

**DAMPAK CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN
DIRI REMAJA PUTRI DI DESA RANGGAS
KECAMATAN AIR GEGAS**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)

Oleh :

Feni Ambarwati

NIM. 2224063

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2026

SURAT KETERANGAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@ainsasbabel.ac.id Gmail : humas@ainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN NOMOR : 258/In.40/FD/TL.01/07/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Feni Ambarwati
NIM : 2224063
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Dampak Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan diri Remaja Putri di Desa Ranggas Kecamatan Air Gegas

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 24% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 30 Juli 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Feni Ambarwati

Nim : 2224063

Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi Islam

Program Studi: Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Dampak Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Ranggas Kecamatan Air Gegas”** ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 22 Juni 2026

Yang menyatakan



Feni Ambarwati

NIM.2224063

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

email: stainbangkabelitung@kemendag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id website: www.stainbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudari Feni Ambarwati

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Feni Ambarwati
NIM : 2224063
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Dampak Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Rangas Kecamatan Air Gegas

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikianlah dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

Pebri Yanasari, M.A
NIP. 199202212019032024

Bangka, 23 Juni 2026

Pembimbing II

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

NOTA DINAS KONSULTAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173
Email: stain_sasbabel@yahoo.com. Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Feni Ambarwati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Feni Ambarwati
NIM : 2224063
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Dampak Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Ranggas Kecamatan Air Gegas

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bangka, 27, Juli, 2026

Konsultan I

Konsultan II

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag.
NIP. 196601051997031001

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 199202292022031003

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-060/FD/08/2026

Skripsi dengan judul: Dampak Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Ranggas Kecamatan Air Gegas

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Feni Ambarwati
N.I.M : 2224063
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunagoryahkan pada hari Rabu tanggal 08 Juli 2026 dengan nilai **B (85,1)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Pebri Yanasari, M.A
NIP. 199202212019032024

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

Penguji I,

Penguji II,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 199202292022031003

Ketua Panitia

Eva Harista, M.Pd

NIP. 198705152015032007

Bangka, 03 Agustus 2026

Dekan,



Dr. H. Iqrom Faldiansyah, M.A

NIP. 197607202011011003

HALAMAN MOTTO

“I can’t change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination.”

(Jimmy Dean)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedilah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

Mata Air (Hindia)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur dipersembahkan kepada Allah SWT., yang selalu memberikan kemudahan dan jalan yang terbaik untuk hamba-Nya ini, Alhamdulillah atas pertolongan dan karunia dari Nya yang telah memberikan nikmat sehat, nikmat akal, nikmat rizki dan selalu memberikan hamba-Nya kesempatan dalam mencari ilmu hingga detik ini, atas ridho Allah SWT., penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “ Dampak Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Ranggas Kecamatan Air Gegas”.

Ayah dan Ibu tercinta, terima kasih banyak. Terima kasih atas segala kasih sayang, kesabaran, doa, dukungan dan perjuangannya. Tanpa doa, kasih sayang, dukungan dan perjuangan dari Ayah dan Ibu. Feni tidak akan bisa sampai di titik ini. Bisa mengenyam bangku perkuliahan atas segala perjuangan dari Ayah dan Ibu. Terima kasih selalu mengusahakan yang terbaik untuk anakmu ini. Skripsi ini feni persembahkan untuk Ayah dan Ibu tercinta. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, pengorbanan tanpa pamrih, dan kesabaran yang tak bertepi. Keberhasilan menyelesaikan karya ini adalah bukti nyata dari keringat dan perjuangan kalian.

Terimakasih banyak kepada dosen pembimbing skripsi, Ibu Pebri Yanasari, M.A dan Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog yang telah, mengarahkan, memberi masukan, dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kesehatan, kebaikan serta keberkahan selalu menyertai Ibu.

DAMPAK CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI DESA RANGGAS KECAMATAN AIR GEGAS

Feni Ambarwati
2224063

Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Syaiikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

ABSTRAK

Citra tubuh adalah persepsi psikologis seseorang tentang cara ia memahami, menilai, dan memberi arti pada kondisi fisiknya. Pada masa remaja, proses ini bisa terpengaruh oleh standar kecantikan, pengalaman berinteraksi dengan orang lain, perbandingan dengan orang di sekitar, serta perkembangan media digital. Ketidakesesuaian antara tubuh yang dimiliki dengan standar tubuh ideal bisa membuat seseorang membangun citra tubuh yang negatif, yang akhirnya memengaruhi rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh remaja putri di Desa Ranggas, Kecamatan Air Gegas, serta meneliti bagaimana citra tubuh mempengaruhi rasa percaya diri mereka.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field reseach). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Narasumber penelitian berjumlah empat orang remaja putri berusia 15-18 tahun yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi mendalam dan teknik analisis data menggunakan analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh remaja putri di Desa Ranggas cenderung negatif dan terbentuk melalui keterkaitan antara persepsi terhadap tubuh, pengalaman interpersonal, serta evaluasi dan penilaian diri. Pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang diperoleh melalui interaksi dengan keluarga, teman sebaya, lingkungan sosial, serta media digital. Ketidakesesuaian antara kondisi tubuh aktual dan standar ideal mendorong munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh dan berbagai strategi pengelolaan penampilan, seperti pengaturan pola makan, olahraga, penggunaan kosmetik, dan pemilihan pakaian. Citra tubuh negatif berdampak pada kepercayaan diri yang ditunjukkan melalui munculnya perasaan insecure, keraguan terhadap kemampuan

diri, dan kepercayaan diri yang tidak stabil. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penilaian terhadap penampilan fisik tidak hanya memengaruhi cara remaja memandang tubuhnya, tetapi juga meluas pada evaluasi terhadap nilai dan kemampuan dirinya dalam konteks sosial. Dengan demikian, citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan dalam pembentukan dan dinamika kepercayaan diri remaja putri.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Remaja Putri

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT., yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya yang telah mengeluarkan kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang sehingga bisa merasakan nikmatnya ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibu atau Bapak :

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag sebagai Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. H. Iqrom Faldiansyah, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Oktarizal Drianus, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Pembimbing Akademik
4. Pebri Yanasari, M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi I
5. Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
7. Kedua orang tuaku tercinta, Ayah Tugiyat dan Ibu Sumarsih yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat.
8. Teruntuk kakak- kakak saya, Anik, Halal dan Tristyowati. Terima kasih sudah royal kepada penulis dalam menempuh pendidikan selama ini.
9. Teruntuk keponakan tersayang Alif, Aryan, Hasan dan Husain. Terima kasih yang tak terhingga karena dengan tingkah lucu dan keceriaan kalian selalu

menjadi obat lelah dan penyemangat terbesar bagi penulis di kala penat mengerjakan skripsi ini.

10. Teruntuk sahabat saya Rosin Anika terima kasih selalu ada di masa-masa sulit saya. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan positif serta mendengarkan segala keluh kesah saya.
11. Teruntuk teman-teman saya Amalia, Aisah, Siti dan Sindi terima kasih banyak karena telah menemani, memotivasi, membantu dan memberikan dukungan selama penyusunan tugas akhir ini.
12. Teruntuk teman-teman saya Viny, Meliniya, dan Jihan yang selalu menemani, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta bantuan dengan ikhlas untuk direpotkan dalam segala hal.
13. Teman-teman seperjuangan PI A 2022 yang bersama-sama melewati suka dan duka selama mengenyam pendidikan
14. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi lebih baik dari hari ke hari.

Semoga Allah SWT., senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kemudahan kepada semua pihak yang telah membantu. Tentu dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan. Saran dan kritik pun sangat diharapkan oleh Penulis yang bersifat membangun guna kesempurnaan dan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Wassalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Bangka, 22 Juni 2026

Penulis

Feni Ambarwati

2224063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Masalah	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka.....	11
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II PEMBAHASAN	15
A. Citra Tubuh	15
1. Pengertian Citra Tubuh	15
2. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	17
3. Jenis-jenis Citra Tubuh.....	18
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	20
5. Bentuk-bentuk Negatif Citra Tubuh Remaja Putri.....	21
6. Dampak Citra Tubuh Negatif Pada Remaja Putri	21

B.	Kepercayaan Diri	22
1.	Pengertian Kepercayaan Diri	22
2.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	24
3.	Jenis-jenis Kepercayaan Diri.....	25
4.	Orang-orang Yang Percaya Diri	26
5.	Faktor Penyebab Tidak Percaya Diri.....	26
C.	Remaja Putri.....	27
1.	Pengertian Remaja Putri.....	27
2.	Ciri-ciri Remaja.....	28
3.	Tugas Perkembangan Remaja	30
D.	<i>Social Comparison</i> (Perbandingan Sosial).....	30
1.	Pengertian <i>Social Comparison</i>	30
2.	Aspek – aspek <i>Social Comparison</i>	31
3.	Dimensi perbandingan sosial	32
4.	Motif Perbandingan Sosial.....	32
BAB III METODE PENELITIAN		34
A.	Jenis Penelitian.....	34
B.	Subjek Penelitian.....	34
C.	Lokasi Penelitian.....	35
D.	Sumber Data.....	35
E.	Teknik Pengumpulan Data	36
F.	Teknik Analisis Data	37
G.	Pengecekan Keabsahan Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Deskripsi Hasil Temuan	40
1.	Deskripsi Narasumber.....	40
2.	Tema dan Sub Tema Temuan Penelitian	42
B.	Hasil Analisi	44
1.	Determinan dan Konstruksi Sosial Citra Tubuh	44
2.	Internalisasi Standar Ideal dan Disosiasi Citra Tubuh	48
3.	Strategi Pengelolaan Penampilan	53

4. Implikasi Psikososial dari Citra Tubuh Negatif	57
C. Pembahasan.....	62
1. Citra Tubuh Yang Dimiliki Remaja Putri di Desa Rongas	62
2. Dampak Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Rongas	67
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel. IV.1 Deskripsi Narasumber.....	40
Tabel. IV.2 Sub Tema Pernarasumber.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I.	Pedoman Wawancara
Lampiran II.	Keterangan <i>Expert Judgment</i>
Lampiran III.	Surat Informasi Penelitian Dan <i>Informed Consent</i>
Lampiran IV.	Transkrip Orisinal, Pencatatan Awal
Lampiran V.	Tabel Kode Awal
Lampiran VI.	Tabel Menghasilkan Tema
Lampiran VII.	Tabel Meninjau Tema
Lampiran VIII.	Tabel Mendefinisikan Tema
Lampiran IX.	Dokumentasi Wawancara
Lampiran X.	SK Pembimbing
Lampiran XI.	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran XII.	Surat Keterangan Baca AL-QUR'AN
Lampiran XIII.	Sertifikat PBAK
Lampiran XIV.	Sertifikat Kkn
Lampiran XV.	Sertifikat TOEFL