

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWA YANG
MELAKUKAN *WORKOUT***

SKRIPSI

Oleh:

Febriyanti Valentina Sitohang

201910515016



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Harga Diri Dengan
Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang
Melakukan *Workout*.

Nama Mahasiswa : Febriyanti Valentina Sitohang

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515016

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023


Jakarta, 7 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

BIKSA MAHWASTU DAS!


Sarita Candra Merida, M. Psi., Psikolog


Yomima Viena, S. Psi., M. Si.

NIDN: 0317018701

NIDN: 0318078502

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Harga Diri Dengan
Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang
Melakukan *Workout*.

Nama Mahasiswa : Febriyanti Valentina Sitohang

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515016

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 7 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Rijal Abdillah, S. Psi., M.A.

NIDN: 0320048501

Penguji I : Yomima Viena, S. Psi., M. Si.

NIDN: 0318078502

Penguji II : Sarita Candra Merida, M. Psi., Psikolog

NIDN: 0317018701

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S. Psi., M.A.
NIDN: 0314078502



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., Ph. D
NIDN: 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Workout* ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan memublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 14 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Febriyanti Valentina Sitohang

NPM: 201910515016

ABSTRAK

Febriyanti Valentina Sitohang. 201910515016. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh (Studi Korelasional Tentang Hubungan Antara Harga Diri Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Workout*).

Penelitian ini tentang *workout* yang menjadi gaya hidup untuk selalu dalam keadaan yang sehat, sehingga masyarakat selalu berusaha mencapai kualitas kesehatan yang ideal. Hal ini membuat sejumlah orang terdorong untuk melakukan *workout*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan antara Harga Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang melakukan *workout*. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan responden yang melakukan *workout* sebanyak 156 responden. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh dari 37 item (reliabilitas: 0,922) dan skala harga diri 20 item (reliabilitas: 0,765). Metode analisis data menggunakan teknik *Correlational Spearman's Rho*. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara harga diri dan citra tubuh dengan nilai korelasi (r)= 0,284** dan signifikan 0.000. Berdasarkan nilai korelasi yang lemah diharapkan penelitian selanjutnya mencari faktor lain yang memengaruhi citra tubuh selain harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan harga diri di universitas Bhayangkara mahasiswa yang melakukan *workout*.

Kata kunci: Citra Tubuh, Dewasa Awal, Harga Diri.

ABSTRACT

Febriyanti Valentina Sitohang, 201910515016. *Relationship Between Self-Esteem and Body Image (Correlational Study of The Relationship Between Self-Esteem and Body Image on College Students Doing Workout).*

*This study of workout that provide a lifestyle for healthy conditions, so that communities strive to achieve the ideal health quality. This impels some to take workout. This study aims to analyze the relationship between body image and self-esteem at Bhayangkara University college student who did the workout. Researchers used quantitative research methods with 156 respondents doing workout. The measuring in this study used the body image scale of 37 items (reliability: 0.922) and the self-esteem scale of 20 items (reliability: 0.765). Methods of data analysis using spearman's rho. The results of the data analysis indicate that there is a positive relationship between self-esteem and body image where correlation value(r)= 0,284** with a significant 0,000. Based on the weak correlation value, it is hoped that studies in turn searched for other factors affecting the image of the body other than self-esteem.*

Keywords: *Body Image, Adulthood, Self Esteem.*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang memberikan berkat dan kasih karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Workout*”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, saran serta motivasi dari banyak pihak, baik secara moril maupun materil, maka dari itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi.
4. Bapak Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S. Psi., M. Si, selaku dosen pembimbing akademik.
5. Bapak AIPTU Andreas Sitohang dan Ibu Kartini Hutabarat selaku orang tua yang telah memberikan bantuan secara materil dan moril.
6. Andriani Agustina, S.S. selaku kakak dan Sigma Dallasian, S. M. selaku abang ipar yang telah memotivasi penulis.
7. Teman terdekat Tari, Adel, Feby, Rere, Fattah, Laura, Melysa, Eki dan Rora yang membantu dan memotivasi penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik.

Jakarta, 30 Oktober 2022



Febriyanti Valentina Sitohang

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	12
1.4.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Citra Tubuh.....	13
2.1.1. Definisi Citra Tubuh.....	13
2.1.2. Aspek Citra Tubuh.....	13
2.1.3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Citra Tubuh.....	14
2.1.4. Karakteristik Citra Tubuh.....	16
2.1.5. Alat ukur yang digunakan.....	16
2.2. Harga Diri.....	16
2.2.1. Definisi Harga Diri.....	16
2.2.2. Aspek Harga Diri.....	17
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Dipengaruhi Harga Diri.....	18
2.2.4. Karakteristik Harga Diri.....	19
2.2.5. Alat Ukur Yang Digunakan.....	20
2.3. Dewasa Awal.....	20
2.3.1. Definisi Dewasa Awal.....	20
2.3.2. Tahap Perkembangan Dewasa Awal.....	21

2.4.	Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Yang melakukan <i>Workout</i>	22
2.5.	Hipotesis Penelitian	23
2.6.	Kerangka Konseptual.....	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1.	Tipe penelitian	24
3.2.	Identifikasi Variabel Peneltian	24
3.3.	Definisi Operasional	24
3.3.1.	Variabel Terikat.....	24
3.3.2.	Variabel Bebas.....	25
3.4.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.4.1.	Populasi.....	25
3.4.2.	Sampel dan <i>Sampling</i>	25
3.4.2.1.	Sampel Penelitian.....	25
3.4.2.2.	Teknik Pengambilan Sampel	26
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	27
3.5.1.	Instrumen Penelitian	27
3.5.2.	Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	31
3.6.	Analisis Data	33
3.6.1	Asumsi Dasar	33
3.6.1.1	Uji Normalitas	33
3.6.1.2	Uji Linieritas	33
3.6.2	Analisis Korelasi Sederhana.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		35
4.1.	Profil Responden Penelitian	35
4.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	36
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2.3.	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur Penelitian.....	37
4.3.	Hasil Penelitian.....	39
4.3.1.	Profil Demografis	39
4.3.2.	Uji Asumsi Penelitian	40
4.3.3.	Kategorisasi Penelitian.....	41
4.3.4.	Uji Hipotesis.....	46
4.4.	Diskusi dan Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55
LAMPIRAN	56



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Pada Skala Likert	28
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Citra Tubuh Sebelum Try Out	29
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Harga Diri Sebelum Try Out	31
Tabel 3. 6 Klasifikasi Skor Reliabilitas	32
Tabel 3. 7 Klasifikasi Skor Koefisien Korelasi	34
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	35
Tabel 4. 2 Validitas Skala Penelitian	37
Tabel 4. 3 Reliabilitas Skala Penelitian	39
Tabel 4. 4 Profil Demografis Skala	39
Tabel 4. 5 Profil Demografis Responden.....	39
Tabel 4. 6 Uji Asumsi	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Citra Tubuh.....	42
Tabel 4. 8 Cross-tab Usia	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Harga Diri	44
Tabel 4. 10 Cross-tab Usia	45
Tabel 4. 11 Uji Korelasi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian..... 23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Surat Permohonan Izin Pengambilan Data.....	56
Lampiran 2 - Kartu Bimbingan Skripsi.....	57
Lampiran 3 Hasil Observasi	59
Lampiran 4 - Tabel Hasil Wawancara Mahasiswa Fakultas Psikologi	60
Lampiran 5 - Skala Citra Tubuh.....	61
Lampiran 6 - Skala Harga Diri	65
Lampiran 7 - Screenshot Google Formulir Pengambilan Data	67
Lampiran 8 - Screenshot Bukti Penyebaran Skala Penelitian	68
Lampiran 9 - Validitas Citra Tubuh.....	70
Lampiran 10 Validitas Harga diri.....	71
Lampiran 11 Reliabilitas Citra Tubuh	72
Lampiran 12 Reliabilitas Harga Diri	74
Lampiran 13 Uji Normalitas.....	75
Lampiran 14 Uji Korelasi.....	75
Lampiran 15 Uji Linearitas	75
Lampiran 16 Kategorisasi Citra Tubuh.....	76
Lampiran 17 Kategorisasi Harga Diri.....	76
Lampiran 18 Tabulasi Data Skala Citra Tubuh.....	77
Lampiran 19 Tabulasi Data Skala Harga Diri	84
Lampiran 20 Screenshot Excel Responden.....	91