

# Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Pengguna *Make-Up*

Ria Nurjanah<sup>1</sup>, Mulia Marita Lasutri Tama<sup>2</sup>

[1] Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia. [2] Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia.

## Abstract

Individual who is satisfied with their body and realizes that theirs is an ideal body shape will form a positive body image so that will indirectly build said individual's self-confidence. Self-confidence is valuing themselves and surrounding objects, so that individuals have the belief that they can do something with their own power. Whereas body image is the evaluation of their size, shape, and value based on individual evaluation and affective experience related to their physical attributes. This study is aimed to find out the relation between body image and self-confidence of make-up-users women at Sumber Harum Village, Tungkal Jaya District. The subjects for this study are make-up users, adult women such as female college students, workers, and housewives ages 20-40 years old. The result of multiple regression analysis for variable self confidence and body image is  $R = 0,558$ ,  $R\text{ square} = 0,307$  with  $p=0,000$ . This shows that there's a relation between self-confidence of make-up users women in Sumber Harum Village, Tungkal Jaya District at the amount of 31,2%. The standardized beta coefficient of self confidence normality test result shows significant 0,851 ( $p>0,05$ ) and can be stated that the data distribution is normal. The standardized beta coefficient of body image shows significant values 0,464 ( $p>0,05$ ) and can be stated that the data distribution is normal.

**Keywords:** self-confidence; body image; make-up

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-01-05 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.6981>

Vol 13, No 2 (2023) Page: 496-515

(\*) Corresponding Author: Ria Nurjanah, Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, Email: [rianurjanahrian@gmail.com](mailto:rianurjanahrian@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja. Dimana pada masa dewasa awal seseorang sudah sedikit-sedikit memperoleh identitas dirinya. Masa dewasa awal meliputi individu yang berusia 20 hingga 40 tahun. Individu yang memasuki dewasa awal adalah individu yang telah menyelesaikan proses pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan bersama individu dewasa lain dalam masyarakat (Papalia, 2013). Pada masa ini, individu akan meninggalkan rumah orangtuanya untuk menyelesaikan pendidikan, untuk bekerja demi kemandirian ekonomi dan kestabilan hubungan dengan pasangan, atau untuk berkeluarga (Berk, 2012). Pada masa ini, individu sudah dianggap dapat membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya, tidak seperti remaja dan anak-anak yang masih menjadi tanggung jawab orang tua. Oleh karena itu, pada masa ini individu untuk menyelesaikan diri dengan pola kehidupan yang baru serta harapan sosial yang baru (Papalia, 2013).

Pada fase usia 20-40 tahun, wanita dewasa awal ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Hikmah, 2015): 1) usia reproduktif, 2) Usia memantapkan letak kedudukan, 3) Usia banyak masalah, 4) Usia tegang dalam hal emosi, 5) Masa keterasingan social. Pada usia ini, mereka memantapkan letak kedudukan, dimana para wanita dewasa awal mengatur pola hidup, membutuhkan perubahan dalam kehidupannya yang dapat menimbulkan kesukaran dan gangguan-gangguan emosi bagi wanita dewasa awal tersebut. Wanita dewasa awal ini sedikit merubah hidup mereka salah satunya dalam hal penampilan.

Hikmah (2015) menjelaskan bahwa minat masa dewasa awal atau dini meliputi penampilan; pakaian; tata rias; lambang kedewasaan; status; uang dan agama. Adapun beberapa hal yang berpengaruh terhadap pembentukan psikologis dewasa awal diantaranya citra tubuh dan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri menurut Hakim (2002), kepercayaan diri dapat juga diartikan sebagai suatu sikap dan perasaan yakin terhadap kemampuan sendiri dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan, tidak cemas terhadap semua tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, adanya dorongan berprestasi, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya.

Sumarmo (2017) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas tindakannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri.

Percaya diri adalah sikap seseorang yang merasa positif tentang apa yang dapat mereka lakukan dan tidak khawatir tentang apa yang tidak dapat mereka lakukan. Keyakinan adalah pelumas yang memungkinkan individu untuk berkembang dan menyadari potensi mereka. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik, sehingga orang berusaha keras untuk terlihat menarik, bugar, dan sehat untuk menginspirasi kepercayaan diri dalam aktivitas mereka. Tergantung pada perkembangan

pribadi, daya tarik adalah salah satu hal yang menunjukkan kehadirannya di lingkungan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Percaya diri juga merupakan bentuk keyakinan atau aspek kepribadian yang membantu mewujudkan potensi dan kemampuan seseorang dalam mencapai berbagai tujuan hidup dengan memberikan harga diri yang baik dan positif.

Namun, ada berbagai penyebab rendahnya kepercayaan diri pada individu. Penampilan diri negatif dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kuat, sedangkan kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri. Pernyataan yang didukung oleh Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan oleh Renita Sektivela Sarah Pratiwi dan Dewi Retno Suminar (2017) bahwa apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Menurut Lauster (Safitri, 2010) ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu: a. Percaya pada kemampuan sendiri; b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan; c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri; d. Berani mengungkapkan pendapat.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan oleh peneliti di wilayah tempat penelitian yaitu Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya, Kabupaten Musi Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia oleh peneliti dari terkait dengan kepercayaan diri kepada 110 subjek yaitu wanita dewasa awal, observasi dan wawancara dilakukan pada tanggal 25 September 2022-2 Oktober 2022, didapatkan hasil yaitu para wanita dewasa pengguna make-up merasa kurang percaya pada kemampuannya sendiri, tidak bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa negatif terhadap diri sendiri, dan tidak berani mengungkapkan pendapat dihadapan orang lain.

Semua individu sebenarnya mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya. Ada individu yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya, bisa jadi mengenai persoalan depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya, dan individu yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya, serta saat akan menghadapi situasi atau keadaan tertentu.

Para wanita dewasa awal banyak yang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Pada hakikatnya, semua individu mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara satu dengan individu yang lain. Terdapat orang yang mempunyai kepercayaan diri yang lebih, juga beberapa dari individu yang mempunyai kepercayaan diri yang kurang. Individu dengan kepercayaan diri yang kurang akan memperlihatkan perbedaan perilaku dari mayoritas individu lain misalnya individu tersebut tidak mampu bertindak banyak ketika dihadapkan dengan suatu masalah, tidak berani menyampaikan semua pemikirannya apabila merasa tidak ada yang mendukungnya, selalu ragu ketika mengerjakan tugas, dan lain-lain. Sedangkan individu dengan kepercayaan diri lebih akan memiliki lebih banyak keyakinan atas kemampuan yang dimiliki (Triningtyas, 2013).

Hakim (2002) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, antara lain: cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan

keluarga kurang baik, sering menghindari, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang, dan kalah wibawa dengan orang lain.

Dari pernyataan di atas, salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk yang ia inginkan (Surya, 2007).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kepercayaan diri yang bisa dilakukan oleh wanita dewasa awal, salah satunya dengan memperbaiki dan mempersepsikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut citra tubuh.

Seseorang akan memiliki kepercayaan diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut sedang sibuk memperhatikan kondisi fisiknya (Surya, 2009).

Harter (Santrock, 2003) mengatakan citra tubuh secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa kepercayaan diri secara umum. Citra tubuh pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri. Sehingga apabila individu memiliki citra tubuh yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi. Saat memiliki gambaran mental yang akurat yang sehat mengenai citra tubuh maka individu akan memiliki kepercayaan diri (Meliana, 2006). Seperti yang diungkapkan oleh Ferron (1997) kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik sehingga individu akan melakukan berbagai usaha agar tampil menarik, sehat, dan bugar sehingga menimbulkan kepercayaan diri dalam beraktivitas.

Sejalan dengan pendapat yang disebutkan oleh Centi (1997) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Menurut pendapat Surya (2009) bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut.

Menurut Rice (Melliana, 2006) citra tubuh adalah pengalaman individu tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, perasaan, sensasi fisik, kesadaran, perilaku penampilan dan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal-hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responsnya terhadap umpan balik (feedback) dari lingkungan.

Cross dan Cross (dalam Hurlock, 2003), juga menerangkan mengapa penampilan begitu penting sehingga menimbulkan minat pribadi yang kuat. Menurut mereka, kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting bagi umat manusia. Dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karir dipengaruhi daya tarik seseorang. Dalam perkembangannya, penampilan diri terutama dihadapan teman sebaya merupakan petunjuk yang kuat dari minat dewasa dalam sosialisasi. Alasannya bahwa hal

ini merupakan bukti dari kebersamaannya dengan teman-teman sebaya. Kecantikan dan kesempurnaan fisik, menjadi ukuran ideal bagi seseorang sehingga banyak yang berusaha mengejar kecantikan dan kesempurnaan. Banyak para wanita menghabiskan waktu yang lama di depan cermin, merapikan rambut, menggunakan lipstik atau bedak, juga kosmetik lengkap (John Santrock, 2013).

Selain dari kondisi bentuk tubuh, penampilan fisik yang dimaksud salah satunya adalah wajah dengan menggunakan make-up. Selaras dengan Herasafitri dkk (2016) yang mengatakan bahwa dengan *physically attractiveness* (daya tarik fisik) orang lain dan juga lawan jenis akan memberi perhatian lebih dimana salah satu untuk meningkatkan *physically attractiveness* perempuan adalah mengubah tampilan wajah dengan menggunakan make up. Selanjutnya Wiasti (2017) semenjak dini perempuan diajarkan untuk menganggap penampilan fisik dan keluhuran budi dalam artian keyakinan diri dengan segala perilaku dan sifat yang ada di dalam individu sebagai salah satu faktor penting dalam menumbuhkan rasa bangga. Make-up sudah menjadi kebutuhan pokok bagi sebagian besar wanita. Tanpa make-up rasanya segan untuk keluar dari rumah dan bertemu banyak orang. Make up sangat membantu wanita untuk dapat tampil lebih cantik, menawan dan mempesona. Kepercayaan diri ini memberikan dampak sikap positif maupun negatif yang muncul pada diri seseorang individu berupa perasaan, tingkah laku dan keyakinan memandang menilai bahwa dirinya lebih baik atau lebih buruk terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri maka akan yakin terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya. (Hakim, T, D, & Pinasti, I. S, 2015).

Dengan penggunaan make up dapat memberikan dampak positif terkait kepercayaan diri wanita sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elianti (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat dampak positif yang dirasakan mahasiswa ketika menggunakan make up yaitu menutupi kekurangan khususnya yang ada di wajah sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi selain itu ada juga negatif dimana mahasiswa tersebut merasa kurang percaya diri ketika tidak menggunakan make up padahal biasanya menggunakan make up. Hal tersebut sesuai dengan perkataan Rodolphe Korichi, Pelle-de Queral, Gazano, dan Aubert yaitu make-up (Tata rias wajah yang mengubah penampilan dari bentuk asli sebenarnya dengan bantuan bahan dan alat kosmetik) secara psikologis memiliki dua fungsi yaitu fungsi *seduction* dan *camouflage*. Fungsi *seduction* artinya individu menggunakan make-up untuk meningkatkan penampilan diri. Umumnya individu yang menggunakan make-up untuk fungsi *seduction* merasa bahwa dirinya menarik dan menggunakan make-up untuk membuat lebih menarik. Fungsi *camouflage* artinya individu menggunakan make-up untuk menutupi kekurangan diri secara fisik. Umumnya individu yang menggunakan make-up untuk *camouflage* merasa dirinya tidak menarik sehingga perlu menggunakan make-up untuk membuat menarik.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan oleh peneliti, perkembangan zaman yang sekarang banyak ditemukan para wanita dewasa awal yang mengalami krisis terhadap kepercayaan diri yang berhubungan dengan citra tubuhnya, hal ini dapat menjadikan problem yang cukup serius dikalangan para wanita dewasa awal.

Fenomena yang ada di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya tentang citra tubuh yang mengacu pada ciri-ciri citra tubuh positif yang dikemukakan oleh Tresnasari (2001) terdiri dari: a. mempersepsikan bentuk tubuh, b. merasa bangga atau punya harga diri, dan c. merasa nyaman.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 September 2022-2 Oktober 2022, para wanita dewasa awal tersebut memiliki bentuk tubuh yang beragam, ada yang nyaman dengan bentuk tubuh yang kurus, gemuk, maupun ideal. Tetapi sebagian dari mereka banyak yang kurang nyaman juga dengan kondisi bentuk tubuhnya. Begitu pula hal serupa yang mereka banggakan maupun keluhkan adalah kenyamanan berpakaian. Mereka juga sering mengeluh dan membandingkannya dengan wanita-wanita lainnya dalam segala hal. Terutama penilaian pada bagian wajah, mereka sering mengeluhkan kondisi wajah yang berjerawat, ber-flek, kusam, berkomedo, dll. Maka dari itu mereka sering menggunakan make-up agar terlihat lebih cantik, berseri, dan bercahaya, merk make-up yang sering mereka gunakan bervariasi, seperti wardah, pixy, scarlet, ms-glow, viva, dll. Walaupun mereka sering menggunakan make-up, mereka sering pula menggunakan masker saat mereka merasa make-up yang digunakan sudah luntur atau wajahnya terlihat kusam karena seharian beraktivitas. Kulit mereka dominan berwarna kecoklatan, dengan hidung tidak terlalu mancung. Mereka juga rata-rata memiliki tinggi badan sekitar 150-170an cm. Para responden juga terlihat ketika berfoto memilih gaya yang sedang trend, serta sebagian dari mereka selalu mengedit foto sebelum di unggah ke sosial mediana.

Dalam pergaulan, setiap wanita dewasa awal ingin diterima dan diakui. Menurut pandangan mereka, penampilan merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian dewasa awal dan menciptakan kesan awal bagi para dewasa lain, karena itu mereka berpendapat keadaan fisik menjadi modal yang penting. Para wanita dewasa awal akan merasa senang dan percaya diri bila orang lain memuji penampilan fisiknya dan akan merasa cemas dan tidak percaya diri bila dikatakan buruk. Pada masa ini para wanita dewasa awal memiliki dorongan yang kuat untuk disenangi orang lain, mereka akan menganggap penolakan tersebut dikarenakan keadaan fisik mereka dan akan memandang bagian tubuh yang menjadi penyebab penolakan itu. Bagaimana individu memandang bagian tubuhnya ini disebut citra tubuh.

Mereka yang memiliki citra tubuh positif akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya serta keunikannya dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya, sebaliknya individu yang memiliki citra tubuh negatif tidak menerima keadaan tubuhnya, merasa tubuhnya tidak menarik, merasakan ketidaknyamanan dan keanehan mengenai tubuhnya.

Berdasarkan hasil uraian dari teori dan fenomena yang ada dilapangan yang telah di paparkan di atas mengenai citra tubuh dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, dapat dirumuskan satu permasalahan dan pengertian untuk menegaskan judul Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya, adalah menerima dan puas terhadap kondisi tubuh, menyadari bentuk tubuhnya ideal dan penampilan fisiknya, terutama hal yang dapat di lakukan adalah dengan merias wajah yang bertujuan untuk mengubah wajah dalam bentuk asli dengan menggunakan alat dan bahan rias, menyembunyikan ketidaksempurnaan dan membuatnya terlihat cantik dan menarik, mendapatkan kepercayaan diri pada individualitas. Membantu mewujudkan potensi dan kemampuan seseorang dalam mencapai berbagai tujuan hidup. Penampilan dianggap penting dan esensial bagi wanita, sehingga ada yang namanya citra tubuh yang baik dan positif, yang harus dilalui seseorang untuk mencapai kebugaran fisik, terutama di masa dewasa.

## METHOD

### Variabel dan Definisi Operasional

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

#### Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah penelitian para wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga individu memiliki keyakinan untuk dirinya dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Variabel kepercayaan diri akan diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun sendiri oleh penulis dengan mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2014) yaitu keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

#### Citra Tubuh

Citra tubuh adalah penilaian para wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya terhadap ukuran, bentuk, dan penilaian tubuhnya berdasarkan evaluasi individu dan pengalaman afektif terkait atribut fisiknya.

Variabel citra tubuh akan diukur dengan menggunakan skala citra tubuh yang mengacu pada aspek-aspek menurut Cash & Pruzinsky (Kinanti, 2010), yaitu evaluasi penampilan, penampihan, kepuasan terhadap bagian tubuh, dan kecemasan menjadi gemuk.

### Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah para wanita pengguna make-up yang bertempat tinggal asli di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 1.724 wanita dewasa awal pengguna make-up.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode probability sampling yang artinya, memberikan peluang yang sama semua anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sedangkan teknik sampling menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti mengenai sampel-sampel mana yang paling sesuai, bermanfaat dan dianggap dapat mewakili suatu populasi (representatif) (Sugiyono, 2017). Sehingga sering juga disebut sampling perhitungan, karena pada penelitian ini mengkategorikan responden berdasarkan kriteria tertentu. Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah para wanita dewasa yang menggunakan make-up.

Menarik sampel penelitian yang ditentukan dengan mengadaptasi dari tabel Issac dan Michael berdasarkan tingkat kesalahan 5% (Sugiyono, 2017). Maka dari itu jumlah sampel keseluruhan 230 wanita dewasa awal di Desa Sumber Harum yang memenuhi karakteristik penelitian tersebut berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% diperoleh jumlah sampel 139 orang. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap skala atau try out terlebih dahulu kepada 91 para wanita dewasa pengguna *make-up*.

### **Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan dalam waktu empat bulan, terhitung dari bulan Februari hingga bulan Juni 2022.

Penelitian ini dilakukan di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya, Jalan Palembang-Jambi, KM 181, Kode Pos 30756, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan, Indonesia. Penelitian dilakukan secara langsung atau tatap muka melalui penyebaran kuisioner menggunakan alat bantuan kertas dan pena.

### **Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang harus dilewati dalam sebuah penelitian yang memiliki tujuan untuk memperoleh data yang sesuai dengan standar data yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2014).

Skala yang disebarakan pada proses pengambilan data adalah sebanyak 60 aitem pertanyaan untuk skala kepercayaan diri dan 64 aitem pertanyaan untuk skala citra tubuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan skala likert kepada para subjek. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005).

#### **Validitas Skala Kepercayaan Diri**

Kriteria dalam penelitian ini bahwa aitem dinyatakan valid jika memiliki korelasi aitem total (rix) sama dengan atau lebih besar dari 0,25 ( $rix \geq 0,25$ ) dan dinyatakan tidak valid jika korelasi aitem total (rix) kurang dari 0,25 ( $rix < 0,25$ ).

Berdasarkan analisa terhadap uji coba skala kepercayaan diri terdapat 7 aitem yang dinyatakan gugur dan 53 aitem yang dinyatakan valid. Aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada aitem nomor 7 aitem yaitu pada aitem 4, 20, 28, 30, 34, 54, dan 59 yang terdiri dari aspek keyakinan kemampuan diri, aspek optimis, aspek bertanggung jawab, dan aspek rasional dan realistis. Sisanya ada 53 aitem yang valid yang akan digunakan untuk penelitian dengan rentang uji bedah validitas aitem skala kepercayaan diri bergerak dengan nilai 0.301 - 0.622.

Dapat ditarik kesimpulan dari variabel kepercayaan diri ini sendiri terdapat 53 aitem yang digunakan dalam penelitian ini dengan koefesien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,959.

#### **Validitas Skala Citra Tubuh**

Kriteria dalam penelitian ini bahwa aitem dinyatakan valid jika memiliki korelasi aitem total (rix) sama dengan atau lebih besar dari 0,25 ( $rix \geq 0,25$ ) dan dinyatakan tidak valid jika korelasi aitem total (rix) kurang dari 0,25 ( $rix < 0,25$ ).

Berdasarkan analisa terhadap uji coba skala citra tubuh terdapat 6 aitem yang dinyatakan gugur dan 58 aitem yang dinyatakan valid. Aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada aitem nomor 11, 50, 52, 56, 58, dan 62 yang terdiri dari aspek evaluasi

penampilan, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, dan aspek berat badan. Sisanya ada 58 aitem yang valid yang akan digunakan untuk penelitian dengan rentang uji bedah validitas aitem skala citra tubuh bergerak dengan nilai 0.301 - 0.639.

Dapat ditarik kesimpulan dari variabel citra tubuh ini sendiri terdapat 58 aitem yang digunakan dalam penelitian ini dengan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,939.

#### Reliabilitas Skala Uji Coba

Suatu alat tes dicobakan berulang kali pada subjek yang sama sehingga mendapatkan skor yang sama atau relatif sama. Besar koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 sampai dengan 1,00 dan tidak ada patokan pasti. Jika koefisien reliabilitas semakin mendekati 1,00 berarti terdapat konsistensi hasil ukur yang semakin sempurna (Azwar,2016).

Uji reliabilitas pada skala kepercayaan diri menunjukkan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,959 dan skala citra tubuh menunjukkan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,939. Dengan demikian kedua skala tersebut dapat dikatakan memiliki konsistensi hasil ukur yang baik karena nilai reliabilitasnya mendekati 1,00.

#### Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji Compare Means, dan uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan nilai Tolerance. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis mayor dan hipotesis minor. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS release 20.0.

## RESULT AND DISCUSSION

### Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 230 orang dengan jenis kelamin perempuan, yaitu mahasiswi maupun non-mahasiswi, yaitu pekerja dan Ibu Rumah Tangga (IRT). Subjek penelitian adalah berusia 20–40 tahun yaitu para wanita dewasa pengguna make-up. Mereka adalah para wanita dewasa awal yang menggunakan make-up minimal 2 sampai 5 kali dalam sehari, baik saat berada di rumah dan lingkungan sekitar ataupun berada di kampus berpergiandi luar kampus (bagi mahasiswi).

### Deskripsi Data Penelitian

Gambaran umum mengenai data penelitian, dapat dilihat pada tabel deksripsi data penelitian variable kepercayaan diri dan citra tubuh dirangkum dengan tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian

Variabel	Skor Yang Diperoleh (Empirik)				Skor Yang Dimungkinkan (Hipotetik)			
	Mean	SD	X Min	X Max	Mea n	SD	X Min	X Max
Kepercayaan diri	160.37	20.313	103	198	202	31,68	53	265
Citra tubuh	225.26	27.458	171	275	308,5	16,64	58	290

Keterangan :

Mean : Nilai Rata-Rata

SD : Standar Deviasi

Xmin : Skor Total Minimum

Xmax : Skor Total Maximum

Hasil deskripsi statistik data penelitian pada tabel 4.1, skor yang diperoleh di lapangan untuk mean empirik pada variabel kepercayaan diri 160.37 dengan standar deviasi 20.313. Mean empirik pada variabel citra tubuh sebesar 225.26 dengan standar deviasi 27.458. Mean hipotetik pada variabel kepercayaan diri sebesar 160.37 dengan standar deviasi 20.313. Mean hipotetik pada variabel citra tubuh sebesar 225.26 dengan standar deviasi 27.458.

Peneliti memanfaatkan deskripsi data peneliti lain untuk mengetahui bahwa skala hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum termasuk tinggi atau rendah dengan membuat kategori masing-masing variabel berdasarkan deskripsi data penelitian diatas. Arikunto (2013) mengatakan penggolongan subjek dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi, sehingga didapat kategori sebagai berikut. Skor yang berada di atas rata-rata atau  $X > M$  menunjukkan kategori tinggi. Skor yang sama dengan rata-rata dan lebih rendah atau  $X \leq M$  menunjukkan kategori rendah. Ringkasan kategori masing-masing variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

Kategori Variabel Kepercayaan Diri

Peneliti mengelompokkan skor kepercayaan diri menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan atribut yang diukur. Berikut ini adalah kriteria skala pada tabel 4.2:

Tabel 4.2 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Kepercayaan Diri

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 160$	Tinggi	61	44%
$X \leq 160$	Rendah	78	56%
Total		139	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari sebanyak 139 para wanita dewasa awal pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungal Jaya yang berusia 20-40 tahun yang memiliki kriteria yaitu intens menggunakan make-up yang dijadikan subjek penelitian terdapat 61 atau (44%) yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan 78 atau (56%) yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa rata-rata para wanita dewasa awal pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya memiliki kepercayaan diri yang rendah.

#### Kategori Variabel Citra Tubuh

Peneliti mengelompokkan skor citra tubuh menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan atribut yang diukur. Berikut ini adalah kriteria skala pada tabel 4.3:

Tabel 4.3 Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Citra Tubuh

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 225$	Tinggi	64	46%
$X \leq 225$	Rendah	75	54%
Total		139	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari sebanyak 139 para wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya yang berusia 20-40 tahun yang memiliki kriteria yaitu intens menggunakan make-up yang dijadikan subjek penelitian terdapat 64 atau (46%) yang memiliki kategori citra tubuh yang tinggi dan 75 atau (54%) yang memiliki kategori citra tubuh yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata para wanita dewasa awal pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya memiliki citra tubuh yang rendah.

#### Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel penelitian yang diperoleh berasal dari data yang berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika memiliki signifikansi  $p > 0,05$  dan berdistribusi tidak normal jika  $p < 0,05$  (Santoso, 2003). Berikut tabel yang merangkum hasil dari uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.4:

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Untuk Tiap Variabel

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri	1,166	0,851	Normal
Citra Tubuh	0,132	0,464	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk masing-masing variabel menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pada variabel kepercayaan diri hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi 0,851 ( $p > 0,05$ ) dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Variabel citra tubuh didapatkan nilai signifikansi 0,464 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan bahwa berdistribusi normal.

#### Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berhubungan secara linier atau tidak. Dengan kata lain uji prasyarat ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat ini dapat dikatakan linier jika signifikansi linieritas berada dibawah 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan dikatakan tidak linier jika berada diatas 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berikut tabel yang merangkum hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.5:

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kepercayaan diri dengan citra tubuh	62.094	0,000	Linier

Pada tabel 4.5, Nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dengan terikat dengan nilai Kepercayaan diri dengan citra tubuh yaitu  $F=62.094$  dan  $p=0,000$ , berdasarkan dari nilai tersebut terdapat hubungan yang linier antar variabel karena nilai  $p < 0.05$ .

Berdasarkan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, tidak ada multikolinearitas, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi berganda.

#### Uji Hipotesis

Hasil uji regresi berganda variabel kepercayaan diri dan citra tubuh adalah sebagai berikut pada tabel 4.6:

Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	R	R <sup>2</sup>	F	P	Keterangan
Ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri para wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum	0.558	0.312	62.094	0,000	Hipotesis diterima

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai R sebesar 0.558 dan nilai R Square 0.307 dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya sebesar 31,2%. Berdasarkan data di lapangan mengenai citra tubuh dengan kepercayaan diri para wanita dewasa pengguna make-up yaitu di atas 20 tahun sudah mulai intens menggunakan make-up dan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan analisis tersebut maka hipotesis yaitu "Ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal Jaya" diterima.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan untuk membuktikan hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa nilai R sebesar 0,558 dan nilai R Square  $0,312 = 31,2\%$  dengan nilai  $p = 0,000$ . Adanya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungkal hal ini dikarenakan salah satu faktor penyebab hubungan seseorang memiliki kepercayaan diri yang lebih atau yang tinggi adalah dengan memperhatikan penampilan dirinya yaitu citra tubuh sesuai dengan standar yang dinilai menurut para individu sudah sesuai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Felicia (Hakim, 2002) terdiri dari harga diri, konsep diri, pengalaman dan citra tubuh. Honigman dan Castle (Anwar, 2009), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dialami dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan terhadap bagaimana kira-kira orang lain terhadap dirinya.

Seseorang akan memiliki kepercayaan diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut sedang sibuk dengan kondisi fisiknya (Surya, 2009).

Hasil hipotesis ini didukung oleh penelitian Solistiawati dan Novendawati (2015) "Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul". Hasil penelitian dan data yang dilakukan menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dengan harga diri, gambaran harga diri dilihat dari citra tubuh, mengetahui dimensi dominan harga diri, dan untuk mengetahui gambaran dimensi dominan harga diri dilihat dari citra tubuh. Penelitian bersifat kuantitatif non eksperimental. Sampel berjumlah 120 responden. Teknik pengambilan sampel adalah proposional random sampling, dengan alat ukur citra tubuh (33 valid) dan harga diri (31 valid) dalam bentuk skala likert. Hasil nilai sig 0,000 ( $p < 0.05$ ) dengan korelasi sebesar 0.390, artinya terdapat hubungan positif yang lemah dan signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada Mahasiswi Reguler UEU. Mahasiswi lebih banyak memiliki citra tubuh positif dan harga diri tinggi dan dimensi dominan adalah dimensi kognisi. Temuan dari penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki dimensi kognisi memiliki harga diri tinggi dan citra tubuh positif.

Berdasarkan pengolahan data 139 wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungal Jaya yang berusia 20-40 tahun, yang masih menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi (memenuhi pendidikan di bangku kuliah, para pekerja maupun Ibu Rumah Tangga) yang dijadikan subjek penelitian terdapat 61 atau (44%) yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan 78 atau (56%) yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan rata-rata para wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan pengolahan data 139 wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungal Jaya yang berusia 20-40 tahun, yang masih menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi (memenemuh pendidikan di bangku kuliah, para pekerja maupun Ibu Rumah Tangga) yang dijadikan subjek penelitian terdapat 64 atau (46%) yang memiliki citra tubuh yang tinggi dan 75 atau (54%) yang memiliki citra tubuh yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan rata-rata para wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum memiliki citra tubuh yang rendah.

Semua individu sebenarnya mempunyai masalah dengan kepercayaan dirinya. Ada individu yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya, bisa jadi mengenai persoalan depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya, dan individu yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya, serta saat akan menghadapi situasi atau keadaan tertentu.

Para wanita dewasa awal banyak yang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-

hari. Pada hakikatnya, semua individu mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara satu dengan individu yang lain. Terdapat orang yang mempunyai kepercayaan diri yang lebih, juga beberapa dari individu yang mempunyai kepercayaan diri yang kurang. Individu dengan kepercayaan diri yang kurang akan memperlihatkan perbedaan perilaku dari mayoritas individu lain misalnya individu tersebut tidak mampu bertindak banyak ketika dihadapkan dengan suatu masalah, tidak berani menyampaikan semua pemikirannya apabila merasa tidak ada yang mendukungnya, selalu ragu ketika mengerjakan tugas, dan lain-lain. Sedangkan individu dengan kepercayaan diri lebih akan memiliki lebih banyak keyakinan atas kemampuan yang dimiliki (Triningtyas, 2013).

Hakim (2002) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, antara lain: cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang, dan kalah wibawa dengan orang lain.

Dari pernyataan di atas, salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk yang ia inginkan (Surya, 2007).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kepercayaan diri yang bisa dilakukan oleh wanita dewasa awal, salah satunya dengan memperbaiki dan mempersepsikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut citra tubuh.

Seseorang akan memiliki kepercayaan diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut sedang sibuk memperhatikan kondisi fisiknya (Surya, 2009).

Harter (Santrock, 2003) mengatakan citra tubuh secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa kepercayaan diri secara umum. Citra tubuh pada individu memiliki hubungan sangat erat dengan kepercayaan diri. Sehingga apabila individu memiliki citra tubuh yang sesuai dengan konsep idealnya, maka tingkat kepercayaan dirinya tinggi. Saat memiliki gambaran mental yang akurat yang sehat mengenai citra tubuh maka individu akan memiliki kepercayaan diri (Meliana, 2006). Seperti yang diungkapkan oleh Ferron (1997) kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik sehingga individu akan melakukan berbagai usaha agar tampil menarik, sehat, dan bugar sehingga menimbulkan kepercayaan diri dalam beraktivitas.

Sejalan dengan pendapat yang disebutkan oleh Centi (1997) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya. Menurut pendapat Surya (2009) bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan

menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut.

Cross dan Cross (dalam Hurlock, 2003), juga menerangkan mengapa penampilan begitu penting sehingga menimbulkan minat pribadi yang kuat. Menurut mereka, kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting bagi umat manusia. Dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karir dipengaruhi daya tarik seseorang. Dalam perkembangannya, penampilan diri terutama dihadapan teman sebaya merupakan petunjuk yang kuat dari minat dewasa dalam sosialisasi. Alasannya bahwa hal ini merupakan bukti dari kebersamaannya dengan teman-teman sebaya. Kecantikan dan kesempurnaan fisik, menjadi ukuran ideal bagi seseorang sehingga banyak yang berusaha mengejar kecantikan dan kesempurnaan. Banyak para wanita menghabiskan waktu yang lama di depan cermin, merapikan rambut, menggunakan lipstik atau bedak, juga kosmetik lengkap (John Santrock, 2013).

Selain dari kondisi bentuk tubuh, penampilan fisik yang dimaksud salah satunya adalah wajah dengan menggunakan make-up. Selaras dengan Herasafitri dkk (2016) yang mengatakan bahwa dengan *physically attractiveness* (daya tarik fisik) orang lain dan juga lawan jenis akan memberi perhatian lebih dimana salah satu untuk meningkatkan *physically attractiveness* perempuan adalah mengubah tampilan wajah dengan menggunakan make up. Selanjutnya Wiasti (2017) semenjak dini perempuan diajarkan untuk menganggap penampilan fisik dan keluhuran budi dalam artian keyakinan diri dengan segala perilaku dan sifat yang ada di dalam individu sebagai salah satu faktor penting dalam menumbuhkan rasa bangga. Make up sudah menjadi kebutuhan pokok bagi sebagian besar wanita. Tanpa make up rasanya segan untuk keluar dari rumah dan bertemu banyak orang. Make up sangat membantu wanita untuk dapat tampil lebih cantik, menawan dan mempesona. Kepercayaan diri ini memberikan dampak sikap positif maupun negatif yang muncul pada diri seseorang individu berupa perasaan, tingkah laku dan keyakinan memandang menilai bahwa dirinya lebih baik atau lebih buruk terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri maka akan yakin terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya. (Hakim, T, D, & Pinasti, I. S, 2015).

Dengan penggunaan make up dapat memberikan dampak positif terkait kepercayaan diri wanita sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elianti (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat dampak positif yang dirasakan mahasiswa ketika menggunakan make up yaitu menutupi kekurangan khususnya yang ada di wajah sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi selain itu ada juga negatif dimana mahasiswa tersebut merasa kurang percaya diri ketika tidak menggunakan make up padahal biasanya menggunakan make up. Hal tersebut sesuai dengan perkataan Rodolphe Korichi, Pelle-de Queral, Gazano, dan Aubert yaitu make-up (Tata rias wajah yang mengubah penampilan dari bentuk asli sebenarnya dengan bantuan bahan dan alat kosmetik) secara psikologis memiliki dua fungsi yaitu fungsi *seduction* dan *camouflage*. Fungsi *seduction* artinya individu menggunakan make-up untuk meningkatkan penampilan diri. Umumnya individu yang menggunakan make-up untuk fungsi *seduction* merasa bahwa dirinya menarik dan menggunakan make-up untuk membuat lebih menarik. Fungsi *camouflage* artinya individu menggunakan make-up untuk menutupi kekurangan diri secara fisik. Umumnya individu yang menggunakan make-up untuk *camouflage* merasa dirinya tidak menarik sehingga perlu menggunakan make-up untuk membuat menarik.

## **CONCLUSION**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan dari hasil analisis data dan pembahasan, peneliti menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa pengguna make-up di Desa Sumber Harum Kecamatan Tungal Jaya.

## REFERENSI

- Afiatin, T dan Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*. Nomor 2.35-46. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Andarwati, landesi. (2016). "Citra Diri Ditinjau Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa XI SMA N 9 Yogyakarta". *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Edisi 3 Tahun ke-5:1-12.  
<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/972/882>. Diunduh 2 Febuari 2021.
- Andayani, Budi & Tina Afiatin. 1996. Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Edisi Khusus Dies Ke 32 Fakultas Psikologi UGM Tahun XXIII Nomor 2 Desember 1996*.
- Anggriani, Meilan. (2019). "Hubungan antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Wanita Bertubuh Besar". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Angelis. (2003). *Percaya Diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Antonius, R. (1992). *Rahasia Memperoleh Percaya Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Aprianti Yofita Rahayu, Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan *bercerita* (Jakarta Indeks, 2003), hlm 62-63.
- Asrullah Syamm dan Amri, *Pengaruh kepercayaan diri (self Confidence) berbasis kadeisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa*, Vol, 5:1 (2017), hlm, 92.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Beliana, Nadya. (2018). "Pemakaian Kosmetik terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri (Studi Deskriptif Analitis Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry". *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam
- Berk, L.E. (2012). *Development throught the lifespan*. Edisi Kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, R.B. 1993. Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku. Alih bahasa oleh Eddy. 1993. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Centi, P.J. (1995). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: kanisius.
- Cash & Prunzinsky . (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Pers Guildford.
- Davison, T.E. & Mc Cabe, M.P. ( 2005 ). *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*. Deakin University: Australia
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya Djajadisastra. (2009). *Teknologi Kosmetik Tangerang: Departemen Farmasi FMIPA*. Jakarta: UI.
- Donna Elianti, Lita. (2017). "Makna Penggunaan *Make up* Sebagai Identitas Diri (Studi Mahasiswa Univeritas Negeri Yogyakarta)". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elizabeth B. Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Farid, Widyaningtyas, "Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan diri dan kerjasama Tim Remaja". Vol.3:3,(2014),237-246.
- Farma, Kalbe. Dampak Negatif Kosmetik. Artikel (online). Dari [divabeauty.id/Content/Read/89/dampak-negatif-kosmetik](http://divabeauty.id/Content/Read/89/dampak-negatif-kosmetik). (Diakses 12 Maret 2018).
- Ghufron, M, N. & Risnawati. (2011). *Teori- teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Gibbs, J.C.(2003). *Moral development and reality.Beyond the theories of Kohlberg and Hoffman*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hakim, Thursan. (2004). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Swara.
- Halminton, R. (2015). *The relationship between perceived body image and depression: how college women see themselves may affect depression*.
- Hasmayni, Babby. (2014). "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja". *Jurnal Psikologi UMA*. Vol. 6 No. 2: 98-103.Hikmah, Siti. (2015). "Psikologi Perkembangan". Semarang. CV. Jaya Abadi
- Henny Puspitarini, *Membangun Rasa Percaya Diri Pada Anak*, (Jakarta, Elex Media Komputindo, 2014), hlm.4
- Herasafitri, R. D., Rahajeng, U. W., & Sarirah, T. (2016). Wake Up and Make Up: Efek Kosmetik Wajah dan Waktu Pemaparan Terhadap Attractiveness. *Jurnal MEDIAPSI*, Volume 2 (No. 02).
- Hikmah, Siti. (2015). "Psikologi Perkembangan". Semarang. CV. Jaya Abadi
- Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Jilid 1, Nomor 1 Tahun 2007, 52-62. Universitas Gunadarma.
- Hoyt, K. (2008). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Jilid 1, Nomor 1 Tahun 2012, 225-230. Universitas Ahmad Dahlan.
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan:Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Isti Widayanti dan Sujarwo. Jakarta:Erlangga
- Hurlock, E.B. 1999. *Perkembangan Anak: Jilid 2*. Alih Bahasa: dr Med Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga
- Ifahtul Warda, *Pengaruh Fungsi Make Up Sebagai Comouflage dan seduction terhadap citra diri pada remaja Putri, skripsi*, (Malang, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2020).
- Iqbal Hasan. 2009. *Pokok-Pokok Materi Stastik 1(Stastik Deskriptif)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Itriyah (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Ibu Pasca Melahirkan Dipuskesmas Kelurahan Talang Ratu Palembang. *Jurnal Psikologi Imiah*, Vol.7, No.1 , Juli. Universitas Bina Darma Palembang.
- Kartono, K. (1985). *Kepribadian: Siapakah Saya*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Kumalasari, Mada. (2019). "Kepercayaan diri pada Mahasiswi Pengguna Make-up di Surakarta". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lauster, Peter. (2002). *Tes Kepribadian*. Alih Bahasa D.H. Gulo. Cetakan keenambelas. Jakarta: Bumi Aksara. 2006. hlm. 78.
- Gael Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan,1994), 6
- Martono, Nanang. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada
- Melliana (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: Pelangi Aksara.
- Mildawani, S.T (2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Lestari Kiranatama.
- Muhson, Ali. (2012). *Modul Penelitian SPSS*. Yogyakarta: Diktat UNY.
- Mora, An Nisa. (2017). "Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penggunaan Kosmetik pada Siswi SMA N 10 Medan". *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Nameka. A & Solomon. A. (2014). *Relationship between Body Image and Self-Esteem*

- among Female Undergraduate Students of Behavioural Sciences.*
- Papalia D.E., Old S.W., Feldman R.D (2013). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poter & Perry. (1997). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik*. Vol.1 (edisi 4). Cetakan dulu. Jakarta: EGC.
- Pramungnyas, Woro Andani. (2009). "Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Putri Dilihat dari Pemakaian Kosmetika Wajah". Yogyakarta: *Skripsi*: Yogyakarta: Psikologi Universitas Sanata Dharma .
- Pratiwi, Renita Sektivela Sarah dan Dewi Retno Suminar. (2017). "Pengaruh Fungsi *Make up* Sebagai Camouflage dan Seduction Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Putri". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 6 No. 3: 19-31.
- Priyatno, Duwi. (2010). *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 19*. Yogyakarta: Andi.
- Putri, T. (2015). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami Obsesitas. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Sukarta
- Rahayu, Y.A. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT Indeks.
- Reddy. S & Otieno. R. ( 2015). *The relationship between body image and clothing perception among women aged 18-55 years in the UK*.
- Rice, V.H. (2000). *Handbook of Stress, Coping and Health*. Sage Publications. Inc.
- Rina Aristiani, Meningkatkan Percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 2:2 . (2016), hlm 184.
- Sabekti, Ria. (2019). "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir". *Skripsi*. Surabaya: Airlangga.
- Santoso, Singgih. 2012. *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, Jhon, W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Terj. Shinto B. Adelar dan Sherly Siragih. Jakarta: Erlangga.
- Schoenfeld, AH. (1992). *Learning to Think Mathematically: Problem Solving, Metacognition, and Sense Making in Mathematics*, dalam *Handbook of Research on Mathematics Teaching and Learning*. New York: Macmillan.
- Setiadi, J. N. *Perilaku Konsumen*. (Bogor: Kencana, 2003), hlm10-13.
- Silaen, Sofar, dan Widiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: In Media
- Sucinta Putri Krilia, Pengaruh Tingkat Penerimaan Diri Dan *Gender Role* Terhadap Intensi Menggunakan *Make Up*, *Skripsi*, (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).
- Sulaiman, Wahid. (2010). *Analisis Regresi Menggunakan SPSS: Contoh Kasus dan Pemecahannya*. Edisi 1. Yogyakarta: Andi.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sujanto, Agus. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumanty, Dessy, Deden Sudirman, & Diah Puspitasari. (2018). "Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal". *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Vol. 1 No. 1: 9-28.
- Surya, H. (2009). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta. Elex Media Komputindo
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia.

- Taylor, S.E, Peplau, L.A, O'Sears. (2009). *Psikologi Sosial*. Edisi Kedua Belas, Jakarta: PT Prenada MediaGroup.
- Tranggono, I.S. Retno. (1992). *Kiat Apik Menjadi Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tresnasari, T. (2001). Citra Raga dan Minat Membeli Hubungan Kosmetik Pemutih pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak di terbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Triningtyas, Diana Ariswanti. (2013). "Studi Kasus Tentang Percaya Diri, Faktor Penyebabnya, dan Upaya Memperbaiki dengan Menggunakan Konseling". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 No.1:1-12.
- Ubaedy, AN (2011). *Berpikir Positif: Agar Anda Tetap Pede Menghadapi Hidup*. Bogor: Bee Media
- Ubaedy, AN (2011). *Total Confidence: 9 Langkah Mendongkrak Pede*. Bogor: Bee Media
- Wiasti, N. M. (2017). Redefinisi Kecantikan Dalam Meningkatkan Produktivitas kerja Perempuan Bali di Kota Denpasar. *Jurnal Ubaya*.
- Yudiatmaja, Fridayana. (2013). *Analisis Regresi dengan Menggunakan Aplikasi Komputer Statistik SPSS*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.