

KONSEP DIRI DAN CITRA TUBUH TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI X KOTA BEKASI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

DINDA ADILA PUTRI

41183507220076

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Konsep Diri dan Citra Tubuh terhadap Kecemasan Sosial
pada Siswa SMA Negeri X Kota Bekasi

Penyusun : Dinda Adila Putri

NPM : 41183507220076

Bekasi, 03 Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Konsep Diri dan Citra Tubuh terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri

X Kota Bekasi

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dinda Adila Putri

41183507220076

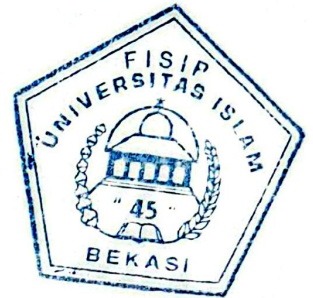
Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 03 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

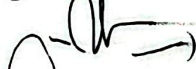
Pada tanggal: 03 Juli 2026

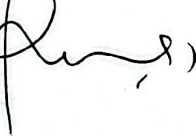


Dewan Penguji:

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

Sekretaris : Alfiana Indah M., 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 : Dinda Adila Putri

NPM : 41183507220076

Judul Skripsi : Konsep Diri dan Citra Tubuh terhadap Kecemasan Sosial
pada Siswa SMA Negeri X Kota Bekasi



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 atau 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 baham 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 sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan 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 karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 03 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Dinda Adila Putri

41183507220076

KONSEP DIRI DAN CITRA TUBUH TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI X KOTA BEKASI

Dinda Adila Putri (dindaadillaaaa@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Social anxiety is a psychological problem that can hinder adolescents' ability to interact with their social environment. Self-concept and body image are psychological factors that are assumed to influence social anxiety. This study aimed to examine the effect of self-concept and body image on social anxiety among female students at Bina Karya Mandiri Vocational High School, Bekasi. This study employed a quantitative approach using a probability sampling technique through cluster sampling involving 185 female students. Data were collected using self-concept, body image, and social anxiety scales and were analyzed using Spearman correlation and multiple linear regression. The results showed a significant negative relationship between self-concept and social anxiety ($\rho = -0.377$; $p < 0.001$) and between body image and social anxiety ($\rho = -0.280$; $p < 0.001$). Simultaneously, self-concept and body image had a significant effect on social anxiety ($F = 18.440$; $p < 0.001$), contributing 15.9% of the variance ($R^2 = 0.159$). These findings indicate that more positive self-concept and body image are associated with lower levels of social anxiety among female students.

Keywords: social anxiety, self-concept, body image, female vocational high school students.

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis yang dapat menghambat kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Konsep diri dan citra tubuh merupakan faktor psikologis yang diduga memengaruhi kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan citra tubuh terhadap kecemasan sosial pada siswi SMK Bina Karya Mandiri Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *probability sampling* melalui *cluster sampling* terhadap 185 siswi. Data dikumpulkan menggunakan skala konsep diri, skala citra tubuh, dan skala kecemasan sosial, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial ($r = -0,377$; $p < 0,001$) serta citra tubuh dan kecemasan sosial ($r = -0,280$; $p < 0,001$). Secara simultan, konsep diri dan citra tubuh berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial ($F = 18,440$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 15,9% ($R^2 = 0,159$). Semakin positif konsep diri dan citra tubuh, semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada siswi.

Kata kunci: kecemasan sosial, konsep diri, citra tubuh, siswi SMK.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konsep Diri dan Citra Tubuh Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN X Kota Bekasi” dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh antara konsep diri dan citra tubuh terhadap kecemasan sosial pada siswi SMK X Kota Bekasi.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis selama proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat kesabaran dan dukungan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak/Ibu dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu, perhatian, serta masukan berharga yang diberikan selama proses pengujian skripsi.
3. Ibu Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang memberikan ilmu pengetahuan dan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) yang memberikan dukungan dan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi).

6. Seluruh dosen program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta wawasan yang berharga selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kepada Ibu Atin selaku Guru Bk di SMK Bina Karya Mandiri yang telah banyak membantu di sekolah saat pengambilan uji data maupun field study. Dan kepada seluruh siswa-siswi SMK Bina Karya Mandiri yang menjadi responden.
8. Kedua orang tua tersayang papa dan mama, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang selalu mengusahakan untuk penulis menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
9. Seluruh keluarga tercinta yang selalu memberi doa dan dukungan kepada penulis selama ini.
10. Sahabat perjuangan penulis, Marsha, Alia, Uswatun, dan Ahdiyah yang menjadi sahabat penulis sejak awal masa perkuliahan. Yang selalu menemani di setiap langkah, memberikan semangat dan memberikan bantuan kepada penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini dan selalu menjadi tempat berkeluh kesah bagi penulis selama masa perkuliahan.
11. Teman-teman seperjuangan Samara, Syahla, Dini dan Arika yang selalu memberikan bantuan, semangat, serta menjadi tempat berbagi selama menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Ahmad Rommadhonie. Yang telah menjadi bagian dari hidup penulis selama kurang lebih 8 tahun lamanya. Terima kasih telah berkontribusi baik tenaga, waktu, dukungan, serta menghibur penulis saat sedih, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

13. Kepada diri sendiri Dinda Adila Putri, terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah mampu melewati setiap proses yang penuh dengan tantangan, rasa lelah, keraguan, serta berbagai hambatan yang datang silih berganti. Penulis telah membuktikan bahwa dengan kesabaran, doa, kerja keras, dan ketekunan, setiap proses dapat dilalui hingga mencapai titik ini.

Bekasi 12 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Kecemasan Sosial.....	11
3. Citra Tubuh	21
4. Remaja	26
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis	31
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	32
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabe.....	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	48
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara	51

2. Skala Psikologi.....	52
E. Teknik Analisis Data	66
1. Teknik Deskriptif.....	66
2. Teknik Pengujian Asumsi	68
3. Teknik Pengujian Hipotesis	70
4. Uji Regresi Berganda.....	71
F. Etika Penelitian	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	76
1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	76
2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas dan Jurusan	77
3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Saat Ini Tinggal Bersama	79
4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Rata-rata Penggunaan Media Sosial.....	80
5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Platform Media Sosial	81
C. Deskripsi Variabel Penelitian	82
D. Hasil Penelitian	84
1. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial.....	84
2. Citra Tubuh dengan Kecemasan Sosial	85
3. Pengaruh Konsep Diri dan Citra Tubuh Terhadap Kecemasan Sosial ..	86
E. Diskusi.....	88
F. Keterbatasan Penelitian	98
BAB V PENUTUP	100
A. Simpulan.....	100
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Studi Pendahuluan Kecemasan Sosial.....	3
Tabel 2. Hasil Studi Pendahuluan Konsep Diri	4
Tabel 3. Hasil Studi Pendahuluan Citra Tubuh.....	5
Tabel 4. Orisinalitas Penelitian	33
Tabel 5. Daftar Jurusan	49
Tabel 6. Waktu dan Tempat Penelitian	50
Tabel 7. Skor Aitem Skala Likert.....	53
Tabel 8. Blue Print Skala Kecemasan Sosial.....	54
Tabel 9. Blue Print Skala Konsep Diri	55
Tabel 10. Blue Print Skala Citra Tubuh	55
Tabel 11. Hasil Analisis Aiken's V	58
Tabel 12. Indeks Diskriminasi Aitem Kecemasan Sosial.....	59
Tabel 13. Indeks Diskriminasi Aitem Konsep Diri.....	60
Tabel 14. Indeks Diskriminasi Aitem Citra Tubuh	61
Tabel 15. Validitas Konstruk Skala Kecemasan Sosial.....	62
Tabel 16. Validitas Konstruk Skala Konsep Diri	63
Tabel 17. Validitas Konstruk Skala Citra Tubuh	64
Tabel 18. Kategorisasi Reliabilitas	66
Tabel 19. Hasil Kategorisasi Reliabilitas	66
Tabel 20. Rumus Kategorisasi	67
Tabel 21. Kategorisasi Variabel	67
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 23. Hasil Uji Linearitas.....	70
Tabel 24. Kategorisasi Koefisien Korelasi	71
Tabel 25. Deskripsi Usia Subjek Penelitian	76
Tabel 26. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	76
Tabel 27. Deskripsi Kelas dan Jurusan Subjek Penelitian	77
Tabel 28. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelas	77
Tabel 29. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jurusan	78
Tabel 30. Deskripsi Berdasarkan Saat Ini Tinggal Bersama Subjek Penelitian	79
Tabel 31. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tinggal Bersama	79
Tabel 32. Deskripsi Penggunaan Rata-rata Media Sosial Subjek Penelitian	80
Tabel 33. Hasil Uji Beda Berdasarkan Rata-rata Penggunaan Media Sosial	81
Tabel 34. Deskripsi Platform Media Sosial Subjek Penelitian.....	81
Tabel 35. Hasil Uji Beda Berdasarkan Platform Media Sosial	82
Tabel 36. Deskripsi Variabel Penelitian	83
Tabel 37. Hasil Hipotesis Pertama	84
Tabel 38. Hasil Hipotesis Kedua	85
Tabel 39. Hasil Hipotesis Ketiga	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
Gambar 2 Rumus Aiken's V	57

SKRIPSI TURNITIN DINDA ADILA.docx

ORIGINALITY REPORT

14%
SIMILARITY INDEX

16%
INTERNET SOURCES

10%
PUBLICATIONS

7%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** repository.unismabekasi.ac.id
Internet Source
- 2** eprints.uny.ac.id
Internet Source
- 3** dspace.uii.ac.id
Internet Source
- 4** repository.radenintan.ac.id
Internet Source
- 5** repository.uma.ac.id
Internet Source
- 6** Submitted to Universitas Bunda Mulia
Student Paper
- 7** ojs.unimal.ac.id
Internet Source
- 8** repository.unibos.ac.id
Internet Source
- 9** repository.usd.ac.id
Internet Source
- 10** eteses.uin-malang.ac.id
Internet Source
- 11** journal.universitaspahlawan.ac.id
Internet Source
- 12** eprints.walisongo.ac.id
Internet Source
- 13** jurnal.untag-sby.ac.id
Internet Source
- 14** jurnal.risetilmiah.ac.id
Internet Source
- 15** Submitted to Universitas Sumatera Utara
Student Paper