaan *favorable* (4, 8, 26) dan *unfavorable* (9).

Metode penelitian dalam kajian ini memakai skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Skala tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) dengan bobot penilaian tertentu (Lestari dan Wulandari, 2025):

1. Item *favourable*

- a) Nilai 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS)
- b) Nilai 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS)
- c) Nilai 3 untuk jawaban sesuai (S)
- d) Nilai 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS)

2. Item *unfavourable*

- a) Nilai 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS)
- b) Nilai 2 untuk jawaban sesuai (S)
- c) Nilai 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS)
- d) Nilai 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS)

Skor akhir dari MBSRQ-AS yaitu:

1. *Body Image* negatif : jika skor responden $<$ nilai median
2. *Body Image* positif : jika skor responden $\geq$ nilai median

3. Kepercayaan Diri

a. Definisi

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan, dan memiliki tanggung jawab atas perbuatannya. Menurut Lauster (2022), kepercayaan diri bukanlah sifat yang diturunkan, melainkan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya yang berkembang sepanjang hayat. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif akan mampu menilai dirinya secara objektif serta memiliki optimisme dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam konteks remaja, kepercayaan diri sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Sejalan dengan pendapat Ghufro dan Risnawita (2022), kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan tanpa merasa rendah diri di hadapan orang lain. Oleh karena itu, pada siswi kelas VIII yang sedang mengalami perubahan fisik pubertas, stabilitas kepercayaan diri sangat bergantung pada sejauh mana mereka dapat menerima kondisi dirinya secara positif.

Sebagaimana citra tubuh, kepercayaan diri juga dipahami sebagai variabel psikologis yang bersifat dinamis dengan rentang gradasi kemampuan diri yang bervariasi. Dalam penelitian ini, tingkat kepercayaan diri individu tidak hanya dilihat sebagai kondisi ada atau tidak ada, melainkan dioperasionalkan ke dalam dua tingkatan (rendah dan tinggi). Pengategorian ini bertujuan untuk memetakan stabilitas evaluasi diri remaja secara lebih mendalam, sehingga dapat dianalisis bagaimana variasi tingkat kepercayaan diri tersebut berinteraksi dengan persepsi tubuh remaja putri dalam lingkungan sosial sekolah.

b. Karakteristik Kepercayaan Diri Menurut Lauster

Pengukuran kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan Skala Kepercayaan Diri yang dikembangkan berdasarkan teori Lauster dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ghufroon dan Risnawita (2018), serta digunakan kembali dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025) pada remaja putri tingkat SMP. Skala ini terdiri dari 26 butir pernyataan yang mencakup lima karakteristik utama kepercayaan diri sebagai berikut:

1) Keyakinan Kemampuan Diri

Merupakan sikap positif remaja terhadap potensi dan kapasitas yang dimilikinya dalam menyelesaikan berbagai tugas secara mandiri. Hal ini ditandai dengan keyakinan penuh bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan tanpa disertai keraguan yang berlebihan, sehingga individu merasa berdaya dalam mengambil keputusan.

2) Optimisme

Merupakan sikap positif individu dalam menghadapi kegagalan atau hambatan di masa depan. Remaja yang optimis cenderung proaktif mencari solusi, berpikiran positif terhadap masa depan, dan pantang menyerah terhadap permasalahan yang dihadapi.

3) Objektivitas

Merupakan kemampuan remaja dalam memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, sehingga ia mampu menerima kritik dengan lapang dada dan tidak mudah merasa rendah diri saat melihat pencapaian orang lain.

4) Tanggung Jawab

Merupakan kesiapan remaja menanggung segala konsekuensi, baik positif maupun negatif, dari setiap tindakan, perilaku, dan keputusan yang telah diambilnya dalam kehidupan sehari-hari.

5) Kemampuan Bersosialisasi

Merupakan kecakapan remaja dalam membuka diri, beradaptasi, dan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Karakteristik ini ditandai dengan kemampuan berkomunikasi secara efektif tanpa dihantui rasa inferior atau cemas yang berlebihan di depan publik.

Kelima karakteristik tersebut saling berintegrasi dalam membentuk kepercayaan diri remaja yang stabil dan objektif (Ghufron & Risnawita, 2018). Hasil penilaian dari kelima karakteristik tersebut

dikategorikan menjadi dua, yaitu kepercayaan diri tinggi dan kepercayaan diri rendah.

c. Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri.

Kepercayaan diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Ghufon dan Risnawita (2018), secara garis besar faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu:

1) Faktor Internal

a) Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seorang remaja diawali dengan perkembangan konsep diri yang positif. Konsep diri bukan sekadar gambaran deskriptif, melainkan mencakup dimensi kognitif dan afektif mengenai bagaimana remaja memandang, memikirkan, dan menilai dirinya sendiri secara totalitas (Ghufon & Risnawita, 2018). Hal ini mencakup persepsi individu terhadap identitas, kemampuan, serta karakter pribadinya. Remaja yang memiliki konsep diri yang jelas akan lebih yakin dalam mengambil keputusan dan berinteraksi di lingkungan sosialnya.

b) Citra Tubuh (*Body Image*)

Merupakan penilaian subjektif terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Menurut Ghufon dan Risnawita (2018), citra tubuh bukan sekadar kondisi fisik yang nyata, melainkan bagaimana individu

mempersepsikan tubuhnya berdasarkan standar ideal yang ia yakini. Hal ini didukung oleh Hidayat dkk. (2023) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri terhadap penampilan fisik sangat mendasari pertumbuhan remaja, di mana kepuasan terhadap diri akan mengurangi kemungkinan rasa rendah diri, malu, atau *overthinking*.

c) Harga Diri (*Self-esteem*)

Harga diri adalah penilaian individu terhadap keberhargaan dan kemampuan dirinya. Menurut Ghufon dan Risnawita (2018), harga diri yang tinggi berbanding lurus dengan kepercayaan diri yang kuat karena adanya penilaian positif terhadap martabat diri sendiri. Sejalan dengan itu, Annisa dkk. (2023) menjelaskan bahwa harga diri yang berasal dari keyakinan akan kemampuan diri membuat remaja tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan lebih bertanggung jawab dalam bertindak.

d) Kondisi Fisik

Perubahan biologis yang signifikan selama masa pubertas, seperti yang dialami siswi kelas VIII, sangat memengaruhi stabilitas kepercayaan diri. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat kasatmata; ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh dapat menimbulkan kecemasan (Ghufon & Risnawita, 2018). Keselarasan antara penampilan fisik dengan ekspektasi lingkungan sosial menjadi penentu utama

apakah remaja tersebut akan merasa percaya diri atau justru menarik diri dari pergaulan.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Dukungan emosional dan penerimaan orang tua merupakan fondasi utama dalam pembentukan rasa percaya diri serta citra tubuh yang positif pada remaja. Menurut Ghufro dan Risnawita (2018), lingkungan keluarga yang memberikan rasa aman secara psikologis sangat diperlukan agar remaja mampu menerima kondisi fisiknya. Hal ini didukung oleh pendapat Hidayat dkk. (2023) bahwa penyesuaian diri terhadap penampilan fisik yang dimulai dari dukungan lingkungan terdekat dapat mengurangi risiko perasaan rendah diri dan malu pada remaja putri.

b) Teman Sebaya (*Peer Group*)

Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya menjadi sangat dominan karena menjadi lingkaran sosial utama bagi remaja putri. Interaksi di lingkungan sekolah yang suportif dapat meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti perundungan atau perbandingan fisik antar teman sebaya dapat menurunkan harga diri individu. Sejalan dengan temuan Lestari dan Wulandari (2025), hambatan dalam interaksi sosial akibat merasa tidak memenuhi standar kelompok dapat memicu isolasi sosial yang memperburuk penilaian terhadap diri sendiri.

c) Pendidikan dan Keberhasilan Akademik

Prestasi sekolah memberikan perasaan kompeten dan validasi atas kapasitas intelektual remaja. Sejalan dengan hal tersebut, Rachmawati dan Nurhadi (2022) menjelaskan bahwa keberhasilan akademik berkontribusi positif terhadap pembentukan harga diri dan kepercayaan diri, karena prestasi dianggap sebagai bentuk pengakuan sosial terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tantangan masa depan.

d) Media Sosial dan Standar Kecantikan

Paparan media sosial merupakan faktor eksternal yang sangat kuat dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuhnya. Sejalan dengan penelitian Pramesti dkk. (2022), penggunaan platform digital seperti Instagram dan TikTok memengaruhi bagaimana remaja putri menilai penampilan mereka. Lebih lanjut, Lestari dan Wulandari (2025) menjelaskan bahwa remaja sering kali menganggap standar ideal harus sesuai dengan karakteristik idola di media sosial, yang jika tidak tercapai, akan memicu pandangan negatif terhadap citra tubuh dan menurunkan kepercayaan diri secara signifikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut berperan dalam

membentuk cara remaja menilai dirinya sendiri secara fisik, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, dukungan lingkungan dan penerimaan diri yang positif sangat diperlukan dalam perkembangan kepercayaan diri remaja.

d. Dampak Kepercayaan Diri terhadap Psikologis Remaja

Kepercayaan diri memiliki kontribusi yang sangat besar dalam membentuk stabilitas mental dan perilaku adaptif remaja putri. Fluktuasi tingkat keyakinan diri selama masa pubertas membawa implikasi luas terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka (Ghufron & Risnawita, 2018; Santrock, 2023), yang dapat diklasifikasikan menjadi dua kondisi, yaitu:

1) Dampak Kepercayaan Diri Rendah (Negatif)

Ketika remaja putri mengalami krisis kepercayaan diri akibat ketidakmampuan menerima perubahan fisik atau tekanan lingkungan, dampak psikososial berikut dapat terjadi:

a) Peningkatan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Remaja putri akan dihantui rasa takut berlebih akan penolakan sosial, merasa cemas saat berada di tempat umum, dan terus-menerus merasa tidak aman (*insecure*) dalam pergaulan horizontal.

b) Hambatan Aktualisasi Diri dan Penarikan Diri

Muncul kecenderungan untuk menghindari aktivitas sekolah, merasa malu berbicara di depan kelas, serta merasa tidak

memiliki potensi atau bakat yang bisa dibanggakan dari dalam dirinya.

c) Kerentanan Terhadap Depresi dan Stress

Perasaan inferior yang menetap membuat remaja putri rentan mengalami tekanan mental, sering menyalahkan diri sendiri, hingga memicu gejala stres emosional akibat merasa selalu dinilai negatif oleh orang lain.

d) Ketergantungan Ekstrem pada Validasi Orang Lain

Remaja menjadi sangat rapuh dan mudah terpengaruh oleh pendapat teman sebaya atau standar kecantikan media sosial karena kehilangan pegangan internal untuk menilai harga dirinya sendiri.

e) Penurunan Motivasi dan Prestasi Akademik

Rasa ragu terhadap kemampuan diri (*self-doubt*) membuat remaja putri enggan mencoba tantangan baru di sekolah, takut mengemukakan pendapat dalam diskusi kelas, sehingga menghambat capaian prestasi akademis.

2) Dampak Kepercayaan Diri Tinggi (Positif)

Sebaliknya, tingkat kepercayaan diri yang kokoh, stabil, dan positif pada remaja putri selama masa pubertas akan membawa implikasi psikologis yang sangat baik berupa:

a) Optimalisasi Potensi Diri dan Keberanian Sosial

Remaja putri menjadi lebih berani tampil di depan publik, aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, serta bersikap optimis

dalam mengeksplorasi kemampuan akademis maupun non-akademis tanpa dibayangi rasa inferior.

b) Resiliensi Psikologis yang Kuat

Memiliki ketahanan mental yang baik sehingga tidak mudah jatuh atau tertekan saat menghadapi kritik, kegagalan belajar, maupun perlakuan ejekan fisik (*body shaming*) dari lingkungan interaksi horizontal teman sebaya.

c) Kemampuan Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat

Remaja putri mampu berinteraksi secara terbuka, asertif, dan adaptif dengan kelompok sebaya tanpa disertai kecemasan sosial (*social anxiety*) atau perasaan takut dihakimi secara sepihak.

d) Pembentukan Citra Tubuh yang Lebih Objektif dan Positif

Keyakinan diri yang tinggi membantu remaja putri memandang perubahan anatomi tubuhnya akibat pubertas secara lebih bijaksana, sehingga mereka tidak mudah terikat pada standar kecantikan media sosial yang tidak realistis.

e) Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) yang Optimal

Memiliki kestabilan emosi yang baik sehingga mampu mereduksi risiko stres emosional akibat transisi pubertas, serta membantu memupuk konsep diri yang sehat untuk tahapan perkembangan masa dewasa.

f) Peningkatan Motivasi Berprestasi (*Achievement Motivation*)

Rasa percaya terhadap kemampuan batin membuat remaja putri lebih tertantang untuk mengambil peluang baru di sekolah, tidak takut melakukan kesalahan dalam belajar, dan memiliki konsentrasi akademik yang lebih fokus.

g) Penerapan Perilaku Rawat Diri yang Fungsional (*Self-Care*)

Remaja dengan keyakinan diri yang sehat cenderung merawat fungsi biologis tubuhnya atas dasar penghargaan diri, seperti menjaga pola makan yang seimbang untuk kesehatan reproduksi, bukan karena tekanan tuntutan sosial lingkungan.

e. Pengukuran Kepercayaan Diri

Pengukuran kepercayaan diri dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Skala Kepercayaan Diri yang dikembangkan berdasarkan teori R. Lauster dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ghufroon dan Risnawita (2018), serta digunakan kembali dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025). Instrumen ini berisi 26 butir pernyataan yang terbagi ke dalam lima aspek utama kepercayaan diri, yaitu: keyakinan akan kemampuan diri dengan pertanyaan *favorable* (1, 15, 17, 19) dan *unfavorable* (4, 8); optimisme dengan pertanyaan *favorable* (5, 21, 26) dan *unfavorable* (10, 16); objektif dengan pertanyaan *favorable* (7, 25) dan *unfavorable* (14, 20); bertanggung jawab dengan pertanyaan *favorable* (3, 11, 23) dan *unfavorable* (18);

serta kemampuan bersosialisasi dengan pertanyaan *favorable* (9, 13) dan *unfavorable* (2, 6, 12, 22, 24).

Metode penilaian pada kuesioner kepercayaan diri ini memakai skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Skala tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) dengan bobot penilaian tertentu (Lestari dan Wulandari, 2025):

1. Item *favourable*
 - a) Nilai 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS)
 - b) Nilai 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS)
 - c) Nilai 3 untuk jawaban sesuai (S)
 - d) Nilai 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS)
2. Item *unfavourable*
 - a) Nilai 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS)
 - b) Nilai 2 untuk jawaban sesuai (S)
 - c) Nilai 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS)
 - d) Nilai 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS)

Skor akhir dari kuesioner kepercayaan diri yaitu:

1. Kepercayaan diri rendah : jika skor responden $<$ nilai median
2. Kepercayaan diri tinggi : jika skor responden $\geq$ nilai median

4. Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan tinjauan terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan variabel dengan penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk memetakan posisi penelitian, menghindari duplikasi, serta memberikan bukti empiris mengenai hubungan antar variabel yang diteliti.

Berikut adalah lima penelitian yang menjadi rujukan dalam penelitian ini:

a. Lestari dan Wulandari (2025) dalam penelitiannya yang berjudul

“Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri Tabanan.” Hasil penelitian menunjukkan adanya

hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Penelitian ini menggarisbawahi bahwa standar ideal yang dipengaruhi oleh idola di media sosial sering memicu pandangan negatif terhadap citra tubuh yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri remaja.

b. Priyono, Hafid, dan Salawali (2026) dalam penelitiannya yang berjudul

“Hubungan Body Image dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas” menemukan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas ($p = 0,000$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* dan kepercayaan diri merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dalam perkembangan remaja putri. Semakin positif persepsi remaja terhadap kondisi tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya.

- c. Handayani, Fitria, dan Setyaningsih (2025) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Tingkat Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) pada Remaja Putri" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki persepsi positif terhadap citra tubuhnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat bahwa *body image* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja putri.
- d. Annisa, Sutja, dan Amanah (2023) dalam penelitian "*Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi*". Penelitian kuantitatif ini menemukan adanya hubungan pada kategori sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,515. Hal ini membuktikan bahwa kepuasan terhadap penampilan fisik memberikan kontribusi nyata terhadap kemandirian individu dalam bertindak.
- e. Patonengan dkk. (2025) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi putri ($p = 0,000$). Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa evaluasi citra tubuh memegang peranan krusial dalam menentukan tinggi rendahnya keyakinan diri remaja putri.

Berdasarkan lima penelitian relevan di atas, terdapat konsistensi bahwa semakin positif citra tubuh remaja putri, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya (Hidayat dkk., 2023; Mardiyanti & Aisyah, 2022; Annisa dkk., 2023). Kebaruan penelitian ini terletak pada lokasi spesifik kawasan sub-urban Kecamatan Kuranji, karakteristik subjek pada sekolah padat rombongan belajar, serta penggunaan instrumen MBSRQ-AS dan Skala Lauster secara bersamaan pada jenjang SMP. Hal ini diharapkan dapat memperkuat bukti empiris yang telah ada. Ringkasan perbandingan kelima penelitian tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Relevan

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode, Sampel & Teknik	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1.	Lestari & Wulandari (2025)	Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kediri Tabanan	Kuantitatif Korelasional; 126 Siswi; <i>Total Sampling</i> .	Standar kecantikan dari media sosial berhubungan dengan citra tubuh negatif dan menurunkan kepercayaan diri	Lokasi penelitian (SMP Negeri 28 Padang) dan konteks budaya.
2	Priyono, Hafid, & Salawali (2026)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas	Kuantitatif Cross-sectional; Siswi SMP Negeri 1 Kota Gorontalo; Total Sampling; Analisis Chi-Square	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas ($p=0,000$).	Penelitian dilakukan pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas, sedangkan penelitian ini difokuskan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang.
3	Handayani, Fitria, & Setyaningsih (2025)	Hubungan Antara Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) dengan Tingkat Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) pada Remaja Putri	Kuantitatif Korelasional; Remaja putri; Kuesioner	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri.	Penelitian tidak dilakukan pada siswi SMP secara khusus, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswi kelas VIII SMP.

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode, Sampel & Teknik	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
4	Annisa, Sutja, dan Amanah (2023)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi	Kuantitatif; 109 Siswi; <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i>	Terdapat hubungan signifikan kategori sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,515.	Perbedaan jenjang pendidikan subjek (SMP) dan usia responden.
5	Patonengan dkk. (2025)	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu	Kuantitatif, <i>Cross-sectional</i> ; Siswi putri SMA; Analisis <i>Chi-Square</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri pada siswi putri ($p = 0,000$).	Perbedaan jenjang pendidikan (SMA), lokasi penelitian, dan penelitian ini menggunakan responden siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang.

5. Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri merupakan hubungan yang bersifat positif, di mana peningkatan citra tubuh yang positif cenderung diikuti oleh meningkatnya kepercayaan diri, terutama pada masa remaja. Menurut Ghufroon dan Risnawita (2018), kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang dipengaruhi oleh persepsi objektif dan penerimaan terhadap diri sendiri. Pada remaja putri, persepsi tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai kondisi fisiknya.

Secara mekanistik, *body image* bertindak sebagai fondasi evaluasi diri. Hal ini dipertegas oleh Hidayat dkk. (2023) yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan faktor fundamental yang mendasari pertumbuhan remaja; penyesuaian diri yang positif terhadap fisik terbukti dapat meminimalisir rasa rendah diri, malu, maupun kecenderungan *overthinking*.

Remaja putri yang memiliki *body image* positif akan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, sehingga memiliki keberanian untuk berinteraksi tanpa rasa cemas akan penilaian fisik orang lain. Sebaliknya, *body image* negatif dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas terhadap dirinya, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan kepercayaan diri.

Penelitian Annisa dkk. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,515$) pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

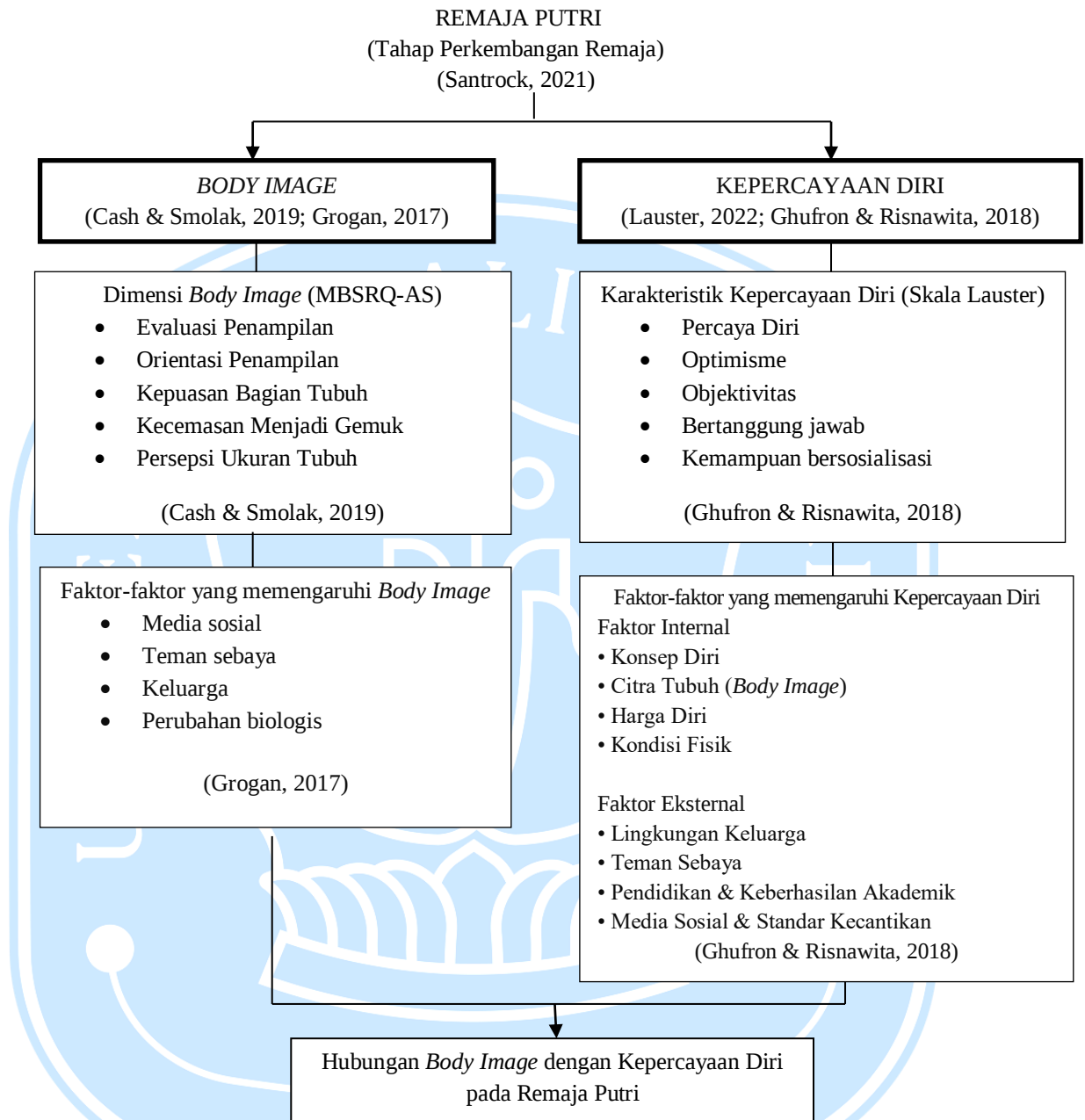
Di era digital saat ini, pengaruh media sosial turut memperkuat fenomena ini melalui *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan standar kecantikan yang sering kali tidak realistis. Fitriani dan Purnomo (2023) menyatakan bahwa kondisi tersebut dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh, yang berdampak pada penurunan harga diri dan kepercayaan diri remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Penerimaan positif terhadap perubahan fisik selama masa pubertas menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri yang optimal, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Dalam perspektif kebidanan, rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri akibat distorsi *body image* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan reproduksi remaja. Kepercayaan diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan ketidakmampuan remaja untuk melakukan perawatan diri (*self-care*) yang baik, munculnya perilaku berisiko karena keinginan untuk mendapatkan penerimaan sosial, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan fisik selama masa pubertas. Oleh karena itu, bidan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif sebagai upaya preventif gangguan kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan sintesis teori dan temuan empiris di atas, penelitian ini memosisikan *body image* sebagai variabel yang memiliki korelasi searah dengan kepercayaan diri. Hal ini mendasari hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 28 Padang.

B. Kerangka Teori



Keterangan :

Kotak Garis Tebal = Variabel yang diteliti

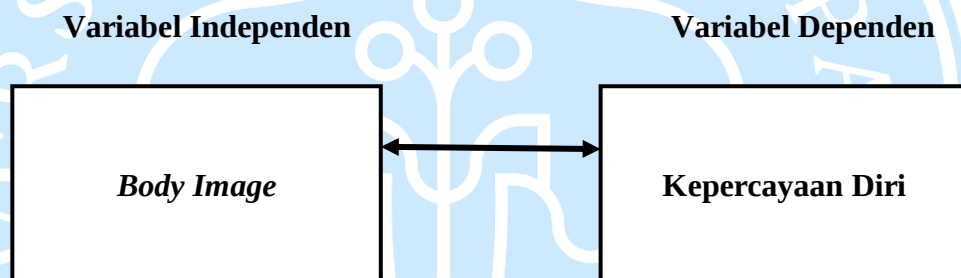
Kotak Garis Tipis = Variabel pendukung yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri

Sumber: Santrock (2021); Cash & Smolak (2019); Grogan (2017); Ghufon & Risnawita (2018); Lauster (2022).

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan penyederhanaan dari kerangka teori yang menggambarkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Body Image*, sedangkan variabel dependen adalah Kepercayaan Diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026. Hubungan antara kedua variabel tersebut disajikan dalam Gambar 2.2 berikut.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep
Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri
Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Sumber: Cash & Smolak (2019); Lauster (2022).

D. Definisi Operasional

Tabel 2.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel Independen					
	<i>Body Image</i>	Penilaian subjektif siswi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yang mencakup lima dimensi utama, yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran tubuh.	Angket <i>MBSRQ-AS (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales)</i> terdiri atas 34 butir pernyataan. (Sumber: Cash, 2019; Lestari & Wulandari, 2025).	Menggunakan skala Likert 4 poin. Pernyataan positif (<i>favorable</i>) diberi skor 4-3-2-1, sedangkan pernyataan negatif (<i>unfavorable</i>) dilakukan <i>reverse scoring</i> (1-2-3-4). Skor akhir ditentukan berdasarkan metode <i>Median Split</i> .	1 = Negatif (skor < Median) 2 = Positif (skor ≥ Median)	Ordinal
2.	Variabel Dependen					
	Kepercayaan Diri	Keyakinan siswi akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta kemampuan bersosialisasi.	Angket Skala Kepercayaan Diri (adaptasi teori Lauster) terdiri atas 26 butir pernyataan. (Sumber: Ghufroon & Risnawita, 2018; Lestari & Wulandari, 2025).	Menggunakan skala Likert 4 poin. Pernyataan positif (<i>favorable</i>) diberi skor 4-3-2-1, sedangkan pernyataan negatif (<i>unfavorable</i>) dilakukan <i>reverse scoring</i> (1-2-3-4). Skor akhir ditentukan berdasarkan metode <i>Median Split</i> .	1 = Rendah (skor < Median) 2 = Tinggi (skor ≥ Median)	Ordinal

E. Hipotesis Penelitian

Bagian ini menjelaskan tentang jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Desain penelitian *cross sectional* dilakukan dengan cara mengukur variabel penyebab atau faktor risiko serta variabel akibat pada objek penelitian secara bersamaan dalam satu waktu. Dengan kata lain, pengumpulan data hanya dilakukan sekali tanpa adanya tindak lanjut di kemudian hari. Dalam penelitian ini, variabel independen (bebas) adalah *body image*, sedangkan variabel dependen (terikat) yaitu kepercayaan diri.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 28 Padang pada rentang waktu Maret hingga Agustus tahun 2026. Proses pengumpulan data dilaksanakan selama tiga hari, yaitu pada tanggal 22 sampai dengan 24 Juli 2026.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026 sebanyak 150 peserta didik.

2. Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* (teknik pengambilan sampel acak proporsional

berdasarkan kelas). Besar sampel yang diambil dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan ($e = 0,1$).

Rumus Slovin yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Dimana:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi (150)

e = Margin of error 10% = 0,1

Maka perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{150}{1 + 150(0,1^2)}$$

$$n = \frac{150}{1 + 150(0,01)}$$

$$n = \frac{150}{1 + 1,5}$$

$$n = \frac{150}{2,5}$$

$$n = 60$$

Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 60 responden.

Untuk menentukan jumlah sampel di setiap kelas agar tetap proporsional dengan jumlah populasi, digunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n_{total}$$

Dimana:

n_i = Jumlah sampel tiap kelas

N_i = Jumlah siswa per kelas

N = Total Populasi (150)

n_{total} = Total sampel (60)

Berikut rincian jumlah responden Remaja Putri per Kelas di SMP Negeri 28 Padang:

Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel

No	Kelas VIII	Perhitungan	Jumlah Responden
1	VIII.1	$\frac{17}{150} \times 60 = 6,8$	7
2	VIII.2	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6
3	VIII.3	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6
4	VIII.4	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6
5	VIII.5	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6
6	VIII.6	$\frac{14}{150} \times 60 = 5,6$	6
7	VIII.7	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6
8	VIII.8	$\frac{12}{150} \times 60 = 4,8$	5
9	VIII.9	$\frac{14}{150} \times 60 = 5,6$	6
10	VIII.10	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6
Jumlah			60

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi yang pada tahun ajaran 2025/2026 terdaftar aktif sebagai siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang.
- 2) Siswi yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang sudah dilakukan survei awal (studi pendahuluan).
- 2) Siswi yang sakit.
- 3) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Untuk mengukur *body image* digunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), sedangkan kepercayaan diri pada remaja diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri berdasarkan teori R. Lauster.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden. Secara garis besar, prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tahap perizinan, pemberian *informed consent*, hingga pendampingan saat pengisian kuesioner untuk memastikan seluruh item pertanyaan dipahami dan diisi dengan lengkap. Adapun rincian langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Peneliti mengajukan surat izin penelitian dari Universitas Alifiah Padang kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang. Setelah mendapatkan izin, peneliti berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan bagian Kesiswaan SMP Negeri 28 Padang untuk menentukan jadwal dan teknis pengambilan data agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.

b. Tahap Penjelasan (*Informed Consent*)

Peneliti menemui siswi kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Peneliti juga menekankan aspek etika berupa kerahasiaan identitas (*anonymity*) dan data (*confidentiality*). Persetujuan partisipasi diperoleh secara sukarela melalui penandatanganan lembar *informed consent* setelah mendapat izin dari pihak sekolah selaku wali siswa di sekolah.

3. Tahap Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 28 Padang selama tiga hari, mulai tanggal 22 Juli hingga 24 Juli 2026. Pada tahap ini, peneliti membagikan kuesioner kepada 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti mendampingi proses pengisian untuk memberikan penjelasan apabila terdapat pernyataan yang kurang dipahami, dengan durasi waktu pengisian rata-rata 15-20 menit per responden. Mengingat pengambilan data dilakukan secara langsung di 10 kelas sampel, maka rincian hari, tanggal, serta pembagian kelas pelaksanaan penelitian secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data Penelitian

No	Kelas VIII	Perhitungan	Jumlah Responden	Hari & Tanggal
1	VIII.1	$\frac{17}{150} \times 60 = 6,8$	7	Rabu, 22 Juli 2026
2	VIII.2	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6	Rabu, 22 Juli 2026
3	VIII.3	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6	Rabu, 22 Juli 2026
4	VIII.4	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6	Rabu, 22 Juli 2026
5	VIII.5	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6	Kamis, 23 Juli 2026
6	VIII.6	$\frac{14}{150} \times 60 = 5,6$	6	Kamis, 23 Juli 2026
7	VIII.7	$\frac{16}{150} \times 60 = 6,4$	6	Kamis, 23 Juli 2026
8	VIII.8	$\frac{12}{150} \times 60 = 4,8$	5	Jum'at, 24 Juli 2026
9	VIII.9	$\frac{14}{150} \times 60 = 5,6$	6	Jum'at, 24 Juli 2026
10	VIII.10	$\frac{15}{150} \times 60 = 6,0$	6	Jum'at, 24 Juli 2026
Jumlah			60	

d. Tahap Akhir

Peneliti mengumpulkan kembali seluruh lembar kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden. Peneliti langsung melakukan pemeriksaan ulang di lapangan (*field editing*) untuk memastikan kelengkapan pengisian jawaban pada setiap butir pernyataan. Jika ditemukan adanya nomor pernyataan yang terlewat, peneliti dapat meminta responden saat itu juga untuk melengkapinya sebelum lembar kuesioner dibawa untuk proses pengolahan data (*processing*).

E. Teknik Pengolahan Data

Setelah data primer terkumpul melalui pengisian kuesioner oleh 60 responden, peneliti melakukan pengolahan data melalui tahapan sistematis sebagai berikut:

1. *Editing* (Penyuntingan)

Peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap seluruh kuesioner yang terkumpul untuk memastikan kelengkapan jawaban, kejelasan tulisan, dan konsistensi pengisian. Berdasarkan hasil pemeriksaan di lapangan, seluruh kuesioner dari 60 responden terisi lengkap dan valid untuk diolah lebih lanjut.

2. *Coding* (Pemberian Kode)

Peneliti memberikan kode numerik pada setiap jawaban responden untuk memudahkan proses entri data ke dalam perangkat lunak statistik. Pada skala Likert 4 poin, kode yang digunakan adalah: SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Untuk pernyataan *unfavorable* dilakukan *reverse coding*.

Pengkodean kategori variabel penelitian ditentukan berdasarkan nilai median empiris dari total skor responden, yang diklasifikasikan ke dalam:

a. *Body Image* (Variabel X):

- 1) Negatif (Kode 1) : Total Skor < 99
- 2) Positif (Kode 2) : Total Skor $\geq$ 99 (berdasarkan median empiris)

b. *Kepercayaan Diri* (Variabel Y):

- 1) Rendah (Kode 1) : Total Skor < 73
- 2) Tinggi (Kode 2) : Total Skor $\geq$ 73 (berdasarkan median empiris)

3. *Scoring* (Pemberian Skor)

Peneliti memberikan skor pada setiap butir pernyataan sesuai dengan ketentuan skala Likert pada masing-masing variabel. Skor kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing responden.

- a. Kuesioner *body image* menggunakan skala Likert 4 poin yang diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) oleh Thomas F. Cash, dengan ketentuan pemberian skor pada item *favorable* dan *unfavorable* serta dilakukan *reverse scoring* pada item *unfavorable*.
- b. Kuesioner kepercayaan diri menggunakan skala Likert 4 poin yang diadaptasi dari skala kepercayaan diri R. Lauster, dengan ketentuan yang sama yaitu pemberian skor pada item *favorable* dan *unfavorable* serta *reverse scoring* pada item *unfavorable*.

4. *Entering* (Pemasukan Data)

Data skor total dan kode numerik yang telah diperoleh kemudian dimasukkan secara sistematis ke dalam program aplikasi statistik IBM SPSS *Statistics* 27 untuk dilakukan analisis data lebih lanjut.

5. *Tabulating* (Tabulasi)

Peneliti menyusun dan mengelompokkan data ke dalam tabel distribusi frekuensi agar data tersebut mudah dibaca, dipahami, dan diinterpretasikan sesuai dengan variabel penelitian.

6. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Peneliti melakukan pengecekan ulang (*data screening*) terhadap seluruh data yang telah dimasukkan ke dalam program statistik untuk memastikan tidak ada kesalahan entri (*entry error*) atau *missing data* sebelum dilakukan analisis statistik secara univariat dan bivariat.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* 27. Seluruh data yang telah dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase. Variabel yang dianalisis meliputi:

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas.
- b. *Body image*, yang dikategorikan menjadi positif dan negatif berdasarkan skor MBSRQ-AS dengan metode *Median Split*.
- c. Kepercayaan diri, yang dikategorikan menjadi tinggi dan rendah berdasarkan Skala Lauster dengan metode *Median Split*.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen (*body image*) dan variabel dependen (kepercayaan diri). Mengingat data penelitian berbentuk data kategorik, maka uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Interpretasi hasil uji statistik berdasarkan nilai *p-value* adalah sebagai berikut:

- a. Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *body image* dan kepercayaan diri.
- b. Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *body image* dan kepercayaan diri.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 28 Padang merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berada di Kota Padang tepatnya di Jl. Tampak Durian, Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji. SMP Negeri 28 Padang didirikan pada tahun 1986. SMP Negeri 28 Padang saat ini dipimpin oleh Bapak Zumfiardi, S.Pd.I, M.Pd.

Jumlah seluruh siswa di SMP Negeri 28 Padang adalah 986 orang siswa dengan jumlah tenaga pendidik (guru) sebanyak 56 orang dan tenaga kependidikan 9 orang. SMP Negeri 28 Padang memiliki jumlah sarana dan prasarana terdiri dari 31 ruang belajar, 2 ruangan laboratorium (1 labor TIK dan 1 labor IPA), 1 ruang perpustakaan, 1 masjid, 1 UKS, dan toilet.

B. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel penelitian, baik karakteristik responden, variabel independen (*body image*), maupun variabel dependen (kepercayaan diri).

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Kelas VIII
SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Umur		
14 Tahun	38	63,3
15 Tahun	22	36,7
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa dari 60 responden, sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 38 orang (63,3%) di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

2. Gambaran *Body Image*

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Image* di Kelas
VIII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

<i>Body Image</i>	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Negatif	29	48,3
Positif	31	51,7
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa dari 60 responden, lebih dari separuh responden memiliki *body image* dalam kategori positif yaitu sebanyak 31 orang (51,7%) di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

3. Gambaran Kepercayaan Diri

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri di Kelas VIII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Kepercayaan Diri	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Rendah	28	46,7
Tinggi	32	53,3
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa dari 60 responden, lebih dari separuh responden memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 32 orang (53,3%) di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

C. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Tabel 4.4
Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri						<i>p-value</i>
	Rendah		Tinggi		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Negatif	19	65,5	10	34,5	29	100,0	0,005
Positif	9	29,0	22	71,0	31	100,0	
Total	28	46,7	32	53,3	60	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat dilihat bahwa dari 29 responden yang memiliki *body image* negatif, sebagian besar memiliki kepercayaan diri kategori rendah yaitu sebanyak 19 orang (65,5%). Sedangkan dari 31

responden yang memiliki kepercayaan diri tinggi, sebagian besar memiliki *body image* positif, yaitu sebanyak 22 orang (71,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0,005 (*p-value* < 0,05). Oleh karena nilai *p-value* tersebut berada di bawah standar signifikansi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi *Body Image* pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026, diperoleh gambaran bahwa lebih dari separuh responden memiliki *body image* dalam kategori positif yaitu sebanyak 31 orang (51,7%), dan hampir separuhnya berada pada kategori negatif yaitu sebanyak 29 orang (48,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyono, Hafid, dan Salawali (2026) dengan judul Hubungan *Body Image* dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo didapatkan 21 (9%) responden dengan kategori *body image* rendah, menunjukkan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan fenomena yang lumrah di kalangan remaja awal. Penguatan ini juga sejalan dengan temuan kualitatif dari Fitriani dan Purnomo (2023) dengan judul *Body Image* pada Remaja Putri yang Menggunakan Media Sosial TikTok, yang menunjukkan bahwa fluktuasi *body image* pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh intensitas paparan media sosial, di mana sebagian besar remaja mengalami dilema antara penerimaan diri dan tuntutan estetika digital.

Secara konseptual, *body image* (citra tubuh) adalah suatu gambaran mental yang dimiliki seseorang terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya secara keseluruhan, yang mencakup dimensi *kognitif* (pemikiran), *afektif* (perasaan), dan perilaku yang berkaitan dengan tubuhnya (Tylka & Piran, 2019). Memasuki masa remaja, transformasi fisik yang drastis akibat pubertas membuat remaja putri sangat sensitif terhadap perubahan berat badan, tinggi badan, serta proporsi tubuh mereka. Berdasarkan instrumen MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales*), penilaian *body image* yang negatif biasanya didorong oleh skor tinggi pada aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) dan ketidakpuasan bagian tubuh tertentu (*body areas satisfaction*), di mana remaja merasa bagian tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang beredar di masyarakat (Grogan, 2017).

Berdasarkan analisis spesifik peneliti terhadap butir-butir pernyataan kuesioner *body image* di lapangan, skor rata-rata tertinggi dicapai pada Pernyataan P2 (skor rata-rata 3,80 dengan 80,0% responden menjawab pada kategori tertinggi) dan Pernyataan P7 (skor rata-rata 3,77 dengan 80,0% responden), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki kepuasan yang baik terhadap beberapa aspek penampilan fisiknya. Sebaliknya, skor rata-rata terendah yang menjadi indikator kerentanan *body image* negatif terkonsentrasi pada Pernyataan P16 (skor rata-rata 1,83 di mana mayoritas atau 56,6% responden menjawab pada skor rendah) serta Pernyataan P3 (skor rata-rata 1,93 dengan proporsi skor rendah dan sangat

rendah mencapai 73,3% kumulatif), yang merefleksikan adanya hambatan berupa kecemasan berlebihan terhadap bentuk tubuh serta ketidakpuasan dalam mengevaluasi bagian tubuh tertentu.

Dampak dari *body image* yang negatif dapat sangat merugikan perkembangan psikologis remaja. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengalami penurunan harga diri (*self-esteem*), menarik diri dari pergaulan sosial, diliputi kecemasan berlebihan, hingga berisiko melakukan pembatasan pola makan yang tidak sehat (diet ekstrem) demi mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh lingkungan mereka (Wardani & Mukhlis, 2023). Sebaliknya, *body image* yang positif memungkinkan remaja untuk menerima kondisi fisiknya secara lapang dada, menghargai fungsi tubuh di luar penampilan estetika semata, serta menjalani aktivitas sehari-hari dengan perasaan yang lebih tenang dan percaya diri (Ghufron & Risnawita, 2018).

Berdasarkan observasi dan temuan data di lapangan, peneliti berasumsi bahwa hampir separuhnya siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang yang mengalami *body image* kategori negatif (48,3%) dipicu oleh kuatnya pengaruh perbandingan sosial (*social comparison*) dengan teman sebaya maupun figur di media sosial. Pada usia 14–15 tahun, standar kecantikan sering kali disimplifikasi secara keliru oleh remaja ke dalam bentuk tubuh yang kurus atau putih, sehingga siswi yang memiliki bentuk tubuh sedikit berisi atau tidak sesuai standar tersebut cenderung merasa tidak percaya diri. Meskipun demikian, proporsi *body image* positif yang sedikit lebih unggul (51,7%) menunjukkan bahwa sebagian siswi memiliki

kemampuan evaluasi diri yang baik, yang didukung oleh lingkungan terdekat maupun proses adaptasi psikologis sehingga mereka dapat memandang fisik diri sendiri secara lebih objektif.

2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis data dari 60 responden di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026, diketahui bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 32 orang (53,3%), sedangkan responden dengan kepercayaan diri kategori rendah sebanyak 28 orang (46,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Priyono et al. (2026) dengan judul *Hubungan Body Image dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo* yang mendapati bahwa proporsi siswi dengan tingkat kepercayaan diri kategori tinggi mendominasi sebesar 62,0%, menunjukkan bahwa distribusi tingkat kepercayaan diri memang terbagi secara dinamis antara kategori tinggi dan rendah di kalangan remaja. Penelitian lain oleh Pramesti et al. (2022) dengan judul *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik* juga mendukung temuan ini dengan proporsi kelompok tinggi sebesar 74,4%, di mana sebagian besar remaja yang memiliki persepsi diri yang baik cenderung memiliki keyakinan diri yang optimal dalam menghadapi lingkungan sosial.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal sesuai keinginan, serta bertanggung jawab penuh atas perbuatannya (Lauster, 2022). Berdasarkan instrumen yang digunakan, karakteristik kepercayaan diri diukur melalui lima indikator utama, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektivitas dalam menerima kritik, rasa tanggung jawab, serta kemampuan bersosialisasi (Ghufron & Risnawita, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswi memiliki kepercayaan diri yang baik, masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori rendah. Remaja dengan kepercayaan diri tinggi ditandai oleh keberanian tampil di depan kelas, optimisme menghadapi tugas sekolah, serta kemampuan adaptasi sosial yang baik. Sebaliknya, siswi dengan tingkat kepercayaan diri rendah menunjukkan kecemasan sosial, keraguan diri (*self-doubt*), serta ketergantungan yang tinggi pada validasi eksternal.

Berdasarkan analisis spesifik peneliti terhadap butir-butir pertanyaan kuesioner di lapangan, skor rata-rata tertinggi dicapai pada Pernyataan P26 (skor rata-rata 3,70 dengan 71,6% responden menjawab pada kategori tertinggi) dan Pernyataan P17 (skor rata-rata 3,57 dengan 61,6% responden), yang mencerminkan optimisme serta keyakinan dalam menjalankan tugas sosial. Sebaliknya, skor rata-rata terendah terkonsentrasi pada Pernyataan P14 (skor rata-rata 1,95 dengan mayoritas atau 53,3%

responden menjawab skor rendah), Pernyataan P2 (skor rata-rata 2,00 dengan proporsi skor rendah sebesar 45,0%), serta Pernyataan P10 (skor rata-rata 2,00 dengan proporsi skor rendah sebesar 38,3%). Ketiga butir pernyataan tersebut merefleksikan adanya hambatan psikologis pada diri remaja, seperti keraguan terhadap kemampuan diri sendiri (*self-doubt*) serta kecemasan ketika harus menghadapi situasi atau tampil di depan umum.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kepercayaan diri siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang sangat ditentukan oleh sejauh mana mereka mampu menilai kompetensi diri secara objektif dan mendapatkan penerimaan sosial yang positif. Kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya (*need for affiliation*) yang sangat tinggi pada fase remaja membuat remaja mudah merasa inferior apabila gagal memenuhi norma penampilan kelompoknya. Oleh karena itu, stabilitas emosi dan dukungan lingkungan sekitar menjadi faktor penentu utama dalam menopang kepercayaan diri mereka.

B. Analisis Bivariat

Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* terhadap 60 responden di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026, diketahui bahwa dari 29 responden yang memiliki *body image* negatif, sebagian besar memiliki kepercayaan diri kategori rendah yaitu sebanyak 19 orang (65,5%), dan sebagian kecil memiliki kepercayaan diri kategori tinggi sebanyak 10 orang (34,5%). Sedangkan dari 31 responden yang memiliki *body image* positif, sebagian besar memiliki kepercayaan diri kategori tinggi yaitu sebanyak 22

orang (71,0%), dan sebagian kecil memiliki kepercayaan diri kategori rendah sebanyak 9 orang (29,0%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* menghasilkan nilai hitung sebesar 8,014 dengan *p-value* (Asymptotic Significance 2-sided) = 0,005 ($p < 0,05$). Karena nilai signifikansi berada di bawah standar $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang tahun 2026.

Temuan ini sejalan dan memperkuat sejumlah penelitian terdahulu yang relevan, di antaranya penelitian oleh Annisa, Sutja, dan Amanah (2023) dengan judul “*Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri pada kelas X SMAN 11 Kota Jambi*”, yang menunjukkan adanya hubungan dengan koefisien korelasi sebesar ($r = 0,515$), serta Patonengan dkk. (2025) dengan judul “*Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu*”, di mana berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,000$) yang menegaskan konsistensi empiris bahwa *body image* memegang peranan yang sangat penting terhadap kemantapan psikologis dan tingkat kepercayaan diri remaja putri.

Secara teoritis, *body image* bertindak sebagai fondasi evaluasi diri (*self-evaluation*) bagi remaja (Hidayat dkk., 2023). Ketika seorang remaja putri memiliki *body image* yang positif, ia akan merasa nyaman dan menerima perubahan anatomi tubuhnya secara objektif, yang kemudian menumbuhkan keyakinan diri yang kuat untuk tampil aktif dalam kegiatan akademik dan sosial tanpa rasa cemas (Ghufron & Risnawita, 2018). Sebaliknya, *body image*

negatif akan menguras energi kognitif remaja, memicu *overthinking*, menurunkan harga diri (*self-esteem*), dan meruntuhkan kepercayaan diri mereka secara keseluruhan (Wardani & Mukhlis, 2023; Papalia & Martorell, 2021).

Dalam perspektif kebidanan, temuan ini memiliki implikasi klinis dan promotif yang krusial. Distorsi *body image* dan rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri tidak hanya berdampak pada aspek psikologis semata, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan reproduksi. Kepercayaan diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan kerentanan remaja melakukan perilaku diet disfungsional yang ekstrem tanpa pengawasan medis, stres emosional yang memengaruhi siklus reproduksi, serta kerentanan terhadap perilaku berisiko akibat tekanan konformitas kelompok. Oleh karena itu, bidan memiliki peran strategis sebagai konselor kesehatan remaja dalam memberikan edukasi gizi seimbang, membangun *body positivity*, serta melakukan deteksi dini terhadap masalah psikososial remaja di sekolah.

Berdasarkan fakta empiris dan tinjauan teoretis, peneliti berasumsi bahwa *body image* merupakan prediktor psikologis yang sangat kuat bagi tingkat kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 28 Padang. Meskipun demikian, peneliti juga mencatat adanya dinamika di lapangan di mana sebagian kecil siswi yang memiliki *body image* kurang optimal (negatif) tetap mampu tampil percaya diri karena didukung oleh resiliensi psikologis yang kuat, prestasi non-fisik yang menonjol, serta dukungan sosial (*social support*) yang positif dari keluarga dan guru. Hal ini membuktikan bahwa pembangunan kepercayaan diri yang utuh memerlukan sinergi antara penerimaan fisik dan penguatan aspek psikososial secara komprehensif.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 31 orang (51,7%) responden memiliki *body image* positif di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.
2. Sebanyak 32 orang (53,3%) responden memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,005$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Mengacu dari kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang diajukan dan diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan:

1. Bagi SMP Negeri 28 Padang

Diharapkan pihak sekolah terutama guru BK agar dapat menyelenggarakan kegiatan yang mendukung pengembangan *body image* positif, seperti konseling, kegiatan ekstrakurikuler berupa kesenian, olahraga, dan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kepercayaan diri di kalangan remaja putri. Hal ini akan membantu siswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, khususnya dalam masa transisi menuju usia dewasa.

2. Bagi Universitas Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi terutama dalam ilmu kebidanan (khususnya kesehatan reproduksi dan psikologi remaja) serta sebagai referensi mengenai bagaimana gambaran kepercayaan diri remaja dan citra tubuh (*body image*).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dan memperluas sampel dari berbagai sekolah, seperti konsep diri, dukungan sosial, dan pola asuh orang tua.



DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, H. (2025). *Hubungan perilaku bullying dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2025* (Skripsi). Universitas Alifah, Padang, Indonesia. Diperoleh dari <http://repository.alifah.ac.id/id/eprint/2720/>
- Akhfani, R. W., & Hamid, S. (2025). The effect of body shaming on self-confidence. *Jurnal Keilmuan Pendidikan*, 1(2), 47–55. <https://doi.org/10.63203/040920900>
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri pada kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7812-7824. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Brichacek, A. L., et al. (2025). Multidimensional perspectives on body image and adolescent self-concept. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(2), 112-125. doi:10.1007/s10964-025-1234-x
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2019). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Daralita, G. A., Agustriyani, F., Damayanti, R., Probo, W., & Mukhlis, H. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 43-49. doi:<https://doi.org>
- Daryaswanti, D., dkk. (2024). Kesehatan mental remaja: Isu dan tantangan global di era digital. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(2), 145-158.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil kesehatan Kota Padang tahun 2023*. Padang, Indonesia: Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2023*. Padang, Indonesia: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat.
- Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat. (2024). *Laporan tahunan perkembangan pendidikan di Sumatera Barat tahun 2023*. Padang: Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.
- Ditya, H. (2023). Hubungan citra tubuh (body image) dengan kepercayaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 11(2), 145-154.

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2022). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-5. doi:10.1016/j.copsyc.2021.11.002
- Fatimah, S., & Lestari, W. (2022). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada siswi SMP di daerah perkotaan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(2), 145-156.
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body image pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 213-225.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2018). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2017). *Teori-teori psikologi* (Ed. 2). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). London, England: Routledge.
- Handayani, E. W., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). Hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13409–13418. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48809>
- Harahap, W. B. D. (2023). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Panca Budi Kota Medan (Skripsi sarjana, Universitas Medan Area, Indonesia). Diambil dari <https://uma.ac.id>
- Hidayah, N., & Fitri, A. (2025). Evaluasi pelaksanaan program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di Puskesmas: Tantangan layanan kesehatan mental. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Nasional*, 3(1), 45-53. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/download/6905/6011>
- Hidayat, R., & Putri, A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap persepsi bentuk tubuh pada remaja putri awal. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(1), 22-30. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. 5). Jakarta: Erlangga.
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). *Laporan nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Indriasari, R. (2023). Body image dan self-esteem pada remaja ditinjau berdasarkan perspektif gender. *Jurnal Quanta*, 7(1), 34-42. doi:10.22460/q.v7i1p34-42.
- Kemendikdasmen. (2026). *Data Pokok Pendidikan Kota Padang: Statistik SMP Kecamatan Kuranji*. Diakses pada 14 Juni 2026, dari <https://referensi.data.kemendikdasmen.go.id/pendidikan/dikdas/086100/2>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024). *Laporan tahunan kekerasan terhadap perempuan dan anak tahun 2024*. Jakarta, Indonesia: KemenPPPA.
- Lauster, P. (2022). *Tes Kepribadian* (D. H. Gulo, Terj.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, N. K. N., & Wulandari, N. P. D. (2025). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kediri Tabanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan (JERKIN)*, 4(1), 2359–2364. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1969>
- Mardiyanti, R., & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body image dan kepercayaan diri remaja putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223-232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2743>
- Mental Health Foundation. (2024). Body image in adolescence: The impact of beauty standards on youth mental health. London: Mental Health Foundation Report.
- Merino, M., et al. (2024). Digital literacy and body dissatisfaction in secondary education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 415. doi:10.3390/ijerph21040415
- Ningrum, P. S., & Wardani, T. (2023). Evaluasi input dan proses program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di tingkat pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 101-109. Diambil dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/43938>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Patonengan, G. S., Sibua, S. N., Ningsih, S. R., Amir, E. E. S., Jaata, J., Manika, H. S. L., Gaib, J. H., Astuti, W., & Dilapanga, N. F. (2025). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(2), 320–325. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i2.1783>
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 270-277.
- Priyono, A. S., Hafid, R., & Salawali, S. H. (2026). Hubungan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 8(2), 320–328. <https://doi.org/10.31539/2bv6rx44>

- Rachmawati, A., & Nurhadi, N. (2022). Hubungan prestasi akademik dengan kepercayaan diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 845-854.
- Rahmadani, A. (2024). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 45-58.
- Rahmadani, A., & Zulfitri, Z. (2023). Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja Awal di SMP Kota Padang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 88-95.
- Rahmadani, F. N. (2024). Analisis multidimensi citra tubuh menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada populasi pelajar di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 12(3), 301-315.
- Rahman, A., & Nirwana, H. (2026). The relationship between body image and peer social support with self-confidence among female adolescents. *Symbiohealth Journal*, 14(2), 112-121. Diambil dari <https://journal.civiliza.org/index.php/symbiohealth/article/view/1211>
- Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Sekretariat Negara.
- Rosita, E., Ramadhani, S., & Purnamasari, D. (2025). Persepsi dan hambatan pelaksanaan program PKPR oleh tenaga kesehatan di Puskesmas. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan*, 5(2), 114-122.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (19th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2023). *Life-span development* (19th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Saragih, R., et al. (2022). Hubungan kebiasaan makan dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 112-120.
- Sari, D. P., & Utami, W. S. (2021). Hubungan antara persepsi kondisi fisik dengan harga diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 312-320.
- Sari, M. P., & Utami, T. (2021). Tingkat kepercayaan diri remaja ditinjau dari kepuasan terhadap bagian tubuh spesifik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(4), 88-99.
- Sari, N. P., & Syukur, Y. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap *Body Image* pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15432-15438.
- Savitri, F. P., & Arini, A. W. (2023). Hubungan perilaku eating dengan status gizi dan body image pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(3), 201-210.

- Thompson, J. K., & Schaefer, L. M. (2019). *Body image issues in the era of social media*. New York, NY: Routledge.
- Thompson, J. K., Thøgersen-Ntoumani, C., & Harriger, J. A. (2024). Sociocultural models of adolescent body image: The tripartite influence framework in the digital age. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 512-525.
- Tylka, T. L., & Piran, N. (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. New York, NY: Oxford University Press.
- UNICEF. (2024). Understanding adolescent body image in the digital era. New York: UNICEF Office of Research.
- Wardani, W., & Mukhlis, H. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 43-49. doi:<https://doi.org>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent Mental Health: Global Trends and Social Media Impacts*. Geneva: WHO Press.
- Younis, K. (2024). The impact of body image literacy programs in schools: A systematic review. *Educational Research Review*, 39, 100-115.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung, Indonesia: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2022). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

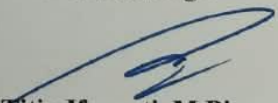
Lampiran 1 Gantt Chart Penelitian

GANTT CHART
HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII
DI SMP NEGERI 28 PADANG TAHUN 2026

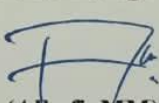
Nama : Khairan Nisa Azikra
 NIM : 2215201012

No	URAIAN KEGIATAN	MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGUSTUS			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan proposal																								
2	Seminar proposal																								
3	Perbaikan proposal dan Penyerahan pengesahan proposal																								
4	Penelitian Konsultasi Penelitian																								
5	Pendaftaran dan ujian hasil																								
6	Perbaikan Skripsi dan Penyerahan Pengesahan Skripsi																								

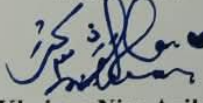
Pembimbing I


 (Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed)

Pembimbing II


 (Alkafi, MM)

Padang, Agustus 2026
Mahasiswa


 (Khairan Nisa Azikra)

Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal

	UNIVERSITAS ALIFAH PADANG	
Izin Perubahan Bentuk Kemendikbudristek RI No. 673/E/O/2024 Jl. Khatib Sulaiman No. 52 B Kel. Belanti Padang Telepon : (0751) 7059 849 , Fax : (0751) 7059 849 Email : official@alifah.ac.id Website : www.alifah.ac.id Kode Pos 25134 Provinsi Sumatera Barat		
Nomor : 1437/WR I.1-UNIVA/IV/2026		Padang, 17 April 2026
Lampiran : --		
Permohonan: Permohonan Izin Pengambilan data awal		
 Kepada Yth : Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Di Tempat		
Dengan hormat, Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEBIDANAN : Nama : Khairan Nisa Azikra NIM : 2215201012 Judul Proposal/Karya Ilmiah Akhir : Hubungan Body Image Literacy dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026 Tanggal : 20 April 2026 s/d 20 Mei 2026 Data yang Butuhkan : 1. Data profil SMP Negeri 28 Padang, 2. Jumlah total siswi aktif kelas VIII, 3. Data 1 catatan laporan mengenai kasus perundungan verbal, ejekan fisik (body shaming), atau masalah kepercayaan diri yang sering dikonsultasikan siswi kelas VIII di ruang BK. Tempat Penelitian : SMP Negeri 28 Padang Untuk itu yang bersangkutan perlu data-data yang berhubungan dengan judul diatas. Besar harapan kami Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan data yang diperlukan sesuai judul diatas. Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.		
 Rektor  Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed NIP/NIDN : 1011118401		

Lampiran 3 Surat Izin Survey Awal Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang



PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Graha Drs. Azhari

Jln. Marah Roesli No.25A Kelurahan Belakang Tangsi

Kecamatan Padang Barat Kota Padang

Laman : <http://www.disdik.padang.go.id>

IZIN OBSERVASI

NOMOR:421/372/Dikbud.PSMP.1/IV/2026

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat dari Universitas Alifiah Padang tanggal 17 April 2026 nomor: 1437/WR I.1-UNIVA/IV/2026 perihal Permohonan Izin Pengambilan Data Awal dalam rangka pengambilan data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

No	Nama	NIM	Jurusan
1	Khairan Nisa Azikra	2215201012	Kebidanan

Jenjang : S1

Judul : Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

Tempat : SMP Negeri 28 Padang

Jadwal : 20 April 2026 s/d 20 Mei 2026

Ketentuan :

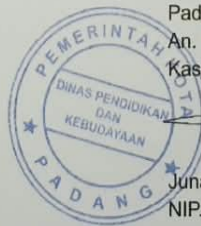
1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq. Bidang Pembinaan SMP.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 20 April 2026

An. Kepala

Kasi. Kurikulum dan Penilaian SMP



Junaidi, M.Ag., M.Pd

NIP.197706142002121012

Tembusan:

1. Walikota Padang (Sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
3. Universitas Alifiah Padang
4. Kepala SMP Negeri 28 Padang
5. Arsip

Lampiran 4: Rekapitulasi Hasil Studi Pendahuluan

Tabel 1. Rincian Penilaian Awal Responden (Studi Pendahuluan)

Lokasi: SMP Negeri 28 Padang | Tanggal: 05 Mei 2026

No	Kode Responden	Persepsi <i>Body Image</i>	Tingkat Kepercayaan Diri	Hambatan Aktualisasi Diri*
1	R-01	Negatif	Rendah	Ya
2	R-02	Negatif	Rendah	Ya
3	R-03	Positif	Tinggi	Tidak
4	R-04	Negatif	Rendah	Ya
5	R-05	Negatif	Rendah	Ya
6	R-06	Positif	Tinggi	Tidak
7	R-07	Negatif	Rendah	Ya
8	R-08	Negatif	Rendah	Tidak
9	R-09	Negatif	Tinggi	Tidak
10	R-10	Positif	Tinggi	Tidak

***Catatan:** Hambatan aktualisasi diri diukur berdasarkan wawancara terkait rasa malu berbicara di depan kelas.

Tabel 2. Ringkasan Statistik Deskriptif Studi Pendahuluan

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Body Image</i>	Negatif	7	70%
	Positif	3	30%
Kepercayaan Diri	Rendah	6	60%
	Tinggi	4	40%
Hambatan Aktualisasi Diri	Ya	5	71,4%
	Tidak	2	28,6%

Catatan: Persentase pada variabel Hambatan Aktualisasi Diri dihitung dari sub-kelompok responden dengan *Body Image* negatif (n=7).

Lampiran 5 Lembar Permohonan Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Responden

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswi Universitas Alifah Padang:

Nama : Khairan Nisa Azikra

NIM : 2215201012

Program Studi : S1 Kebidanan

Alamat : Jl. Khatib Sulaiman, RT 03/RW13 Ulak Karang
Selatan, Padang Utara.

Akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang**".

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat bagi siswi sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian.

Apabila siswi menyetujui untuk menjadi responden, maka dengan ini saya mohon kesediaan siswi menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan yang saya ajukan dalam lembar kuesioner.

Atas kesediaan siswi menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2026

Khairan Nisa Azikra

Lampiran 6 Format Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairan Nisa Azikra
NIM : 2215201012
Alamat : Jl. Khatib Sulaiman, RT 03/RW13 Ulak Karang
Selatan, Padang Utara.

Setelah membaca dan dijelaskan maksud dari penelitian, saya memahami bahwa penelitian ini tidak berakibat buruk pada saya serta identitas dan informasi yang saya berikan dijaga kerahasiaannya dan betul-betul hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Khairan Nisa Azikra dengan judul "**Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang**".

Untuk bermanfaatnya penelitian ini, saya berjanji akan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Responden,

Padang, Juli 2026

()

(Khairan Nisa Azikra)

Lampiran 7 Kisi-Kisi Instrumen dan Kuesioner Penelitian

A. KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

1. Kisi-kisi Instrumen *Body Image* (MBSRQ-AS)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body image* terdiri dari 34 butir pernyataan yang diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) oleh Thomas F. Cash (2019) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025). Distribusi butir pernyataan adalah sebagai berikut:

No	Dimensi/Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	Evaluasi Penampilan	5, 11, 18, 19, 21, 31	16, 30	8
2	Orientasi Penampilan	1, 2, 6, 7, 12, 13, 17, 22	-	8
3	Kepuasan Area Tubuh	15, 20, 24, 25, 27, 28, 29	-	7
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	-	3, 10, 14, 23, 32, 33, 34	7
5	Pengategorian Ukuran Tubuh	4, 8, 26	9	4
Total		24	10	34

Keterangan: Butir *unfavorable* merupakan pernyataan negatif.

Sumber: Diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) oleh Thomas F. Cash (2019) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025).

2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri (Skala Lauster)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri terdiri dari 26 butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan teori R. Lauster, diadaptasi oleh Ghufon dan Risnawita (2018) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025). Distribusi butir pernyataan adalah sebagai berikut:

No	Aspek Kepercayaan Diri	Favorable	Unfavorable	Total
1	Keyakinan Kemampuan Diri	1, 15, 17, 19	4, 8	6
2	Optimisme	5, 21, 26	10, 16	5
3	Objektif	7, 25	14, 20	4
4	Bertanggung Jawab	3, 11, 23	18	4
5	Kemampuan Bersosialisasi	9, 13	2, 6, 12, 22, 24	7
Total		14	12	26

Keterangan: Butir *unfavorable* merupakan pernyataan negatif.

Sumber: Diadaptasi dari skala kepercayaan diri Ghufon dan Risnawita (2018) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025).

B. LEMBAR KUESIONER RESPONDEN

INSTRUMEN PENELITIAN SKRIPSI HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 28 PADANG TAHUN 2026

I. IDENTITAS RESPONDEN

Inisial Nama :

Umur : Tahun

Kelas : VIII

II. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi yang Anda alami secara jujur.

- **SS** : Bila pernyataan tersebut “**Sangat Sesuai**”
- **S** : Bila pernyataan tersebut “**Sesuai**”
- **TS** : Bila pernyataan tersebut “**Tidak Sesuai**”
- **STS** : Bila pernyataan tersebut “**Sangat Tidak Sesuai**”

Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah, karena jawaban tersebut mencerminkan diri Anda masing-masing.

SKALA BODY IMAGE (MBSRQ-AS)

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat sebelum menjawab. Kuesioner terdiri dari 34 pernyataan dengan jawaban yang tidak memiliki nilai benar atau salah. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda.

No	Pernyataan	4 (SS)	3 (S)	2 (TS)	1 (STS)
1	Saya melakukan hal-hal khusus agar penampilan saya tetap menarik.				
2	Saya sangat memperhatikan cara berpakaian saya setiap hari.				
3	Saya merasa cemas jika orang lain melihat kekurangan pada fisik saya.				
4	Saya menganggap bentuk tubuh saya sudah sesuai.				
5	Saya suka dengan penampilan saya apa adanya.				
6	Saya selalu memeriksa penampilan saya di cermin.				
7	Saya memperhatikan penampilan sebelum pergi ke sekolah atau keluar rumah.				
8	Secara umum, berat badan saya sudah ideal.				
9	Saya merasa berat badan saya tidak seimbang dengan tinggi badan saya.				
10	Saya sangat takut menjadi gemuk.				
11	Saya menganggap diri saya menarik secara fisik.				
12	Sangat penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik.				
13	Saya menghabiskan banyak waktu untuk merawat diri.				
14	Saya merasa sangat terganggu jika berat badan saya naik sedikit saja.				
15	Saya merasa puas dengan bentuk wajah saya.				
16	Kebanyakan orang berpenampilan lebih menarik daripada saya.				
17	Penampilan fisik adalah hal yang sangat penting dalam hidup saya.				

No	Pernyataan	4 (SS)	3 (S)	2 (TS)	1 (STS)
18	Saya menyukai jenis dan warna kulit saya.				
19	Saya bangga dengan kondisi fisik saya secara keseluruhan.				
20	Saya merasa puas dengan model rambut saya.				
21	Secara umum, saya menyukai apa yang saya lihat di cermin.				
22	Saya sering membaca atau mencari informasi tentang kecantikan.				
23	Saya merasa malu jika tubuh saya terlihat gemuk saat bercermin.				
24	Saya merasa puas dengan bentuk bahu dan lengan saya.				
25	Saya merasa puas dengan bentuk kaki saya.				
26	Saya berusaha keras untuk menjaga berat badan agar tetap stabil.				
27	Saya merasa puas dengan tinggi badan saya.				
28	Saya merasa puas dengan bentuk perut saya.				
29	Saya merasa puas dengan bentuk pinggul saya.				
30	Saya merasa malu dengan penampilan fisik saya.				
31	Saya merasa nyaman dengan kondisi tubuh saya saat ini.				
32	Saya merasa ukuran tubuh saya terlalu besar dibandingkan teman sebaya.				
33	Saya merasa tidak percaya diri dengan ukuran tubuh saya.				
34	Saya merasa kurang nyaman dengan bagian tubuh yang saya anggap kurang.				

Sumber: Diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) oleh Thomas F. Cash (2019) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025).

SKALA KEPERCAYAAN DIRI BERDASARKAN TEORI R. LAUSTER

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat sebelum menjawab. Kuesioner terdiri dari 26 pernyataan dengan jawaban yang tidak memiliki nilai benar atau salah. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda.

No	Pernyataan	(4) SS	(3) S	(2) TS	(1) STS
1	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.				
2	Saya cemas saat harus berbicara di depan kelas.				
3	Saya mampu mengambil keputusan sendiri.				
4	Saya merasa putus asa jika mengalami kegagalan.				
5	Saya merasa optimis terhadap masa depan.				
6	Saya merasa malu jika bertemu dengan orang baru.				
7	Saya bisa menerima kritik tanpa merasa sakit hati.				
8	Saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun.				
9	Saya berani mencoba hal-hal baru.				
10	Saya sering merasa ragu-ragu dalam bertindak.				
11	Saya bertanggung jawab atas tugas yang diberikan.				
12	Saya minder melihat teman yang lebih berprestasi.				
13	Saya merasa mudah bergaul dengan siapa saja.				
14	Saya merasa takut salah saat mengerjakan sesuatu.				
15	Saya merasa puas dengan hasil kerja keras sendiri.				
16	Saya tidak berdaya menghadapi masalah yang sulit.				
17	Saya merasa yakin bisa meraih cita-cita saya.				
18	Saya selalu bergantung pada pendapat orang lain.				
19	Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri.				
20	Saya sering menyalahkan diri sendiri atas suatu kegagalan.				
21	Saya tenang saat menghadapi ujian atau tantangan.				

No	Pernyataan	(4) SS	(3) S	(2) TS	(1) STS
22	Saya merasa diri saya tidak menarik bagi orang lain.				
23	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.				
24	Saya sering merasa ingin menjadi orang lain.				
25	Saya merasa berharga bagi orang di sekitar saya.				
26	Saya merasa yakin bahwa setiap masalah pasti ada solusinya.				

Sumber: Diadaptasi dari skala kepercayaan diri Ghufroon dan Risnawita (2018) yang digunakan dalam penelitian Lestari dan Wulandari (2025).

Lampiran 8 Master Tabel Penelitian

MASTER TABEL BODY IMAGE																																									
Distribusi Jawaban Responden untuk Variabel Body Image pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026																																									
Karakteristik				Body Image																																					
No	Ins	Umur	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Body Image P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Total	Kode	Kategori	
1	A	14	8.1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	106	2	Positif	
2	S	14	8.1	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	1	2	2	4	3	2	4	1	4	3	4	3	2	2	1	3	1	2	1	86	1	Negatif	
3	N	14	8.1	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	98	1	Negatif		
4	R	14	8.1	2	4	1	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	90	1	Negatif		
5	A	15	8.1	4	4	1	3	4	4	4	4	1	3	2	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	106	2	Positif		
6	D	15	8.1	4	4	1	2	4	4	4	2	3	1	2	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	99	2	Positif	
7	K	15	8.1	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	3	3	4	1	1	2	3	1	1	1	3	3	2	2	1	90	1	Negatif	
8	Q	15	8.2	4	3	1	3	4	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	92	1	Negatif	
9	K	14	8.2	3	4	1	3	3	4	4	1	3	2	3	4	4	2	2	1	4	1	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	3	1	2	4	1	1	88	1	Negatif	
10	A	14	8.2	4	4	1	2	4	4	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	1	4	1	1	89	1	Negatif	
11	C	14	8.2	4	4	1	2	2	4	4	2	2	1	3	4	3	2	4	1	4	4	3	4	4	4	1	3	3	4	4	2	3	1	4	1	1	2	95	1	Negatif	
12	Y	15	8.2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	2	1	3	2	3	2	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	1	101	2	Positif	
13	F	14	8.2	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	125	2	Positif	
14	A	15	8.3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	98	1	Negatif	
15	D	14	8.3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	1	3	4	4	1	4	2	4	3	3	4	4	1	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	108	2	Positif	
16	A	14	8.3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	109	2	Positif	
17	K	14	8.3	4	4	3	2	4	3	4	1	4	3	3	2	2	4	3	3	1	4	4	4	3	3	4	2	3	1	4	3	3	2	4	4	1	2	101	2	Positif	
18	N	15	8.3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	95	1	Negatif		
19	O	14	8.3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	106	2	Positif		
20	J	14	8.4	3	4	2	3	3	3	4	4	2	1	4	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	2	Positif	
21	A	14	8.4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	1	Negatif		
22	D	14	8.4	3	4	1	2	3	4	4	2	2	1	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	87	1	Negatif	
23	A	14	8.4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	100	2	Positif	
24	A	14	8.4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	85	1	Negatif	
25	L	15	8.4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	1	4	2	3	3	112	2	Positif
26	A	15	8.5	3	4	4	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	96	1	Negatif	
27	F	14	8.5	3	4	1	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	4	2	1	2	99	2	Positif		
28	A	15	8.5	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	94	1	Negatif	
29	S	15	8.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	97	1	Negatif		
30	N	15	8.5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	94	1	Negatif		
31	K	14	8.6	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	110	2	Positif	
32	R	15	8.6	3	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	110	2	Positif	
33	S	14	8.6	3	4	3	3	4	4	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	94	1	Negatif	
34	A	14	8.6	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	1	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	105	2	Positif	
35	A	14	8.6	4	4	1	3	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	1	2	4	3	3	1	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	1	2	2	2	88	1	Negatif	
36	M	14	8.6	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	99	2	Positif	
37	V	14	8.7	3	4	1	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	75	1	Negatif	
38	N	14	8.7	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	94	1	Negatif		
39	F	14	8.7	4	4	1	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	1	3	1	4	2	3	3	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	1	102	2	Positif	
40	N	14	8.7	3	4	1	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	108	2	Positif	
41	D	15	8.7	3	4	1	3	3	4	4	3	1	1	3	4	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	95	1	Negatif	
42	A	14	8.7	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	2	Positif	
43	A	15	8.8	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	106</			

MASTER TABEL KEPERCAYAAN DIRI																																
Distribusi Jawaban Responden untuk Variabel Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026																																
Karakteristik				Kepercayaan Diri																												
No.	Ins	Umur	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	Total	Kode	Kategori
1	A	14	8.1	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	84	2	Tinggi
2	S	14	8.1	4	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	4	1	4	2	4	2	4	1	4	1	3	4	61	1	Rendah
3	N	14	8.1	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	1	4	2	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	78	2	Tinggi
4	R	14	8.1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	66	1	Rendah
5	A	15	8.1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	91	2	Tinggi
6	D	15	8.1	4	1	3	1	4	2	2	3	3	1	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	78	2	Tinggi
7	K	15	8.1	4	3	4	1	4	1	2	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	1	4	2	4	4	2	4	79	2	Tinggi
8	Q	15	8.2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	4	1	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	4	2	4	4	70	1	Rendah
9	K	14	8.2	2	1	1	1	4	1	1	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	3	46	1	Rendah
10	A	14	8.2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	3	1	2	3	3	3	61	1	Rendah
11	C	14	8.2	4	1	4	1	2	2	4	4	3	1	3	3	3	1	4	1	4	2	4	1	3	2	3	4	3	4	71	1	Rendah
12	Y	15	8.2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	73	2	Tinggi
13	F	14	8.2	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	85	2	Tinggi
14	A	15	8.3	4	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	70	1	Rendah
15	D	14	8.3	3	2	1	2	4	1	1	3	4	1	4	2	2	1	4	3	4	1	4	3	4	4	4	2	3	2	69	1	Rendah
16	A	14	8.3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	93	2	Tinggi
17	K	14	8.3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	88	2	Tinggi
18	N	15	8.3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	71	1	Rendah
19	O	14	8.3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	82	2	Tinggi
20	J	14	8.4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3	4	63	1	Rendah
21	A	14	8.4	4	2	4	1	4	2	3	3	4	1	3	2	2	1	3	2	4	3	4	1	3	2	4	1	2	3	68	1	Rendah
22	D	14	8.4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	91	2	Tinggi
23	A	14	8.4	4	1	4	3	3	4	3	4	4	2	4	1	2	2	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	81	2	Tinggi
24	A	14	8.4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	63	1	Rendah
25	L	15	8.4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	90	2	Tinggi
26	A	15	8.5	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	75	2	Tinggi
27	F	14	8.5	4	1	2	1	4	1	4	1	2	1	4	1	2	1	3	1	4	3	4	1	2	1	3	3	4	4	62	1	Rendah
28	A	15	8.5	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	75	2	Tinggi
29	S	15	8.5	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	68	1	Rendah
30	N	15	8.5	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	75	2	Tinggi
31	K	14	8.6	4	3	3	2	4	1	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	85	2	Tinggi
32	R	15	8.6	4	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	89	2	Tinggi
33	S	14	8.6	4	1	3	1	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	72	1	Rendah
34	A	14	8.6	3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	82	2	Tinggi
35	A	14	8.6	4	1	3	2	4	1	2	3	4	1	4	1	4	1	4	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	4	64	1	Rendah
36	M	14	8.6	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	85	2	Tinggi
37	V	14	8.7	4	1	3	2	2	2	3	2	4	1	4	2	3	2	3	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	68	1	Rendah
38	N	14	8.7	3	3	4	1	3	2	4	2	3	2	4	3	2	1	3	2	3	3	2	1	4	2	4	3	2	4	70	1	Rendah
39	F	14	8.7	3	2	3	1	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	75	2	Tinggi
40	N	14	8.7	3	2	3	1	3	2	2	1	4	1	4	1	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	1	3	4	68	1	Rendah
41	D	15	8.7	3	1	2	1	3	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	3	51	1	Rendah
42	A	14	8.7	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	94	2	Tinggi
43	A	15	8.8	3	2	3	2	3	1	3	4	3	1	4	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	70	1	Rendah
44	A	14	8.8	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	2	Tinggi
45	W	14	8.8	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	64	1	Rendah
46	R	15	8.8	4	2	4	3	4	2	4	3	4	1	3	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	2	2	2	3	3	70	1	Rendah
47	M	14	8.8	4	1	3	4	3	1	2	2	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	83	2	Tinggi
48	K	14	8.8	4	1	3	4	3	1	2	2	3	1	3	3	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	79	2	Tinggi
49	A	15	8.9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	94	2	Tinggi
50	S	14	8.9	3	2	3	2	4	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	69	1	Rendah
51	M	15	8.9	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	4	1	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	82	2	Tinggi
52	V	15	8.9	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	1	Rendah
53	D	15	8.9	3	3	3	3																									

Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS

Karakteristik Responden

Statistics

		Umur	Kelas	Total_X	Kode_X	Total_Y	Kode_Y
N	Valid	60	60	60	60	60	60
	Missing	3	3	3	3	3	3

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	38	60,3	63,3	63,3
	15	22	34,9	36,7	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	81	7	11,1	11,7	11,7
	82	6	9,5	10,0	21,7
	83	6	9,5	10,0	31,7
	84	6	9,5	10,0	41,7
	85	5	7,9	8,3	50,0
	86	6	9,5	10,0	60,0
	87	6	9,5	10,0	70,0
	88	6	9,5	10,0	80,0
	89	6	9,5	10,0	90,0
	810	6	9,5	10,0	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Skor Total *Body Image*

		Total_X			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75	1	1,6	1,7	1,7
	81	1	1,6	1,7	3,3
	85	2	3,2	3,3	6,7
	86	1	1,6	1,7	8,3
	87	1	1,6	1,7	10,0
	88	3	4,8	5,0	15,0
	89	1	1,6	1,7	16,7
	90	2	3,2	3,3	20,0
	92	1	1,6	1,7	21,7
	94	5	7,9	8,3	30,0
	95	4	6,3	6,7	36,7
	96	1	1,6	1,7	38,3
	97	3	4,8	5,0	43,3
	98	3	4,8	5,0	48,3
	99	4	6,3	6,7	55,0
	100	3	4,8	5,0	60,0
	101	4	6,3	6,7	66,7
	102	2	3,2	3,3	70,0
	104	1	1,6	1,7	71,7
	105	1	1,6	1,7	73,3
	106	5	7,9	8,3	81,7
	108	2	3,2	3,3	85,0
	109	1	1,6	1,7	86,7
	110	3	4,8	5,0	91,7
	112	1	1,6	1,7	93,3
	113	1	1,6	1,7	95,0
	124	1	1,6	1,7	96,7
	125	1	1,6	1,7	98,3
	126	1	1,6	1,7	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Distribusi Frekuensi Kategori *Body Image*

		Kode_X			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	29	46,0	48,3	48,3
	Positif	31	49,2	51,7	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Distribusi Frekuensi Skor Total Kepercayaan Diri

		Total_Y			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	46	1	1,6	1,7	1,7
	51	1	1,6	1,7	3,3
	61	2	3,2	3,3	6,7
	62	1	1,6	1,7	8,3
	63	2	3,2	3,3	11,7
	64	2	3,2	3,3	15,0
	66	1	1,6	1,7	16,7
	67	1	1,6	1,7	18,3
	68	5	7,9	8,3	26,7
	69	2	3,2	3,3	30,0
	70	5	7,9	8,3	38,3
	71	4	6,3	6,7	45,0
	72	1	1,6	1,7	46,7
	73	3	4,8	5,0	51,7
	74	1	1,6	1,7	53,3
	75	4	6,3	6,7	60,0
	76	1	1,6	1,7	61,7
	78	3	4,8	5,0	66,7
	79	2	3,2	3,3	70,0
	81	1	1,6	1,7	71,7
	82	4	6,3	6,7	78,3
	83	1	1,6	1,7	80,0
	84	1	1,6	1,7	81,7
	85	3	4,8	5,0	86,7
	88	1	1,6	1,7	88,3
	89	1	1,6	1,7	90,0
	90	1	1,6	1,7	91,7
	91	2	3,2	3,3	95,0
	93	1	1,6	1,7	96,7
	94	2	3,2	3,3	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Distribusi Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri

		Kode_Y			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	28	44,4	46,7	46,7
	Tinggi	32	50,8	53,3	100,0
	Total	60	95,2	100,0	
Missing	System	3	4,8		
Total		63	100,0		

Analisis Bivariat

Case Processing Summary Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri

Case Processing Summary						
	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kode_X * Kode_Y	60	95,2%	3	4,8%	63	100,0%

Tabel Silang Body Image dengan Kepercayaan Diri

Kode_X * Kode_Y Crosstabulation					
		Kode_Y		Total	
		Rendah	Tinggi		
Kode_X	Negatif	Count	19	10	29
		% within Kode_X	65,5%	34,5%	100,0%
	Positif	Count	9	22	31
		% within Kode_X	29,0%	71,0%	100,0%
Total		Count	28	32	60
		% within Kode_X	46,7%	53,3%	100,0%

Hasil Uji Chi-Square Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8,014 ^a	1	,005		
Continuity Correction ^b	6,615	1	,010		
Likelihood Ratio	8,197	1	,004		
Fisher's Exact Test				,009	,005
Linear-by-Linear Association	7,880	1	,005		
N of Valid Cases	60				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.53.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Universitas Alifah Padang

	UNIVERSITAS ALIFAH PADANG Izin Perubahan Bentuk Kemendikbudristek RI No. 673/E/O/2024 Jl. Khatib Sulaiman No. 52 B Kel. Belanti Padang Telepon : (0751) 7059 849 , Fax : (0751) 7059 849 Email : official@alifah.ac.id Website : www.alifah.ac.id Kode Pos 25134 Provinsi Sumatera Barat	
Nomor : 2504/WR I.1-UNIVA/VII/2026 Lampiran : — Permohonan: Permohonan Izin Penelitian Padang, 20 Juli 2026		
Kepada Yth : Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang. Di Tempat Dengan hormat, Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEBIDANAN Nama : Khairan Nisa Azikra NIM : 2215201012 Tanggal : 21 Juli 2026 s/d 21 Agustus 2026 Data yang diButuhkan : Izin penelitian untuk pengambilan data primer melalui penyebaran kuesioner dan observasi kepada responden siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang dalam rangka penyusunan skripsi. Tempat Penelitian : SMP Negeri 28 Padang. Untuk melakukan penelitian dalam rangka penulisan/ penyusunan skripsi dengan judul HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 28 PADANG TAHUN 2026 Untuk itu yang bersangkutan perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan judul diatas. Sehubungan dengan itu, kami harapkan Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan izin yang bersangkutan untuk melakukan penelitian pada instansi yang Bapak/ Ibu pimpin. Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.		
Rektor  <u>Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed</u> NIP/NIDN : 1011118401		

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang



PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Graha Drs. Azhari

Jln. Marah Roesli No.25A Kelurahan Belakang Tangsi

Kecamatan Padang Barat Kota Padang

Laman : <http://www.disdik.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN

NOMOR:421/805/Dikbud.PSMP.1/II/2026

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat dari Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang tanggal 20 Juli 2026 nomor: 2504/WR I.1-UNIVA/II/2026 perihal Permohonan Izin Penelitian dalam rangka pengambilan data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

No	Nama	NIM	Jurusan
1	Khairan Nisa Azikra	2215201012	Kebidanan

Jenjang : S1

Judul : HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 28 PADANG TAHUN 2026

Tempat : SMP Negeri 28 Padang

Jadwal : 21 Juli 2026 - 21 Agustus 2026

Ketentuan :

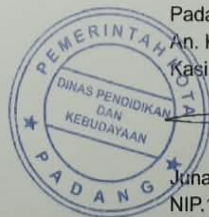
1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq. Bidang Pembinaan SMP.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 21 Juli 2026

An. Kepala

Kasi. Kurikulum dan Penilaian SMP



Junaidi, M.Ag./M.Pd

NIP.197706142002121012

Tembusan:

1. Walikota Padang (Sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
3. Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang
4. Kepala SMP Negeri 28 Padang
5. Arsip

Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian di SMP Negeri 28 Padang



PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 28 PADANG

Jl. Tempat Durian Korong Gadang Kuranji - Padang – Telp (0751) 497528 Kode Pos 25156

SURAT KETERANGAN

Nomor : 870/978/SMPN28-PDG/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 28 Padang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama/NIM	: Khairan Nisa Azikra / 2215201012
Jurusan/Prodi	: Kebidanan
Asal Study	: Universitas Alifah Padang
Judul Skripsi	: “ Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026 ”
Lokasi Pelaksanaan tes	: SMP Negeri 28 Padang

Yang namanya tersebut di atas sudah melaksanakan Kegiatan Penelitian di SMP Negeri 28 Padang pada tanggal 21 Juli s.d 30 Juli 2026.

Demikianlah surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 31 Juli 2026
16 Shafar 1448 H
Kepala
UPTD SMP NEGERI 28
PADANG
Zuhardi, S.Pd.I, M.Pd.
NIP. 19790505 201001 1 025

Lampiran 13 Kode Etik Penelitian



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:006188/KEP Universitas Alifiah Padang/2026

Peneliti Utama : Khairan Nisa Azikra
Principal Investigator
Peneliti Anggota : -
Member Investigator
Nama Lembaga : Universitas Alifiah Padang
Name of The Institution
Judul : Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di
Title SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026
*The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among 8th Grade
Female Students at SMP Negeri 28 Padang in 2026*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

27 July 2026
Chair Person

Masa berlaku:
27 July 2026 - 27 July 2027



Desi Sarli, S.SiT, M.Keb, Ph.D

Resume Penilaian

- **Justifikasi, latar belakang, rationale, kerangka teoritis, dan manfaat penelitian**

Penelitian memiliki dasar yang kuat karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap perubahan fisik dan tekanan sosial terkait standar kecantikan. Fenomena body image negatif dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja putri. Penelitian ini relevan untuk menyediakan data empiris di SMP Negeri 28 Padang yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program konseling, edukasi kesehatan mental, dan peningkatan self-acceptance bagi remaja.

- **Tujuan, pertanyaan penelitian, dan hipotesis**

Tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, dan hipotesis telah dirumuskan secara jelas dan sesuai dengan desain penelitian. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII, dengan hipotesis adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.

- **Metode penelitian yang diusulkan**

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner body image dan kepercayaan diri. Desain penelitian sesuai untuk mengetahui hubungan antarvariabel tanpa memberikan intervensi kepada responden.

- **Alokasi subjek terhadap kelompok intervensi dan kontrol**

Penelitian ini bukan penelitian intervensi sehingga tidak terdapat pembagian kelompok intervensi maupun kontrol. Seluruh responden hanya dilakukan pengukuran terhadap variabel body image dan kepercayaan diri pada satu waktu.

- **Populasi penelitian dan kelompok rentan**

Subjek penelitian adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 28 Padang yang termasuk kelompok rentan karena sebagian besar berusia di bawah 18 tahun. Perlindungan khusus diperlukan melalui persetujuan orang tua/wali (informed consent) dan persetujuan remaja (assent). Peneliti telah menjelaskan risiko psikologis minimal serta upaya perlindungan terhadap kenyamanan responden.

- **Metode pengumpulan data, pengelolaan, dan analisis statistik**

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner terstandar MBSRQ-AS dan skala kepercayaan diri. Data berupa data primer, tanpa penggunaan spesimen maupun metode online. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik melalui tahap editing, coding, scoring, entry, cleaning, analisis univariat, dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai.

- **Rekrutmen subjek, inklusi-eksklusi, paksaan, dan informed consent**

Prosedur rekrutmen telah dijelaskan dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Karena melibatkan anak di bawah umur, diperlukan informed consent dari orang tua/wali dan informed assent dari siswa. Perlu dipastikan bahwa keterlibatan siswa tidak dipengaruhi oleh tekanan dari guru atau pihak sekolah.

- **Isu etik yang mungkin muncul**

Isu etik utama adalah kerahasiaan informasi terkait persepsi tubuh, kepercayaan diri, dan kemungkinan munculnya ketidaknyamanan psikologis saat menjawab pertanyaan mengenai kondisi fisik. Peneliti telah menyiapkan mitigasi melalui anonymity, kebebasan menghentikan partisipasi, serta rujukan kepada guru BK bila ditemukan masalah psikologis.

- **Potensi risiko dan mitigasi risiko partisipan**

Risiko penelitian termasuk minimal risk, terutama berupa rasa tidak nyaman, minder, atau cemas saat mengevaluasi citra tubuh. Risiko tersebut telah diantisipasi dengan pemberian penjelasan sebelum penelitian, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, pengisian kuesioner secara sukarela, serta penyediaan dukungan melalui guru BK apabila diperlukan.

- **Perlindungan privasi dan kerahasiaan data**

Perlindungan privasi telah dijelaskan melalui penggunaan kode responden, tidak mencantumkan nama siswa, serta penyimpanan data fisik dan elektronik dengan akses terbatas. Data individu tidak akan dipublikasikan dan hanya hasil agregat yang akan dilaporkan.

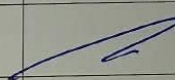
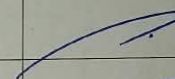
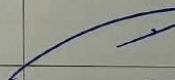
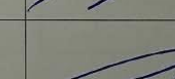
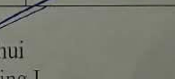
- **Diseminasi dan pemanfaatan hasil penelitian**

- Rencana diseminasi telah dijelaskan dengan baik melalui penyampaian hasil penelitian kepada pihak sekolah dan guru BK dalam bentuk laporan atau sosialisasi edukatif dan rencana publikasi ilmiah.

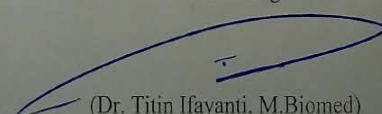
Lampiran 14 Kegiatan Bimbingan

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Nama : Khairan Nisa Azikra
Nim : 2215201012
Jurusan : SI Kebidanan
Pembimbing I : Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed
Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri
Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

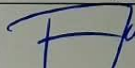
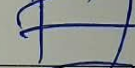
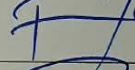
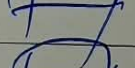
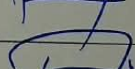
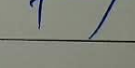
No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	23 Maret 2026	Konsultasi Judul dan BAB I	
2	09 April 2026	Konsultasi BAB I dan BAB II	
3	19 april 2026	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III	
4	21 Mei 2026	Konsultasi BAB I dan bab ii, dan BAB III dan Kuesioner	
5	25 mei 2026	Konsultasi secara keseluruhan	
6	22 Juni 2026	ACC Ujian Proposal	
7	14 Juli 2026	Bimbingan BAB IV	
8	20 Juli 2026	Bimbingan BAB IV dan BAB V	
9	25 Juli 2026	Bimbingan BAB V dan BAB VI	
10	28 Juli 2026	Bimbingan BAB IV, BAB V, dan BAB VI	
11	05 Agustus 2026	Acc Ujian Hasil Skripsi	

Mengetahui
Pembimbing I

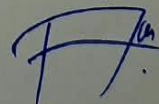

(Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed)

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Nama : Khairan Nisa Azikra
Nim : 2215201012
Jurusan : SI Kebidanan
Pembimbing II : Alkafi, MM
Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri
Kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	07 April 2026	Konsultasi Judul dan BAB I	
2	10 April 2026	Konsultasi BAB I dan BAB II	
3	19 April 2026	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III	
4	21 Mei 2026	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III, dan Kuesioner	
5	25 Mei 2026	Konsultasi Proposal Secara Keseluruhan	
6	09 Juni 2026	ACC Ujian Proposal	
7	15 Juli 2026	Konsultasi BAB IV	
8	20 Juli 2026	Konsultasi BAB IV, dan BAB V	
9	28 Juli 2026	Konsultasi BAB V dan BAB VI	
10	03 Agustus 2026	Konsultasi BAB IV, BAB V, dan BAB VI	
11	05 Agustus 2026	ACC seminar hasil - survei	

Mengetahui
Pembimbing II



(Alkafi, MM)