

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN  
DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN**



Oleh:

**FAHIRATUNNISA**

**1801617269**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

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

**2021**

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

“Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan”

Nama Mahasiswa : Fahiratunnisa  
 Nomor Registrasi : 1801617269  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 12 Agustus 2021

Pembimbing I

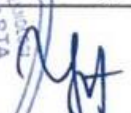
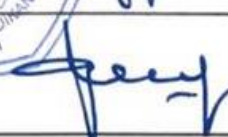

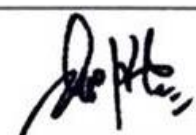
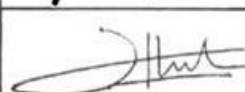
Pembimbing II




Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi  
 NIP. 198708182019032012

Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D  
 NIP. 197512162006042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Herdiyan Maulana, Ph.D (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 : Fahiratunnisa

NIM : 1801617269

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan 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, 28 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Fahiratunnisa

NIM. 1801617269



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 : Fahiratunnisa  
NIM : 1801617269  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : fahira.tunisa02@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Body shaming terhadap Kepercayaan Diri pada  
Remaja Perempuan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 14 September 2021

Penulis

  
METERAL TEMPEL  
A6DAJX415845299

( Fahiratunnisa )

*“Trust Allah, when things don’t work out the way you wanted. Allah has something better planned for you”*

- Dr. Bilal Philips

*“The only impossible journey is the one you never begin”.*

- Tony Robbins

*“If you look at what you have in life, you’ll always have more. If you look at you don’t have in life, you’ll never have enough”.*

- Oprah Winfrey

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ibu dan Bapak yang selalu mendukung saya untuk menjadi manusia yang lebih baik, yang selalu mendoakan saya, sabar, dan memberikan kasih sayang yang penuh. Skripsi ini juga menjadi pengingat bagi saya sehingga telah berjuang dan mencapai tujuan dalam keadaan dan perasaan yang tidak mudah untuk dilewatkan khususnya saat masa pandemi seperti ini.

**FAHIRATUNNISA**

**PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI  
PADA REMAJA PEREMPUAN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri  
Jakarta, 2021.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan data. Data responden yang diolah dari hasil penyebaran kuesioner adalah berjumlah 207 responden. Variabel *body shaming* diukur menggunakan *body shaming scale* dan variabel kepercayaan diri diukur menggunakan *internal self-confidence scale (ISCS)*. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0.05$ . Maka hasil penelitian dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Besarnya pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri berdasarkan hasil koefisien determinasi adalah sebesar 9,5%.

Kata kunci : *Body Shaming*, Kepercayaan Diri, Remaja Perempuan.

**FAHIRATUNNISA**

**THE INFLUENCE OF BODY SHAMING ON ADOLESCENT  
WOMEN'S CONFIDENCE**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, Jakarta State  
University, 2021.*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of body shaming on self-confidence in adolescent girls. The method used is a quantitative method. This study uses non-probability sampling with purposive sampling technique in data collection. Respondents who processed data from the results of distributing questionnaires were as many as 207 respondents. The body shaming variable was measured using the body shaming scale and the self-confidence variable was measured using the internal self-confidence scale (ISCS). Data analysis used simple linear regression analysis. The results of the analysis showed a significance value of  $p = 0,000 < 0,05$ . So the results of the research in this study are the influence between body shaming and self-confidence in adolescent girls. The magnitude of the effect of body shaming on self-confidence based on the results of the coefficient of determination is 9,5%.*

*Keywords: Body Shaming, Self Confidence, Adolescent Girls.*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan”

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan pengalaman dan pengetahuan peneliti yang terbatas. Penyusunan penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat, kelancaran, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
2. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Gumgun Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan masukan dan senantiasa membimbing peneliti menyelesaikan penelitian ini.
6. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan masukan serta membimbing peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik peneliti sejak semester satu hingga sekarang yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti selama menempuh pendidikan.
8. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
9. Seluruh staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu membantu peneliti untuk proses administrasi selama menempuh pendidikan.
10. Kepada peneliti, Fahiratunnisa yang sudah berusaha sebaik mungkin dan tidak menyerah dengan keterbatasan dan pengetahuan yang dimiliki dalam menyelesaikan penelitian ini.



11. Keluarga saya Ibu Titin Kustini, Bapak Suherman, dan saudara kandung saya Raka Ismaya, Savira Bella, Ilyas Rizky I, Fuadi Rachman selalu mendukung saya selama masa perkuliahan hingga penelitian ini.
12. Jimly Ashshiddiqie yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberi dukungan kepada peneliti, Anly Rahma W, Ninda R. Devi, Novianti Tanjaya, Adenida Maulidya, Sonya Dameria, Dini Andyani yang selalu memberi dukungan kepada peneliti dan Trisetia Fikriyati F, Yola, Putri yang telah membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti yang berkaitan dengan penelitian, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
13. Teman-teman peneliti tanpa mengurangi rasa sayang karena tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung saya dalam perkuliahan dan menyelesaikan penelitian ini serta semua responden yang telah mengisi kuesioner dan membantu menyebarkan kuesioner saya, tanpa bantuan kalian penelitian ini tidak dapat dilanjutkan sampai selesai.

Semoga semua pihak yang telah berjasa dalam hidup saya selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, senantiasa selamat dan sukses dunia akhirat, dan selalu dilindungi oleh Allah SWT. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan pengembangan ilmu pada bidang psikologi

Jakarta, 28 Juli 2021

Peneliti,  
Fahiratunnisa

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1. Kepercayaan Diri.....	8
2.1.1. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri .....	8
2.1.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	11
2.1.3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah. ....	13
2.1.4. Pengukuran.....	14
2.2. <i>Body Shaming</i> .....	16
2.2.1. Ciri-Ciri Tindakan <i>Body Shaming</i> .....	17
2.2.2. Faktor Penyebab <i>Body Shaming</i> .....	17

2.2.3.	Bentuk-Bentuk Tindakan <i>Body Shaming</i> .....	18
2.2.4.	Pengukuran.....	19
2.3.	Remaja Perempuan.....	19
2.4.	Dinamika Hubungan Kepercayaan Diri dengan <i>Body Shaming</i> .....	21
2.5.	Kerangka Konseptual .....	22
2.6.	Hipotesis Penelitian .....	23
2.7.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1.	Tipe Penelitian.....	25
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	25
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel.....	26
3.2.3.	Definisi Operasional Variabel.....	26
3.3.	Subjek Penelitian.....	27
3.3.1.	Populasi.....	27
3.3.2.	Sampel.....	27
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	28
3.4.2.	Uji Coba Instrumen.....	32
3.5.	Analisis Data .....	37
3.5.1.	Uji Asumsi .....	37
3.5.2.	Pengujian Hipotesis.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>41</b>
4.1.	Gambaran Responden.....	41
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	41
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	42
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Tindakan <i>Body Shaming</i> .....	43
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Bentuk Tindakan <i>Body Shaming</i> yang Diterima .....	44
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Kapan Terakhir Kali Mengalami <i>Body Shaming</i> .....	45
4.2.	Prosedur Penelitian.....	46

4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	46
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	48
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian .....	49
4.3.1.	Data Deskriptif <i>Body Shaming</i> .....	49
4.3.2.	Data Deskriptif Kepercayaan Diri .....	51
4.3.3.	Uji Normalitas .....	53
4.3.4.	Uji Linearitas .....	54
4.3.5.	Uji Hubungan .....	54
4.3.6.	Uji Analisis Regresi .....	55
4.3.7.	Uji Hipotesis .....	57
4.4.	Pembahasan .....	58
4.5.	Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>61</b>
5.1.	Kesimpulan .....	61
5.2.	Implikasi .....	61
5.3.	Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>69</b>
Lampiran 1.	Uji Coba Instrumen .....	69
Lampiran 2.	Instrumen Final .....	75
Lampiran 3.	Uji Analisis Data .....	78
Lampiran 4.	Daftar Riwayat Hidup .....	82

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Tinggi dan Rendah.....	13
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	23
Tabel 3. 1 Skoring Respon Skala Pengukuran Kepercayaan Diri.....	29
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kepercayaan Diri .....	29
Tabel 3. 3 Skor Respon Skala Pengukuran Body Shaming .....	30
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Body Shaming.....	31
Tabel 3. 5 Kaidah Guilford .....	32
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	33
Tabel 3. 7 Uji Validitas Kepercayaan Diri.....	33
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Body Shaming .....	34
Tabel 3. 9 Uji Validitas Body Shaming .....	34
Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas Body Shaming_2.....	35
Tabel 3. 11 Uji Validitas Body Shaming_2 .....	36
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	42
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Tindakan <i>Body Shaming</i>	43
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Bentuk Tindakan <i>Body Shaming</i> yang Diterima.....	44
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Waktu Terakhir Kali Mengalami <i>Body Shaming</i> .....	45
Tabel 4.6 Data Deskriptif Variabel <i>Body Shaming</i> .....	49
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel <i>Body Shaming</i> .....	51
Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri.....	51
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri.....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas .....	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Hubungan .....	55
Tabel 4.13 Hasil Uji Analisis Regresi.....	55
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi .....	56
Tabel 4.15 Koefisien Persamaan Regresi.....	56
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis.....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	22
Gambar 4.1 Diagram Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	42
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	43
Gambar 4.3 Diagram Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Tindakan <i>Body Shaming</i> .....	44
Gambar 4.4 Diagram Gambaran Bentuk <i>Body Shaming</i> yang Diterima Responden .....	45
Gambar 4.5 Diagram Responden Berdasarkan Waktu Terakhir Kali Mengalami <i>Body Shaming</i> .....	46
Gambar 4.6 Grafik Histogram Variabel <i>Body Shaming</i> .....	50
Gambar 4.7 Grafik Histogram Variabel Kepercayaan Diri .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Coba Instrumen .....	69
Lampiran 2. Instrumen Final.....	75
Lampiran 3. Uji Analisis Data .....	78
Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup.....	82

