

**Gambaran *Body Image* Pada Remaja di Jakarta**



**Disusun Oleh :**

**Adinda Novira Sari Utami**

**1125153830**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS PSIKOLOGI PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2022**

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

“Gambaran Body Image Pada Remaja”

Nama Mahasiswa : Adinda Novira Sariutami  
Nomor Registrasi : 1125153813  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 29 Agustus 2022

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Santi Yudhistira, M.Psi  
NIP. 198708182019032012

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

| Nama   | Tandatangan | Tanggal         |
|--|-------------|-----------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi<br>(Penanggungjawab)*          |             | 8 Sept 2022     |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si<br>(Wakil Penanggungjawab)**    |             | 7 Sept 2022     |
| Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.<br>(Ketua Penguji)*** |             | 14 Agustus 2022 |
| Irma Rosalinda, M.Si<br>(Anggota)****                    |             | 14 Agustus 2022 |
| Lupi Yudhaningrum, M.Psi<br>(Anggota)                    |             | 14 Agustus 2022 |

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

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



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 : Adinda Novira Sari Utami  
NIM : 1125153813  
Fakultas/Prodi : FPPs/ Psikolog  
Alamat email : Adindanovira14@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 Body Image Pada Remaja di Jakarta"

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

Penulis

(Adinda Novira Sari Utami)  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Adinda Novira Sari Utami

NIM 1125153830

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Gambaran Body Image Pada Remaja Di Jakarta**” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian di bulan Agustus 2022
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang penuh 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 segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Adinda Novira Sari Utami

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Novira Sari Utami  
NIM : 1125153830  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Body Image pada Remaja di Jakarta”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : Juli 2022

Yang menyatakan,



Adinda Novira Sari Utami

## LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

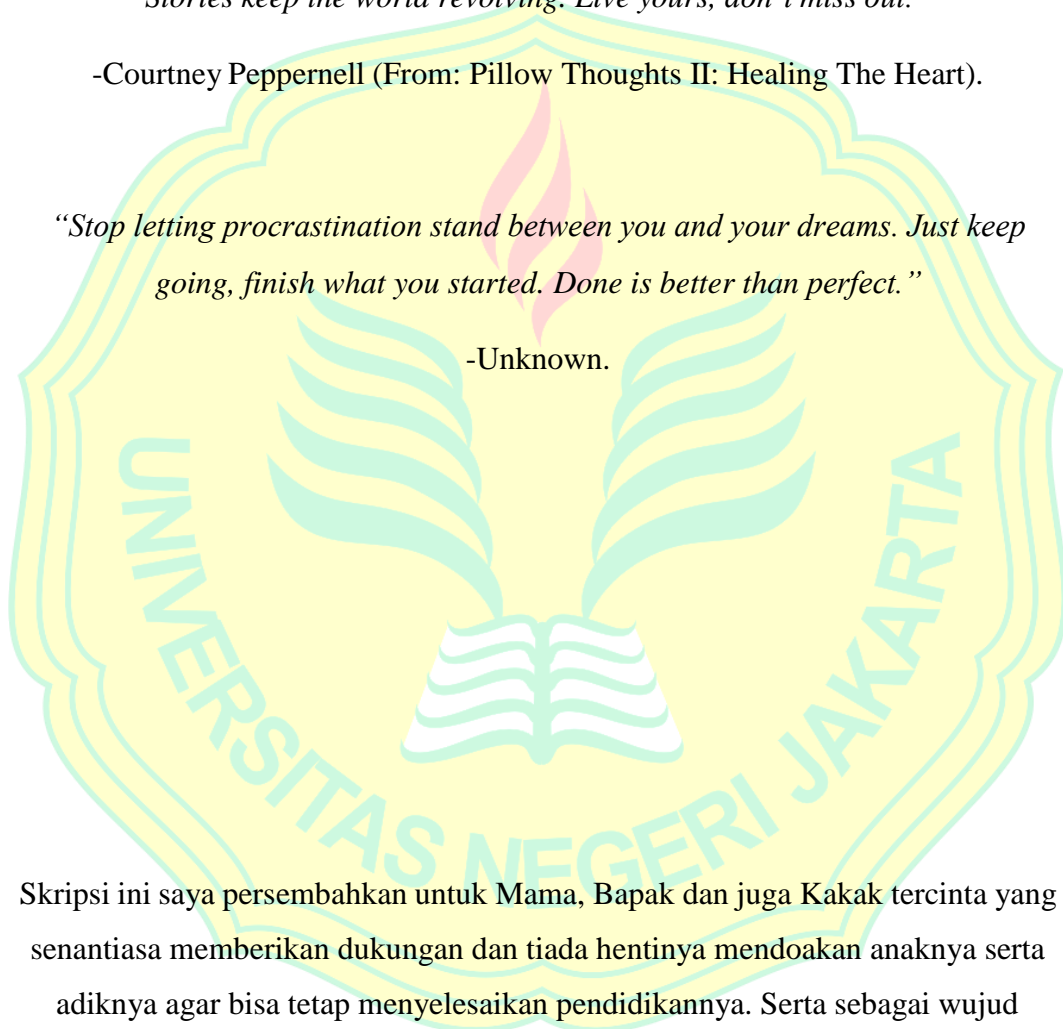
*“You can’t skip chapter, that’s not how life works. You have to read every line, meet every character. You won’t enjoy all of it. Maybe, some chapter will make you cry for weeks. You will read things you don’t want to read, you will have moments when you don’t want the pages to end. But you have to keep going.*

*Stories keep the world revolving. Live yours, don’t miss out.”*

-Courtney Peppernell (From: Pillow Thoughts II: Healing The Heart).

*“Stop letting procrastination stand between you and your dreams. Just keep going, finish what you started. Done is better than perfect.”*

-Unknown.



Skripsi ini saya persembahkan untuk Mama, Bapak dan juga Kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan tiada hentinya mendoakan anaknya serta adiknya agar bisa tetap menyelesaikan pendidikannya. Serta sebagai wujud tanggung jawab dan juga kewajiban saya sebagai anak untuk menyelesaikan dan meraih gelar S.Psi.

## KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang berlimpah sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana psikologi. dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti sangat menyadari bahwa segala hambatan yang terjadi selama proses penyelesaian tugas akhir ini tidak akan teratasi tanpa bantuan serta dorongan dari berbagai pihak.

Dalam penulisan skripsi ini banyak sekali pihak yang terlibat, membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian skripsi. Untuk itu dengan rasa hormat, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar F. R, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus juga sebagai Dosen Pembimbing I. Terimakasih untuk waktunya, terimakasih telah membimbing dan selalu mengingatkan penulis untuk tidak pernah menyerah dan jangan patah semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini, serta memberikan motivasi dan kritik yang membangun bagi penulis dalam proses penelitian.
6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas bimbingan. Kritik, masukan, dorongan semangat dan pendampingan yang telah diberikan kepada penulis.
7. Ibu Irma Rosalinda, M.Si selaku Dosen Penguji I dan Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Penguji II, terimakasih atas saran yang diberikan kepada penulis.

8. Para jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama masa perkuliahan
9. Staff administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan pelayanan yang terbaik selama proses administrasi baik dalam proses perkuliahan maupun skripsi.
10. Kepada Mama Sulis dan Bapak Revi serta Kakak penulis yaitu Livia yang tidak pernah berhenti untuk menyemangati dan selalu mendoakan penulis, serta memberikan motivasi kepada penulis dari memulai sampai menyelesaikan kegiatan penelitian ini. Terimakasih banyak sekali lagi penulis ucapkan.
11. Kepada Salma Restia Eva Kharisty, Hilyatul Widadin Naqiyah, Rutmalem Atania, dan Selma Ghaida atau yang lebih sering dikenal sebagai *The Bijis*. Penulis merasa beruntung bisa memiliki teman seperti kalian. Sukses di jalannya yang telah kalian pilih masing-masing ya *guys!*
12. Dan juga kepada para responden penelitian yang bersedia untuk meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner dari penulis. Serta semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi dalam proses pengerjaan skripsi ini.
13. Dan yang terakhir, mau berterimakasih kepada diri saya sendiri yang akhirnya mampu dan sanggup untuk menyelesaikan penelitian ini. Walau jalan yang dilalui tidak mudah, harus melewati hal – hal yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya, *but you did it!*

Jakarta, Agustus 2022

(Adinda Novira Sari Utami)



## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI<br/>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>  | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>  | <b>1</b>    |
| 1. 1 Latar Belakang Masalah .....   | 1           |
| 1. 2 Identifikasi Masalah.....  | 4           |
| 1. 3 Batasan Masalah .....  | 4           |
| 1. 4 Rumusan Masalah.....   | 5           |
| 1. 5 Tujuan Penelitian .....  | 5           |
| 1. 6 Manfaat Penelitian .....   | 5           |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis .....  | 5           |
| 1.6.2 Manfaat Praktis.....  | 5           |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>  | <b>6</b>    |
| 2. 1 Body Image.....  | 6           |
| 2.1.1 Definisi <i>Body Image</i> .....  | 6           |
| 2.1.2 Aspek - aspek Body Image .....  | 7           |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.1.3 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Body image.....  | 9         |
| 2.1.4 Komponen <i>Body Image</i> .....                   | 9         |
| 2. 2 Remaja .....  | 12        |
| 2.2.1 Definisi Remaja .....                              | 12        |
| 2.2.2 Aspek – aspek Perkembangan Remaja.....             | 13        |
| 2. 3 Kerangka Berpikir .....                             | 15        |
| 2. 4 Hasil Penelitian Yang Relevan .....                 | 16        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>               | <b>18</b> |
| 3. 1 Tipe Penelitian .....                               | 18        |
| 3. 2 Identifikasi Variabel .....                         | 18        |
| 3.2.1 Definisi konseptual <i>Body Image</i> .....        | 18        |
| 3.2.2 Definisi Operasional <i>Body Image</i> .....       | 18        |
| 3. 3 Populasi dan Sampel.....                            | 19        |
| 3.3.1 Populasi .....                                     | 19        |
| 3.3.2 Sampel .....                                       | 19        |
| 3. 4 Teknik Pengumpulan Data .....                       | 20        |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Body Image</i> .....       | 20        |
| 3.4.2 Uji Coba Validitas dan Realibilitas .....          | 23        |
| 3. 5 Analisis Data.....                                  | 24        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>       | <b>26</b> |
| 4. 1 Gambaran Responden / Subjek Penelitian.....         | 26        |
| 4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....           | 26        |
| 4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | 27        |
| 4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kelas.....          | 28        |
| 4. 2 Prosedur Penelitian .....                           | 29        |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian.....                          | 29        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....   | 30        |
| 4.3 Hasil Analisis Data dan Penelitian .....                                 | 31        |
| 4.3.1 Statistik Deskriptif Data <i>Body Image</i> .....                      | 31        |
| 4.3.2 Kategorisasi Skor <i>Body Image</i> .....                              | 34        |
| 4.3.3 Nilai Mean Skor <i>Body Image</i> Berdasarkan Data Demografi.....      | 34        |
| 4.3.4 Nilai Mean <i>Body Image</i> Berdasarkan Aspek <i>Body Image</i> ..... | 36        |
| 4.3.5 Crosstabs Data Demografi <i>Body Image</i> .....                       | 38        |
| 4.4 Pembahasan .....   | 39        |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian .....  | 41        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>                           | <b>42</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....   | 42        |
| 5.2 Implikasi .....  | 42        |
| 5.3 Saran .....  | 42        |
| 5.3.1 Bagi Subjek.....   | 42        |
| 5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya.....                                       | 43        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>44</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>   | <b>46</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Skala Respon Instrument <i>Body Image</i> .....                             | 21 |
| Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> .....                             | 21 |
| Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....                                   | 26 |
| Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                           | 27 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Kelas .....                                  | 28 |
| Tabel 4. 4 Statistika Deskriptif Data <i>Body Image</i> .....                          | 31 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Skor <i>Body Image</i> .....                                     | 31 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori <i>Body Image</i> .....           | 34 |
| Tabel 4. 7 Nilai Mean Skor <i>Body Image</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....           | 35 |
| Tabel 4. 8 Nilai Mean Skor <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia.....                     | 35 |
| Tabel 4. 9 Nilai Mean Skor <i>Body Image</i> Berdasarkan Aspek <i>Body Image</i> ..... | 36 |
| Tabel 4. 10 Crosstabs Data Jenis Kelamin Dengan Tingkat <i>Body Image</i> .....        | 38 |
| Tabel 4. 11 Crosstabs Data Usia Dengan Tingkat <i>Body Image</i> .....                 | 39 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 4. 1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia .....         | 27 |
| Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin..... | 28 |
| Gambar 4. 3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia .....         | 29 |
| Gambar 4. 4 Histogram Sebaran Skor Body Image .....                   | 33 |





**ADINDA NOVIRA SARI UTAMI**  
**GAMBARAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI JAKARTA**

**Skripsi**

Jakarta:

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *body image* pada remaja di Jakarta. Tipe penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif. Alat ukur *body image* yang digunakan adalah *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS)* yang dikemukakan oleh Cash (2000) dengan 37 butir item. Data yang dikumpulkan berjumlah 146 responden. reliabilitas skala *body image* adalah 0,799 yang dihitung menggunakan *software SPSS* dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Hasil data penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Kata kunci: Body Image, Remaja

**ADINDA NOVIRA SARI UTAMI**

**THE DESCRIPTION OF BODY IMAGE ADOLESCENT IN JAKARTA**

**Thesis**

Jakarta:

Psychology Study Program

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2022

**ABSTRACT**

This study aims to determine how the picture of body image in adolescents in Jakarta. This type of research is descriptive quantitative. Body image measuring instrument used is the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS) proposed by Cash (2000) with 37 items. The data collected amounted to 146 respondents. body image scale reliability is 0.799 which is calculated using SPSS software with Cronbach's Alpha formula. The results showed that female adolescents had a negative body image compared to male adolescents.

Keywords: body image, Adolescent.