

**PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP *BODY IMAGE*  
REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL  
INSTAGRAM**



**Oleh:**  
**Ratu Niya Nadhirah**  
**180161735**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image* Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial Instagram”

Nama Mahasiswa : Ratu Niya Nadhirah  
Nomor Registrasi : 1801617135  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 3 Agustus 2021

Pembimbing I

Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi.  
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.  
NIP. 198304182008122006

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*	 	26/21
Dr. Gumgum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sep + 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Irma Rosalinda, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ratu Niya Nadhirah  
NIM : 1801617135  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Self-esteem terhadap Body Image Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial Instagram**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 3 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Ratu Niya Nadhirah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RATU NIYA NADHIRAH  
NIM : 1801617135  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : niyararu@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-esteem terhadap Body Image Remaja Perempuan Pengguna  
Media Sosial Instagram

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 September 2021

Penulis

(Ratu Niya Nadhirah)  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(Q.S Al-Insyirah, 94: 6-8)

*Always be the leading lady in your own life*

(Audrey Hepburn)

*Why change?*

*Everyone has their own style.*

*When you have found it,*

*You should stick to it.*

(Audrey Hepburn)

Saya persembahkan skripsi ini untuk Bapak dan Ibu yang selalu memberikan saya dukungan dan kasih sayang, selalu memberikan ketenangan di sela-sela kekhawatiran, serta selalu memberikan kekuatan di tengah keraguan. Semoga skripsi ini bisa menjadi hadiah terbaik.

**PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP BODY IMAGE REMAJA**  
**PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

Ratu Niya Nadhirah

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

(2021)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-esteem* terhadap *body image* remaja perempuan pengguna media sosial Instagram. Responden dari penelitian ini merupakan 247 remaja perempuan berusia 15-21 tahun yang aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES) milik Rosenberg dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) milik Thomas F. Cash. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  (0,000) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti terdapat pengaruh *Self-esteem* terhadap *body image* remaja perempuan pengguna media sosial Instagram.

Kata kunci: *Self-esteem*, *Body Image*.

**THE EFFECT OF SELF-ESTEEM TOWARDS BODY IMAGE ON THE BODY  
IMAGE OF ADOLESCENT GIRLS WHO USE INSTAGRAM**

Ratu Niya Nadhirah

**JAKARTA: PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, FACULTY OF PSYCHOLOGY  
EDUCATION, STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**ABSTRACT**

*The study aims to determine the effect of Self-esteem on the body image of adolescent girls who use Instagram. Respondents were 247 teenage girls aged 15-21 years who actively use Instagram. The study used quantitative methods and purposive sampling as its sampling technique. The psychological measuring instruments used are Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) and Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS). The result indicates that the value of  $\rho$  ( $0,000 < \alpha (0,05)$ ), meaning that there is an effect of Self-esteem on the body image of adolescent girls who use Instagram.*

*Key words:* Self-esteem, Body Image.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya skripsi dengan judul Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image* Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial Instagram.

Penulis menyadari dengan sangat bahwa dalam penyusunan karya skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari orang-orang terdekat. Oleh sebab itu, penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing II.
4. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan waktu, dukungan, motivasi, saran, serta arahan dengan sangat baik selama proses penggerjaan skripsi.
5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D yang telah bersedia melakukan *expert judgement* untuk alat ukur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan banyak ilmu bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.

8. Seluruh Bapak dan Ibu bagian Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu urusan administrasi selama masa perkuliahan hingga skripsi.
9. Kepada keluarga penulis, Bapak, Ibu, dan Adik yang sudah memberikan dukungan dan kasih sayang tiada henti kepada penulis.
10. Samsoloso (Dwitatera Fitri Avilla, Faradiba Rizkita Putri, Yuanita Febriyanti, dan Abiyyah Agvity Zuchry) atas segala waktu, motivasi, kasih sayang, dukungan, canda, dan tawanya selama masa perkuliahan sejak mahasiswa baru hingga saat ini.
11. Atika Nisha Almatini yang selalu dapat penulis hubungi untuk menceritakan keluh kesah selama masa penggerjaan skripsi.
12. Alfinda Maharani yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi serta menjadi tempat berbagi cerita setiap harinya kepada penulis hingga saat ini.
13. Adinda Puan Salsabila, Michelle Martha Sianipar, dan Sulistyani Dwi Pangestu yang selalu mewarnai hari-hari penulis dengan canda tawa dan memberikan dukungan di segala situasi sejak bangku SMP hingga saat ini.
14. Ratu Astri Rizqia Sabrina yang selalu menjadi teman bercerita keluh kesah dan selalu memberikan dukungan sejak pertengahan masa kuliah hingga saat ini.
15. Fanny Aulia, Fifi Niken, dan teman teman bimbingan Ibu Gita lainnya yang selalu dapat penulis hubungi dan bersedia untuk sama-sama berdiskusi jika mengalami kebingungan selama masa penggerjaan skripsi.
16. Teman-teman FPPsi angkatan 2017 yang telah mengukirkan cerita selama empat tahun ke belakang serta saling membantu satu sama lain selama pelaksanaan penelitian skripsi.
17. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membantu terwujudnya penelitian ini.
18. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini dan tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas seluruh bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBERAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1 Manfaat Praktis .....	11
1.6.2 Manfaat Teoritis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>

2.1 Body Image .....	12
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i> .....	12
2.1.2 Komponen <i>Body Image</i> .....	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	14
2.1.4 Aspek-aspek <i>Body Image</i> .....	16
2.1.5 Pengukuran <i>Body Image</i> .....	16
2.2 Self-esteem .....	17
2.2.1 Definisi <i>Self-esteem</i> .....	17
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-esteem</i> .....	18
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-esteem</i> .....	20
2.2.4 Karakteristik <i>Self-esteem</i> Tinggi.....	22
2.2.5 Karakteristik <i>Self-esteem</i> Rendah.....	22
2.2.6 Pengukuran <i>Self-esteem</i> .....	22
2.3 Remaja.....	22
2.3.1 Definisi Remaja .....	22
2.3.2 Ciri-ciri Remaja .....	25
2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	25
2.3.4 Perkembangan <i>Self-esteem</i> Remaja.....	26
2.3.5 Perkembangan <i>Body Image</i> Remaja.....	27
2.4 Instagram .....	27
2.4.1 Definisi Instagram .....	27
2.4.2 Fitur-fitur Instagram .....	28
2.4.3 Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja.....	29

2.5 Dinamika Hubungan <i>Self-esteem</i> dengan <i>Body Image</i> Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial Instagram .....	30
2.6 Kerangka Konseptual .....	31
2.7 Hipotesis .....	32
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	36
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	36
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
3.2.1.1 Variabel Bebas (Independen).....	36
3.2.1.2 Variabel Terikat (Dependen).....	37
3.2.2 Definisi Konseptual .....	37
3.2.2.1 Definisi Konseptual <i>Body Image</i> .....	37
3.2.2.2 Definisi Konseptual <i>Self-esteem</i> .....	37
3.2.3 Definisi Operasional .....	37
3.2.3.1 Definisi Operasional <i>Body Image</i> .....	37
3.2.3.2 Definisi Operasional <i>Self-esteem</i> .....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi .....	37
3.3.2 Sampel .....	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Body Image</i> .....	39
3.4.2 Instrumen Penelitian <i>Self-esteem</i> .....	41
3.5 Uji Coba Instrumen .....	42

3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Body Image</i> .....	42
3.5.2 Uji Coba Instrumen <i>Self-esteem</i> .....	44
<b>3.6 Analisis Data .....</b>	<b>46</b>
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	46
3.6.2 Uji Normalitas .....	46
3.6.3 Uji Linearitas .....	47
3.6.4 Uji Korelasi.....	47
3.6.5 Uji Analisis Regresi.....	47
3.6.6 Uji Hipotesis .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	49
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	49
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Tinggal.....	50
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram .....	52
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Fitur Instagram yang Paling sering Digunakan.....	53
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pengalaman Kritik/Ejekan terhadap Penampilan.....	54
4.2 Prosedur Penelitian .....	56
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	56
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	57
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	57
4.3.1 Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i> .....	57
4.3.2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i> .....	58

4.3.3 Data Deskriptif Variabel <i>Self-esteem</i> .....	59
4.3.4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-esteem</i> .....	61
4.3.5 Uji Normalitas .....	62
4.3.6 Uji Linearitas .....	63
4.3.7 Uji Korelasi.....	64
4.3.8 Uji Analisis Regresi.....	64
4.3.9 Uji Hipotesis .....	66
4.4 Analisis Data Demografi .....	67
4.4.1 Tabulasi Silang .....	67
4.4.1.1 Tabulasi Silang <i>Self-esteem</i> dan <i>Body Image</i> .....	67
4.4.1.2 Tabulasi Silang <i>Self-esteem</i> dan Data Demografi Tinggal Bersama ..	67
4.4.1.3 Tabulasi Silang <i>Body Image</i> .....	68
4.4.1.4 Tabulasi Silang <i>Body Image</i> dan Durasi Penggunaan Instagram.....	69
4.5 Pembahasan .....	70
4.6 Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Implikasi .....	76
5.3 Saran .....	76
5.3.1 Subjek Penelitian .....	76
5.3.2 Penelitian Selanjutnya .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>103</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale</i> .....	39
Tabel 3.2 Skoring <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (Self-classified weight)</i> .....	40
Tabel 3.3 Skoring <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (Body Area Satisfaction)</i> .....	40
Tabel 3.4 Blueprint <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale</i> .....	41
Tabel 3.5 Skoring <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> .....	42
Tabel 3.6 Blueprint <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> .....	42
Tabel 3.7 Koefisien Alpha Cronbach Instrumen <i>Body Image</i> .....	43
Tabel 3.8 Blueprint Final Instrumen <i>Body Image</i> .....	44
Tabel 3.9 Koefisien Alpha Cronbach Instrumen <i>Self-esteem</i> .....	45
Tabel 3.10 Koefisien Blueprint Final Instrumen <i>Self-esteem</i> .....	46
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Distribusi Status Tinggal Responden Penelitian.....	51
Tabel 4.3 Distribusi Durasi Penggunaan Instagram Responden Penelitian.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Durasi Fitur Instagram yang Paling Sering Digunakan oleh Responden Penelitian.....	53

Tabel 4.5 Distribusi Pengalaman Responden Penelitian Mengalami Kritik/Ejekan terhadap Penampilan .....	55
Tabel 4.6 Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i> .....	57
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i> .....	59
Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel <i>Self-esteem</i> .....	60
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-esteem</i> .....	62
Tabel 4.10 Uji Normalitas .....	63
Tabel 4.11 Uji Linearitas .....	63
Tabel 4.12 Uji Korelasi .....	64
Tabel 4.13 Uji Regresi .....	64
Tabel 4.14 Koefisien Persamaan Regresi .....	65
Tabel 4.15 Analisis Tabulasi Silang <i>Self-esteem</i> dan <i>Body Image</i> .....	67
Tabel 4.16 Analisis Tabulasi Silang <i>Self-esteem</i> dan Status Tinggal .....	67
Tabel 4.17 Analisis Tabulasi Silang <i>Body Image</i> dan Pengalaman Kritik/Ejekan .....	68
Tabel 4.18 Analisis Tabulasi Silang <i>Body Image</i> dan Durasi Penggunaan Instagram	69

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual .....	32
Gambar 4.1 Distribusi Usia Responden Penelitian .....	50
Gambar 4.2 Distribusi Status Tinggal Responden Penelitian .....	51
Gambar 4.3 Distribusi Durasi Penggunaan Instagram Responden Penelitian .....	53
Gambar 4.4 Distribusi Fitur Instagram yang Paling Sering Digunakan oleh Responden Penelitian .....	54
Gambar 4.5 Distribusi Pengalaman Responden Penelitian Mengalami Kritik/Ejekan terhadap Penampilan .....	55
Gambar 4.6 Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i> .....	58
Gambar 4.7 Data Deskriptif Variabel <i>Self-esteem</i> .....	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen .....	85
Lampiran 2 Hasil Analisa Deskriptif <i>Body Image</i> dan <i>Self-esteem</i> .....	88
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas .....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas.....	90
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi .....	91
Lampiran 6 Hasil Uji Regresi .....	91
Lampiran 7 Tabulasi Silang .....	92
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian.....	95
Lampiran 9 Surat <i>Expert Judgement</i> .....	101