

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI DI
SMA X**

Skripsi

**Oleh:
Yosa Afriany
202010515193**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

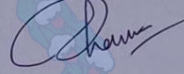
Judul Skripsi : Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri di SMA X
Nama Mahasiswa : Yosa Afriany
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515193
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 30 Januari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Rijal Abdillah S.Psi., M.A.

Hema Dayita M.Psi., Psikolog.

NIDN. 0320048501

NIDN. 0325128603

BIKSA MAHWASTU DAS!

JAKARTA RAYA

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri di SMA X
Nama Mahasiswa : Yosa Afriany
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515193
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0324048801

Penguji I : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A.

NIDN. 0320048501

Penguji II : Hema Dayita, M.Psi., Psikolog.

NIDN. 0325128603

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503

Prof. Agi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul pengaruh kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X 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.

Saya memberikan izin kepada 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, 29 Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Yosa Afriany
202010515193

ABSTRAK

Yosa Afriany. 202010515193. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri Di SMA X.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 238 siswi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *body dissatisfaction* yang dimodifikasi berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Thompson & Berg dan skala kepercayaan diri yang dimodifikasi berdasarkan aspek dari Lauster. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana dan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X. Kepercayaan diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar 17,7%. Arah hubungan serta pengaruh yang didapatkan adalah negatif, dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* remaja putri di SMA X. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi terjadinya *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X. Lalu, hasil kategorisasi kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X, mayoritas berada pada kategori sedang. Saran untuk remaja putri diharapkan dapat lebih menghargai dan mencintai apapun keadaan tubuhnya saat ini dan meningkatkan rasa kepercayaan diri terutama mengenai penampilan fisiknya agar menghindari serta meminimalisir terjadinya ketidakpuasan tubuh.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, ketidakpuasan tubuh, kepercayaan diri, *self-confidence*, remaja putri.

ABSTRACT

Yosa Afriany. 202010515193. *The Influence of Self-Confidence towards Body Dissatisfaction in Adolescence Girls in Senior High School X.*

This study is a correlational quantitative study that aims to determine the influence of self-confidence towards body dissatisfaction in adolescent girls in SMA X. The sampling technique used was cluster random sampling with a research sample of 238 female students. The measuring instrument used is a modified body dissatisfaction scale based on the components proposed by Thompson & Berg and a modified self-confidence scale based on aspects from Lauster. The analysis method used is simple linear regression analysis and the results of the analysis show that there is an influence of self-confidence on body dissatisfaction in adolescent girls at SMA X. Self-confidence contributes an influence of 17.7%. The direction of the relationship and the effect obtained is negative, thus the higher the self-confidence, the lower the body dissatisfaction of adolescent girls in SMA X. Likewise, the lower the self-confidence, the higher the occurrence of body dissatisfaction in adolescent girls at SMA X. Then, the categorization results of self-confidence and body dissatisfaction in adolescent girls in SMA X, the majority are in the moderate category. Suggestions for adolescent girls are expected to appreciate and love whatever the current state of their body and increase self-confidence, especially regarding their physical appearance in order to avoid and minimize the occurrence of body dissatisfaction.

Keywords: body dissatisfaction, self-confidence, adolescent girls

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri Di SMA X” dengan baik. Namun, walaupun dalam prosesnya terdapat beberapa kendala, hal itu tidak menjadi penghalang, dan membuat peneliti menemukan banyak sekali pelajaran yang didapatkan selama proses penyusunan skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunannya tak lepas dari bantuan, dorongan, serta berbagai bimbingan dari beberapa pihak sehingga kendala yang terjadi saat penelitian dapat peneliti atasi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. selaku kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Rijal Abdillah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi 1 yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, masukan, nasihat, maupun kritikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Ibu Hema Dayita Pohan M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi 2 yang telah memberikan masukan serta nasihat agar memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.
5. Ibu Dr. Sulistiasih, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing serta memberikan berbagai nasihat yang sangat berguna bagi peneliti dalam menjalani perkuliahan hingga selesai.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
7. Kepada kedua orang tua peneliti yaitu Mama yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak pernah lepas beliau utarakan untuk peneliti. Lalu, Ayah yang selalu memberikan berbagai nasihat serta dukungan yang tak pernah putus untuk peneliti dan Adik peneliti yang sudah mendukung

dengan cara mempertahankan suasana rumah yang kondusif sehingga peneliti mampu fokus dalam penyusunan skripsi.

8. Teman-teman peneliti yang tak bisa peneliti sebutkan satu-satu, yang selalu mendukung, menyemangati, hingga dengan memberikan bantuan dalam berbagai hal selama proses penelitian berjalan hingga selesai.
9. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah mau berusaha dan terus berjuang hingga bisa bertahan sampai dititik ini.

Jakarta, 07 Januari 2024.



Yosa Afriany

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Uraian Variabel.....	12
2.1.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.2 Kepercayaan Diri	16
2.2 Pengaruh Antara <i>Body dissatisfaction</i> dengan Kepercayaan Diri	18
2.3 Hipotesis Penelitian	19
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.3 Definisi Operasional	21
3.3.1 Definisi Operasional <i>Body Dissatisfaction</i>	21

3.3.2 Definisi Operasional Kepercayaan Diri	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1 Populasi	22
3.4.2 Sampel dan Sampling	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	23
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	26
3.5 Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Profil Responden Penelitian.....	29
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2.1 Persiapan Penelitian	29
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	31
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	31
4.3 Hasil Penelitian.....	34
4.3.1 Profil Demografis.....	34
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	35
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	35
4.3.4 Uji Hipotesis	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
5.2.1 Saran Praktis.....	44
5.2.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala.....	24
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	24
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kepercayaan Diri.....	25
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item	26
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	27
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	29
Tabel 4.2 Validitas Skala Kepercayaan Diri	32
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	33
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	33
Tabel 4.5 Profil Demografis	34
Tabel 4.6 Perbedaan Profil Demografis	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi Penelitian	35
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Variabel Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 4.9 Kategorisasi Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik <i>Body Dissatisfaction</i>	37
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	37
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis Penelitian	38
Tabel 4.13 Uji Regresi Anova.....	39
Tabel 4.14 <i>Model Summary</i> (Sumbangan Efektif).....	39
Tabel 4.15 Hasil Persamaan Regresi.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 — Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 2 — <i>Gform</i> Survei Pra-penelitian.....	51
Lampiran 3 — Tabel Isaac dan Michael	52
Lampiran 4 — Butir Item Skala Kepercayaan Diri.....	53
Lampiran 5 — Butir Item Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	55
Lampiran 6 – Ringkasan Jawaban Essay Individual Responden Survei Pra-penelitian	57
Lampiran 7 – <i>Screenshot Gform Tryout</i> Penelitian.....	59
Lampiran 8 – <i>Screenshot Gform</i> Kuesioner Tugas Akhir Penelitian	60
Lampiran 9 – Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian	61
Lampiran 10 – Tabel Coding Kepercayaan Diri	62
Lampiran 11 – Tabel Coding <i>Body Dissatisfaction</i>	74
Lampiran 12 – Validitas Skala Kepercayaan Diri	80
Lampiran 13 – Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	81
Lampiran 14 – Reliabilitas Kepercayaan Diri.....	82
Lampiran 15 – Reliabilitas <i>Body Dissatisfaction</i>	82
Lampiran 16 – SPSS Mean, Median, dan Standar Deviasi Kedua Variabel	82
Lampiran 17 – SPSS Profil Responden Penelitian.....	83
Lampiran 18 – SPSS Hasil Hitung Perbedaan Profil Demografis Kepercayaan Diri ...	84
Lampiran 19 – SPSS Hasil Hitung Perbedaan Profil Demografis <i>Body Dissatisfaction</i>	85
Lampiran 20 – Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	86
Lampiran 21 – Uji Linearitas <i>Deviation form Linierity</i>	86
Lampiran 22 – SPSS dan Hasil Hitungan Manual Kategorisasi Kepercayaan Diri.....	87
Lampiran 23 – SPSS dan Hasil Hitungan Manual Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .	88
Lampiran 24 – SPSS Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	89
Lampiran 25 – SPSS Uji Regresi	89
Lampiran 26 – Cek <i>Plagiarisme</i>	90
Lampiran 27 – Kartu Bimbingan	91