

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

Chendra Prameswari

17.E1.0147



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

Chendra Prameswari

17.E1.0147



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Chendra Prameswari

17.E1.0147



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

31 Maret 2023

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Drs. Sr. Sumijati M. Si)

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'ER'.

(Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Haryo'.

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Suharsono'.

(Dr. M. Suharsono, M.Si)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'ER'.

(Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si)

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chendra Prameswari

NIM : 17.E1.0147

Progd/Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecemasan Pada Pengguna Media Sosial Instagram tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 16 Desember 2022

Yang menyatakan,



10000  
METORAT  
TEMPER  
SAAXX18787374

Chendra Prameswari

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 16 Desember 2022

Yang menyatakan



Chendra Prameswari

17.E1.0147

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK**

**KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chendra Prameswari

Program Studi : Psikologi

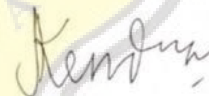
Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecemasan Pada Pengguna Media Sosial Instagram" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 16 Desember 2022

Yang menyatakan,



Chendra Prameswari

## MOTTO

“It’s not always easy, but that’s life. Be strong because there are better days ahead.”

-Mark Lee





## HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya ini untuk Allah SWT, Keluargaku Tercinta, Sahabat-sahabatku, dan Diriku.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tak pernah henti penulis rasakan selama menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecemasan Pada Pengguna Media Sosial Instagram”**.

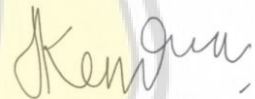
Penulis menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. terselesaikannya skripsi ini tentunya berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dra. Kristiana Haryanti M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Dra. Sri Sumijati M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Esthi Rahayu S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah sabar membimbing penulis dan selalu memberikan saran, dukungan dan waktu dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si., selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti dalam mengikuti perkuliahan.
6. Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah melayani dengan baik dalam administrasi sehingga membantu penulis selama masa perkuliahan.
7. Sarita Fajar Andini yang telah mengizinkan penulis untuk mengadaptasi alat ukur skala *Body Image* dalam penelitian ini.
8. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan menyediakan waktu dan tenaga dalam pengumpulan data penelitian.
9. Yang istimewa untuk keluargaku tercinta. Nenek, Papa, Mama, kakak serta adik-adikku terima kasih atas dukungan, perhatian, doa dan kasih

sayangnya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan lancar.

10. Sahabat terbaikku, Malika, Magdalena, Raras, dan Dristi, terima kasih karena selalu mendukungku dan bersedia mendengar keluh kesahku.
11. Sahabatku di perkuliahan Filisthea Bayan Rocak Paimakng dan Sisilia Dewi Fajar Utami yang selalu menemaniku, terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan kita selama ini.
12. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi kelas 03 angkatan 2017 yang telah berjuang bersama selama kurang lebih 4 tahun.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu selama menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap, karya ini dapat memberikan pengetahuan dan inspirasi bagi pembacanya.

Semarang, 16 Desember 2022



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
UCAPAN TERIMA KASIH.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	8
1.3 Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kecemasan .....	10
2.2 <i>Body Image</i> .....	17
2.3 Dinamika Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kecemasan pada Pengguna Media Sosial Instagram .....	20
2.4 Hipotesis.....	23
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis penelitian.....	24
3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel .....	24
3.3 Subjek Penelitian.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
<b>3.5</b> Metode Analisis Data.....	29
BAB 4 PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....	30
4.1 Orientasi Kanchah .....	30

4.2	Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	30
4.3	Pengumpulan Data Penelitian .....	32
4.4	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	32
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		35
5.1	Uji Asumsi .....	35
5.2	Hasil Analisis Data.....	35
5.3	Pembahasan .....	36
5.4	Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB 6 PENUTUP .....		40
6.1	Kesimpulan.....	40
6.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....		41
LAMPIRAN .....		44

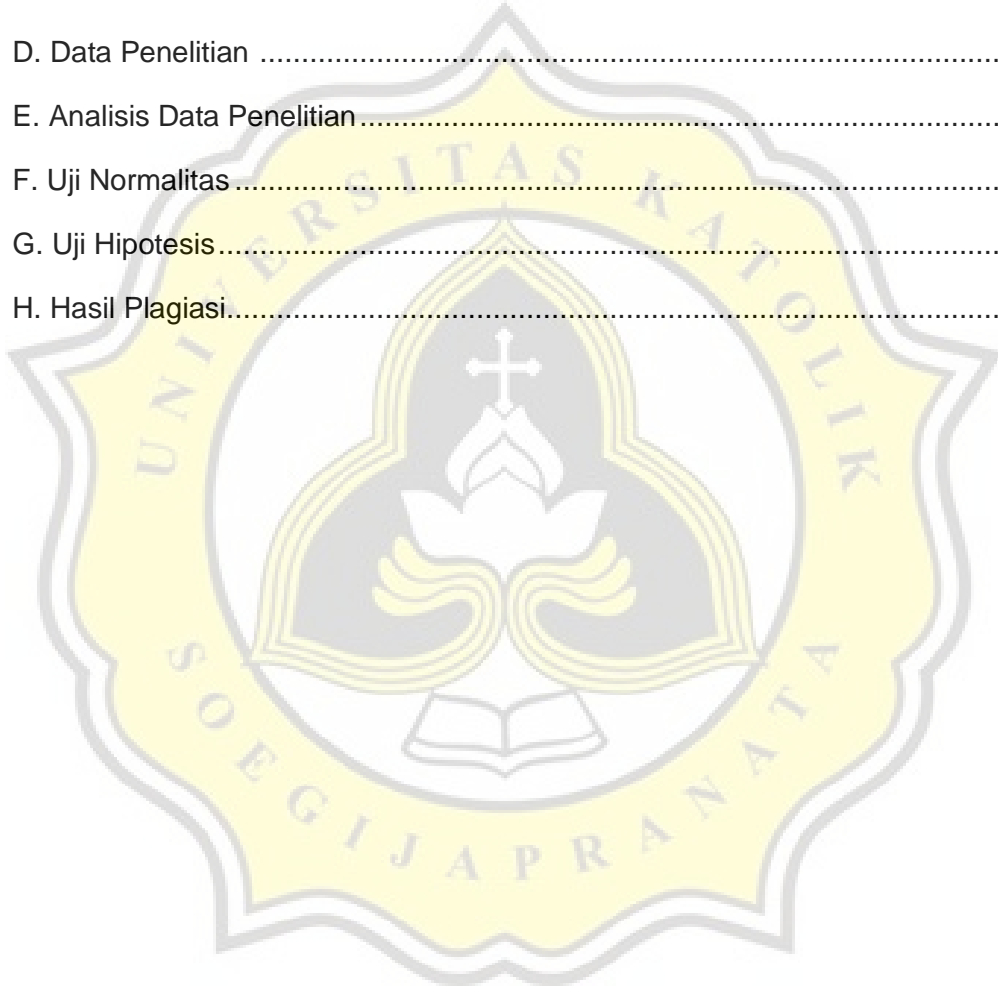


## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.01 Norma Skoring Skala Likert.....	27
Tabel 3.02 Rancangan Skala MBSRQ-AS.....	27
Tabel 3.03 Rancangan Skala Kecemasan.....	28
Tabel 4.01 Sebaran Aitem Skala Kecemasan.....	31
Tabel 4.02 Sebaran Aitem Skala Body Image.....	32
Tabel 4.03 Validitas Aitem Skala Kecemasan.....	33
Tabel 4.04 Validitas Aitem Skala Body Image.....	34
Tabel 5.01 Norma Kategorisasi Variabel.....	36
Tabel 5.02 Rangkuman Hasil Klasifikasi Kriteria.....	37
Tabel 5.03 Kategori Jenis Kelamin.....	38
Tabel 5.04 Kategori Usia.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. <i>Informed Consent</i> .....	49
B. Surat Bukti Penelitian .....	50
C. Alat Ukur .....	51
D. Data Penelitian .....	65
E. Analisis Data Penelitian.....	98
F. Uji Normalitas.....	104
G. Uji Hipotesis.....	106
H. Hasil Plagiasi.....	107



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram. Hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram”. Subjek penelitian adalah pengguna aktif media sosial Instagram. Pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling* dengan total 145 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Body Image* dan skala Kecemasan. Alat ukur yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ( $r_{xy} = -0,563$ ;  $\rho = 0,000$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram.

Kata kunci: *Body Image*, Kecemasan dan Pengguna Instagram





## ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image and anxiety in Instagram social media users. The hypothesis proposed is that "there is a negative relationship between body image and anxiety in Instagram social media users". The subjects of the study were active users of social media Instagram. Sampling used incidental sampling techniques with a total of 145 respondents. The measuring instruments used are the Body Image scale and the Anxiety scale. The measuring instruments used have been tested for validity and reliability. The data analysis technique used is Product Moment correlation. The results showed a significant negative correlation ( $r_{xy} = -0.563$ ;  $p = 0.000$ ). Thus the hypothesis proposed is accepted, that is, there is a significant negative relationship between body image and anxiety in Instagram social media users.

Keywords: Body Image, Anxiety and Instagram Users

