

***PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* DAN
KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETIDAKPUASAN
BENTUK TUBUH PADA MEMBER FITNESS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Bidang Psikologi



Oleh:

Saskia Ilmi Husaibah

41183507220032

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Physical Appearance Comparison* dan Kepercayaan Diri
terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Member
Fitness

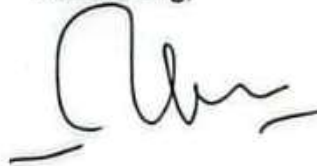
Penyusun : Saskia Ilmi Husaibah

NPM : 41183507220032

Bekasi, 3 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M. Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Physical Appearance Comparison dan Kepercayaan Diri terhadap Ketidakpuasan
Bentuk Tubuh pada Member Fitness

Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Saskia Ilmi Husaibah

41183507220032



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 3 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal: 3 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog



2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saskia Ilmi Husaibah
NPM : 41183507220032
Judul : *Physical Appearance Comparison dan Kepercayaan Diri*
Skrripsi : terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Anggota Fitness



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini Adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 30 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Saskia Ilmi Husaibah
41183507220032

PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA MEMBER FITNESS

Saskia Ilmi Husaibah ssaskiilmh@gmail.com

Magdalena Hanoum maryammagda66@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Body dissatisfaction is a condition in which individuals feel dissatisfied with their body shape and appearance. Young adult women who are members of fitness centers are vulnerable to body dissatisfaction due to high levels of physical appearance comparison and low self-confidence. This study aimed to examine the relationship and influence of physical appearance comparison and self-confidence on body dissatisfaction among young adult women at Pink Lady Fitness. This study employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 96 respondents selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test and multiple linear regression. The results showed a significant positive relationship between physical appearance comparison and body dissatisfaction ($r_s = 0.812$; $p = 0.000$) and a significant negative relationship between self-confidence and body dissatisfaction ($r_s = -0.629$; $p = 0.000$). Furthermore, physical appearance comparison and self-confidence simultaneously had a significant effect on body dissatisfaction ($F = 200.928$; $p = 0.000$), contributing 80.5% to body dissatisfaction.

Keywords: *body dissatisfaction, physical appearance comparison, self-confidence, fitness members.*

ABSTRAK

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan kondisi ketika individu merasa tidak puas terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Perempuan dewasa awal anggota pusat kebugaran rentan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akibat tingginya physical appearance comparison dan rendahnya kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh physical appearance comparison dan kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota Pink Lady Fitness. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 96 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara physical appearance comparison dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r_s = 0,812$; $p = 0,000$) serta hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r_s = -0,629$; $p = 0,000$). Kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh ($F = 200,928$; $p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 80,5%.

Kata Kunci: *ketidakpuasan bentuk tubuh, physical appearance comparison, kepercayaan diri, member fitness.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "*Physical Appearance Comparison* dan Kepercayaan diri terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Member Fitness" dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.

Penyusunan skripsi ini merupakan proses yang memberikan banyak pembelajaran bagi penulis. Selama proses tersebut, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta mengingatkan penulis dan teman-teman bimbingan agar tetap konsisten dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak/Ibu Dosen Penguji, atas kritik, saran, dan masukan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, perhatian, motivasi, serta bimbingan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi, atas perhatian, arahan, serta dukungan yang diberikan selama penulis menjalani masa perkuliahan.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi beserta jajaran Wakil Dekan yang telah mendukung terselenggaranya proses pendidikan di lingkungan fakultas.
6. Owner dan seluruh member Pink Lady Fitness, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, bersedia meluangkan waktu sebagai responden, serta mendukung kelancaran proses pengambilan data.

7. Kedua orang tua penulis, yang senantiasa selalu mendoakan, memberi dukungan, dan semangat dalam setiap langkah yang penulis jalani. Kepercayaan dan perhatian yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakak dan adik penulis, yang selalu memberikan dukungan, perhatian serta semangat selama proses penyusunan skripsi.
9. Mutiah Abdurahman, teman yang telah menemani penulis sejak jenjang sekolah hingga saat ini. Kebersamaan, dukungan, bantuan, serta kesediaannya menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah memiliki arti yang sangat besar bagi penulis.
10. Alldila Putri Anwa, selaku teman payungan, yang telah meluangkan waktu untuk bekerja sama, banyak membantu penulis selama proses penyusunan skripsi, serta memahami kondisi penulis dalam berbagai situasi.
11. Azzahra Kamila Putri, Marsya Meliana, Astri Susanti, dan Lutfia Ramadani, yang telah menjadi teman seperjuangan sejak awal perkuliahan. Kebersamaan, dukungan, serta ruang untuk saling berbagi cerita dan saling menguatkan menjadi bagian yang berharga selama menjalani masa studi.
12. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, maupun doa kepada penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu psikologi maupun bagi pembaca yang membutuhkan.

Bekasi, 01 Juli 2026

Saskia Ilmi Husaibah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	ccp1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat teoritis	11
2. Manfaat praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. KAJIAN PUSTAKA	13
1. Ketidakpuasan bentuk Tubuh (Y)	13
2. <i>Physical Appearance Comparison (X1)</i>	19
3. Kepercayaan Diri (X2).....	24
4. Dewasa Awal	30
B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis.....	38
D. Orisinilitas dan Perbedaan dengan sebelumnya	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Identifikasi Dan opresional Variabel	45
1. Identifikasi Variabel	45
2. Definisi Konseptual.....	46
3. Definisi Operasional.....	47
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
1. Subjek Penelitian.....	48
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	49
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51

D.	Teknik Pengumpulan Data	51
1.	Wawancara	52
2.	Skala psikologi	52
E.	Teknik Analisis Data	76
1.	Teknik Deskriptif	76
2.	Teknik pengujian asumsi	78
3.	Teknik pengujian hipotesis	80
F.	Etika Penelitian	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		83
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	83
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	83
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	88
D.	Hasil Penelitian	90
1.	Hubungan <i>Physical Appearance Comparison</i> dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	90
2.	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	90
3.	Pengaruh <i>Physical Appearance Comparison</i> dan Kepercayaan Diri terhadap Ketidakpuasaan Bentuk Tubuh	91
E.	Diskusi	93
F.	Keterbatasan Penelitian	100
BAB V KESIMPULAN		101
A.	Kesimpulan	101
B.	Saran	101
DAFTAR PUSTAKA		103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinillitas dan penelitian sebelumnya	39
Tabel 2. Waktu dan tempat penelitian	51
Tabel 3. blueprint ketidakpuasaan bentuk tubuh.....	56
Tabel 4. blue print physical appearance comparison	58
Tabel 5. blueprint kepercayaan diri.....	60
Tabel 6. kategori validitas instrumen	63
Tabel 7. hasil validitas isi	63
Tabel 8. Hasil indeks diskriminasi aitem skala ketidakpuasaan bentuk tubuh	64
Tabel 9. Hasil indeks diskriminasi aitem skala <i>physical appearance comparison</i>	65
Tabel 10. hasil indeks diksriminasi aitem skala kepercayaan diri	67
Tabel 11. Hasil validitas konstruk variabel ketidakpuasaan bentuk tubuh.....	69
Tabel 12. Hasil validitas konstruk variabel physical appearance comparison	69
Tabel 13. . Hasil validitas konstruk variabel kepercayaan diri	73
Tabel 14. . Kategori koefisien reliabilitas Cronbanch's Alpha.....	75
Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas	76
Tabel 16. Rumus Kategorisasi.....	76
Tabel 17. Teknik Deskriptif.....	76
Tabel 18. Uji Asumsi Normalitas	78
Tabel 19. Hasil Uji Asumsi Normalitas Residual.....	79
Tabel 20. Uji Asumsi Linearitas	80
Tabel 21. klasifikasi kekuatan koefisian korelasi spearman	80
Tabel 22. . Deskripsi demografis subjek penelitian	83
Tabel 23. Uji beda kruskal wailis pada kategori kegiatan.....	84
Tabel 24. Uji beda Mann-Whitney U pada kategori status	86
Tabel 25. Uji beda kruskal wailis pada kategori usia.....	87
Tabel 26. Uji beda Kruskal wailis pada kategori BMI.....	88
Tabel 27.Deskripsi variabel.....	89
Tabel 28. Hasil uji korelasi Physical Appearance Comparison dengan Ketidakpuasaan bentuk tubuh	90
Tabel 29. Hasil uji korelasi kepercayaan diri dengan Ketidakpuasaan bentuk tubuh	91
Tabel 30. Hasil uji regresi berganda <i>physical appearance comparison</i> dan kepercayaan diri terhadap ketidakpuasaan bentuk tubuh.....	91

SKRIPSI BAB I - 5 SASKIA ILMI HUSAIBAH.FIXX LULUS.docx

ORIGINALITY REPORT

6%	6%	2%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unibos.ac.id Internet Source	1%
2	jurnal.dokicti.org Internet Source	1%
3	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	1%
4	cdn.juris.id Internet Source	1%
5	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Raharja Student Paper	1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

