

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI
CILACAP**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Oleh :

Tarisa Yulis Setiyawati

NIM : 19862011038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP**

2023

SURAT KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tarisa Yulis Setiyawati

NIM : 19862011038

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP”

ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri.

Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat saya bersedia menerima atas perbuatan saya.

Cilacap, 13 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Tarisa Yulis Setiyawati
NIM : 19862011038

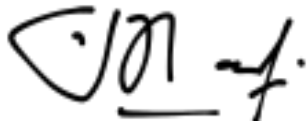
PERSETUJUAN

Nama : Tarisa Yulis Setiyawati
NIM : 19862011038
Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI
CILACAP

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama
Al- Ghazali Cilacap.

Cilacap, 13 November 2023

Pembimbing I



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.
NIDN. 0629019101

Pembimbing II



Endang Rifani, M.Pd.
NIDN. 0619069501

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Tarisa Yulis Setiyawati

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul
Ulama Al Ghazali Cilacap
Di –
Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb.

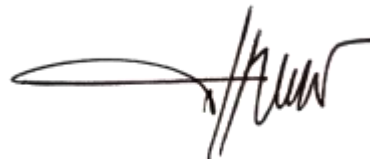
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara

Nama : TARISA YULIS SETIYAWATI
NIM : 19862011038
Fakultas/Prodi : FKIP/BK
Judul Skripsi : **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL
GHAZALI CILACAP**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Cilacap, 25 Desember 2023
Konsultan



Khulaimata Zalfa, M.Pd.

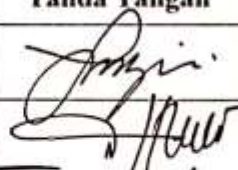
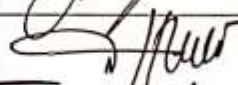
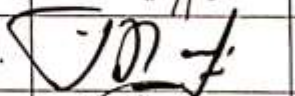

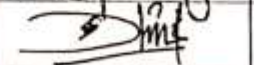
NIDN. 2107088701

PENGESAHAN

Nama : **TARISA YULIS SETIYAWATI**
NIM : 19862011038
Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri
Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 14, bulan Desember tahun 2023 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

| Jabatan | Nama Penguji | Tanda Tangan | Tanggal |
|------------------------------|--------------------------------|--|-----------------|
| Ketua Penguji / Penguji 2 | Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd. |  | 2 - 01 - 24 |
| Penguji 1 | Khulaimata Zalfa, M.Pd. |  | 28 - 12 - 23 |
| Pembimbing 1 | Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I. |  | 20 / 12 - 23 |
| Ass. Pembimbing | Endang Rifani, M.Pd |  | 2 - 01 - 24 |
| Sekretaris | Syifaul Ummah, M.Pd. |  | 28 - 12 - 23 |

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : *Senin*

Tanggal : *2 Januari 2024*

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303



MOTTO

“ Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan. “

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim, Dengan mengucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki berupa dimudahkannya karya tulis yang sangat sederhana ini menjadi terwujud sebagai jawaban atas penantian serta pengharapan dan doa yang telah diberikan kepada penulis. Karya tulis ini, akan saya persembahkan kepada :

1. Kepada dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Bapak Ahmad Jumari dan yang paling utama Ibu Silas tersayang yang telah memberikan dukungan motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya.
2. Kepada orang hebat di hidup saya, Alm. Pakde Marsum Sofyan. Terima kasih banyak atas doa, dukungan, nasehat dan bantuan finansial sehingga saya bisa berhasil sampai di titik ini.
3. Ibu Bapak dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang telah dengan sabar membimbing penulis hingga sampai pada titik ini.
4. Kepada Kakak saya, Siti Zumaroh dan Erma Febianti. Terima kasih atas segala dukungan tenaga dan materil yang saya butuhkan dalam menulis skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan saya yang sangat saya cintai dan saya banggakan, terutama Heni, Camel, Mita, Fitta, imam yang selalu setia mendukung, mensupport apa yang selama ini penulis hadapi.
6. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Tarisa Yulis Setiyawati. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih

berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, icha. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

ABSTRAK

Tarisa Yulis Setiyawati. Skripsi, 2023. **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP.** Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswa usia 18-25 tahun, yang merupakan fase transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Penelitian ini membahas dampak standar masyarakat terhadap persepsi siswa terhadap penampilan fisik mereka dan prevalensi *body image* negatif. Hal ini juga menggali hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri, dengan mempertimbangkan faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi aspek-aspek tersebut. Temuan ini bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menerima tubuh mereka dan membangun kepercayaan diri selama periode kritis dalam pengembangan pribadi.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat *body image* mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Untuk mengetahui Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Korelasi dan teknik analisis yang digunakan adalah korelasi product moment. Teknik data yang digunakan adalah angket. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat *body image* berada pada taraf sedang dengan presentase 87,6% sebanyak 218 mahasiswa dan pada taraf tinggi dengan persentase 11,2% sebanyak 28 mahasiswa , tingkat kepercayaan diri berada pada taraf sedang dengan presentase 91,2% sebanyak 227 mahasiswa dan pada taraf tinggi berjumlah 22 mahasiswa dengan persentase 8,8% , dan hasil analisis data pada penelitian ini memiliki koefisien korelasi sebesar 0,419, dengan $p= 0.000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa UNUGHA Cilacap.

Kata Kunci : *Body image*, kepercayaan diri, mahasiswa.

ABSTRACT

Tarisa Yulis Setiyawati. Skripsi, 2023. **THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE IN STUDENTS OF NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI UNIVERSITY CILACAP.** Guidance and Counselling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap.

This research explores the relationship between body image and self-confidence in students aged 18-25 years, which is a transition phase from late adolescence to early adulthood. This research examines the impact of societal standards on students' perceptions of their physical appearance and the prevalence of negative body image. It also explores the relationship between body image and self-confidence, taking into account the social and cultural factors that influence these aspects. These findings aim to contribute to a better understanding of the challenges college students face in accepting their bodies and building self-confidence during a critical period in personal development.

The aim of this research is to determine the level of body image of students at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, to determine the level of self-confidence of students at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, to determine the relationship between body image and self-confidence among students at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap.

The method in this research uses the Quantitative Correlation method and the analysis technique used is product moment correlation. The data technique used is a questionnaire. The results of this research are that the level of body image is at a medium level with a percentage of 87.6% for 218 students and at a high level with a percentage of 11.2% for 28 students. The level of self-confidence is at a medium level with a percentage of 91.2% for 227 students. students and at the high level there were 22 students with a percentage of 8.8%, and the results of data analysis in this study had a correlation coefficient of 0.419, with $p= 0.000$, which shows that there is a positive relationship between body image and self-confidence among UNUGHA Cilacap students.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, Students.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta hidayahNYa, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan semua umatNYa.

Penulis skripsi ini dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap” merupakan persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, baik moril maupun materil. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. KH. Nasrulloh, MH, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Beserta seluruh jajaran civitas akademik UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Dosen Pembimbing 1 dan Endang Rifani, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, kesabaran, dan keikhlasan dalam

membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini, mudah mudahan tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Akhirnya penulis hanya dapat berdoa semoga amal dan kebaikan semua pihak yang sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT dengan iringan doa Jazakumullahu Khairati Wa Saadati Dunya Wal Akhirah. Aamiin. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dari pembaca umumnya.

Cilacap, 13 November 2023
Penulis



Tarisa Yulis Setivawati

NIM. 19862011038

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| SURAT KEASLIAN TULISAN | ii |
| PERSETUJUAN..... | iii |
| PENGESAHAN..... | iv |
| NOTA KONSULTAN..... | v |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| ABSTARK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 10 |
| C. Batasan Masalah..... | 10 |
| D. Rumusan Masalah | 11 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 11 |
| F. Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB II | 13 |
| LANDASAN TEORI..... | 13 |
| A. Kajian Teori..... | 13 |
| B. Kajian Pustaka..... | 35 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 38 |
| D. Hipotesis..... | 39 |
| BAB III..... | 40 |
| METODE PENELITIAN | 40 |

| | |
|--|-----------|
| A. Jenis Penelitian..... | 40 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 41 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 41 |
| D. Variabel Penelitian | 43 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 44 |
| F. Validitas dan Reabilitas Instrumen | 48 |
| G. Analisis Data | 55 |
| BAB IV | 57 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 57 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 57 |
| B. Deskripsi Responden..... | 63 |
| C. Uji Prasyarat..... | 65 |
| D. Hasil Penelitian | 66 |
| E. Pembahasan..... | 72 |
| BAB V..... | 75 |
| KESIMPULAN..... | 75 |
| A. Kesimpulan | 75 |
| B. Saran..... | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA | 77 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa..... | 41 |
| Tabel 3.2 Skala <i>Body Image</i> | 46 |
| Tabel 3.3 Skala Kepercayaan Diri..... | 47 |
| Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kuisiner Item <i>Body Image</i> | 50 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuisiner Item Kepercayaan Diri..... | 50 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Body Image</i> | 53 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri..... | 54 |
| Tabel 3.8 Kategori Koefisien Reliabilitas..... | 54 |
| Tabel 4.1 Data Fakultas dan Prodi..... | 62 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>One-Semple Kolmogorof-Smirnofstest</i> | 65 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Linieritas..... | 66 |
| Tabel 4.4 Analisis Deskriptif..... | 67 |
| Tabel 4.5 Norma Kategorisasi..... | 67 |
| Tabel 4.6 Tingkat Skor <i>Body Image</i> Mahasiswa..... | 68 |
| Tabel 4.7 Tingkat Skor Kepercayaan Diri Mahasiswa..... | 69 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... | 38 |
| Gambar 4.1 Penggolongan Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 64 |
| Gambar 4.2 Penggolongan Responden Terhadap Fakultas..... | 64 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1.1 Angket <i>Body Image</i> | 81 |
| Lampiran 1.2 Angket Kepercayaan Diri | 84 |
| Lampiran 1.3 Daftar Riwayat Hidup..... | 87 |
| Lampiran 1.4 Uji Prasyarat | 88 |
| Lampiran 1.5 Hasil Penelitian..... | 90 |
| Lampiran 1.6 Analisis Data..... | 92 |