



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONSEP DIRI  
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

**ASTRID JUNIA VITALIA**

**NIM: 2019 60 034**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONSEP DIRI  
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

**ASTRID JUNIA VITALIA**

**NIM: 2019 60 034**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

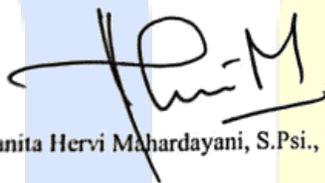
Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

**Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian  
dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh**

**Derajat Sarjana Psikologi. Pada tanggal: 28 Agustus 2023**

**Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus**

Dekan



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Fajar Kawuryan S.Psi., M.Si.



2. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.



3. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A.



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONSEP DIRI DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA**

Yang diajukan oleh

**ASTRID JUNIA VITALIA**

**NIM: 2019 60 034**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



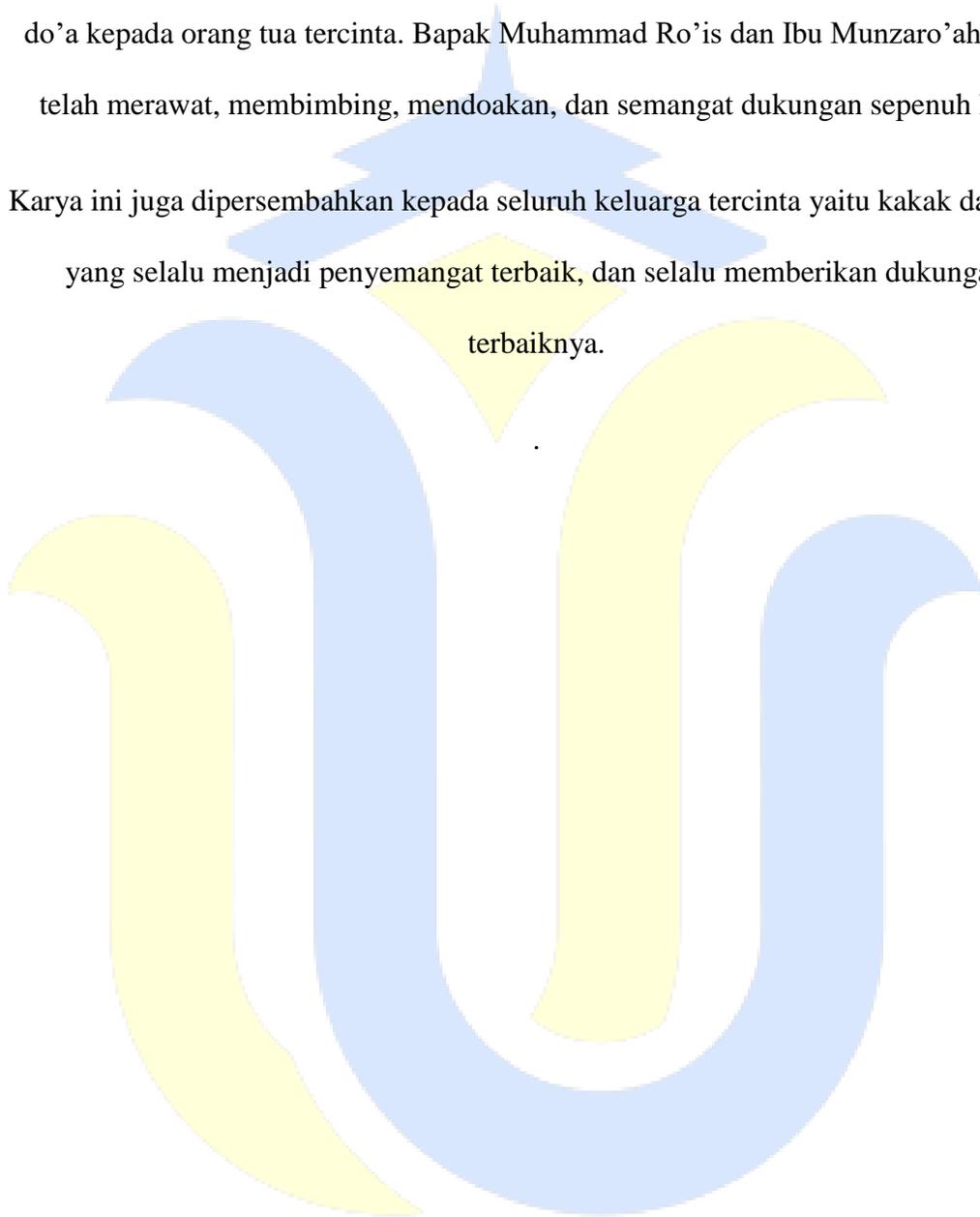
Fajar Kawuryan S.Psi., M.Si.

Tanggal...14-September 2023.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti segenap cinta, kasih, sayang serta do'a kepada orang tua tercinta. Bapak Muhammad Ro'is dan Ibu Munzaro'ah yang telah merawat, membimbing, mendoakan, dan semangat dukungan sepenuh hati.

Karya ini juga dipersembahkan kepada seluruh keluarga tercinta yaitu kakak dan adik yang selalu menjadi penyemangat terbaik, dan selalu memberikan dukungan terbaiknya.



## MOTTO

“Jangan minder dengan diri sendiri, Jangan dengarkan apa kata mereka, Percayalah  
jika kamu lebih cantik dari mereka ”

(Na Jaemin)

“Jangan mimpi indah tapi tidur dengan nyenyak saja, tidur untuk dirimu sendiri  
bukan untuk mengkhawatirkan hari esok”

(Lee Haechan)

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Melalui proses yang panjang, akhirnya penulis diberikan kesempatan untuk mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh dan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Remaja” yang diperuntukan sebagai salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dengan segala keterbatasan yang ada, penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah memiliki andil dan kontribusi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini, yakni :

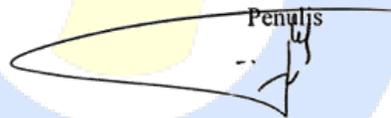
1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si., selaku pembimbing utama yang sudah memberikan bimbingan, nasehat dan arahan kepada penulis.
3. Seluruh dosen, tenaga penunjang akademik, dan staff tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, terimakasih atas segala bantuan yang diberikan kepada penulis.

4. Bapak Ro'is dan Ibu Munzaro'ah, selaku orangtua yang selama ini memberikan banyak cinta kasih sayang kepada penulis.
5. Elfa Fita Rahayu, selaku sahabat yang memberikan dukungan emosional dan membantu dalam jalannya skripsi.
6. Seluruh teman dari UKM PSM Ning – Nong yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
7. Seluruh teman dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus senantiasa membantu dan memberikan semangat.
8. Seluruh pihak guru dan siswa SMAN 1 Bae Kudus yang sudah meluangkan waktu dan energi untuk membantu dengan sukarela.
9. Terimakasih kepada diri sendiri karena yang telah berjuang sejauh ini dan tetap kuat dalam melewati berbagai permasalahan.

Atas segala bentuk bantuan yang telah dicurahkan, penulis ucapkan terimakasih. Semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak, ibu, dan kerabat semua. Tanpa kontribusi saudara penulis tidak akan mudah menyelesaikan penelitian ini.

Kudus, 28 Agustus 2023

Penulis



Astrid Junia Vitalia

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Kepercayaan Diri .....	8
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	8
2. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi kepercayaan diri .....	9
3. Aspek – Aspek Kepercayaan Diri.....	12
B. Citra Tubuh .....	15
1. Pengertian Citra Tubuh.....	15
2. Aspek – Aspek Citra Tubuh.....	16
C. Konsep Diri .....	18
1. Pengertian Konsep Diri.....	18
2. Aspek – Aspek Konsep Diri .....	19
D. Hubungan antara Citra Tubuh dan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Remaja .....	22

E. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Identifikasi Variabel.....	26
B. Definisi Operasional Variabel.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
E. Validitas dan Reliabilitas .....	33
F. Metode Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	36
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	37
1. Perizinan Penelitian .....	37
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	37
3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	41
1. Perhitungan Validitas.....	41
2. Perhitungan Reliabilitas .....	43
D. Analisis Data .....	43
1. Uji Normalitas.....	44
2. Uji Linieritas .....	44
E. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Blue Print Skala Kepercayaan Diri .....	31
Tabel 3. 2 Tabel Blue Print Skala Citra Tubuh.....	32
Tabel 3. 3 Tabel Blue Print Skala Konsep Diri.....	33
Tabel 4. 1 Informasi Data Siswa SMAN 1 Bae Kudus.....	36
Tabel 4. 2 Blue Print Skala Kepercayaan Diri .....	38
Tabel 4. 3 Blue Print Skala Citra Tubuh.....	39
Tabel 4. 4 Blue Print Skala Konsep Diri.....	40
Tabel 4. 5 Sebaran Item Skala Kepercayaan Diri .....	41
Tabel 4. 6 Sebaran Item Skala Citra Tubuh .....	42
Tabel 4. 7 Sebaran Item Skala Konsep Diri.....	43
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Kepercayaan Diri dengan Citra Tubuh .....	45
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Kepercayaan Diri dengan Konsep Diri .....	45
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	46
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Minor Kepercayaan Diri dengan Citra Tubuh .....	47
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Minor Kepercayaan Diri dengan Konsep Diri .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN

- A-1 Skala Penelitian Citra Tubuh
- A-2 Skala Penelitian Konsep Diri
- A-3 Skala Penelitian Kepercayaan Diri

### LAMPIRAN B. DATA ANGKA KASAR

- B-1 Data Kasar Citra Tubuh
- B-2 Data Kasar Konsep Diri
- B-3 Data Kasar Kepercayaan Diri

### LAMPIRAN C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- C-1 Hasil Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh
- C-2 Hasil Validitas dan Reliabilitas Konsep Diri
- C-3 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri

### LAMPIRAN D. DATA PENELITIAN

- D-1 Data Penelitian Fix Citra Tubuh
- D-1 Data Penelitian Fix Konsep Diri
- D-1 Data Penelitian Fix Kepercayaan Diri
- D-4 Data Analisis Hubungan
- D-5 Data Analisis Hubungan Pasca Outliner

### LAMPIRAN E. UJI ASUMSI

- E-1 Uji Normalitas
- E-2 Uji Linieritas
- E-3 Uji Analisis Regresi

### LAMPIRAN F. KATEGORISASI

F-1 Kategorisasi Standar Deviasi Citra Tubuh

F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Konsep Diri

F-3 Kategorisasi Standar Deviasi Kepercayaan Diri

LAMPIRAN H. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B



# **THE RELATIONSHIP BODY IMAGE AND SELF CONCEPT WITH SELF CONFIDENCE OF ADOLESCENCE**

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to determine the relationship among body image and self concept with self confidence in adolescence. The sample were selected quota sampling. The subject of this study were 11<sup>th</sup> grade students in one of the Senior High School one Bae Kudus. Body image scale, self concept scale, self confidence scale was used for data collection. The correlation coefficient of the three variabel  $R_{x_1,2y}$  is 0,623 with significance level of  $p$  0,000 ( $p < 0,01$ ) indicating that there is a very significant relationship between body image and self concept. This the major hypothesis in this study can be accepted. The correlation coefficient between body image with self confidence  $R_{x_1y}$  is 0,425. With a significance of  $p$  0,000 ( $p < 0,01$ ) indicating that there is a very significance positive relationship between body image with self confidence in adolescence, so the minor hypothesis proposed in thus study can be accepted. While the correlation coefficient between self concept with self confidence  $R_{x_2y}$  is 0,614 with significance level of  $p$  0,000 ( $p < 0,01$ ), this indicates that there is a very significant positive relationship between self concept with self confidence. Thus, the minor hypothesis proposed in this study can be accepted. The effective contribution of the independent variable to the dependent variabel is 38,8%.*

**Keywords :***body image, self concept, self confidence*

# HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja, subjek penelitian berjumlah 180 siswa dengan kategorisasi kelas 11 di SMAN 1 Bae Kudus. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *kuota sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala citra tubuh, skala konsep diri, dan skala kepercayaan diri. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel  $R_{x_1,2y}$  sebesar 0,623 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara citra tubuh dan konsep diri dengan kepercayaan diri. Dengan demikian, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri  $r_{x_1y}$  sebesar 0,425 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan citra tubuh dengan kepercayaan diri. Dengan demikian, hipotesis minor diterima. Sedangkan, hasil koefisien antara konsep diri dengan kepercayaan diri  $r_{x_2y}$  sebesar 0,614 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan kepercayaan diri, dengan demikian hipotesis minor diterima. Sumbangan efektif sebesar variabel bebas terhadap variabel tergantung sebesar 38,8%.

**Kata Kunci : Citra Tubuh, Konsep Diri, Kepercayaan Diri**