

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY IMAGE*
PADA IBU RUMAH TANGGA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

SHERINA RAMADHANI

201860026

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY IMAGE*
PADA IBU RUMAH TANGGA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

SHERINA RAMADHANI

201860026

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi Sebagian
Dari syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 8 Maret 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan

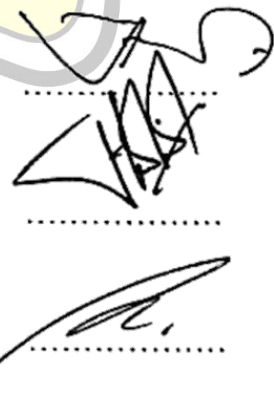


(Iranita Hervi Mahadayani, S.Psi, M.Psi.)

Dewan Penguji:

Tanda Tangan

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.
2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A.
3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A.



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN *BODY IMAGE* PADA IBU RUMAH TANGGA**

Yang diajukan oleh:

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

SHERINA RAMADHANI

NIM. 2018-60-026

Telah di setujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh:

Pembimbing Utama

Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.

Tanggal: 8 Maret 2023

MOTTO

“ada waktunya kita untuk beristirahat, tetapi bukan untuk menyerah”

(Penulis)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan, tidak akan dimenangkan”

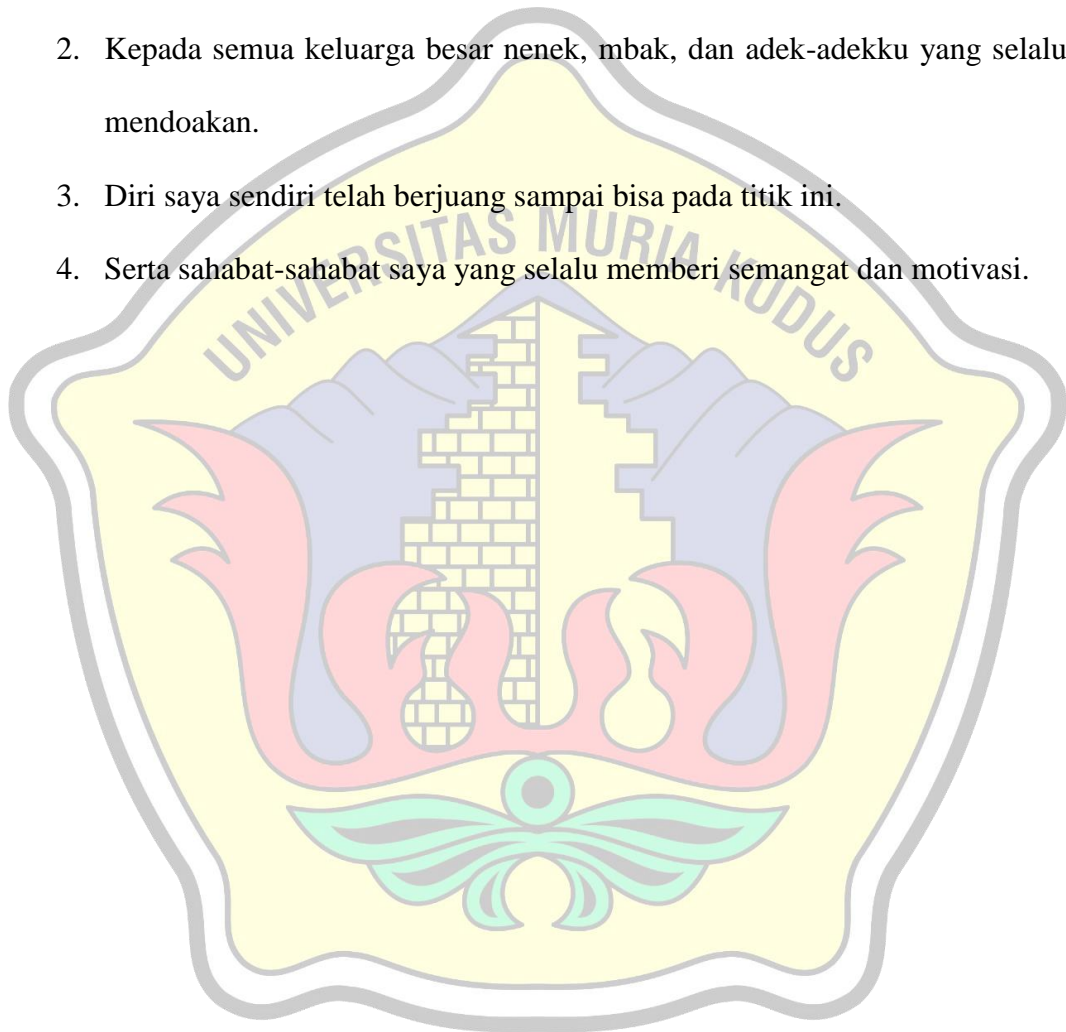
(Najwa Shihab)



PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa kasih sayang dan doa, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada saya tanpa lelah untuk meraih impian menjadi kenyataan.
2. Kepada semua keluarga besar nenek, mbak, dan adek-adekku yang selalu mendoakan.
3. Diri saya sendiri telah berjuang sampai bisa pada titik ini.
4. Serta sahabat-sahabat saya yang selalu memberi semangat dan motivasi.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kepercayaan Diri Dengan *Body Image* Pada Ibu Rumah Tangga” untuk memenuhi syarat menyelesaikan program sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dorongan, serta perhatian dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
3. Bapak Dr. Trubus Raharjo S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, bantuan, motivasi, saran, masukan, serta meluangkan banyak waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi hingga selesai.
4. Bapak Muji Syukur, S.Psi, selaku pengolah data SPSS yang telah bersedia membantu penulis dalam proses pengolahan data skripsi.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan banyak ilmu dan mengarahkan penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

6. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses administrasi.
7. Kepada Ibu Rumah Tangga di desa Bangsri yang telah bersedia menjadi responden untuk penelitian.
8. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberi doa, dukungan, semangat kepada penulis.
9. Keluarga besar saya yang telah memberikan doa dan bantuan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat yang sudah berjuang bersama dan semua teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 18, kepada kalian semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih telah memberikan motivasi dan semangat selama proses meraih impian.
11. Tak lupa terimakasih penulis ucapkan untuk semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas dukungan dan bantuan yang diberikan hingga masa studi selesai

Semoga segala amalan baik tersebut akan memperoleh balasan dari Allah SWT, Amin. Semoga karya sederhana ini menjadi hal yang bermanfaat civitas akademik, khususnya untuk Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari jika penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca sangatlah penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Kudus, 8 Maret 2023
Penulis,


Sherina Ramadhani
2018-60-026



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Body Image.....	11
1. Pengertian Body Image.....	11
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	12
3. Aspek – Aspek <i>Body Image</i>	14
B. Kebersyukuran.....	16
1. Pengertian Kebersyukuran	16
2. Aspek – Aspek Kebersyukuran.....	17
C. Kepercayaan Diri	19
1. Pengertian Kepercayaan diri	19
2. Aspek – Aspek Kepercayaan Diri.....	19
D. Hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan <i>body image</i> pada ibu rumah tangga.....	21
E. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	25
B. Definisi Operasional	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Validitas dan Rehabilitas Instrumen	31
E. Metode Analisis Data	32

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah Penelitian	33
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	33
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	33
2. Pelaksanaan Penelitian.....	36
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	36
1. <i>Body Image</i>	36
2. Kebersyukuran	38
3. Kepercayaan Diri	39
D. Analisi Data	41
1. Uji Normalitas Sebaran.....	41
2. Uji Linieritas Hubungan	42
3. Uji Hipotesis	43
E. Pembahasan	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Blue Print Skala Body Image.....	29
Tabel 3. 2	Blue Print Skala Kebersyukuran.....	30
Tabel 3. 3	Blue Print Skala Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 4. 1	Blue Print Skala Body Image.....	34
Tabel 4. 2	Blue Print Skala Kebersyukuran.....	35
Tabel 4. 3	Blue Print Skala Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 4. 4	Sebaran Item Body Image Yang Valid dan Gugur.....	37
Tabel 4. 5	Sebaran Item Kebersyukuran Yang Valid dan Gugur.....	38
Tabel 4. 6	Sebaran Item Kepercayaan Diri Yang Valid dan Gugur.....	40
Tabel 4. 7	Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. 8	Hasil Analisis Uji Linieritas Body Image dengan Kebersyukuran.....	42
Tabel 4. 9	Hasil Analisis Uji Linieritas Body Image dengan Kepercayaan Diri ...	42
Tabel 4. 10	Hasil Analisis Uji Regresi Berganda Antara Kebersyukuran Dan Kepercayaan Diri dengan Body Image.....	43
Tabel 4. 11	Hasil Analisis Korelasi Kebersyukuran dengan Body Image.....	44
Tabel 4. 12	Hasil Analisis Korelasi Kepercayaan Diri dengan Body Image.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN

A.1 SKALA PENELITIAN BODY IMAGE

A.2 SKALA KEBERSYUKURAN

A.3 SKALA KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN B DATA ANGKA KASAR

B.1 DATA ANGKA KASAR BODY IMAGE

B.2 DATA ANGKA KASAR KEBERSYUKURAN

B.3 DATA ANGKA KASAR KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN C HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

C.1 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS BODY IMAGE

C.2 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KEBERSYUKURAN

C.3 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN D DATA FIX

D.1 DATA FIX BODY IMAGE

D.2 DATA FIX KEBERSYUKURAN

D.3 DATA FIX KEPERCAYAAN DIRI

D.4 ANALISIS HUBUNGAN

D.5 ANALISIS SETELAH SELEKSI OUTLINER

LAMPIRAN E UJI ASUMSI

E.1 UJI NORMALITAS

E.2 UJI LINIERITAS

E.3 UJI ANALISA REGRESI

LAMPIRAN F KATEGORISASI

F.1 KATEGORISASI STANDAR DEVIASI *BODY IMAGE*

F.2 KATEGORISASI STANDAR DEVIASI KEBERSYUKURAN

F.3 KATEGORISASI STANDAR DEVIASI KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN G SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B DAN TURNITIN

Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepercayaan Diri dengan *Body Image* Pada Ibu Rumah Tangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan *body image* pada ibu rumah tangga. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala *body image*, skala kebersyukuran, dan skala kepercayaan diri. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel (r_{x_1y}) sebesar 0,224 dengan signifikansi p sebesar 0,044 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan *body image* pada ibu rumah tangga dengan sumbangan efektif sebesar 5%, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Hasil hipotesis minor pertama diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,179 dan p sebesar 0,024 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image*. Hasil hipotesis minor kedua diperoleh r_{x_2y} sebesar 0,224 dan p sebesar 0,006 ($p < 0,01$) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan *body image*, sehingga hipotesis minor diterima.

Kata Kunci: body image, kepercayaan diri, kebersyukuran



The Relationship between Gratitude and Confidence with Body Image in Housewives

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between gratitude and self-confidence with body image in housewives. The sampling technique in this study used a purposive quota sampling technique. Measuring tools used to obtain data are body image scale, gratitude scale, and self-confidence scale. The results of the correlation coefficient of the three variables (r_{x12y}) were 0.224 with a significance p of 0.044 ($p < 0.05$) meaning that there was a significant relationship between gratitude and self-confidence with body image in housewives with an effective contribution of 5%, so the hypothesis submitted is accepted. The results of the first minor hypothesis obtained r_{x1y} of 0.179 and p of 0.024 ($p < 0.05$) indicating a significant positive relationship between gratitude and body image. The results of the second minor hypothesis obtained r_{x2y} of 0.224 and p of 0.006 ($p < 0.01$) indicating that there is a very significant positive relationship between self-confidence and body image, so that the minor hypothesis is accepted.

Keywords: body image, self-confidence, gratitude

