

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP HARGA DIRI PADA WANITA
DEWASA AWAL YANG BERDIET**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Anastasia Novely Dukuy

19090000041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2024**

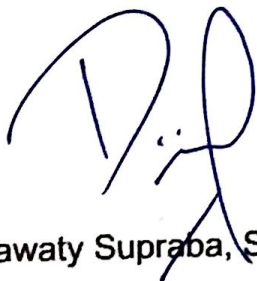
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Anastasia Novely Dukuy
Nim : 19090000041
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Citra Tubuh terhadap Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Berdiet

Malang, 23 Agustus 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP HARGA DIRI PADA WANITA
DEWASA AWAL YANG BERDIET**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anastasia Novely Dukuy

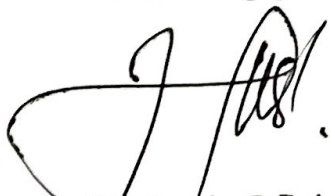
19090000041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 17 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A.

Sekretaris Penguji



Ratih Agustin R, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Malang, 23 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anastasia Novely Dukuy
Nomor Pokok : 19090000019
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh Citra Tubuh terhadap Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Berdietet
Lokasi Tempat Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : Jl.Kariraman, No.23, Palangka Raya, Kalimantan Tengah
No. Telp/Email : 08164507504 / anastasianovely24@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut diatas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 23 Agustus 2024



20
METERAI
TEMPEL
8D8ALX156000692

Anastasia Novely Dukuy

MOTTO

"I can do all things through Christ who strengthens me."

Isaiah 35:10

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Pertama untuk Tuhan Yesus dan kedua orang tua kakak dan adek saya terkasih yang selalu memberikan doa, dukungan serta semangat yang tiada hentinya untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Kalianlah penyemangat penulis dalam menggapai cita-cita.

Teman-teman yang senantiasa menemani, membantu dan menyemangati selama proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Tidak lupa juga untuk diri sendiri yang sudah mau berjuang dan bertanggung jawab hingga pada akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan kurnia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Citra Tubuh terhadap Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Berdiet”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Keberhasilan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja penulis seorang diri, melainkan juga atas bimbingan dan dukungan dari pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non materi. Dengan ketulusan hati ucapan terima kasih sebesar-besarnya, penulis sampaikan kepada yang terhormat dan terkasih :

1. Yang pertama kepada Tuhan Yesus, yang penulis percayai telah memberi hikmat, kekuatan, berkat dan kebaikan, sehingga skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan berjalan dengan lancar.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S. Psi., M. Si, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak M. Untung Manara, S.Psi., M.A. Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A. selaku Dosen Wali dan Dosen Pembimbing utama saya yang senantiasa mendukung dan membimbing penulis dalam setiap proses pengerjaan skripsi ini hingga penulis dapat menyelesaikannya.

6. Ibu Ratih Agustin R., S.Psi., M.Si selaku dosen Co pembimbing, penulis mengucapkan rasa terima kasih atas bimbingan, arahan, bantuan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang tidak dapat disebutkan satu per-satu. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua, kakak dan adik yang tidak pernah menyerah dengan penulis dan selalu memberikan dukungan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Terutama untuk papah dan mamah terimakasih untuk segala doa-doa kalian yang menyertai setiap perjalanan penulis sehingga begitu banyak berkat yang menolong penulis hingga ada dititik ini dan terimakasih untuk tidak pernah menyerah dengan segala kelakuan penulis.
9. Terimakasih untuk Nenes, Fiyo, Evan, Robby, Yuda, Iyus, Jejes, Ingga, Sinta, Ossie, Ade, Danti, Ka Ivana, Elsa, Galang dan Lala sebagai sahabat dan saudara bagi penulis yang selalu menjadi tempat untuk penulis berkeluh kesah segala rasa kecewa, senang, sedih, dan bahagia. Terima kasih untuk segala kenangan serta harapan-harapan yang kita bangun bersama, selalu menjadi semangat penulis untuk berjalan setiap langkah kehidupan dan semoga kita tetap sahabatan sampe tua ya.
10. Terimakasih kepada sahabat-sahabat selama masa perkuliahan penulis dari awal menjadi Mahasiswa baru sampai pada akhirnya masing-masing sudah menyelesaikan masa perkuliahan. Grup "Thailand" untuk Acil, Hana, Belin dan linda , "*Gvrll gang reborn*" untuk Ipon, Elvida, Roro, Cici,

Ratih dan terutama Lalita yang sudah selalu mendukung, menyemangati, mengajarkan, dan selalu membantu penulis dalam keadaan apapun serta selalu sabar dengan penulis selama masa perkuliahan dan selama proses skripsi berjalan. Terimakasih untuk segala canda, tawa dan tangisan yang sudah dilewatkan bersama dan penulis sangat bersyukur mempunyai teman seperti kalian.

11. Terimakasih kepada teman-teman penulis yang tidak dapat penulis satu per-satu. Kehadiran kalian juga tidak ada yang sia-sia dalam kehidupan penulis.
12. Terakhir. Untuk penulis sendiri, terimakasih karena sudah berjuang sejauh ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet”** dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet guna memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran juga kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 23 Agustus 2024

Anastasia Novely Dukuy

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	<i>xvii</i>
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Harga Diri.....	9
1. Pengertian harga diri	9
2. Aspek-aspek harga diri	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri	11
4. Karakteristik harga diri	13
B. Citra Tubuh	15
1. Pengertian citra tubuh.....	15
2. Aspek-aspek citra tubuh	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh.....	18
C. Keterkaitan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada wanita dewasa awal yang berdiet	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22

A. Desain Penelitian	22
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	22
C. Partisipan Penelitian	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel	23
D. Cara Pengumpulan data	25
1. Skala citra tubuh.....	26
2. Skala harga diri.....	26
E. Cara Analisis Data.....	26
F. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian	29
B. Kategorisasi Data.....	29
1. Kategorisasi Data	29
C. Statistik Deskriptif dan Reabilitas Alat Ukur Reabilitas	32
1. Reliabilitas Skala	32
D. Hasil Uji Hipotesis	32
1. Hasil Uji Normalitas	32
2. Hasil Uji Linearitas	33
3. Uji Regresi.....	33
E. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP	37
a. Kesimpulan	37
b. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian Skoring Skala citra tubuh dan harga diri	25
Tabel 2 Data Jumlah Responden	29
Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif Statistik	30
Tabel 4 Rumus Skor Standar	30
Tabel 5 Kategori Data Citra Tubuh	31
Tabel 6 Kategori Data Harga Diri	31
Tabel 7 Reliabilitas Skala Citra Tubuh dan Harga Diri	32
Tabel 8 Uji Normalitas Skala Citra Tubuh dan Harga Diri	33
Tabel 9 Uji Linearitas citra tubuh dan harga diri.....	33
Tabel 10 Hasil Analisa Regresi.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada wanita dewasa awal yang berdiet.....	21
Gambar 2 Rumus Lemeshow	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Citra Tubuh dan Harga Diri.....	43
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Try Out dan Penelitian.....	48
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas.....	50
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis	52
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis.....	54
Lampiran 6 Hasil Cek Turnitin	56
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	59

PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG BERDIET

Anastasia Novely Dukuy

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Anastasianovely24@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet. Hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh signifikan citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet. Populasi dalam penelitian ini adalah 100 wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang melibatkan 100 wanita dewasa awal yang sedang melakukan diet. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala harga diri dan citra tubuh. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan metode pengambilan data menggunakan skala *Likert*. Hasil uji regresi menunjukkan citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap harga diri dengan nilai (R^2) sebesar 0,499 dan nilai signifikan sebesar 0,000 terhadap harga diri. Hal ini menunjukkan citra tubuh memiliki pengaruh positif terhadap harga diri wanita dewasa awal yang berdiet. Memiliki arti semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula harga diri pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula citra tubuh pada wanita dewasa awal.

Kata kunci: Citra Tubuh, Harga Diri, Wanita Dewasa Awal, Diet

THE IMPACT OF BODY IMAGE ON SELF-ESTEEM IN EARLY ADULT WOMEN ON DIET

Anastasia Novely Dukuy

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

Anastasianovely24@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of body image on self-esteem in early adult women who diet. The hypothesis proposed is that there is a significant influence of body image on self-esteem in early adult women who diet. The population in this study was 100 early adult women aged 18-25 years. This research used a purposive sampling technique involving 100 early adult women who were on a diet. The variables used in this study were measured using self-esteem and body image scales. This research uses simple linear regression analysis with data collection methods using a Likert scale. The results of the regression test show that body image has a significant influence on self-esteem with a value (R^2) of 0.499 and a significant value of 0.000 on self-esteem. This shows that body image has a positive influence on the self-esteem of early adult women who diet. This means that the higher the body image, the higher the self-esteem of early adult women. Conversely, the higher self-esteem, the higher the body image of early adult women.

Keywords: Body Image, Self-Esteem, Early Adult Women, Diet