

**PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA  
ANGGOTA SENAM DI SANGGAR SENAM ARNEZ**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**ILMIYATUL FAUZIYAH**

**170701034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**GRESIK**

**2021**

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakal, memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, atas segala rahmat, hidayah, dan karunianya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Seiring dengan rasa syukur kepada Allah SWT, atas terselesainya penulisan skripsi yang berjudul “PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ANGGOTA SENAM DI SANGGAR SENAN ARNEZ” maka penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Awang S. Wicaksono, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A. selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Muhimatul Hasanah, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing skripsi I dan ibu Prianggi Amelasahm S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II skripsi.
4. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Anggota sanggar senam di Sanggar Senam Arnez yang bersedia menjadi subjek penelitian.
6. Ayah, ibu dan Nenek terima kasih untuk segalanya. Tanpa Do'a, dukungan dan motivasi dari Ayah, Ibu dan Nenek, peneliti tidak akan bisa sampai di titik ini.
7. *Special thanks for* Mbak Nolla, Mbak Wiwid, Mbak Nia yang menjadi teman sambat, bertukar pendapat. Terimakasih sudah menjadi *support system* saat *down*.
8. seluruh teman Fakultas Psikologi angkatan 2017 terima kasih sudah menjadi salah satu kenangan terindah di masa perkuliahan ini.

9. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per-satu.

Penulis menyadari bahwa didalam penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulis skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, 27 Desember 2021



## ABSTRAK

### **Ilmiyatul Fauziah (170701034). *Body Dissatisfactin* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam di Sanggar Senam Arnez.**

Salah satu tujuan mengikuti senam atau olahraga di sanggar senam karena ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal terutama bagi perempuan. kondisi bentuk tubuh yang kurang ideal akan munculkan rasa kepercayan diri yang kurang. Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri pada anggota senam. Penelitian ini menganalisis data yang didapat dari sebanyak 45 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Kepercayaan Diri. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil Uji menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Hasil norma tingkat *Body Dissatisfaction* dan Kepercayaan Diri dari 45 subyek tersebut berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji F menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,460 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dan tidak ada hubungan yang signifikan dari variabel *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Hal tersebut mungkin karena terdapat variabel lain yang lebih memberi pengaruh terhadap variabel *Body Dissatisfaction*.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction*, Kepercayaan Diri

## DAFTAR ISI

<b><u>HALAMAN JUDUL</u></b> .....	<b>i</b>
<b><u>HALAMAN PERSETUJUAN</u></b> .....	<b>ii</b>
<b><u>HALAMAN PENGESAHAN</u></b> .....	<b>iii</b>
<b><u>HALAMAN MOTTO</u></b> .....	<b>iv</b>
<b><u>HALAMAN PERSEMBAHAN</u></b> .....	<b>v</b>
<b><u>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u></b> .....	<b>vi</b>
<b><u>KATA PENGANTAR</u></b> .....	<b>vii</b>
<b><u>DAFTAR ISI</u></b> .....	<b>ix</b>
<b><u>DAFTAR TABEL</u></b> .....	<b>xii</b>
<b><u>DAFTAR GAMBAR</u></b> .....	<b>xiii</b>
<b><u>DAFTAR LAMPIRAN</u></b> .....	<b>xiv</b>
<b><u>ABSTRAK</u></b> .....	<b>xv</b>
<b><u>ABSTRACT</u></b> .....	<b>xvi</b>
<b><u>BAB I PENDAHULUAN</u></b> .....	<b>1</b>
1.1 <u>Latar Belakang</u> .....	1
1.2 <u>Identifikasi Masalah</u> .....	5
1.3 <u>Batasan Masalah</u> .....	7
1.4 <u>Rumusan Masalah</u> .....	7
1.5 <u>Tujuan Penelitian</u> .....	7
1.6 <u>Manfaat Penelitian</u> .....	7
1.6.1 <u>Manfaat Teoritis</u> .....	7
1.6.2 <u>Manfaat Praktis</u> .....	8
<b><u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u></b> .....	<b>9</b>
2.1 <u>Kepercayaan Diri</u> .....	9
2.1.1 <u>Definisi Kepercayaan Diri</u> .....	9
2.1.2 <u>Aspek-aspek Kepercayaan Diri</u> .....	9
2.1.3 <u>Ciri-ciri Kepercayaan Diri</u> .....	10
2.1.4 <u>Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri</u> .....	11
2.2 <u>Body Dissatisfaction</u> .....	12
2.2.1 <u>Definisi Body Dissatisfaction</u> .....	12
2.2.2 <u>Aspek-aspek Body Dissatisfaction</u> .....	13

2.2.3	<u>Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i></u> .....	14
2.3	<u>Hubungan Antar Variabel</u> .....	15
2.4	<u>Kerangka Konseptual</u> .....	18
2.5	<u>Hipotesis</u> .....	18
<b>BAB III</b>	<b><u>METODE PENELITIAN</u></b> .....	<b>19</b>
3.1	<u>Jenis Penelitian</u> .....	19
3.2	<u>Identifikasi Variabel</u> .....	19
3.3	<u>Definisi Operasional</u> .....	20
3.3.1	<u><i>Body Dissatisfaction</i></u> .....	20
3.3.2	<u>Kepercayaan Diri</u> .....	21
3.4	<u>Populasi dan Sampel</u> .....	22
3.4.1	<u>Populasi</u> .....	22
3.4.2	<u>Sampel</u> .....	22
3.5	<u>Teknik Pengumpulan Data</u> .....	22
3.5.1	<u>Skala <i>Body Dissatisfaction</i></u> .....	23
3.5.2	<u>Skala Kepercayaan Diri</u> .....	24
3.6	<u>Validitas dan Reliabilitas</u> .....	25
3.6.1	<u>Validitas</u> .....	25
3.6.2	<u>Reliabilitas</u> .....	25
3.7	<u>Teknik Analisis Data</u> .....	26
3.7.1	<u>Uji Asumsi</u> .....	26
<b>BAB IV</b>	<b><u>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u></b> .....	<b>27</b>
4.1.	<u>Gambaran Umum Penelitian</u> .....	27
4.1.1	<u>Gambaran / Profil Senam Arnez</u> .....	27
4.1.2	<u>Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian</u> .....	27
4.1.3	<u>Hambatan Dalam Proses Penelitian</u> .....	27
4.1.4	<u>Gambaran Subjek Penelitian</u> .....	28
<b>4.2.</b>	<u>Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas</u> .....	<b>29</b>
4.3.	<u>Hasil Uji Asumsi</u> .....	32
4.4.	<u>Uji Hipotesis</u> .....	34
4.5.	<u>Kategori Berdasarkan Norma</u> .....	35
4.6	<u>Pembahasan</u> .....	36
<b>BAB V</b>	<b><u>SIMPULAN DAN SARAN</u></b> .....	<b>45</b>
5.1	<u>Simpulan</u> .....	45

<u>5.2</u>	<u>Saran.....</u>	<u>45</u>
5.2.1	Bagi Anggota Senam.....	45
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>	
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Wawancara .....	4
Tabel 3.1 Skor Pengukuran Skala Likert untuk Mengukur Tiap Variabel.....	23
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Tabel.....	24
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri Tabel.....	24
Tabel 3.4 Indeks Koefisien Reliabilitas .....	26
Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.2 Jumlah Subjek Berdasarkan Status Pekerjaan.....	29
Tabel 4.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba.....	30
Tabel 4.4 <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	31
Tabel 4.5 Koefisien Reliabilitas <i>Body Dissatisfaction</i> .....	31
Tabel 4.6 Koefisien Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	23
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	33
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas .....	33
Tabel 4.9 Hasil Uji Anova Tabel .....	34
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi .....	34
<a href="#">Tabel 4.11</a> Kategori Berdasarkan Norma.....	35
Tabel 4.12 Norma Kategorisasi.....	35
Tabel 4.13 Norma Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	35
Tabel 4.14 Norma Skala Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 4.15 Item Favorabel Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Yang Banyak Dipilih Responden .....	38
Tabel 4.16 Item Unfavorabel Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Yang Banyak Dipilih Responden .....	39
Tabel 4.17 Item Favorabel Skala Kepercayaan Diri Yang Banyak Dipilih Respondenn .....	40
Tabel 4.18 Item Unfavorabel Skala Kepercayaan Diri Yang Banyak Dipilih Responden .....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 1 Kerangka Konseptual .....	18
Gambar 4.1 Diagram Berdasarkan Status Menikah .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	7
Lampiran 2 Surat Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....		48
Lampiran 3 Kartu Bimbingan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Lampiran 4 Hasil Cek Plagiasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	2
Lampiran 5 Kuesioner <i>Body Dissatisfaction</i> dan Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba .	<b>Error!</b>	<b>Bookmark not defined.</b>
	<b>3</b>	
Lampiran 6 Kuesioner <i>Body Dissatisfaction</i> dan Kepercayaan Diri Sesudah Uji Coba ..	<b>Error!</b>	<b>Bookmark not defined.</b>
	<b>3</b>	
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	4
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	6
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....		7
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri.....		68
Lampiran 11 Hasil Uji Asumsi <i>Body Dissatisfaction</i> dan Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	9
Lampiran 12 Tabulasi Data Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	1
Lampiran 13 Tabulasi Data Skala Kepercayaan Diri.....		
	<b>..Error! Bookmark not defined.</b>	2
Lampiran 14		
Skoring Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....	<b>Error!</b>	<b>Bookmark not defined.</b>
	<b>3</b>	
Lampiran 15 Skoring Variabel Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	5
Lampiran 16 Hasil Prosentase Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> .....		78
Lampiran 17 Hasil Prosentase Tingkat Kepercayaan Diri.....		79
Lampiran 18 Tabel Frekuensi Jawaban Responden Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....		80
Lampiran 19 Frekuensi Jawaban Responden Skala Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	5

