

Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh

Madya Bangsa Opsiviantoto¹, Dyan Evita Santi^{2*}, Rahma Kusumandari³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: dyanevita@untag-sby.ac.id

Published:
3 Mei 2023

Abstract

This research was conducted with the aim of knowing the correlation between Social Comparison and Body Dissatisfaction with Adolescent Confidence in Sidoarjo. Using a self-confidence scale adapted from Lauster's theory (2006). The subjects in this study were female adolescents aged 15-19 years and totaling 100 people in Sidoarjo Regency. The design of this research is quantitative research. Sampling technique using Accidental Sampling. Based on the calculation of the results of the analysis using multiple regression obtained the relationship between social comparison and body dissatisfaction with self-confidence. There is a correlation with a negative relationship between social comparison, body dissatisfaction and self-confidence. The effective contribution of social comparison and body dissatisfaction has an effect of 52.4% on self-confidence.

Keywords: *Adolescents; Body Dissatisfaction; Self Confidence; Social Comparison*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Korelasi antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri Remaja di Sidoarjo. Menggunakan skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari teori Lauster (2006). Subjek pada penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 15-19 tahun dan berjumlah 100 orang di Kabupaten Sidoarjo. Desain penelitian ini penelitian kuantitatif. Teknik sampling dengan menggunakan *Accidental Sampling*. Berdasarkan perhitungan hasil analisis menggunakan regresi berganda diperoleh hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Terdapat korelasi dengan hubungan negatif antara *social comparison*, *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Sumbangan efektif *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki pengaruh sebesar 52,4% terhadap kepercayaan diri.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction, Kepercayaan Diri, Remaja, Social Comparison*

Copyright © 2023. Madya Bangsa Opsiviantoto, Dyan Evita Santi, Rahma Kusumandari

Pendahuluan

Masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa disebut sebagai masa remaja. Selama waktu ini, perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional terjadi. Tanggung jawab utama bagi remaja terletak pada mempersiapkan diri untuk dewasa. Kemudian, para ahli perkembangan membagi masa remaja menjadi tahap awal dan akhir. Pada tahap ini, remaja seringkali mengalami masalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, menerima dirinya seperti, baik positif maupun negatif, dibentuk dan dipelajari melalui pendidikan dengan tujuan membuat diri sendiri bahagia. Kepercayaan diri mengacu pada sikap mempercayai kemampuan diri sendiri, sehingga orang lain tidak merasa tidak nyaman dengan tindakan diri sendiri. Ini berarti bahwa orang merasa bebas dan bebas tentang kegiatan yang mereka sukai. Selain itu, individu dapat bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukannya, bersikap sederhana, sopan dalam berhubungan dengan orang lain, dan mencapai keinginannya. Individu dengan kepercayaan diri tinggi mudah berkomunikasi secara sosial, mereka tidak kesulitan berteman dengan orang lain, mereka cepat beradaptasi dengan lingkungan dan orang baru. Karena orang dengan kepercayaan diri tinggi mempercayai diri sendiri ketika mereka mudah diajak berkomunikasi.

Penjelasan kepercayaan diri juga didukung oleh penelitian terdahulu melalui dunia maya menunjukkan fakta yang begitu mencengangkan, 50% yang menyukai halaman facebook "tips percaya diri" adalah remaja umur 13-17 tahun. Sementara itu pengguna facebook di kelompok umur 13-17 tahun ini adalah 15%. Artinya sebagian besar dari remaja usia 13-17 tahun menyukai tips tips untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dengan melihat angka yang cukup tinggi ini peneliti memberikan kesimpulan bahwa 50% remaja Indonesia tengah mengalami krisis percaya diri, dimana 18% adalah pria dan 23% adalah wanita Kompasiana (2013). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa 25% remaja memiliki tingkat kepercayaan diri sedang dan 75% memiliki tingkat kepercayaan diri rendah (Farida, 2014). Kemudian dilansir dari situs berita BBC News Indonesia, sebagian besar perempuan memiliki rasa kurang percaya diri menjelang usia masuk dunia kerja. Hal itu merupakan temuan badan amal *Girlguiding* usai melakoni jajak pendapat terhadap 1.627 remaja perempuan dan wanita muda. Dari peserta perempuan usia 17-21 tahun yang ditanyai, hanya sepertiga dari mereka yang yakin bisa bersaing dengan pria. Angka ini jauh lebih kecil dibandingkan dengan 90% anak-anak perempuan umur 9 sampai 10 tahun yang yakin bisa melakukan pekerjaan sama dengan kaum laki-laki. Lalu 90% anak perempuan usia 9 dan 10 tahun merasa bahwa mereka bisa memiliki kesempatan sama seperti anak laki-laki yang berhasil dalam pekerjaan yang mereka pilih. Angka ini turun menjadi 54% di antara gadis-gadis yang berumur 11 sampai 16 tahun. Penurunan sampai ke 35% di antara kalangan perempuan usia 17-21 tahun. Dalam survei tersebut, hanya 25% dari kelompok perempuan berusia 17-21 tahun yang mengatakan bahwa mereka merasa "kuat". Di kelompok para gadis yang berumur 11 sampai 16 tahun, jumlah yang mengaku "kuat" mencapai sepertiganya. Badan amal *Girlguiding* menyebutkan temuan survei tersebut menunjukkan sikap anak-anak perempuan berubah seiring dengan kesadaran mereka akan hambatan yang dihadapi para wanita di dunia kerja. Mereka mengatakan para wanita di kalangan remaja menuju dewasa telah memikirkan karir mereka kedepan seperti akan bekerja, berkuliah. Sehingga itu menimbulkan bentuk rasa percaya diri yang rendah

Fenomena diatas berkaitan erat dengan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2006) yang mengatakan bahwa seseorang yang percaya diri memiliki tiga aspek yaitu percaya pada kemampuan yang dimaksudkan bahwa kemampuan yang dimiliki

individu untuk mengembangkan diri, sehingga individu yang bersangkutan tidak cemas dan tidak tergantung dengan orang lain. Di fenomena tersebut terlihat bahwa banyak remaja terutama remaja putri masih tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Ini ditunjukkan dengan mencari tips percaya diri di facebook. Dan juga ketika mereka menjelang usia dewasa untuk menyusun karir mereka yang dimana itu sangatlah penting. Tetapi tidak mereka merasa minder akan hal itu. Kemudian aspek berikutnya yang merupakan interaksi sosial dimana sikap individu terhadap penyesuaian diri dengan lingkungan dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial. Ini bertolak belakang dikarenakan banyak remaja perempuan yang telah disebutkan tidak bisa berinteraksi sosial dengan baik. Karena mereka masih belum menemukan kepercayaan diri mereka. Serta mereka masih mencari cara bagaimana untuk mencari percaya diri. Lalu penilaian diri dimana orang memandang dan mengevaluasi diri secara positif atau negatif serta mengenali kekuatan dan kelemahannya. Media sosial dimana mereka merasa dikenali secara virtual membuat beberapa pengguna menilai diri mereka. Ini membuat banyak remaja putri juga kurang percaya diri tampil di media sosial sehingga mereka mencari cara untuk menumbuhkannya kembali. Serta pandangan orang lain mengenai masa depan karir mereka membuat mereka minder karena belum memiliki karir yang baik

Bentuk tubuh adalah masalah yang sering muncul pada akhir masa remaja saat mereka bersiap-siap untuk memasuki masa dewasa awal. Ini karena mereka telah belajar dari interaksi sosial mereka bahwa orang dengan tubuh gemuk atau kurus biasanya akan ditertawakan oleh teman-temannya, akibatnya ini berkontribusi pada kepercayaan diri mereka yang rendah dengan membuat mereka merasa rendah diri dan mencegah mereka bertemu orang baru secara langsung. Dalam hal memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh seseorang, kepercayaan diri sangat penting bagi remaja, terutama mereka yang berusia akhir remaja yang bersiap-siap memasuki masa dewasa awal. Banyak remaja akhir yang memiliki pendapat bahwa jika mereka tidak memiliki penampilan yang berbeda tidak seperti teman-temannya, maka ia akan mendapatkan penilaian negatif oleh orang lain dan terkadang mereka juga memiliki pikiran bahwa mereka akan membuat sesuatu yang dapat membuat sesuatu yang dapat membuatnya malu didepan orang lain. Salah satu faktor kepercayaan diri remaja ada di penampilan seseorang yang selalu penting bagi kaum remaja saat ini. Banyak dari kita menemukan fakta bahwa di sebagian besar budaya, kecantikan adalah standar yang digunakan wanita untuk menjadi tolak ukur dalam penampilan. Kesenjangan yang besar antara standar kecantikan masyarakat dan bentuk fisik wanita membuat banyak wanita merasa tidak puas dan minder dengan penampilan atau bentuk tubuhnya. Dimulai dari ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh, yang menyebabkan perasaan rendah diri. Dengan adanya media massa yang saat ini semakin berkembang dilingkungan masyarakat membuat masyarakat dapat mengakses berbagai macam pengetahuan dan informasi. Seperti yang telah diketahui bahwa setiap stasiun TV banyak yang menayangkan sebuah iklan kecantikan yang memasarkan sebuah produk dengan model yang memiliki tubuh yang ideal. Inilah yang menjadi dampak serius yang ditimbulkan dalam masyarakat yang menyebabkan timbulnya permasalahan psikologis pada individu tersebut yakni perasaan tidak puas sehingga berimbas pada tindakan-tindakan yang negatif dalam menyikapi bentuk tubuhnya, yang kemudian timbul rasa selalu salah ketika berhadapan dengan orang. Keyakinan pada penampilan fisik seseorang adalah komponen kunci dari kepercayaan diri yang lazim pada remaja akhir saat ini. Remaja sering melakukan apa saja agar tampil menarik. Remaja berusaha mengubah penampilan mereka dengan berbagai cara karena banyak contoh dan pengalaman.

Penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap apa yang sudah dimilikinya, atau biasa disebut *body dissatisfaction*. Sebagai akibat dari kecenderungan mereka untuk percaya bahwa tubuh mereka tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang berbeda, remaja yang menderita kondisi ini merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka. Kritik pada diri sendiri yang berlebihan, merasa tidak berharga di warna kulit diri sendiri dan membandingkan tubuh seseorang dengan tubuh orang lain, dan cemburu pada teman dan tubuh orang. Pandangan negatif tentang tubuh seseorang juga berkontribusi terhadap depresi atau munculnya gejala depresi, kecemasan terkait tubuh, gangguan kerja, dan dalam kasus yang ekstrem, penyalahgunaan zat dan gangguan kesehatan mental. salah satu aplikasi kecantikan yang paling populer adalah BeautyPlus yang telah mencapai 100 juta unduhan dan didominasi oleh wanita. Wanita yang memiliki persepsi bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh ideal, maka wanita tersebut merasa fisiknya kurang ideal. Kondisi seperti itu seringkali menghalangi individu untuk menerima kondisinya apa adanya, sehingga bisa mengalami *body dissatisfaction*.

Fenomena masalah yang terjadi pada remaja yang mengalami kepercayaan diri rendah adalah remaja mengalami kepercayaan diri rendah biasanya melakukan *social comparison* dan *body dissatisfaction*, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya remaja yang kepercayaan diri rendah yang menyampaikan bahwa sering melakukan *social comparison* dan *body dissatisfaction* terhadap temannya dan orang lain. adanya hipotesis penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja di Sidoarjo

Metode

Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena data yang didapat berbentuk angka dan bertujuan memandang suatu fenomena/realitas sebagai sesuatu yang dapat diklasifikasikan, teramati, terukur, dan memiliki hubungan gejala yang bisa bersifat sebab akibat. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei karena peneliti hanya bermaksud menguji hubungan antara *social comparison* (X1) dan *body dissatisfaction* (X2) dengan kepercayaan diri (Y).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja 15 – 19 tahun dengan jenis kelamin perempuan yang berada di Kabupaten Sidoarjo. Subyek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan metode insidental sampling dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 100 responden

Instrumen

terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kepercayaan diri, skala *social comparison*, skala *body dissatisfaction* dengan alternatif jawaban menggunakan skala likert meliputi pernyataan favourable dan unfavourable. Skala kepercayaan diri yang digunakan skala kepercayaan diri Lauster (2006) untuk mengukur aspek kepercayaan diri, yaitu percaya pada kemampuan, interaksi sosial, dan penilaian diri. Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah

sebagai berikut: (1) saya mampu mengatasi masalah penampilan saya; (2) berkumpul dengan banyak teman membuat saya semangat; (3) saya selalu ingin tampil apa adanya. Validitas skala kepercayaan diri bergerak dari angka 0.356 hingga 0.744. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha skala kepercayaan diri sebesar 0.896. Besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri memiliki nilai reliabilitas yang sangat reliabel.

Skala *social comparison* yang digunakan adalah skala *social comparison* Festinger (1954). Untuk mengukur aspek *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison* Validitas skala *social comparison* bergerak dari angka 0.329 hingga 0.739. Berdasarkan hasil uji reliabilitas nilai Cronbach's Alpha skala *social comparison* sebesar 0.932. Besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *social comparison* memiliki nilai reliabilitas yang reliabel. Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut: (1) saya merasa tidak secantik teman saya (2) saya enggan membandingkan penampilan saya dengan teman saya

skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari teori yang dikemukakan oleh Tariq dan Ijaz (2015) yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction*. untuk mengukur aspek *body dissatisfaction*, yaitu bentuk dan berat badan, struktur rangka, dan fitur wajah. Validitas skala *body dissatisfaction* bergerak dari angka 0.306 hingga 0.663. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha skala *body dissatisfaction* sebesar 0.926. Besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *body dissatisfaction* memiliki nilai reliabilitas yang reliabel. Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut: (1) saya merasa bentuk tubuh saya gemuk (2) saya merasa percaya diri memiliki tubuh yang tidak berotot; (3) saya tetap percaya diri meskipun ada luka di wajah saya

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinearitas.

Analisis regresi berganda merupakan jenis uji statistika yang digunakan untuk melihat daya prediksi variabel independen terhadap variabel dependen, di mana variabel independen jumlahnya lebih dari satu variabel. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS 25.0 for windows.

Hasil

Uji normalitas bertujuan untuk melihat nilai dalam data telah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Penilaiannya berdasarkan pada taraf nilai signifikan dimana jika nilai sig. >0,05 maka sebaran data tersebut normal. Sedangkan jika nilai signifikan < 0,05, maka sebaran data disebut tidak normal (Azwar, 2013). Dalam hal ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel psychological well-being menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh signifikansi sebesar $p = 0.200$ ($p > 0.05$) yang artinya sebaran data berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (Linearity) $< 0,05$ atau dapat dilihat juga dari nilai Deviation from Linearity dimana jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan bahwa dua variabel memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel *social comparison* (X1) dengan kepercayaan diri (Y) diperoleh signifikansi sebesar $0,139$ ($p > 0,05$). Artinya variabel *social comparison* dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear. Sedangkan, hasil uji linieritas hubungan antara variabel *body dissatisfaction* (X2) dengan kepercayaan diri (Y) diperoleh signifikansi sebesar $0,434$ ($p > 0,05$). Artinya variabel *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear.

Uji multikolinearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen. Penarikan keputusan uji ini dilihat berdasarkan perolehan tolerance value $> 0,1$ dan VIF $< 10,00$, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa pada model regresi tidak terdapat persoalan multikolinearitas antar variabel bebas (Ghozali, 2011). Berdasarkan hasil uji multikolinearitas yang sudah dilakukan mendapatkan nilai tolerance $0,425 > 0,10$ sedangkan pada VIF menunjukkan $2,350 < 10,00$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* tidak mengalami multikolinearitas.

Berdasarkan hasil analisa regresi ganda, pada uji F diperoleh hasil F hitung = $53,438$ dan F tabel = $3,089$ (F hitung $>$ F tabel) dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* (X1) dan *body dissatisfaction* (X2) dengan kepercayaan diri (Y). Adapun total sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar $0,524$. Artinya *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki pengaruh $52,4\%$ terhadap kepercayaan diri. Selebihnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan uji regresi linear berganda antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* memperlihatkan bahwa keduanya secara simultan memiliki hubungan yang signifikan. Artinya remaja yang memiliki *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri rendah. Sebaliknya, ketika remaja memiliki *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang rendah maka kepercayaan diri yang dimiliki remaja akan tinggi.

Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan kepercayaan diri remaja di Sidoarjo, diterima. Ditunjukkan dengan hasil T hitung sebesar $-5,058$ sedangkan T tabel = $-1,984$ (T hitung $<$ T tabel) dan taraf signifikansi $0,00$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison* maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja. Sebaliknya, semakin rendah maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki remaja.

Korelasi negatif antara *social comparison* dan kepercayaan diri juga telah ditemukan pada penelitian sebelumnya. *Social comparison* dengan kepercayaan diri perempuan pengguna Instagram, berpendapat bahwa *social comparison* pada orang dewasa awal bahkan rendah dan kepercayaan diri sedang. Kategori dewasa awal adalah kelas atas dan menengah. Selain itu, hasil korelasi antar variabel menunjukkan bahwa *social comparison*

memiliki hubungan negatif dengan kepercayaan diri orang dewasa awal. Artinya, semakin tinggi *social comparison* pada masa dewasa awal maka semakin rendah kepercayaan diri, dan sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin tinggi kepercayaan diri. Sifat membandingkan diri sendiri dengan orang lain bisa disebut dengan *social comparison*. (Oktarpriadini, 2022).

Pada hasil uji hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada kepercayaan diri remaja di Sidoarjo juga diterima. Ditunjukkan oleh hasil T hitung -2.043 sebesar - sedangkan T tabel = -1.984 (T hitung < T tabel) dan taraf signifikansi 0.043 ($p < 0.01$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Artinya bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah remaja pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki remaja.

Hasil dari penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan pada remaja akhir yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri, artinya semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri (Ekaningtyas, 2016).

Berdasarkan hasil pengujian koefisien korelasi *social comparison* dan *body dissatisfaction* di setiap variabel memperlihatkan bila hipotesis diterima. Hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* ditunjukkan dari nilai R square sebesar 0,524 yang artinya *social comparison* dan *body dissatisfaction* memberikan sumbangan efektif sebesar 52,4% terhadap kepercayaan diri. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, *social comparison* dan *body dissatisfaction* secara bersamaan memiliki korelasi dengan kepercayaan diri.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja di Sidoarjo. Responden dalam penelitian ini sebanyak 100 remaja yang diambil menggunakan metode insidental sampling. Adapun tiga hipotesis yang diuraikan dalam penelitian ini: 1) Terdapat hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja, diterima. 2) Terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan kepercayaan diri remaja di Sidoarjo, diterima. 3) Terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri remaja di Sidoarjo, diterima. Selanjutnya terdapat sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.524 yang artinya *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki pengaruh 52.4% terhadap kepercayaan diri. Selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka diharapkan Bagi remaja yang mengalami kepercayaan diri yang rendah karena *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Remaja bisa mengurangi intensitas melakukan *social comparison* dan lebih mencintai bentuk tubuhnya agar tidak *body dissatisfaction*. Remaja juga bisa lebih mencintai dan menerima keadaan dirinya sendiri karena semua orang lain mendapatkan kemampuan dan kelebihan masing-masing dan bagaimana cara kita lebih bersyukur atas apa yang kita miliki. Jika sering sekali melakukan hal ini akan menyebabkan kepercayaan diri menjadi meningkat dan dapat melakukan segala kegiatan dengan percaya diri dalam hal apapun.

Bagi Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini bisa menggunakan subjek yang lebih banyak, tidak dilakukan pada remaja perempuan saja yang berusia remaja dan memperbanyak sampel sehingga data dapat diperoleh lebih luas dalam pengambilan data.

Referensi

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Al-Uqshari, Yusuf. 2005. Percaya diri pasti. Jakarta: Gemani Insani Press.
- Anthony R. 1992. Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Bandura Albert. 2009. Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barbara, A. (2003). Confidence (Percaya Diri). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). Social psychology 13th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Buunk, & Gibbons. (2007). Social Comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 102, 3-21.
- Cahyu. (2018). Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Indonesia Masih Rendah. Apa Solusinya?. (online). <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>.
- Cash, T.F. & Fleming, E.C. (2002). Body Image and Social Relations. Dalam T.F. Cash & T. Pruzinsky (Penyunting), *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (277 – 286). New York : The Guilford Press.
- Cooper P. J., Taylor M. J., Cooper Z., dan Fairburn C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, Vol.6 (4), 485 – 94.
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (hh. 119-139). Oxford, UK: Wiley-Blackwell
- Eddleston, K. A. (2009). The Effects of Social Comparisons on Managerial Career Satisfaction And Turnover Intentions. *Career Development International*, 14(1), 87-110.
- Eddleston, K.A. 2009. The effects of social comparison on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*. 14, 1. p 87-110.
- Fardouly dan Vartarian. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. New York: SAGE Social Science Collection.
- Grogan, S (2017). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (Third Edit). New York : Routledge
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children: 2nd Edition*. New York: Psychology Press.
- Hakim, Thursan. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.

-
- Hall, Melissa. (2009). Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Female. American Counselling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC. Hal 1-6
- Hurlock, Elizabeth B.. 2003 *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga
- Husnan, Suad. (2015). Dasar-Dasar Teori Portofolio dan Analisis Sekuritas. (Edisi 5). Yogyakarta : UPPN STIM YKPN.
- Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. 2005. *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). 1-10. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Jones, C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles, Vol. 45, Nos. 9/10*.
- Juanita. B., Hardjajani. T., Karyanta. N. A. (2015). Hubungan antara Locus of Control Internal dan Dukungan Sosial dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran RPM Body Fitness Surakarta
- Lauster, Peter. 2006. Tes Kepribadian. Alih Bahasa D.H. Gulo. Cetakan keenambelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6 (1), 51-66
- Maslow. A. 2013. Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita. Dalam Rahayu Afrianti Yofita. Jakarta: PT. Indeks.
- Masters, J.C. (1971). Social Comparison. *Young Children*, 27(1): 37-60.
- MONKS, F.J; Haditono, Siti Rahayu; Knoers, A.M.P. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya F.J. Monks, A.M.P. Knoers ; Penerjemah, Siti Rahayu Haditono .2001*
- Myers, I. A., & Crowther, J. H. (2009). Social Comparison as A Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. DOI:10.1037/a0016763.
- Namira, Izza. (2022). 7 Aplikasi Kamera Cantik Terbaik di Android, Memuaskan!. (online). <https://www.idntimes.com/tech/trend/izza-namira-1/rekomendasi-aplikasi-kamera-cantik-terbaik-untuk-android>
- Napoleon. (2022). Instagram users in Indonesia January 2022. (online). <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/01/>
- Nevid, J., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta : Erlangga.
- Rahayu, Aprianti Yotita, (2013)., Anak U/sia TK; Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita, Jakarta: PT Indcks
- Ritvo, E., Rosso, J. Q. D., & Riche, C. L. 2011. Psychosocial judgements and perceptions of adolescents with acne vulgaris: A blinded, controlled comparison of adult and peer evaluations. *Biopsychosoc Med*, 5(11).
- Riyanto, Andi Dwi. (2022). Data (Tren) Pengguna Internet dan Media sosial Tahun 2022 di Dunia. (online). <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>
- Rosen J.C., Orosan P., & Reiter J. (1995). Cognitive Behavior Therapy for Negative Body Image. *Behavior Therapy*, 26, 25-42
-

-
- Safitri, D. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. (tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I.* (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence (16th ed.)*. UK: McGraw-Hill Education.
- Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2014). The Development and Validation of The Physical and Appearance Comparison Scale-Revised. *Eating Behaviors* 15, 209-217
- Sungkar, Yuslam dan Partini. (2015). Sense of Humor sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Indigenous*. Volume 13, Nomor 1, Mei 2015, Hal 92-101, ISSN. 0854- 2880
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305-322.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Keeemasan Berbicara Di Depan mum Pada Mahasiswa Psikologi. *E-Journal Psikologi*, Vol 2, No. 1, 50-64. Kalimantan Timur: Universitas Mulawarman.