

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA AKHIR**



Oleh:

Aniyatun Nahlah

1125163286

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi.

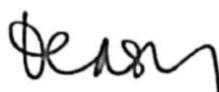
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Body Image Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir

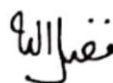
Nama Mahasiswa : Aniyatun Nahlah
 Nomor Registrasi : 1125163286
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 10 Agustus 2020

Pembimbing I




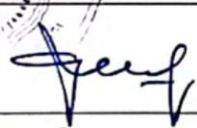

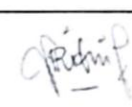

Deasyanti, Ph.D
 NIP. 196612072005012001

Pembimbing II



Dr. R.A. Fadhallah, M.Si
 NIP. 197901122006042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.St (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Jakarta:

Nama : Aniyatun Nahlah

NIM : 1125163286

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Akhir” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 3 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Aniyatun Nahlah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Those who don’t have a dream, it’s okay. It’s okay if you don’t have a dream. You just have to be happy”

(민윤기)

“Wherever you’re standing right now, you’re just taking a short break don’t give up, you know it”

(Tomorrow – BTS)

Skripsi ini penulis persembahkan untuk teman-teman dan keluarga yang sering bertanya kapan lulus, dan untuk penulis karena telah yakin terhadap diri sendiri untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aniyatun Nahlah
NIM : 1125163286
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Body Image Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 3 Agustus 2020
Yang menyatakan



Aniyatun Nahlah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aniyatun Nahlah
NIM : 112563286
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : aninahla@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Body Image* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 September 2020

Penulis

(Aniyatun Nahlah)

ABSTRAK

Aniyatun Nahlah

Pengaruh *Body Image* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Akhir

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini terdiri dari 355 orang remaja akhir dengan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologis. Alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) digunakan untuk mengukur aspek *subjective well-being* sedangkan instrumen *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) digunakan untuk mengukur *body image*.

Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung 10.844 > nilai F tabel 3.868, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Variabel *body image* memengaruhi variabel *subjective well-being* sebesar 3%. Bentuk persamaan regresi yang terbentuk $Y = -2,283 + 0,034 X$.

Kata Kunci: *Body Image*, *Subjective Well-Being*, Remaja Akhir

ABSTRACT

Aniyatun Nahlah

The Impact of Body Image on Subjective Well-Being in Late Adolescents

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

This study aims to examine whether there is an influence of body image on subjective well-being in late adolescents. This research uses a quantitative methods. The subjects of this study consisted of 355 late adolescents using accidental sampling techniques.

Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) instruments are used to measure the aspects of subjective well-being while the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) instrument is used to measure body image.

Using simple linear regression analysis, the results showed the F value $10,844 > F$ table $3,868$. It can be concluded that the null hypothesis (H_0) was rejected, which means there is a significant influence between body image on subjective well-being in late adolescents. The results found body image variable affects the subjective well-being variable by 3%. The form of the regression equation is $Y = -2.283 + 0.034 X$.

Keywords: Body Image, Subjective Well-Being, Late Adolescence

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Subjective Well-Being pada Remaja Akhir”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus dosen pembimbing akademik penulis.
3. Ibu Deasyanti, Ph.D, selaku dosen pembimbing satu yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis. Terima kasih banyak atas bimbingan dan motivasi ibu sehingga skripsi penulis dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. R.A. Fadhallah M.Si, selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih atas bimbingan dan dukungan yang ibu berikan untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Jajaran dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Staff administrasi tata usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas bantuan yang telah diberikan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Kedua orang tua dan keluarga yang amat penulis sayangi. Bapak, Mama, Mba Mia dan Ega. Terima kasih untuk semua doa dan dukungannya yang tidak pernah putus hingga detik ini.
8. Nanda, Fani, sebagai teman untuk berbagi tawa canda dan keluh kesah selama penulis menjalani perkuliahan, dan Khalis yang membuat kita berempat menjadi kelompok yang sulit terpisahkan. Terima kasih atas semua kenangan dan pengalaman yang diberikan untuk penulis selama menjadi seorang mahasiswa.
9. Dilah yang selalu menjadi teman untuk ber-*fangirling* bersama. Terima kasih untuk semuanya, dari rekomendasi video sampai saling berbagi cerita dengan penulis.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016, khususnya dari kelas B, atas segala suka-duka selama perkuliahan berlangsung sampai sekarang.
11. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberi dukungan dan mendoakan untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
12. Bang Putu dan Kak Aditya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadopsi alat ukur dari penelitian mereka.
13. Seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang tanpa disadari telah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Terakhir, tak ada manusia yang sempurna dan begitu juga penulis. Kritik dan saran dari Anda akan sangat membantu untuk kemajuan saya di kemudian hari. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Jakarta, Agustus 2020

Aniyatun Nahlah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iError! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iiiError! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iiiv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.2. Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	10
2.1.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	12
2.1.3. Manfaat <i>Subjective Well-Being</i>	14

2.2.	<i>Body Image</i>	14
2.2.1.	Pengertian <i>Body Image</i>	14
2.2.2.	Dimensi-dimensi <i>Body Image</i>	15
2.2.3.	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Body Image</i>	17
2.2.4.	Klasifikasi <i>body image</i>	19
2.3.	Remaja.....	20
2.3.1.	Pengertian Remaja Akhir	20
2.3.2.	Tahap Perkembangan Remaja Akhir	20
2.4.	Dinamika Hubungan <i>Subjective Well-Being</i> dengan <i>Body Image</i>	22
2.5.	Kerangka Berpikir	24
2.6.	Hipotesis.....	24
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1.	Tipe Penelitian.....	26
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	26
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel.....	27
3.2.3.	Definisi Operasional Variabel.....	27
3.3.	Populasi dan Sampel	28
3.3.1.	Populasi.....	28
3.3.2.	Sampel.....	28
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1.	Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	29
3.4.2.	Instrumen <i>Body Image</i>	33
3.5.	Uji Coba Instrumen	35
3.6.	Analisis Data	39
3.6.1.	Uji Normalitas.....	39
3.6.2.	Uji Linearitas.....	40
3.6.3.	Uji Korelasi.....	40
3.6.4.	Analisis Regresi	40

3.6.5.	Hipotesis Statistik	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	42
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	43
4.1.3.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	44
4.2.	Prosedur Penelitian.....	46
4.2.1.	Persiapan Penelitian	46
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
4.3.1.	Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i>	48
4.3.2.	Data Deskriptif Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	50
4.3.3.	Uji Normalitas.....	58
4.3.4.	Uji Linearitas.....	58
4.3.5.	Uji Korelasi	59
4.3.6.	Uji Hipotesis	60
4.4.	Pembahasan.....	62
4.5.	Keterbatasan Penelitian	65
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	66
5.1.	Kesimpulan.....	66
5.2.	Implikasi.....	66
5.3.	Saran.....	67
5.3.1.	Bagi Remaja.....	67
5.3.2.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Skala Kepuasan Hidup – <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	30
Tabel 3.2 Penilaian Skala Kepuasan Hidup – <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	30
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Perasaan Positif dan Negatif – <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	31
Tabel 3.4 Penilaian Skala Perasaan Positif dan Negatif – <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	32
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Body Image</i> MBSRQ-AS	33
Tabel 3.6 Penilaian MBSRQ-AS	34
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen MBSRQ-AS.....	36
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Body Image</i>	37
Tabel 3.9 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen SWLS	38
Tabel 3.10 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen SPANE	39
Tabel 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas	44
Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Variabel <i>Body Image</i>	48
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Image</i> Responden	49
Tabel 4.6 Crosstabs Gambaran Tingkat <i>Body Image</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	50
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	52
Tabel 4.9 Gambaran Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.10 Data Deskriptif Skor Kepuasan Hidup	53
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Kepuasan Hidup	54
Tabel 4.12 Gambaran Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.13 Data Deskriptif Skor Keseimbangan Afek	55
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Keseimbangan Afek	57
Tabel 4.15 Gambaran Tingkat Keseimbangan Afek Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.16 Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	58
Tabel 4.17 Uji Linearitas Variabel <i>Body Image</i> dan <i>Subjective Well-Being</i>	59
Tabel 4.18 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	60
Tabel 4.19 ANOVA	60
Tabel 4.20 <i>Model Summary</i>	61
Tabel 4.21 <i>Coefficients</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia	44
Gambar 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas	45
Gambar 4.4 Histogram Variabel <i>Body Image</i>	49
Gambar 4.5 Histogram Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	51
Gambar 4.6 Histogram Skor SWLS Responden	54
Gambar 4.7 Histogram Skor SPANE-B Responden.....	56
Gambar 4.8 <i>Scatter plot</i> Variabel <i>Body Image</i> dan <i>Subjective Well-Being</i>	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Pengujian Reliabilitas dan Validitas Instrumen.....	73
Lampiran 2: Data Deskriptif Responden.....	77
Lampiran 3: Data Deskriptif Variabel <i>Body Image</i>	79
Lampiran 4: Data Deskriptif Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	80
Lampiran 5: Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Korelasi.....	82
Lampiran 6: Uji Analisis Regresi.....	84
Lampiran 7: Contoh Kuesioner Final Penelitian.....	85
Lampiran 8: Surat Validasi Instrumen.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	89

