

**Hubungan Self-esteem dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Di
Jayapura**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

Aulia Deswita Cahyani

F 100 220 246

PRODI SARJANA PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2026

**Hubungan *Self-esteem* dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Di
Jayapura**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

Aulia Deswita Cahyani

F 100 220 246

PRODI SARJANA PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN**Hubungan *Self-esteem* dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Di
Jayapura**

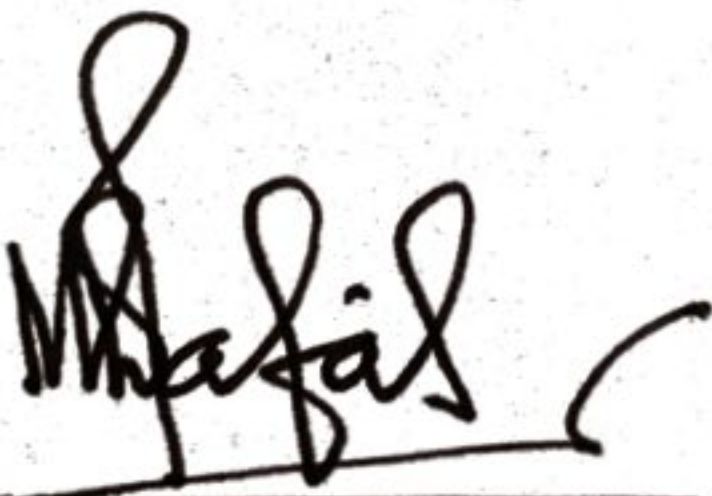
Oleh :

Aulia Deswita Cahyani
F 100 220 246

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.si., Kons

Tanggal

NIK/NIDN: 195809121985031006/0012096606

**Hubungan *Self-esteem* dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Di
Jayapura**

Yang diajukan oleh :

Aulia Deswita Cahyani
F 100 220 246

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
6 Agustus 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

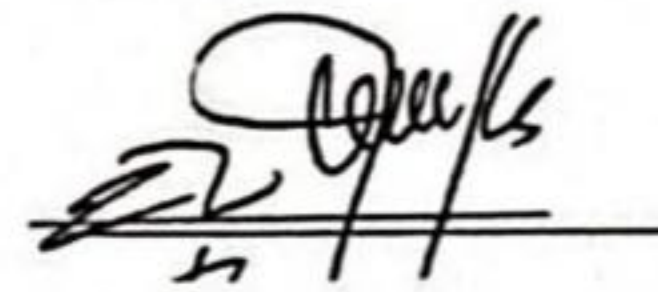
Ketua Sidang

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons



Penguji I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog



Penguji II

Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A



Surakarta, 11 Agustus 2026

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,



Afriza Animawan Ruhaena, M.Si., Psikolog
NIK/NIDN: 836/0616036901

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

6

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Aulia Deswita Cahyani
NIM : F100220246
Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Hubungan Self-esteem dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja
Perempuan di Kota Jayapura

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 20 Juli 2026



Aulia Deswita Cahyani

SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN AKAL IMITASI (AI)

7

SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN AKAL IMITASI (AI)

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Aulia Deswita Cahyani
 NIM : F100220246
 Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
 Judul : Hubungan *Self-esteem* dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Di Jayapura

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penyusunan karya ilmiah tersebut, penggunaan Akal Imitasi (AI) dilakukan sebagaimana tercantum pada daftar berikut:

- ☐ Merumuskan pertanyaan atau hipotesis
- ☐ Merancang dan melakukan eksperimen
- ☐ Menyusun draf, meringkas, memparafrasekan, merevisi signifikan, atau menyintesis konten
- ☐ Menerjemahkan sebagian/seluruh makalah
- ☐ Mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan, atau memvisualisasikan data
- ☐ Mengekstrak data untuk tinjauan literatur dan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan
- ☐ Menghasilkan data sintesis atau gambar
- ☒ Mengedit tata bahasa, ejaan, atau organisasi teks
- ☒ Mencari/memverifikasi referensi
- ☒ Menyediakan contoh tambahan
- ☐ Brainstorming ide judul/struktur makalah
- ☒ Memvalidasi atau memberi masukan pada ide/teks/kode
- ☒ Menyarankan kata/frasa untuk kejelasan
- ☐ Bagian dari sistem/mesin tanpa pengaruh substansi
- ☐ Asisten digital (organisasi aset digital/alur kerja)

Rangkuman Penggunaan AI (jelaskan secara singkat)

AI yang saya gunakan dalam penelitian ini yaitu ChatGPT, ChatGPT digunakan untuk memberikan ide, memperbaiki tata bahasa serta ejaan.

Dengan ini saya menyatakan bahwa keterangan di atas benar adanya dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan etika akademik.

Surakarta, 20 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

Aulia Deswita Cahyani

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan *Self-esteem* dan Kebersyukuran terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di Jayapura" hingga selesai. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah pada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa dan mempermudah seluruh umatnya ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penulisan, penyajian serta pemilihan kalimat. Maka dari itu dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan saran maupun kritik untuk memperbaiki skripsi ini. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan penulis kekuatan, kelancaran, dan kesehatan dalam melakukan proses penyusunan skripsi ini
2. Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan serta meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan.
4. Bapak Fajar Ruddin, S.Psi., M.Sc., M.A., selaku Dosen Akademik yang telah memberikan arahan selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
5. Segenap dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, pemikiran, serta tenaga dalam proses pembelajaran sehingga penulis dapat menambah wawasan.

6. Teruntuk ayah penulis yang selalu memberikan dukungan, waktu, serta kasih sayang. Terima kasih atas seluruh pengorbanan yang sudah ayah lakukan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini
7. Teruntuk ibu penulis yang selalu memberikan dukungan, waktu, dan kasih sayang yang tiada hentinya untuk penulis. Terima kasih atas seluruh dukungannya hingga penulis tetap semangat menjalani studi ini.
8. Kepada mas Irfan dan kak Yana, terima kasih telah memahami perasaan penulis, berbagi keluh kesah kepada penulis dan memberikan segala dukungannya yang tidak pernah putus bagi penulis.
9. Kepada keluarga ibu yang selalu memberikan semangat, dukungan, fasilitas selama penulis melakukan studi. Terima kasih untuk segalanya hingga penulis dapat kuat hidup di perantauan.
10. Kepada sahabat penulis sejak SMP, Aca dan Novy yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk berkumpul bersama ketika penulis balik ke jayapura.
11. Kepada sahabat penulis sejak SMA, Feby, Uni, Arsyad, Verlian, Ayu, Melya, Ryal, Alvin yang selalu menemani penulis dalam proses penga, memberikan dukungan, semangat dan canda tawa. Terima kasih untuk selalu ada disaat susah dan senang.
12. Kepada sahabat penulis awal masuk perkuliahan, Anindya, Riska, Shofi, yang bersedia berteman dan berjuang bersama dari awal maba. Terima kasih untuk segala bantuan saat awal masuk perkuliahan hingga sekarang.
13. Kepada sahabat penulis sejak pemilihan kelas perkuliahan, Jasmine, Fanya dan Yevinta yang selalu bersama-sama. Terima kasih untuk segala bantuan dan dukungannya di masa bangku perkuliahan.

14. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih untuk doa dan dukungannya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Terakhir, saya mengucapkan terima kasih pada diri saya sendiri Aulia Deswita Cahyani, terima kasih sudah bertahan selama melakukan studi ini, terimakasih sudah berjuang dan tidak menyerah pada segala kesulitan yang dilalui.

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	2
HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	5
SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN AKAL IMITASI (AI)	6
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR LAMPIRAN	13
ABSTRAK	15
ABSTRACT	16
PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah	22
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat penelitian	23
TINJAUAN TEORITIS.....	25
A. Variabel Citra Tubuh.....	25
1. Definisi Variabel Citra Tubuh	25
2. Aspek Variabel Citra Tubuh	26
3. Faktor yang Memengaruhi Variabel Citra Tubuh	26
B. Variabel Self-Esteem.....	27
1. Definisi Variabel <i>Self-Esteem</i>	27
2. Aspek Variabel <i>Self-Esteem</i>	29
C. Variabel Kebersyukuran	31
1. Definisi Variabel Kebersyukuran	31
2. Aspek Variabel Kebersyukuran.....	32
D. Dinamika antar Variabel.....	33
E. Ringkasan	34
F. Hipotesis	35
METODE	36

A. Desain Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel.....	36
C. Definisi Operasional.....	36
D. Partisipan Penelitian	37
E. Instrumen atau Alat Ukur	39
1. Instrumen atau Alat Ukur Citra Tubuh.....	40
2. Instrumen atau Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	42
3. Instrumen atau Alat Ukur Kebersyukuran.....	43
F. Prosedur.....	44
G. Analisis Data.....	45
HASIL.....	49
A. Deskripsi Partisipan.....	48
B. Statistik Deskriptif.....	51
C. Pengecekan Asumsi.....	51
D. Hasil Uji Hipotesis	54
PEMBAHASAN	59
KESIMPULAN	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Siswa.....	37
Tabel 2 Skor Skala Likert.....	40
Tabel 3 Blueprint Skala Citra Tubuh	41
Tabel 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Esteem</i>	42
Tabel 5 <i>Blueprint</i> Skala Kebersyukuran	44
Tabel 6 Karakteristik Sekolah	49
Tabel 7 Karakteristik Tingkatan Sekolah.....	50
Tabel 8 Karakteristik Usia.....	50
Tabel 9 Statistika Deskriptif	51
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas.....	52
Tabel 12 Hasil Uji Multikolinearitas	53
Tabel 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	54
Tabel 14 Hasil Uji F (Simultan)	54
Tabel 15 Hasil Uji T (Parsial).....	55
Tabel 16 Hasil Koefisien Determinasi	55
Tabel 17 Hasil Sumbangan Efektif	56
Tabel 18 Kategorisasi <i>Self Esteem</i>	56
Tabel 19 Kategorisasi Kebersyukuran	57
Tabel 20 Kategorisasi Citra Tubuh	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tabulasi Data Survei Awal.....	71
Lampiran 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Esteem</i>	72
Lampiran 3 <i>Blueprint</i> Skala Kebersyukuran	73
Lampiran 4 <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh	74
Lampiran 5 Instrumen Pengumpulan Data.....	77
Lampiran 6 Hasil Analisis Validitas Variabel <i>Self-Esteem</i>	86
Lampiran 7 Hasil Analisis Validitas Variabel Kebersyukuran	86
Lampiran 8 Hasil Analisis Validitas Variabel Citra Tubuh	86
Lampiran 9 Hasil Analisis Reliabilitas <i>Self-Esteem</i>	87
Lampiran 10 Hasil Analisis Reliabilitas Kebersyukuran	87
Lampiran 11 Hasil Analisis Reliabilitas Citra Tubuh.....	88
Lampiran 12 Hasil Analisis Uji Normalitas	88
Lampiran 13 Hasil Analisis Uji Linearitas <i>Self-Esteem</i>	88
Lampiran 14 Hasil Analisis Uji Linearitas Kebersyukuran	89
Lampiran 15 Hasil Uji Multikolinearitas	89
Lampiran 16 Hasil Uji Heteroskedastisitas	89
Lampiran 17 Hasil Koefisien Determinasi.....	90
Lampiran 18 Hasil Uji T (Parsial)	90
Lampiran 19 Hasil Uji F (Simultan)	90
Lampiran 20 Informed consent atau persetujuan komite etik	91
Lampiran 21 Surat Izin Penelitian ke SMP 1	92
Lampiran 22 Surat Izin Penelitian ke SMP Yapis	93

Lampiran 23 Surat Izin Penelitian ke SMP Negeri 6	94
Lampiran 24 Surat Izin Penelitian ke SMA Yapis.....	95
Lampiran 25 Surat Izin Penelitian ke SMA Negeri 2	96
Lampiran 26 Surat Izin Penelitian Kesbangpol	97
Lampiran 27 Hasil Turnitin	98

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-esteem dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura. Partisipan pada penelitian ini yaitu remaja perempuan yang berdomisili jayapura dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun yang berjumlah 299 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga jenis skala yaitu skala self-esteem, kebersyukuran dan skala citra tubuh dalam bentuk skala likert. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik simpel random sampling dan teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem dan kebersyukuran secara simultan memiliki hubungan terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar 42,94 dan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis di terima. Kemudian secara parsial self-esteem memiliki hubungan negatif terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar -0,609 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis minor pertama ditolak. Kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar 0,951 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis minor kedua diterima. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa self-esteem memiliki hubungan negatif terhadap citra tubuh sedangkan kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura.

Keywords: Kata kunci 1, remaja 2, self-esteem 3, kebersyukuran 4, citra tubuh

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-esteem and gratitude to body image in female adolescents in Jayapura. Participants in this study were 299 female adolescents domiciled in Jayapura with an age range of 15 to 18 years old. This study used a quantitative approach with a correlational method. The data collection technique used three types of scales, namely the self-esteem scale, gratitude and body image scale in the form of a Likert scale. The research sample was determined using a simple random sampling technique and the data analysis technique used was multiple regression analysis. The results of this study indicate that self-esteem and gratitude simultaneously have a relationship to body image with a correlation coefficient of 42.94 and a significant value of 0.000 ($p < 0.05$) which means the hypothesis is accepted. Then partially self-esteem has a negative relationship to body image with a correlation coefficient of -0.609 with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$), which means the first minor hypothesis is rejected. Gratitude has a positive relationship with body image with a correlation coefficient of 0.951 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means the second minor hypothesis is accepted. In this study, it can be concluded that self-esteem has a negative relationship with body image while gratitude has a positive relationship with body image in female adolescents in Jayapura.

Keywords: 1, adolescent 2, self-esteem 3, gratitude 4, body image