

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BODY SHAMING* DI INSTAGRAM  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Memperoleh Derajat Sarjana  
(S-1) Psikologi**



**Epifania Julijayanty**

**16090000017**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Epifania Julijayanty  
NIM : 16090000017  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Body Shaming* di Instagram pada Remaja

Malang, 21 Februari 2023

### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BODY SHAMING* DI  
INSTAGRAM PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Epifania Julijayanty

16090000017

**Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji**

**Pada Tanggal 21 Februari 2023**

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Penguji

Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Sekretaris Penguji

Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
S-1 Psikologi

Malang, 21 Februari 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “**Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Body Shaming* Di Instagram Pada Remaja**”, merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis diaju dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 21 Februari 2023



Epifania Julijayanty

## **MOTTO**

Tidak masalah seberapa lambatnya kamu berjalan asalkan kamu tidak berhenti  
(Confucius)

Jangan mau dikerdilkan semangat dan cita-cita atas defenisi versi oranglain, tentukan sendiri versi kamu. Dan langkahnya tidak perlu besar, langkah tidak harus raksasa. Langkah kecil yang dilakukan sehari-hari dengan tekun dengan ketulusan hati, langkah-langkah kecil yang bisa menjadi besar dan membawa arti, buat setiap langkah bermakna

(Najwa Shihab)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa bangga penulis mempersembahkan skripsi ini teruntuk orangtua  
tercinta Bapak Fransiskus Gunting dan Ibu Theresia Kelabau.

Teruntuk Saudara saya Leo Agung, Lidwina dan Filomena yang selalu  
menyemangati penulis selama mengerjakan skripsi.

Untuk teman-teman yang membantu penulis selama kuliah dan mengerjakan  
skripsi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi teman-teman atau orang lain yang  
akan berencana mengambil skripsi yang berhubungan dengan *kontrol diri* dan  
*body shaming* .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, antara lain:

1. Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa yang masih menganugerahkan kesehatan dan menuntun penulis hingga sampai pada tahap ini.
2. Terima kasih untuk kedua orang tua peneliti, yaitu Bapak Fransiskus G dan Ibu tercinta Theresia Kelabau yang selalu memberikan dukungan, semangat, saran, kasih sayang serta selaku donatur tetap semasa kuliah.
3. Terima kasih untuk Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberi kebijakan, arahan, dorongan, dukungan kepada peneliti dalam pengerjaan skripsi ini mulai dari awal hingga akhir.
4. Terima kasih untuk Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi.Psikolog, Selaku dosen pembimbing II, yang telah memberi kebijakan, arahan dan dukungan kepada peneliti dalam pengerjaan skripsi ini mulai dari awal hingga akhir.
5. Terima kasih untuk Ibu Dr.Agustin Rachmawati, S.Psi.,M.Si.,Psikolog, Selaku dosen penguji sidang skripsi saya. Terimakasih atas arahan, masukan serta dukungan yang diberikan sehingga peneliti dapat mengerjakan skripsi ini.
6. Terima kasih untuk Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi.,M.Si, Selaku Dosen Wali Angkatan 2016, terimakasih atas dorongan, arahan dan

dukungan serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam pengerjaan skripsi ini.

7. Terima kasih untuk keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dan memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi.

Malang, 22 Mei 2023

Epifania Julijayanty

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesempatan, kekuatan serta pertolongan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BODY SHAMING* DI INSTAGRAM PADA REMAJA”**.

Skripsi ini disusun dan dirancang untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Body Shaming* di Instagram pada Remaja dalam memenuhi sebagian syarat dalam mendapatkan gelar kesarjanaan S1 pada program studi Psikologi.

Atas segala kekurangan serta keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, penulis memohon adanya masukan, kritikan serta saran yang membangun menuju hasil yang lebih baik demi kualitasnya skripsi ini. Penulis tentu mendapatkan kesulitan dalam merancang, menulis serta menyusun skripsi ini, namun dengan segala pertolongan Tuhan Yang Maha Esa serta masukan dan arahan dari pembimbing maka penulis mampu menyelesaikannya dengan baik. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Malang, 22 Mei 2023

Epifania Julijayanty

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENGANTAR ... ..	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat .....	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. <i>Body Shaming</i> . .....	11
1. Pengertian <i>Body shaming</i> .....	11
2. Aspek-aspek <i>Body shaming</i> .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Shaming</i> .....	13
4. Jenis-jenis Body Shaming .....	13
B. Kontrol Diri.....	15
1. Pengertian Kontrol Diri .....	15
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	16
3. Karakteristik Individu yang Memiliki Kontrol Diri.....	17
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	18

C. Remaja.....	18
1. Pengertian Remaja.....	18
2. Tugas Perkembangan Remaja .....	19
D. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap <i>Body Shaming</i> di Instagram.....	20
E. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	22
F. Hipotesis Penelitian .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	24
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
2. Operasional Variabel Penelitian .....	24
B. Subjek Penelitian .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel.....	25
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
C. Cara Pengumpulan Data.....	27
1. Cara Pengumpulan Data .....	27
2. Metode Pengumpulan Data .....	28
3. Instrumen Penelitian.....	28
4. Validitas .....	30
5. Reliabilitas.....	30
D. Desain Penelitian.....	31
E. Cara Analisis Data .....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Subjek .....	32
B. Deskripsi Reliabilitas Data.....	33
1. Deskripsi Data.....	33
2. Validitas Skala .....	35
3. Reliabilitas Skala.....	39
C. Hasil .....	40
1. Uji Normalitas .....	40

2. Uji Linearitas .....	41
3. Uji Hipotesis.....	41
D. Pembahasan ..	43
BAB V PENUTUP .....	48
A. Kesimpulan ...	48
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	28
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri .....	29
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Shaming</i> .....	29
Tabel 4 Data Remaja Pengguna Instagram .....	32
Tabel 5 Data Usia Subjek Penelitian .....	32
Tabel 6 Deskriptif Data Penelitian .....	33
Tabel 7 Rumus Skor Standar .....	34
Tabel 8 Kategorisasi Kontrol Diri .....	34
Tabel 9 Kategorisasi <i>Body Shaming</i> .....	35
Tabel 10 Sebaran Butir yang Valid dan Gugur Skala Kontrol Diri .....	36
Tabel 11 <i>Blue Print</i> skala kontrol diri setelah <i>Try Out</i> .....	37
Tabel 12 Sebaran Butir yang Valid dan Gugur Skala <i>Body Shaming</i> .....	38
Tabel 13 <i>Blue Print</i> skala body shaming setelah <i>Try Out</i> .....	39
Tabel 14 Kriteria Reliabilitas .....	40
Tabel 15 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian .....	40
Tabel 16 Uji Normalitas Skala Kontrol Diri dan <i>Body Shaming</i> .....	41
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan <i>Body Shaming</i> .....	41
Tabel 18 Hasil Uji Hipotesis Skala Kontrol Diri dan <i>Body Shaming</i> .....	42
Tabel 19 Pengaruh Kontrol Diri Terhadap <i>Body Shaming</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian .....	23
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Try Out</i> Kontrol Diri dan <i>Body Shaming</i> .....	57
Lampiran 2. Skala Penelitian Kontrol Diri dan <i>Body Shaming</i> .....	65
Lampiran 3. Hasil Perhitungan <i>Expert Judgement</i> .....	72
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Kontrol Diri Dan <i>Body Shaming</i> .....	77
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala.....	82
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian Kontrol diri Dan <i>Body Shaming</i> .....	87
Lampiran 7. Kategorisasi Data.....	92
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....	94
Lampiran 9. Uji Linearitas .....	96
Lampiran 10. Uji Hipotesis .....	99
Lampiran 11. Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup.....	101

# PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BODY SHAMING* DI INSTAGRAM PADA REMAJA

Epifania Julijayanty

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

## INTISARI

*Body shaming* merupakan tindakan mengomentari fisik, penampilan dan citra diri seseorang. Kontrol diri merupakan kemampuan merintangi atau menekan tingkah laku impulsif dan kemampuan membimbing tingkah laku. Meskipun pengetahuan remaja tentang *body shaming* telah diberikan akan tetapi masih terdapat remaja yang belum memahami dampak *body shaming*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap *body shaming* di instagram. Metode analisa yang digunakan yaitu analisa data kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 remaja yang menggunakan instagram. Menerapkan teknik *accidental sampling*, dengan alat ukur skala *body shaming* dan skala kontrol diri dalam bentuk skala *likert*. Koefisien reliabilitas 0,881 untuk kontrol diri dan 0,929 untuk *body shaming*. Hasil uji hipotesis penelitian ini terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan *body shaming* di instagram pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai  $r\text{-hitung}=0,253$  dengan nilai signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan *body shaming* di instagram pada remaja. Pengaruh bertanda negatif artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *body shaming* di instagram begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *body shaming* di instagram.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Body Shaming*

# **THE EFFECT OF SELF CONTROL ON BODY SHAMING ON INSTAGRAM IN ADOLESCENTS**

**Epifania Julijayanty**

*Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang*

## **ABSTRACT**

*Body shaming is an act of commenting on a person's physique, appearance and self-image. Self-control is the ability to inhibit or suppress impulsive behavior and the ability to guide behavior. Even though youth knowledge about body shaming has been given, there are still teenagers who do not understand the effects of body shaming. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of self-control on body shaming on Instagram. The analytical method used is quantitative data analysis. The sample in this study is 100 teenagers who use Instagram. Applying accidental sampling techniques, with a body shaming scale measuring instrument and self-control scale in the form of a Likert scale. The reliability coefficient is 0.881 for self control and 0.929 for body shaming. The results of the research hypothesis test show that there is a negative effect between self-control and body shaming on Instagram in adolescents as indicated by the  $r$ -count = 0.253 with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that there is a significant effect between self-control and body shaming on Instagram in teenagers. The effect is negative, meaning that the higher the self-control, the lower the body shaming on Instagram and vice versa, the lower the self-control, the higher the body shaming on Instagram.*

*Keyword: Self Control, Body Shaming*