



**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR**

SKRIPSI

INAYAH KARUNIA ASIH

46117210044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

INAYAH KARUNIA ASIH

46117210044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar – benarnya dan sebagaimana mestinya bahwa semua pernyataan dalam Karya Tugas Akhir ini :

Judul : **Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir**
Nama : Inayah Karunia Asih
NIM : 46117210044
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 15 September 2023

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 15 September 2023




Peneliti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Inayah Karunia Asih
NIM : 46117210044
Program Studi : Psikologi
Tanggal : 15 September 2023
Judul : **Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir**

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.

Pembimbing : Nursakinah Oktaviana Sasmita, M.Si ()
NIDN : 0310108704
Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0315028801
Penguji : Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 8860701019

Jakarta, 15 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul **“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap *Self Efficacy* Pada Remaja Akhir”**. Karya Tugas Akhir ini disusun oleh penulis guna untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam pelaksanaan menyusun Tugas Akhir Penelitian ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu sehingga terselesaikannya Tugas Akhir Penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih setulus – tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Putri M.Psi, Psi selaku Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Nursakinah Oktaviana Sasmita, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
6. Ibu Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Kepada Orang Tua penulis yang telah memberikan banyak kasih sayang, pengorbanan, keiklasan do'a. Serta materi yang tiada tara. Kalian motivasi terbesar dalam terselesaikannya skripsi ini, serta kakak

penulis yang sudah membantu dan memberikan dukungan dan semangat.

8. Para Dosen yang telah mengajarkan banyak ilmu dan pembelajaran yang luar biasa selama perkuliahan.
9. Terima kasih kepada teman-teman yaitu Mahasiswa/I Psikologi angkatan 2017 yang selalu memberikan informasi, dukungan dan motivasi kepada penulis.
10. Terima kasih kepada para responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan, namun penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri dan pengembangan ilmu, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 15 September 2023



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Peneliti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Inayah Karunia Asih
NIM : 46117210044
Program Studi : Psikologi
Judul : **Pengaruh Citra Tubuh terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir**

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 15 September 2023

Yang menyatakan



Inayah Karunia Asih

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Self Efficacy	10
2.1.1 Pengertian Self Efficacy	10
2.1.2 Sumber Self Efficacy	12
2.1.3 Faktor Self Efficacy	13
2.2 Citra Tubuh	14
2.2.1 Pengertian Citra Tubuh	14
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	16
2.2.3 Faktor Citra Tubuh	18
2.3 Remaja Akhir	18
2.3.1 Pengertian Remaja Akhir	18
2.3.2 Periode Remaja Akhir	19
2.3.3 Ciri – Ciri Remaja Akhir	20
2.4 Dinamika Hubungan Antar Variabel	20
2.5 Kerangka Pemikiran	23
2.6 Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.1.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Definisi Operasional.....	26
3.2.1 Variabel Citra Tubuh	26
3.2.2 Variabel <i>Self Efficacy</i>	26
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Teknik Sampling	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	29
3.5 Instrumen Penelitian	29
3.5.1 Alat Ukur Citra Tubuh.....	29
3.5.2 Alat Ukur <i>Self Efficacy</i>	31
3.7 Metode Analisis Data.....	34
3.7.1 Definisi Validitas.....	34
3.7.2 Definisi Reliabilitas	36
3.8 Teknik Analisis Data.....	39
3.8.1 Uji Normalitas.....	39
3.8.2 Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Umum Responden	40
4.2 Gambaran Umum Penelitian.....	41
4.2.1 Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i>	41
4.2.2 Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i>	43
4.2.3 <i>Self Efficacy</i> Faktor General.....	44
4.2.4 <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	46
4.3 Uji Validitas	48
4.4 Uji Reliabilitas	48
4.5 Uji Normalitas.....	49
4.6 Uji Linieritas	51
4.7 Hasil Uji Hipotesis Regresi	54
4.9 Pembahasan Hasil Penelitian	57

BAB V PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Keterbatasan Penelitian	60
5.3 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	622
LAMPIRAN	67



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue print Mutidimensional Body Self Relations Questionnaire</i>	32
Tabel 3. 2 <i>Blue print Self Efficacy Scale</i>	34
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas	35
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i>	38
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i>	39
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i> Faktor General.....	39
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial.....	39
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Berdasarkan Gender.....	41
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.3Tabel Perbandingan Norma Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i> ..	43
Tabel 4. 4 Kategorisasi Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i>	44
Tabel 4.5Tabel Perbandingan Norma Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i>	46
Tabel 4. 6 Kategorisasi Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i>	46
Tabel 4. 7 Perbandingan Norma Variabel <i>Self Efficacy</i> faktor General	46
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> Faktor General	48
Tabel 4. 9 Perbandingan Norma Variabel <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	49
Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Validitas	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reliabilitas Citra Tubuh	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i>	50
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas Citra Tubuh.....	51
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas <i>Self Efficacy</i>	52
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor General	53
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	53
Tabel 4. 18 Hasil Uji Linearitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor General	54
Tabel 4. 19 Hasil Uji Linearitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Orientation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	54

Tabel 4. 20 Hasil Uji Hipotesis Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i> dan <i>Appearance Orientation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor General	56
Tabel 4. 21 Hasil Uji Linearitas Citra Tubuh Faktor <i>Appearance Evaluation</i> dan <i>Appearance Orientation</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Faktor Sosial	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Penerjemah Tersumpah	61
Lampiran 2– Kuesioner Citra Tubuh	64
Lampiran 3– Kuesioner <i>Self Efficacy</i>	67
Lampiran 4– Hasil <i>Expert Judgement</i> Citra Tubuh	70
Lampiran 5– Hasil <i>Expert Judgment Self Efficacy</i>	74
Lampiran 6– Output Olah Data SPSS.....	79



UNIVERSITAS
MERCU BUANA