

**KEPERCAYAAN DIRI DAN *PHYSICAL APPEARANCE*
PERFECTIONISM TERHADAP KETIDAKPUASAN
BENTUK TUBUH PADA ANGGOTA FITNESS**

SKRIPSI

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



Oleh

ALLDILA PUTRI ANWA

41183507220013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kepercayaan Diri dan *Physical Appearance Perfectionism* terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Anggota Fitness

Penyusun : Alldila Putri Anwa

NPM : 41183507220013

Bekasi, 1 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

Kepercayaan Diri dan *Physical Appearance Perfectionism* terhadap Ketidakpuasan
Bentuk Tubuh pada Anggota Fitness

Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Alldila Putri Anwa

41183507220013



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 1 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal: 1 Juli 2026

Dewan Penguji:

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

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si. ()

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

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alldila Putri Anwa
NPM : 41183507220013
Judul Skripsi : Kepercayaan Diri dan *Physical Appearance Perfectionism* 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 tindakan 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, 1 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,

Alldila Putri Anwa
41183507220013

**KEPERCAYAAN DIRI DAN *PHYSICAL APPEARANCE PERFECTIONISM*
TERHADAP KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA ANGGOTA
FITNESS**

Alldila Putri Anwa, alldilaanwa2610@gmail.com
Magdalena Hanoum, maryammagda66@gmail.com
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Body dissatisfaction is a negative evaluation of one's body shape and appearance commonly found among young adult women. This study aimed to examine self-confidence and physical appearance perfectionism in relation to body dissatisfaction among young adult female fitness members. This quantitative correlational study involved 96 active members of Pink Ladies Gym selected through purposive sampling. Data were collected using the BSQ-34, Self-Confidence Scale, and PAPS, all of which met construct validity ($r \geq 0.30$) and Cronbach's Alpha reliability criteria. Data were analyzed using Spearman's Rank Correlation and Multiple Linear Regression. The results revealed a significant negative relationship between self-confidence and body dissatisfaction ($r = -0.607$; $p < 0.001$) and a significant positive relationship between physical appearance perfectionism and body dissatisfaction ($r = 0.679$; $p < 0.001$). The null hypotheses were rejected and the alternative hypotheses were accepted.

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

ABSTRAK

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan evaluasi negatif terhadap bentuk dan penampilan tubuh yang banyak ditemukan pada wanita dewasa awal. Penelitian ini bertujuan mengetahui kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* pada ketidakpuasan bentuk tubuh anggota fitness wanita dewasa awal. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 96 anggota aktif Pink Ladies Gym yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan BSQ-34, skala Kepercayaan Diri, dan PAPS yang memenuhi validitas konstruk ($r \geq 0,30$) dan reliabilitas Cronbach's Alpha. Analisis data menggunakan korelasi Rank Spearman dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r = -0,607$; $p < 0,001$) serta hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance perfectionism* dan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r = 0,679$; $p < 0,001$). Hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Physical Appearance Perfectionism, Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Member fitness

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kepercayaan Diri dan *Physical Appearance Perfectionism* terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Anggota Fitness”** sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ir. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis.
2. Bapak/Ibu Dewan Penguji skripsi atas kritik dan saran yang membangun.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik atas bimbingan dan dukungannya selama penulis menempuh pendidikan.
4. Ibu Novita Dian Iva P., S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, Bapak H. Yanto Supriyatno, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, serta seluruh dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
5. Seluruh anggota Pink Ladies Gym dan partisipan penelitian atas bantuan dan kesediaannya dalam penelitian ini.
6. Yang teristimewa, kepada Bapak Anang Suryana dan Mamah Wawat Rosmawati, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan kepercayaan yang tidak pernah putus untuk penulis. Di tengah berbagai keterbatasan, Bapak dan Mamah selalu menjadi alasan penulis untuk terus melangkah, sekaligus tempat kembali ketika dunia terasa begitu melelahkan. Segala pencapaian yang diraih penulis hingga saat ini tidak terlepas dari perjuangan dan doa Bapak dan Mamah. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa syukur dan kebanggaan untuk Bapak dan Mamah.

7. Kepada adik laki-laki penulis, Muhammad Ega Firdaus Suryana, terima kasih karena kehadiranmu selalu memotivasi penulis untuk terus belajar dan berusaha menjadi sosok “*teteh*” yang lebih baik. Semoga kelak kamu dapat meraih hal-hal yang lebih besar daripada yang pernah penulis capai.
8. Kepada XXNTHY (Mufi, Dwi, Reva, Feby, dan Syifa) serta Injunie Girlfie (Siti Anisah), terima kasih karena selalu percaya pada penulis, bahkan ketika penulis kesulitan untuk percaya pada dirinya sendiri. Dukungan dan kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan hingga tahap ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan skripsi Psikologi angkatan 2022, terutama Azzahra, Astri, Marsya, Saskia, dan Lutfia, terima kasih karena telah berjuang, bertumbuh, dan saling menguatkan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Na Jaemin dan Choi Hyunwook, terima kasih karena telah menjadi penyemangat dengan hiburan karya kalian di tengah berbagai revisi, kebingungan, dan kelelahan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Untuk segelas Kopi Kenangan dan Tuku serta playlist Lany, terima kasih karena telah menemani lembar perjalanan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan.
12. Kepada seseorang yang pernah hadir, serta seseorang yang kelak akan hadir dalam kehidupan penulis, terima kasih. Kalian mengajarkan penulis untuk terus bertumbuh dan percaya bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri.
13. *Last but not least*, kepada diri penulis sendiri, terima kasih karena tidak menyerah. Terima kasih karena tetap bertahan dan terus melangkah, bahkan ketika langkah itu terasa berat. Skripsi ini menjadi bukti bahwa penulis mampu melewati berbagai hal yang dulu terasa mustahil untuk dijalani.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu psikologi.

Bekasi, 13 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (Y).....	11
a. Definisi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	11
b. Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	12
c. Faktor-faktor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	14
d. Dampak Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	16
e. Penelitian sebelumnya mengenai Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	16
2. Kepercayaan Diri (X1).....	18
a. Definisi Kepercayaan Diri.....	18
b. Aspek Kepercayaan Diri	19
c. Faktor Kepercayaan Diri	20
d. Karakteristik Kepercayaan Diri.....	21
e. Penelitian Sebelumnya Mengenai Kepercayaan Diri.....	22
3. <i>Physical Appearance Perfectionism</i> (X2).....	23
a. Definisi <i>Physical Appearance Perfectionism</i>	23

b.	Aspek/ Dimensi <i>Physical Appearance Perfectionism</i>	24
c.	Faktor <i>Physical Appearance Perfectionism</i>	26
d.	Dampak <i>Physical Appearance Perfectionism</i>	26
e.	Penelitian Sebelumnya mengenai <i>Physical Appearance Perfectionism</i> 27	
4.	Dewasa Awal	29
5.	<i>Fitness</i>	30
B.	Kerangka Berpikir.....	30
C.	Hipotesis.....	34
D.	Orisinilitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	35
BAB III		41
A.	Desain Penelitian.....	41
B.	Identifikasi dan Operasional Variabel	42
1.	Identifikasi Variabel	42
2.	Definisi Konseptual.....	43
3.	Definisi Operasional.....	44
C.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	45
1.	Subjek Penelitian.....	45
2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
D.	Teknik Pengumpulan Data	49
1.	Wawancara	49
2.	Skala Psikologi.....	50
E.	Teknik Analisis Data	71
1.	Teknik Analisis Deskriptif.....	71
2.	Teknik Pengujian Asumsi.....	72
a.	Uji Normalitas.....	72
b.	Uji Linearitas.....	73
3.	Teknik Pengujian Hipotesis.....	74
a.	Uji Korelasi	74
b.	Uji Regresi Linier Berganda	75

F. Etika Penelitian	76
BAB IV	79
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	79
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	80
C. Deskripsi Variabel Penelitian	85
D. Hasil Penelitian	86
1. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh....	86
2. Hubungan <i>Physical Appearance Perfectionism</i> dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	87
3. Pengaruh Kepercayaan Diri dan <i>Physical Appearance Perfectionism</i> terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	88
E. Diskusi	89
F. Keterbatasan Penelitian.....	98
BAB V.....	101
A. Simpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	35
Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian	48
Tabel 3. Kategorisasi Aitem	51
Tabel 4. Blue print Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	53
Tabel 5. Blue print kepercayaan diri	55
Tabel 6. Blue print <i>physical appearance perfectionism</i>	56
Tabel 7. Kategorisasi Aiken's V	59
Tabel 8. Hasil Skor Aiken's V	59
Tabel 9. Tabel Diskriminasi Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Putaran Pertama	60
Tabel 10. Tabel Diskriminasi Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Putaran Kedua	61
Tabel 11. Tabel Diskriminasi Aitem Kepercayaan Diri Putaran Pertama	62
Tabel 12. Tabel Diskriminasi Aitem Kepercayaan Diri Putaran Kedua	63
Tabel 13. Tabel Diskriminasi Aitem Physical Appearance Perfectionism Putaran Pertama.....	64
Tabel 14. Tabel Diskriminasi Aitem Physical Appearance Perfectionism Putaran Kedua	65
Tabel 15. Tabel Validitas Konstruk Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	66
Tabel 16. Tabel Validitas Konstruk Kepercayaan Diri	68
Tabel 17. Tabel Validitas Konstruk Physical Appearance Perfectionism.....	70
Tabel 18. Tabel Reliabilitas	71
Tabel 19. Tabel Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	72
Tabel 20. Tabel Uji Linearitas	74
Tabel 21. Kategorisasi koefisien korelasi.....	75
Tabel 22. Tabel Demografis Subjek	80
Tabel 23. Tabel Hasil Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia	81
Tabel 24. Tabel Hasil Kruskal-wallis Berdasarkan Kegiatan.....	82
Tabel 25. Hasil Uji Mann-Whitney Berdasarkan Status Pernikahan	83
Tabel 26. Tabel Hasil Kruskal-Wallis Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	84
Tabel 27. Tabel Kategorisasi	85
Tabel 28. Tabel Hasil Rank Spearman Kepercayaan Diri dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	86
Tabel 29. Tabel Hasil Rank Spearman Physical Appearance Perfectionism Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	87
Tabel 30. Tabel Hasil Uji Regresi Berganda	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	33
Gambar 3. Rumus Aiken's V	58

bab 1-5_skripsinya aja.pdf

ORIGINALITY REPORT

14%
SIMILARITY INDEX

14%
INTERNET SOURCES

5%
PUBLICATIONS

3%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unismabekasi.ac.id
Internet Source

2 jurnal.untag-sby.ac.id
Internet Source

3 jurnal.unismabekasi.ac.id
Internet Source

4 journal.unibos.ac.id
Internet Source

5 jurnal.dokicti.org
Internet Source

6 ejournal3.undip.ac.id
Internet Source

7 journal.pubmedia.id
Internet Source

8 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source

9 ojs.unm.ac.id
Internet Source

10 cdn.juris.id
Internet Source

11 www.jurnal.peneliti.net
Internet Source

12 theses.uinmataram.ac.id
Internet Source

13 eprints.iain-surakarta.ac.id
Internet Source

14 Submitted to Universitas Pamulang
Student Paper

15 journals.usm.ac.id
Internet Source