

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENSI* DENGAN
SELF CONFIDENCE PADA REMAJA AKHIR
YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

SKRIPSI



OLEH :
Nadya Anindita Cahyamurti
NRP. 7103021080

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2024**

HUBUNGAN ANTARA *RESILIENSI* DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
Nadya Anindita Cahyamurti
NRP. 7103021080

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya :

Nama : Nadya Anindita Cahyamurti

NRP : 7103021080

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Benar-benar merupakan karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 9 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,


54A69AMX134672283

Nadya Anindita Cahyamurti

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya.

Nama: Nadya Anindita Cahyamurti

NRP: 7103021080

Menyetujui skripsi atau karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*”

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta. Demikian pernyataan
persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Nadya Anindita Cahyamurti

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN *SELF CONFIDENCE* PADA
REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

Oleh :
Nadya Anindita Cahyamurti
NRP. 7103021080

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si.
NIDN : 0711127201
Email : dessi@ukwms.ac.id



Surabaya, 2 Desember 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ Hubungan antara Resiliensi dengan *Self Confidence* pada Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming* “ oleh Nadya Anindita Cahyamurti (7103021080) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

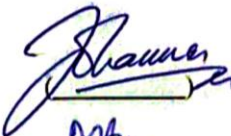
Pada tanggal 9 Desember 2024

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan

(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog
4. Pembimbing : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si.
NIDN : 0711127201






HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada :

Allah SWT

Orang tua, Kakak, Dosen pembimbing, Dosen Penasehat Akademik, para sahabat
yang telah memberikan support sehingga skripsi ini dapat berjalan.

HALAMAN MOTTO

“ Jalani saja semua yang sudah terlanjur karena Allah akan selalu membantu “

-Nadya Anindita-

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

- Al Baqarah 286-

*"Kamu akan menemukan kekuatan dan percaya kamu bisa melakukannya.
Percaya dirilah pada pilihan yang kamu buat dan hidupkan jalanmu sendiri."*

- S.Coups SEVENTEEN-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas hadirat Allah SWT atas rahmat yang telah diberikanNya, yang senantiasa menyertai peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Resiliensi Dengan *Self Confidence* Pada Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming*. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan yang telah diberikan. Peneliti ingi memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. **Allah SWT** yang telah memberikan rahmat yang senantiasa menyertai peneliti untuk mengerjakan skripsi dalam keadaan yang sehat.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Dosen penasehat akademik yang selalu memberikan motivasi dan saran yang berguna bagi peneliti
3. **Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si.** selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan serta bantuan dalam membimbing penulisan skripsi. Terima kasih juga telah berkenan memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penelitian ini.
4. **Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** selaku ketua penguji skripsi yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi dan memberikan saran yang berguna bagi penelitian ini agar menjadi yang lebih baik.
5. **Bapak Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog** selaku selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi UKWMS dan selaku anggota penguji skripsi yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi dan memberikan saran yang bermanfaat bagi penelitian serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti
6. **Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog** selaku dosen Fakultas Psikologi UKWMS dan selaku sekretaris penguji skripsi yang telah sangat banyak membantu dalam proses penulisan skripsi dan memberikan saran dan bantuan yang berguna bagi penelitan.
7. **Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pendamping Ormawa Fakultas Psikologi UKWMS yang telah membantu peneliti dalam

berdinamika di ormawa selama 3 periode dan memberikan hiburan kepada peneliti saat berdinamika di ormawa. Terima kasih juga atas bantuannya yang diberikan kepada peneliti sebagai *reviewer* alat ukur ditengah kesibukan yang padat.

8. **Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog** selaku dosen Fakultas Psikologi UKWMS yang telah berkenan untuk membantu peneliti sebagai *reviewer* alat ukur ditengah kesibukan yang padat.

9. **Kedua orangtua peneliti** yang selalu memberikan dukungan, doa, selalu menjadi penyemangat peneliti dalam melakukan segala hal, tempat berkeluh kesah pada saat keadaan suka maupun duka, Terima kasih telah menjadi sandaran untuk peneliti disaat peneliti merasa tidak baik-baik saja.

10. **Aditya Wisnumurti & Fitri Amalia** selaku kakak peneliti yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan memberikan candaan atau mengajak refreshing ketika peneliti merasa suntuk saat mengerjakan penelitian, dan juga memberikan arahan kepada peneliti saat melakukan penelitian

11. **Seluruh partisipan penelitian** selaku responden yang telah bersedia untuk membantu peneliti dan meluangkan waktu dalam penelitian ini untuk mengisi kuisioner dan melakukan wawancara.

12. **Kak Tasya, Ce Belinda, Ko Aro** selaku kakak tingkat yang selalu membantu dan memberikan arahan untuk menuliskan penelitian ini.

13. **Evelyn, Yose, Chelsea, dan Iren** selaku sahabat peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti saat mengerjakan penelitian, selalu memberikan hiburan disaat peneliti merasa suntuk mengerjakan, selalu membantu peneliti ketika peneliti membutuhkan bantuan, selalu menjadi tempat berkeluh kesah dalam keadaan apapun selama perkuliahan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah	10
1.3 Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian	10
1.5.1 Manfaat Teoritis	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
2.1 <i>Self Confidence</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Self Confidence</i>	12
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Self Confidence</i>	13
2.1.3 Faktor - faktor <i>Self Confidence</i>	13
2.2.1 Pengertian Resiliensi	14
2.2.2 Aspek - aspek Resiliensi.....	15
2.3 Perilaku Body Shaming.....	16
2.3.1 Pengertian <i>Body Shaming</i>	16

2.3.2 Bentuk <i>Body Shaming</i>	16
2.3.3 Dampak <i>Body Shaming</i>	16
2.4 Keterkaitan Antara Resiliensi pada Kepercayaan Diri Remaja Akhir dengan Perlakuan <i>Body Shaming</i>	17
2.5 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	20
3.3.1 Populasi	20
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4 Metode Pengumpulan Data	21
3.4.1 Skala Resiliensi	21
3.4.2 Skala <i>Self Confidence</i>	22
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	23
3.5.1 Validitas Alat Ukur	23
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur	23
3.6 Teknik Analisis Data	24
3.7 Etika Penelitian	24
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	25
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	25
4.2 Persiapan Pengambilan Data	26
4.3 Pelaksanaan Penelitian	27
4.4 Hasil Penelitian	29
4.4.1 Hasil Data Demografi	29
4.4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	29
4.4.3 Deskripsi Variabel Penelitian	31
4.4.4 Hasil Uji Asumsi	35
4.4.5 Hasil Uji Hipotesis	35
BAB V PENUTUP	37
5.1 Pembahasan	37
5.2 Kesimpulan	39

5.3 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Resiliensi	22
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self Confidence	23
Tabel 4. 1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	29
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi.....	30
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Skala Self Confidence.....	31
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai	32
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala Resiliensi	33
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala Self Confidence	34
Tabel 4. 8 Kategori Skor Responden pada Skala Resiliensi dan Self Confidence	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Jawaban Responden atas Pertanyaan Seberapa Sering Mengalami Body Shaming.....	2
Gambar 1. 2 Jawaban Responden mengenai siapa yang melakukan body shaming2	
Gambar 1. 3 Jawaban responden mengenai tingkat Kepercayaan diri setelah mengalami body shaming	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Coding Skala Resiliensi	44
Lampiran B Coding Skala Self Confidence	63
Lampiran C Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi	72
Lampiran D Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Self Confidence	76
Lampiran E Hasil Tabulasi Silang.....	77
Lampiran F Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	78
Lampiran G Hasil Uji Asumsi Linearitas.....	80
Lampiran H Hasil Uji Hipotesis.....	81

Nadya Anindita Cahyamurti (2024). “Hubungan antara Resiliensi dengan *Self Confidence* pada Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming*”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Kasus *bullying* saat ini banyak dijumpai dan banyak terjadi pada remaja, salah satunya adalah *Body Shaming*. Masa remaja akhir adalah periode yang sangat penting secara psikologis, karena ada risiko kegagalan dalam mencapai kematangan, yang merupakan tugas perkembangan paling utama pada tahap remaja akhir. Sehingga kepercayaan diri sangat diperlukan untuk melakukan tugas perkembangan. Remaja yang mengalami *body shaming* dapat kehilangan rasa kepercayaan diri hingga menyebabkan kesulitan dalam kehidupan bersosial yang dibuktikan dengan ketidakmampuan berteman, mudah terpengaruh, tidak memiliki keberanian dalam penampilan dan tingkah lakunya. Saat individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan percaya pada kemampuan mereka, maka mereka akan menganggap tantangan atau masalah yang dialami sebagai hal yang dapat diatasi. Resiliensi ialah kemampuan dalam beradaptasi secara positif meskipun mengalami trauma atau kesulitan yang besar. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *self confidence* pada remaja akhir yang mengalami *body shaming*. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan data menggunakan metode teknik insidental sampling dan didapatkan sebanyak 224 responden. Variabel resiliensi dan *self confidence* diukur menggunakan aspek-aspek. Di dalam penelitian ini, ditemukan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi sebanyak 88 (39.28%), tingkat kepercayaan diri sangat tinggi sebanyak 17 (7.59%), dan tingkat keyakinan diri sangat tinggi sebanyak 130 responden (58.03%).

Kata Kunci : Resiliensi, *Self Confidence*, Remaja Akhir

Nadya Anindita Cahyamurti (2024). *“The Relationship Between Resilience and Self Confidence in Late Adolescents Who Experience Body Shaming”.* **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Many cases of bullying are currently found and many occur in adolescents, one of which is Body Shaming. Late adolescence is a very important period psychologically, because there is a risk of failure in achieving maturity, which is the most important developmental task in the late adolescent stage. So self-confidence is needed to perform developmental tasks. Adolescents who experience body shaming can lose self-confidence, causing difficulties in social life as evidenced by the inability to make friends, be easily influenced, and lack courage in their appearance and behavior. When individuals have high self-confidence and believe in their abilities, then they will perceive the challenges or problems experienced as surmountable. Resilience is the ability to adapt positively despite experiencing great trauma or adversity. Therefore, the purpose of this study is to determine the relationship between resilience and self-confidence in late adolescents who experience body shaming. By using quantitative research methods. Data collection used insidental sampling technique method and obtained 224 respondents. In this study, it was found that respondents had a resilience level of 88 (39.28%), a very high self-confidence level of 17 (7.59%), and a very high self-confidence level of 130 respondents (58.03%).

Keyword : Resilience, Self Confidence, late adolescence