

**GAMBARAN CITRA TUBUH DAN STRATEGI KOPING PADA  
MAHASISWA SENI TARI DI JAKARTA TIMUR**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**FARA MENTARI WALRIYANA**

**1106618006**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# GAMBARAN CITRA TUBUH DAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA SENI TARI DI JAKARTA TIMUR

(2022)

FARA MENTARI WALRIYANA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswa seni tari di Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini berjumlah 141 mahasiswa seni tari di Jakarta Timur. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan Inventori Strategi Koping Citra Tubuh (ISKCT). Hasil uji validitas instrumen sudah baik dan hasil uji reliabilitas yang bisa diterima dengan nilai koefisien alpha 0.740 (MBSRQ-AS), dan 0.795 (ISKCT). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa seni tari di Jakarta Timur berada pada kategori citra tubuh negatif dengan persentase sebesar 52,48%, dan sebagian responden laki-laki berada pada kategori citra tubuh positif dan sebagian lainnya berada pada kategori citra tubuh negatif dengan persentase yang sama atau seimbang sebesar 50%. Sedangkan, responden perempuan berada pada kategori citra tubuh negatif dengan persentase sebesar 52%. Kemudian, aspek citra tubuh yang mendapatkan skor tertinggi, ialah orientasi penampilan. Adapun strategi koping citra tubuh yang sering digunakan oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah strategi koping penghindaran dengan persentase sebesar 41,67% pada laki-laki, serta 33,33% pada perempuan.

Kata Kunci: *Citra tubuh, Strategi koping citra tubuh, Mahasiswa seni tari.*

# DESCRIPTION OF BODY IMAGE AND COPING STRATEGIES FOR DANCE COLLEGE STUDENTS IN EAST JAKARTA

(2022)

FARA MENTARI WALRIYANA

## ABSTRACT

This research aims to describe the body image and coping strategies for dance college students in East Jakarta. This study uses a quantitative descriptive method. The subjects in this study were 141 dance college students in East Jakarta. The research sample was taken using a stratified random sampling technique. Data collection tools used the Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire — Appearance Scale (MBSRQ-AS) instrument and the Body Image Coping Strategy Inventory (ISKCT). The results of the instrument validity test are good and the reliability test results are acceptable with an alpha coefficient of 0.740 (MBSRQ-AS) and 0.795 (ISKCT). The results of this study indicate that the body image of dance students in East Jakarta is in the negative body image category with a percentage of 52.48%, and some male respondents are in the positive body image category and some are in the body image category negative with the same percentage or equal to 50%. Meanwhile, female respondents were in the negative body image category with a percentage of 52%. Then, the aspect of body image that gets the highest score is appearance orientation. The body image coping strategies that are often used by male and female students are avoidance coping strategies with a percentage of 41.67% for male and 33.33% for woman.

**Keywords:** *Body image, Body image coping strategies, Dance college student.*

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul: : "Gambaran Citra Tubuh dan Strategi Koping pada  
Mahasiswa Seni Tari di Jakarta Timur"  
Nama Mahasiswa : Fara Mentari Walriyana  
Nomor Registrasi : 1106618006  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 20 Mei 2022

Dosen Pembimbing I



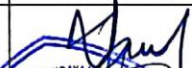




Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd.  
NIP. 195705021985032001

Dosen Pembimbing II



Dra. Michiko Mamesah, M.Psi.  
NIP. 195905021989032002

### Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd. (Penanggungjawab)*		20 Juli 2022
Dr. Wirda Hanim, M. Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		20 Juli 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		28 Juni 2022
Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD (Anggota)****		13 Juni 2022
Wening Cahyawulan, M. Pd. (Anggota)****		31 Mei 2022

\* Dekan FIP

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fara Mentari Walriyana

Nomor Registrasi : 1106618006

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul

**“Gambaran Citra Tubuh dan Strategi Koping pada Mahasiswa Seni Tari di Jakarta Timur”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2021-Mei 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Fara Mentari Walriyana

# SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Fara Mentari Walriyana  
NIM : 1106618006  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : [mentarifara@gmail.com](mailto:mentarifara@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 :

Gambaran Citra Tubuh dan Strategi Koping pada Mahasiswa Seni Tari di Jakarta Timur

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 izin 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, 5 September 2022

Penulis

(Fara Mentari Walriyana)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Ketika berpikir untuk menyerah, ingatlah mengapa kamu memulainya”

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk orang-orang yang sangat peneliti sayangi dan cintai, yaitu:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Dirno dan Ibu Sumarni yang selalu memberikan semangat moril maupun materil, mendoakan dengan sepenuh hati, dan melimpahkan kasih sayangnya setiap detik.
2. Adik saya Adinda Syafirah Yasmin yang selalu memberikan semangat dan kasih sayangnya.
3. Sahabat saya Muhammad Fauzan Danuredja yang selalu memberikan dukungannya kepada saya dalam berbagai situasi dan tempat saya berkeluh kesah.
4. Sahabat saya Nisa Aulia Dewi, Eka Salmah, Lila Amelia, Ainy Nur Halizah yang senantiasa memberikan motivasi kepada saya.
5. Sahabat-sahabat saya Adinda Salwani, Adnin Inestria Asdari, Putri Amelia Mulyaningsih, Algamasy Nisa Amelania, dan Rahmadina Azizah yang telah menjadi teman, sahabat, serta keluarga kedua saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini dan saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.
6. Para bias saya Kim Soek Jin, Kim Tae Hyung, Min Yoon Gi, Haechan, Jae Min, Ji Sung, Jung-woo, Jae Hyun, Je No, Kim Dong Young, yang senantiasa menghibur saya dengan tingkah laku, lagu, dan semangatnya.
7. Teman-teman mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 yang telah memberikan semangat.

Terimakasih atas semua doa, dukungan, motivasi, dan saran yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, tak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "***Gambaran Citra Tubuh dan Strategi Koping pada Mahasiswa Seni Tari di Jakarta Timur***" dengan baik dan tepat waktu. Hal ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan menempuh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Bimbingan dan Konseling.

Berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dukungan, motivasi dan doa yang diperlukan peneliti mulai dari persiapan hingga tersusunnya skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik. Dr. Murni Winarsih, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Bidang Umum dan Keuangan. Dr. RA Murti Kusuma W.SIP, M.Si. selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Selanjutnya, kepada Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu dan waktunya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi. Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan, ilmu, serta waktunya dalam membantu peneliti selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Serta, kepada seluruh dosen bimbingan dan konseling yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada peneliti hingga akhir, serta



seluruh karyawan dan staf Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, peneliti, dan bagi keilmuan dalam bimbingan dan konseling.

Jakarta, April 2022

Peneliti



Fara Mentari Walriyana



## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	13
A. Deskripsi Teoritik .....	13
1. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....	13
2. Strategi Koping Citra Tubuh ( <i>Body Image Coping Strategies</i> ) ....	21
3. Masa Dewasa Awal .....	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Metode Penelitian .....	38

D. Responden Penelitian .....	39
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	42
1. Definisi Konseptual.....	43
2. Definisi Operasional .....	43
3. Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen.....	44
4. Langkah-Langkah Pengembangan dan Penyusunan Instrumen.	48
5. Kisi-Kisi Instrumen.....	49
6. Pengujian Persyaratan Instrumen .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	57
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Citra Tubuh.....	59
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Strategi Koping .....	67
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kategori Citra Tubuh dan Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
D. Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Implikasi .....	94
C. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	107
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	150

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Jumlah Populasi Berdasarkan Angkatan .....	39
Tabel 3. 2. Jumlah Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 3. 3. Jumlah Sampel Berdasarkan Angkatan .....	41
Tabel 3. 4. Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
Tabel 3. 5. Kisi-Kisi Skala MBSRQ-AS .....	50
Tabel 3. 6. Kategorisasi Instrumen MBSRQ-AS .....	50
Tabel 3. 7. Kisi-Kisi Skala ISKCT .....	51
Tabel 3. 8. Nilai Koefisien Alpha .....	55
Tabel 3. 9. Realibilitas Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale (MBSRQ-AS) .....	55
Tabel 3. 10. Realibilitas Inventori Strategi Koping Citra Tubuh (ISKCT) ..	55
Tabel 4. 1. Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan.....	57
Tabel 4. 2. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4. 3. Hasil Data Keseluruhan Citra Tubuh.....	59
Tabel 4. 4. Kategorisasi Citra Tubuh.....	60
Tabel 4. 5. Analisis Deskriptif Hasil Data Keseluruhan Citra Tubuh.....	60
Tabel 4. 6. Hasil Data Citra Tubuh Peraspek.....	61
Tabel 4. 7. Analisis Deskriptif Hasil Data Citra Tubuh peraspek Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki .....	63
Tabel 4. 8. Analisis Deskriptif Hasil Data Citra Tubuh peraspek Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan .....	64
Tabel 4. 9. Hasil Data Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin .....	65
Tabel 4. 10. Analisis Deskriptif Hasil Data Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki.....	66
Tabel 4. 11. Analisis Deskriptif Hasil Data Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan.....	67
Tabel 4. 12. Hasil Data Keseluruhan Strategi Koping .....	68
Tabel 4. 13. Hasil Data Skor Rata-Rata Strategi Koping Peraspek .....	68
Tabel 4. 14. Analisis Deskriptif Hasil Data Strategi Koping Peraspek .....	69
Tabel 4. 15. Hasil Data Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Tabel 4. 16. Analisis Deskriptif Hasil Data Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki .....	71
Tabel 4. 17. Analisis Deskriptif Hasil Data Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan .....	72
Tabel 4. 18. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Positif dan Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin .....	73
Tabel 4. 19. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Negatif dan Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin .....	73
Tabel 4. 20. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Positif dan Strategi Koping Laki-laki .....	74

Tabel 4. 21. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Negatif dan Strategi Koping Laki-Laki .....	75
Tabel 4. 22. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Positif dan Strategi Koping Perempuan .....	76
Tabel 4. 23. Analisis Deskriptif Hasil Data Kategori Citra Tubuh Negatif dan Strategi Koping Perempuan .....	77



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Skema Kerangka Berpikir.....	34
---	----



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1. Persentase Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan .....	58
Grafik 4. 2. Persentase Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Grafik 4. 3. Persentase Citra Tubuh Responden Keseluruhan .....	60
Grafik 4. 4. Skor Rata-Rata Citra Tubuh Peraspek .....	62
Grafik 4. 5. Skor Rata-Rata Hasil Data Citra Tubuh Peraspek Laki-Laki .	63
Grafik 4. 6. Skor Rata-Rata Hasil Data Citra Tubuh Peraspek Perempuan .....	64
Grafik 4. 7. Skor Rata-Rata Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Grafik 4. 8. Skor Rata-Rata Strategi Koping Peraspek .....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian .....	108
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	109
Lampiran 3. Adaptasi Instrumen Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale (MBSRQ-AS).....	110
Lampiran 4. Uji Ahli Instrumen Inventori Strategi Koping Citra Tubuh (ISKCT).....	122
Lampiran 5. Surat Izin Uji Ahli Instrumen .....	131
Lampiran 6. Instrumen Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale (MBSRQ-AS).....	133
Lampiran 7. Instrumen Inventori Strategi Koping Citra Tubuh (ISKCT) .	136
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas Instrumen MBSRQ-AS .....	138
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas Instrumen ISKCT .....	142
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian .....	144

