

**GAMBARAN CITRA TUBUH REMAJA SMPN 4 BONDOWOSO
PADA MASA PUBERTAS**

SKRIPSI



Oleh :

**Iin Hasanah
NIM. 13 1081 1030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

**GAMBARAN CITRA TUBUH REMAJA SMPN 4 BONDOWOSO
PADA MASA PUBERTAS**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

**Iin Hasanah
NIM. 13 1081 1030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

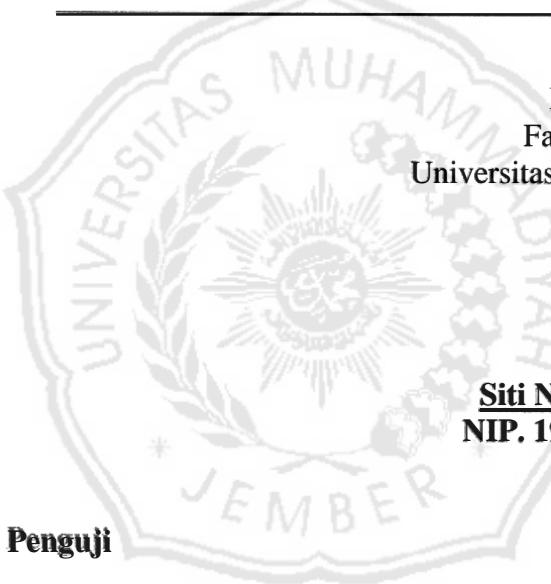
HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

25 Maret 2019

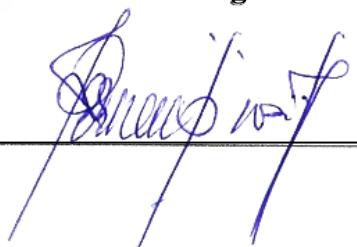
Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan


Siti Nuraini, S.Psi.,M.Si
NIP. 197702122005012002

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Erna Ipak R, S.Psi., MA
NIP. 197805072005012001



2. Iin Ervina, S.Psi.,M.Si
NIP : 197510242005012001



3. Isticomah, S.Psi., M.Si, Psikolog
NPK. 03 12 445

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iin Hasanah

Nim : 13 1081 1030

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 25 Maret 2019
Yang menyatakan,

Iin Hasanah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Robbil'almiin, segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk segala cinta, perhatian, do'a dan dukungan dari orang-orang terdekat di hati :

1. Dengan hormat saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tuaku Ibu dan bapak atas segala dukungan, kasih sayang, do'a dan pengorbanan yang telah diberikan kepadaku takkan terbatas oleh apapun.
2. Kepada Suamiku, Alfarisi yang selalu menemaniku dikala susah maupun senang, yang selalu memberikan dukungan, perhatian, kasih sayang, pengorbanan, semangat, doa dan harapan kepadaku yang membuatku selalu teguh dan untuk selalu berjuang.
3. Kepada anak-anakku tersayang Moch Ifrohan Abdul Ghafur, AliefHilmy Zanier yang selalu menjadi penyemangat dalam perjalanan hidupku.
4. Kawan-kawanku seperjuangan atas segala dukungan, motivasi, perhatian, semangat dan do'anya.

MOTTO

Maka hendaklah Allah saja yang kamu sembah dan hendaklah kamu termasuk
orang-orang yang bersyukur
(Az-Zumar: 56)

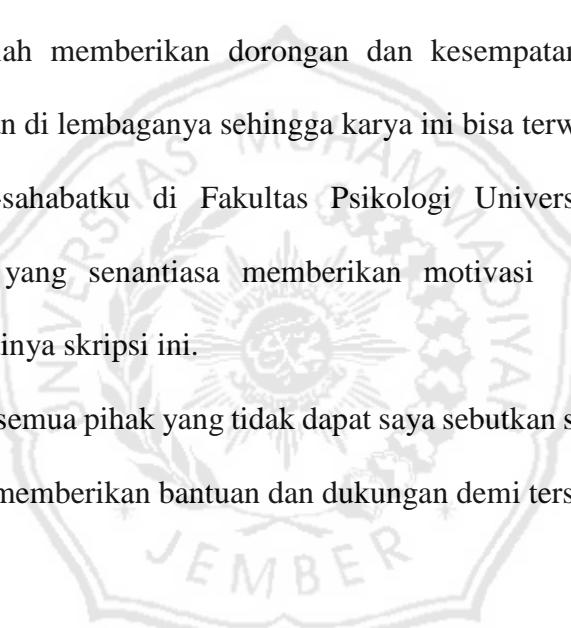
Beribadahlah hanya kepada Allah dan jadilah hamba yang bersyukur
(Qs. Az-Zumar)



KATA PENGANTAR

Puji syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, hanya atas izin dan kasih sayang-Nya di mudahkan segala sesuatu yang sulit bagi manusia. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing ummat manusia menuju jalan Islam zaman yang gemilang. Terselesainya karya ini dengan judul **“Citra Tubuh Remaja SMPN 4 Bondowoso di Masa Pubertas”** merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa penulis pada proses pembelajaran komprehensif dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Siti Nur’aini., S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang menjadi “ibu” bagi seluruh mahasiswa Psikologi di Unmuh Jember. Terimakasih atas bimbingan dan dukungan selama penulis menuntut ilmu di fakultas ini.
2. Iin Ervina, S.Psi., M.Psi, selaku pembimbing I yang telah membangun pemahaman penulisakan keindahan dan keunikan proses dalam penelitian kuantitatif. Terimakasih atas kepercayaan dan kebebasan yang diberikan sehingga dapat membangun kemandirian penulis.
3. Erna Ipak R, S.Psi., MA, selaku pembimbing II yang telah memberikan ilmunya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas kepercayaan dan kebebasan yang diberikan sehingga dapat membangun kemandirian penulis.

- 
4. Istiqomah, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku dosen penguji yang telah membantu penulis dalam memberikan masukan-masukan. Terima kasih atas semua masukan yang membangun sehingga dapat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
 5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan kepada peneliti.
 6. Kepada Bapak Rubangi S.Pd, MA Kepala sekolah SMPN 4 Bondowoso yang telah memberikan dorongan dan kesempatan untuk mengadakan penelitian di lembaganya sehingga karya ini bisa terwujud.
 7. Sahabat-sahabatku di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat demi terselesainya skripsi ini.
 8. Kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan demi terselesainya skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	11
A. Pubertas	11
1. Definisi Pubertas	11
2. Karakteristik Pubertas	11
a. Kematangan seksual, tinggi dan berat tubuh.....	11
b. Perubahan hormonal.....	12
c. Waktu dan variasi dalam pubertas	13

d. Kematangan awal dan akhir	14
3. Proses Pubertas	15
a. Proses biologis	15
b. Proses kognitif.....	15
c. Proses sosioemosi	15
d. Menghubungkan proses biologis, kognitif dan sosioemosi	15
e. Aspek psikologis masa pubertas	16
f. Dimensi psikologis pada masa pubertas	16
g. Keprihatinan akan Perubahan Fisik	17
4. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri Pada Remaja Pubertas	18
a. Faktor internal	18
b. Faktor eksternal	19
B. Citra Tubuh	20
1. Definisi Citra Tubuh	20
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh (<i>body image</i>).....	22
3. Aspek-Aspek Citra Tubuh (<i>body image</i>)	26
4. Demensi Citra Tubuh	27
5. Citra Tubuh Pada Remaja Masa Pubertas.....	28
6. Cara Mengembangkan Citra Tubuh Pada Masa Pubertas.....	29
C. Gambaran Citra Tubuh Remaja	31
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37

C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	38
D. Definisi Operasional.....	38
E. Metode Pengumpulan Data	40
F. Metode Analisis Data.....	41
1. Keabsahan alat ukur	41
a. Uji Validitas	41
b. Uji Reliabilitas	42
2. Uji Asumsi	43
a. Uji Normalitas.....	43
3. Uji Hipotesa	43
a. Uji Deskriptif	43
BAB 4 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	45
A. Orientasi Kancah dan Hasil Penelitian.....	45
1. Orintasi Kancah.....	45
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	46
3. Pelaksanaan Uji Coba	46
4. Hasil Uji Coba.....	48
B. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Hasil Penelitian	51
1. Uji validitas Skala Penelitian	51
2. Uji Reliabilitas	52

3. Uji Asumsi	53
a. Uji Normalitas	53
4. Uji Hipotesa	54
a. Uji Deskriptif	54
D. Pembahasan.....	58
BAB 5 PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Citra Tubuh	40
---	----

Tabel 2 Jadwal Siswa pada Pelaksanaan Uji Coba	48
Tabel 3 Hasil Data Uji Coba Skala Citra Tubuh.....	48
Tabel 4 Hasil Uji Coba Reliabilitas Statistik	50
Tabel 3 Jadwal Siswa pada Pengambilan Data	51
Tabel 6 Hasil Data Validitas Skala Citra Tubuh.....	52
Tabel 7 Hasil Reliabilitas Statistik	53
Tabel 8 Uji Normalitas Skala Citra Tubuh	54
Tabel 9 Kategori Skor Citra Tubuh.....	54
Tabel 10 Hasil Uji Deskriptif Statistik Evaluasi Penampilan	55
Tabel 11 Hasil Uji Deskriptif Statistik Orientasi Penampilan	56
Tabel 12 Hasil Uji Deskriptif Kepuasan terhadap Bagian Tubuh.....	56
Tabel 13 Hasil Uji Deskriptif Statistik Berat Badan.....	57
Tabel 14 Kategorisasi Ukuran Tubuh	57
Tabel 15 Kategorisasi Citra Tubuh Laki-laki dan Perempuan.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Citra Tubuh

- Lampiran 2 : Data Penelitian
- Lampiran 3 : Data Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 5 : Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 6 : Hasil Uji Hipotesa
- Lampiran 7 : Hasil Uji Deskriptif



DAFTAR PUSTAKA

- Suryani Lilis dkk (2013), Penyesuaian Diri pada Masa Pubertas, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Nomor 1 Januari 2013
- Wiranatha Febian Dwiduonova dan Supriyadi (2015), Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar.Jurnal Psikologi Udayana, Volume 2, No.1
- Santrock John W (2012) Perkembangan Masa Hidup. Erlangga, PT Gelora Aksara Pratama
- Marhamah Qarinatul dan Okatiranti (2014) Gambaran citra diri siswa-siswi di SMPN 3 Soreang pada masa pubertas, Jurnal ilmu keperawatan. Vol.1. No. 2. September 2014
- Nurvita Victoria dkk (2015) Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. Jurnal psikologi klinis, Vol. 4. No. 1 April 2015
- Caroline Lidya Mercya (2014) Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di fitness center Semarang. Jurnal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Kinanti Indika (2010) Gambaran citra tubuh pada remaja obesitas. Jurnal skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Latifah Hani dkk (2016) Tingkat pengetahuan tentang pubertas pada remaja puteri kelas VIII di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman. Jurnal Permata ndonesia. Volume 7, Nomor 1, Mei 2016
- Agam Reut dkk (2015) Gender Differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents school-based prevention programs, Journal of psychology and clinical psychiatry, Volume 2, Issue 5 2015.

Rochmania Bella Kartini (2015) Sikap remaja dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Masa Pubertas, Jurnal Promkes, Vol. 3, No. 2 Desember 2015.

Gatti, E. et al. (2014). *I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents*. Europe's Journal of Psychology, 10(2), 301–317. doi:10.5964/ejop.v10i2.703. Department of Psychology Catholic University of Milan.Milan, Italy.

Mutammimah (2014) hubungan konsep diri dan kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Jurnal psikologi Indonesia, Vol. 03, No. 01, Januari 2014.

Setyaningsih (2013) Skripsi, Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan penerimaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMPN 6 Yogyakarta

Gattario Holmqvist, K. (2013). Citra Tubuh pada Masa Remaja: Melalui Lensa Kebudayaan, Jenis Kelamin,dan Psikologi Positif. Departemen Psikologi, Universitas Gothenburg, Swedia.

Dolan George (2015). Gambaran citra tubuh pada pria dan wanita: peran gender, kompetitif, dan emosi terkait yang berkaitan terhadap kepribadian

Dwinanda (2016) Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja, Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 9 No.1, Juni 2016

Ningsih dkk (2017) The Differences in body image based on the nutritional status of students of SMPN 13 Pekan Baru Sail Districts, JOMFK Vol.4 No.1, Februari 2017

Cobb, Nancy. J. (2007). *Adolescence, Change, And Diversity*. New York