

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF-CONFIDENCE* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN RUTINITAS *WORKOUT* DI KOTA BEKASI

SKRIPSI

Oleh:

Anjelica Arbina Achfenda

202010515109



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self-Confidence* Pada Dewasa Awal Yang Melakukan Rutinitas *Workout* di Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Anjelica Arbina Achfenda

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515109

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Januari 2024



Jakarta, 02 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog — Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0329048504

NIDN. 0301018405

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self-Confidence* Pada Dewasa Awal Yang Melakukan Rutinitas *Workout* di Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Anjelica Arbina Achfenda

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515109

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

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

NIDN. 0320048501

Penguji I : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0329048504


Penguji II : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301018405

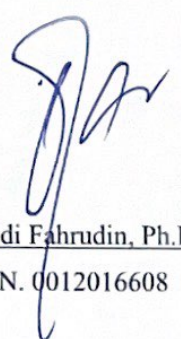
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.

NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Dewasa Awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi” 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 difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Anjelica Arbina Achfenda

NPM: 202010515109

ABSTRAK

Anjelica Arbina Achfenda, 202010515109. Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Dewasa Awal yang melakukan rutinitas *Workout* di Kota Bekasi.

Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Metode penelitian yang akan digunakan adalah dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 170 responden dewasa awal. Alat ukur penelitian ini berupa skala *body image* dan skala *self-confidence* dengan menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman* diketahui bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan korelasi kuat antara *body image* sebagai variabel bebas dengan *self-confidence* sebagai variabel terikat dengan nilai signifikansi sebesar 0,681 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Body Image*, *Self-Confidence*, Dewasa Awal

ABSTRACT

Anjelica Arbina Achfenda, 202010515109. The relationship between Body Image and Self-Confidence in Early Adults who do Workout routines in Bekasi City.

This study explains the relationship between body image and self-confidence in early adults who do workout routines in Bekasi City. This study aims to determine whether there is a relationship between body image and self-confidence in early adults who do workout routines in Bekasi City. The research method to be used is to use quantitative research methods involving 170 early adult respondents. The measuring instrument of this study is in the form of a body image scale and a self-confidence scale using the Likert scale. Based on the results of the analysis using Spearman Rank correlation analysis, it is known that there is a positive relationship with a strong correlation strength between body image as an independent variable and self-confidence as a dependent variable with a significance value of 0.681 ($p < 0.05$).

Keywords: *Body Image, Self-Confidence, Early Adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Dewasa Awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi”. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Program Studi Psikologi. Penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik berkat dukungan dan do’a dari banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Irjen Pol. (Purn) Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M. Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam setiap pengurusan akademik penulis selama perkuliahan.
5. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Pertama dalam penyusunan skripsi yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dengan sangat baik.
6. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Kedua dalam penyusunan skripsi yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dengan sangat baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.

8. Kedua orang tua paling berjasa dalam hidup penulis, Ayah Achirul dan Ibu Fenny Yudarini yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, do'a, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis.
9. Kakak penulis, Irfenda Setiawan yang telah membantu secara finansial dan mendukung setiap proses dari awal perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik.
10. Rekan dan teman-teman lain yang saya cintai atas bantuan dan juga dukungan dalam pengerjaan skripsi ini yaitu Cakra, Aulia, Dana, Yosa, Salsa, Rheina, Alda, Nadira, Sabrina, Tazkiya, dan teman-teman lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang membangun. Penulis juga berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 02 Februari 2024



Anjelica Arbina Achfenda

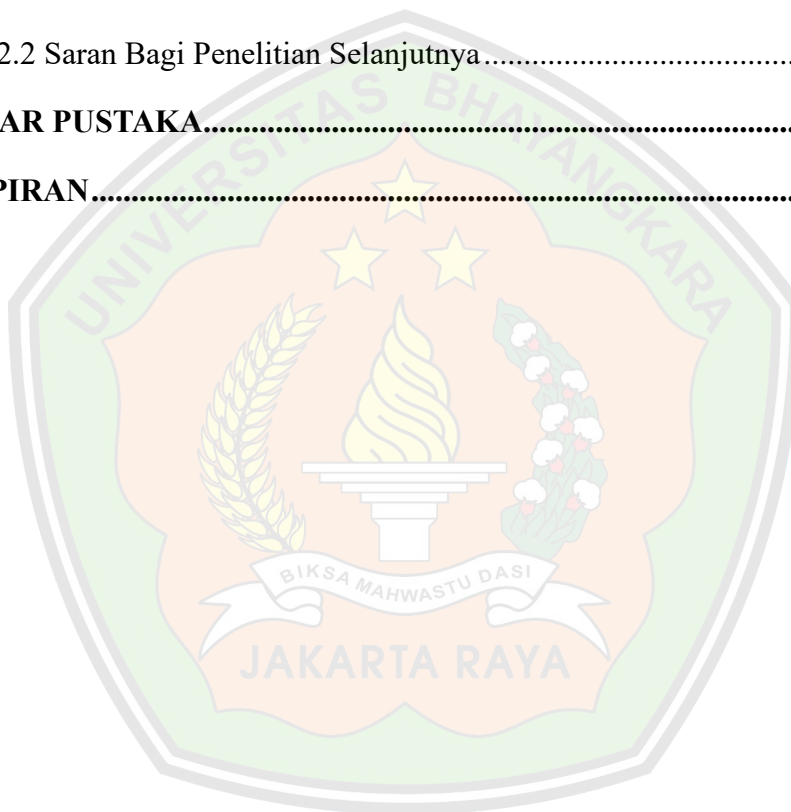
NPM: 202010515109

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Uraian Variabel	14
2.1.1 <i>Self-Confidence</i>	14
2.2.2 <i>Body Image</i>	17
2.2 Hubungan Antar Variabel	22
2.3 Hipotesis Penelitian.....	24
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian	25
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	25

3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self-Confidence</i>	26
3.3.2 Definisi Operasional <i>Body Image</i>	26
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.4.1 Populasi Penelitian.....	26
3.4.2 Sampel Penelitian	27
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.5.1 Instrumen Penelitian	28
3.5.2 Skala <i>Self-Confidence</i>	29
3.5.3 Skala <i>Body Image</i>	30
3.5.4 Validitas dan Realibilitas	32
3.6 Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Profil Responden Penelitian.....	36
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.2.3 Validitas Skala <i>Self-Confidence</i>	40
4.2.4 Validitas Skala <i>Body Image</i>	41
4.2.5 Reliabilitas Skala Penelitian	42
4.3 Hasil Penelitian	42
4.3.1 Profil Demografis	42
4.3.2 Karakteristik Responden.....	43
4.3.3 Uji Asumsi Penelitian	44

4.3.4 Kategorisasi Penelitian	45
4.3.5 Uji Hipotesis	52
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
5.2.1 Saran Praktis	60
5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pilihan Skala Likert.....	28
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Confidence</i>	29
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i>	31
Tabel 3.4 Indeks Diskriminasi Item.....	33
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	34
Tabel 3.6 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....	35
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Self-Confidence</i>	40
Tabel 4.3 Skala <i>Body Image</i>	41
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	42
Tabel 4.5 Profil Demografis.....	42
Tabel 4.6 Profil Demografis Responden.....	43
Tabel 4.7 Uji Asumsi.....	44
Tabel 4.8 Deskripsi Statistik <i>Self-Confidence</i>	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Self-Confidence</i>	47
Tabel 4.10 <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin <i>Self-Confidence</i>	47
Tabel 4.11 <i>Crosstabulation</i> Usia <i>Self-Confidence</i>	48
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik <i>Body Image</i>	50
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor <i>Body Image</i>	50
Tabel 4.14 <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin <i>Body Image</i>	51
Tabel 4.15 <i>Crosstabulation</i> Usia <i>Body Image</i>	51
Tabel 4.16 Korelasi <i>Self-Confidence</i> dengan <i>Body Image</i>	53
Tabel 4.17 Kekuatan Korelasi Dimensi <i>Body Image</i>	54
Tabel 4.18 Kekuatan Korelasi Aspek <i>Self-Confidence</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	24
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertanyaan Survei	68
Lampiran 2 <i>Google Form</i> Survei	68
Lampiran 3 Tampilan <i>G-Power</i>	69
Lampiran 4 Izin Penggunaan Alat Ukur.....	70
Lampiran 5 <i>Blue Print Self-Confidence</i> Sebelum Uji Coba	71
Lampiran 6 <i>Blue Print Body Image</i> Sebelum Uji Coba.....	72
Lampiran 7 Butir Item Skala <i>Self-Confidence</i> Sebelum Uji Coba.....	73
Lampiran 8 Butir Item Skala <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba.....	75
Lampiran 9 <i>Blue Print Self-Confidence</i> Setelah Uji Coba.....	77
Lampiran 10 <i>Blue Print Body Image</i> Setelah Uji Coba	78
Lampiran 11 Butir Item Skala <i>Self-Confidence</i> Setelah Uji Coba.....	79
Lampiran 12 Butir Item Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba	80
Lampiran 13 Kuesioner Penelitian.....	82
Lampiran 14 <i>Screenshot</i> Penyebaran Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 15 Tabulasi Data <i>Self-Confidence</i>	85
Lampiran 16 Tabulasi Data <i>Body Image</i>	86
Lampiran 17 Tabulasi <i>Tryout</i> Validitas Skala <i>Self-Confidence</i>	87
Lampiran 18 Tabulasi <i>Tryout</i> Validitas Skala <i>Body Image</i>	88
Lampiran 19 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Confidence</i>	89
Lampiran 20 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Body Image</i>	90
Lampiran 21 Profil Demografis	91
Lampiran 22 Hasil Uji Asumsi.....	92
Lampiran 23 Hasil Uji Kategorisasi.....	93
Lampiran 24 Hasil Uji <i>Crosstabulations</i>	94
Lampiran 25 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	95
Lampiran 26 Kartu Bimbingan	98
Lampiran 27 Hasil Cek Plagiasi.....	100