

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
REMAJA PEREMPUAN**



Oleh:

FADHILAH RANA QAMARA

1801618162

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

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

“PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PEREMPUAN”

Nama Mahasiswa : Fadhilah Rana Qamara

NIM : 1801618162

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 22 Januari 2024

Pembimbing I

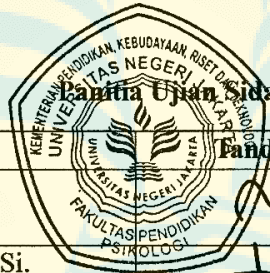
Pembimbing II

Erik, M.Si.

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi.

NIP 0001059113

NIP 199004222020122012



Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Handatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Penanggungjawab)*		06/02/2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		06/02/2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Ketua Penguji)***		06/02/2024
Fitri Lestari Issom, M.Si. (Anggota)****		01/02/2024
Anggi Mayangsari, M.Si. (Anggota)****		31/01/24

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** : Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
- *** : 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 : Fadhilah Rana Qamara

NIM : 1801618162

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul *Pengaruh Body image terhadap Kepercayaan Diri Remaja Perempuan* adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2023 sampai Agustus 2023
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 akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 1 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



(Fadhilah Rana Qamara)

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimile: 021-4894221
Laman: 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 : Fadhliah Rana Qamara
NIM : 1801618162
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat Email : ranaqamara.a3@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 Image terhadap Kepercayaan Diri 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, 16 Januari 2024

Mahasiswa Ybs.


3FFD9AJX170094653

(Fadhliah Rana Qamara)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Nikmati saja segala prosesnya, hanya dengan bimbingan, cari bahan, ujian, revisian dan berbahagia bersama teman-teman” – Penulis

“*Surely with hardship, comes ease.*” – Quran 94:5

“*You may delay, but time will not*” – Benjamin Franklin

Persembahan:

Skripsi ini merupakan persembahan kecil untuk Mama dan Papa penulis yang selalu memberikan kekuatan, cinta, kasih serta sayang, dan telah berjuang membesarkan penulis. Skripsi ini dipersembahkan kepada semua orang yang telah menjadi *support system* penulis, baik dari keluarga, sahabat, ataupun orang-orang disekitar penulis.

Skripsi ini juga dipersembahkan kepada diri sendiri yang telah bertahan dan terus berjuang sejauh ini meskipun melewati perjalanan yang tidak mudah dengan berbagai dinamika.

FADHILAH RANA QAMARA

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA
PEREMPUAN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2024.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja perempuan. Sampel dalam penelitian sebanyak 181 responden yang merupakan remaja perempuan berusia 17-24 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen *body image*, diukur menggunakan instrumen The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang dibuat oleh Thomas F. Cash (2000) dan diadaptasi oleh Diala Itani (2011). Dependen variabel kepercayaan diri, diukur menggunakan instrumen yang dibuat oleh Nisak, dkk. (2023) dengan mengacu pada aspek Lauster (2002). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya *body image* berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja perempuan sebesar 18,1%.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri, remaja perempuan

FADHILAH RANA QAMARA

**THE EFFECT OF BODY IMAGE TOWARDS ON THE SELF-CONFIDENCE
OF ADOLESCENT GIRLS.**

Skripsi

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State
University of Jakarta, 2024.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of body image on the self-confidence of adolescent girls. The sample in the study was 181 respondents who were teenage girls aged 17-24 years. Sampling used purposive sampling technique. The independent variable, body image was measured using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS) instrument created by Thomas F. Cash (2000) and adapted by Diala Itani (2011). The Independent variable is self-confidence, measured using an instrument created by Nisak, et al. (2023) by referring to aspects of Lauster (2002). Based on the research result, it was found that H_a was accepted and H_0 was rejected, meaning that body image had an effect on adolescents girls' self-confidence by 18,1%.

Keywords: body image, self confidence, girl adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Allah SWT berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Perempuan” sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana. Peneliti mendapat banyak dukungan, panduan, koreksi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebab itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku wakil dekan I, Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku wakil dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku wakil dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Erik, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan masukan yang sangat membantu peneliti selama pengerjaan skripsi, serta memberikan motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi sampai selesai.
5. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan yang dapat membantu peneliti dalam pengerjaan skripsi.
6. Ibu Mira Ariyani, Ph.D dan Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik selama masa perkuliahan, yang telah memberikan arahan dengan baik.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengerahkan tenaga dan waktunya untuk mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti dari awal semester hingga selesai.

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan bekerja keras untuk memastikan keberlangsungan proses belajar yang baik dan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa.
9. Bapak Arif selaku petugas perpustakaan yang selalu membantu dan memberikan pelayanan terbaik bagi peneliti dan teman-teman selama mengerjakan skripsi di perpustakaan.
10. Ibu Desny Afnidar dan Bapak Juan Edward Guci selaku orang tua peneliti, yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang serta mengorbankan segalanya untuk membesarkan dan mendidik peneliti sehingga peneliti mampu mencapai tahap ini
11. Fadhlán Gampito Alam dan Fadhel Palito Alam selaku abang peneliti yang telah mendukung dan selalu percaya bahwa peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
12. Faaris, Najlaa, Nafiisah, Nadhifa, Nadzhifa, Ditha, dan seluruh keluarga yang peneliti sayangi, yang selalu mendukung, menghibur, dan membantu selama perkuliahan sampai saat ini.
13. Teman-teman baik peneliti Almh. Rulica, Azzahra, Sausan, Choirunnisa, dan Salvarinna, yang selalu memberikan ruang bagi peneliti untuk berkeluh kesah dan selalu menemani peneliti disegala kondisi selama kurang lebih 12 tahun terakhir sampai saat ini.
14. Keluarga Korp Sukarela Palang Merah Indonesia unit Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali kemampuan, belajar hal baru, dan memberikan pengalaman luar biasa dalam kehidupan berorganisasi dan bermasyarakat. Khusus untuk Angkatan HALILINTAR 26 terima kasih telah memberi warna selama masa perkuliahan ini.
15. Vina, Dinda, dan Annelies selaku teman peneliti yang telah menghibur, membimbing selama pengerjaan skripsi, selalu memberikan semangat, dan selalu sabar dalam menghadapi peneliti.
16. Anindita, Ellyza, Machika, Mayang, Fatimah, Tarisha, Hasni, Jisela, Hani, Nabila R, Nabilla Arsandy, Salman, Riziq, Dion, Pinandito, Dhiya UI, dan

teman-teman 2019/2020 seperjuangan skripsi lainnya. Terima kasih telah menghibur, saling membantu, berbagi keluh kesah, menjalani pengerjaan skripsi bersama, dan menuntaskan tanggung jawab bersama-sama.

17. Teman-teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta 2018 khususnya kelas D, selaku teman seperjuangan kuliah yang memberikan pengalaman menyenangkan bagi peneliti selama masa perkuliahan.
18. Merisya, Ayu, Dwita, Tania dan teman-teman saat SMA lainnya yang selalu memberikan dukungan secara emosional dan bantuannya selama pengerjaan skripsi.
19. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian peneliti.
20. Serta seluruh pihak baik yang peneliti ketahui atau tidak, yang mungkin telah membantu peneliti dalam menyebarkan kuesioner penelitian maupun bentuk bantuan lainnya yang memudahkan peneliti dalam menyelesaikan studi.

Penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya keterlibatan seluruh pihak-pihak tersebut. Semoga seluruh pihak diberi kesehatan, kebahagiaan, serta kesuksesan dalam setiap aspek kehidupan. Penelitian ini jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 19 Agustus 2023

Fadhilah Rana Qamara

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kepercayaan Diri	8
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri	8
2.1.2 Karakteristik Kepercayaan Diri	9
2.1.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	12
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri	14
2.2 <i>Body image</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Body image</i>	17
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Body image</i>	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Body image</i>	19
2.3 Remaja	21
2.3.1. Definisi Remaja.....	21

2.3.2.	Tugas Perkembangan Remaja.....	22
2.3.3.	Karakteristik Remaja	23
2.4	Dinamika Hubungan antara <i>Body image</i> terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan	25
2.5	Kerangka konseptual	26
2.6	Hipotesis	27
2.7	Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
3.1	Tipe Penelitian.....	30
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.2.1.	Definisi Konseptual	31
3.2.2	Definisi Operasional.....	31
3.3	Subjek Penelitian.....	32
3.3.1	Populasi.....	32
3.3.2	Sampel	32
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Penyusun Instrumen.....	34
3.4.2	Tujuan Penyusunan Instrumen.....	34
3.4.3	Teori yang Mendasari Penyusunan Instrumen.....	35
3.4.4	Instrumen Kepercayaan Diri.....	35
3.4.5	Instrumen <i>Body image</i>	36
3.5	Uji Coba Instrumen.....	38
3.5.1	Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri.....	39
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)</i>	41
3.6	Analisis Data.....	43
3.6.1	Analisis Deskriptif	43
3.6.2	Uji Normalitas	43
3.6.3	Uji Linearitas	43
3.6.4	Uji Korelasi	43
3.6.5	Uji Analisis Regresi.....	44
3.6.6	Uji Hipotesis	44
BAB IV	45

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	45
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran	46
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kepemilikan Kelompok Teman Sebaya	47
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman Mendapatkan Kritik/Ejekan Terhadap Penampilan	48
4.2 Prosedur Penelitian	49
4.2.1 Persiapan Penelitian	49
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	51
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1 Analisis Deskriptif	51
4.3.2 Uji Normalitas	54
4.3.3 Uji Linearitas	55
4.3.4 Uji Korelasi	55
4.3.5 Uji Analisis Regresi.....	56
4.3.6 Tabulasi Silang.....	58
4.4 Pembahasan.....	62
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V.....	68
KESIMPULAN.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Instrumen Kepercayaan Diri	36
Tabel 3.2 Blueprint Instrumen Kepercayaan Diri	36
Tabel 3.3 <i>Skoring</i> Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (appearance evaluation, appearance orientation, dan overweight preoccupation)	37
Tabel 3.4 <i>Skoring</i> Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (Self-classified weight)	37
Tabel 3.5 <i>Skoring</i> Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (body areas satisfaction)	38
Tabel 3.6 Blueprint Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale	38
Tabel 3.7 Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	40
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri	41
Tabel 3.9 Uji Validitas Instrumen MBSRQ-AS	41
Tabel 3.10 Uji Reliabilitas Instrumen MBSRQ-AS	43
Tabel 4.1 <i>Distribusi Responden Berdasarkan Usia</i>	45
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran	46
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kepemilikan Kelompok Teman Sebaya	47
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Mendapat Kritik/Ejekan Terhadap Penampilan	48
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel Body image	51
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Body image	52
Tabel 4.7 Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri	53
Tabel 4.8 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri	54
Tabel 4.9 Penjelasan Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi	56
Tabel 4.12 Interpretasi Koefisien Korelasi	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Signifikansi	57

Tabel 4.14 Hasil R Square Uji Hipotesis Variabel.....	57
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	57
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Kepercayaan Diri dengan Body Image	59
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Kepemilikan Kelompok Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri	59
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Kepemilikan Kelompok Teman Sebaya dengan Variabel Body Image	60
Tabel 4.19 Tabulasi Silang Urutan Kelahiran dengan Kepercayaan Diri	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
Gambar 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran.....	47
Gambar 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kepemilikan Kelompok Teman Sebaya	48
Gambar 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman Kritik/Ejekan Terhadap Penampilan	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Google Form/Kuesioner Penelitian	74
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	77
Lampiran 3. Hasil Analisis Data	79
Lampiran 4. Hasil Data Demografi	82
Lampiran 5. <i>Expert Judgement</i>	84
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup	90

