

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA ANGGOTA *GYMNASIUM* DI SEMARANG**



SKRIPSI

Valentino Alvin Hermawan

21.E1.0149

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA ANGGOTA *GYMNASIUM* DI SEMARANG**

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:

Valentino Alvin Hermawan

21.E1.0149

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG

2026

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada anggota aktif gymnasium di Kota Semarang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri, di mana semakin positif citra tubuh individu, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Partisipan penelitian berjumlah 100 orang anggota aktif gymnasium di Kota Semarang yang dipilih menggunakan teknik sampel jenuh (*total sampling*), karena seluruh populasi yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen berupa Skala *Body Image* dan Skala Kepercayaan Diri yang disebarakan secara daring melalui *Google Form*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,681$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada anggota gymnasium di Kota Semarang. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya saat beraktivitas di lingkungan gymnasium.

**Kata Kunci:** *body image*, kepercayaan diri, gymnasium, anggota pusat kebugaran.

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence among active gymnasium members in Semarang City. The proposed hypothesis states that there is a positive relationship between body image and self-confidence, meaning that the more positive their body image, the higher a person's self-confidence will be. The participants consisted of 100 active gym members in Semarang selected using the total sampling technique, as all individuals meeting the research criteria were included as respondents. This study employed a quantitative correlational approach using the Body Image Scale and Self-Confidence Scale, both distributed online via Google Form. Data were analyzed using the Spearman's Rho correlation technique. The results showed a correlation coefficient of  $r = 0.681$  with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicating that the research hypothesis was accepted. Therefore, there is a positive and significant relationship between body image and self-confidence among gymnasium members in Semarang. The findings suggest that individuals with a more positive perception of their body tend to have higher levels of confidence in their gym activities.*

**Keywords:** *body image*, self-confidence, gymnasium, fitness center members.