

**PENGARUH PERBANDINGAN PENAMPILAN TERHADAP
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA WANITA USIA
EMERGING ADULTHOOD YANG MELAKUKAN DIET**



Oleh:

Fanny Aulia

1801617298

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi.**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

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

Pengaruh Perbandingan Penampilan Terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Wanita Usia
Emerging Adulthood Yang Melakukan Diet

Nama Mahasiswa : Fanny Aulia
NIM : 1801617298
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 2 Agustus 2021

Pembimbing I







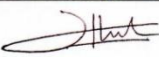
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi
 NIP.198912192019032015

Pembimbing II



Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
 NIP. 197909252002122001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggung Jawab)*		26 sep 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggung Jawab)**		2 sept 21
Dr. phill. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Mira Ariyani, Ph.D. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Herdiyan Maulana, Ph.D. (Anggota)****		31 Agustus 2021

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 Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Fanny Aulia

NIM : 1801617298

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Usia *Emerging Adulthood* yang Melakukan Diet" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2021 sampai dengan Juli 2021.
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 tidak benar.

Jakarta, 16 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



(Fanny Aulia)



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 : Fanny Aulia.....
NIM : 1801617298.....
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Prodi Psikologi.....
Alamat email : fannyaulia19@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 Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita
Usia *Emerging Adulthood* yang Melakukan Diet

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 ijin 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, 08 September 2021

Penulis



(Fanny Aulia)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama Mahasiswa : Fanny Aulia
NIM : 1801617298
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian 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 Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Usia *Emerging Adulthood* yang Melakukan Diet”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemiliki Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 16 Juli 2021

Yang menyatakan,


(Fanny Aulia)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Keep going. God knows your silent battles and He's working on it.

-note.com



PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada Alm. Mama dan Ayah, terimakasih atas segalanya. Untuk orang-orang terdekat yang selalu mensupport dan menyayangi, mendukung serta senantiasa mendoakan saya sampai saat ini.

Fanny Aulia

**PENGARUH PERBANDINGAN PENAMPILAN TERHADAP
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA WANITA USIA *EMERGING
ADULTHOOD* YANG MELAKUKAN DIET**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2000) dan skala *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang dikembangkan oleh Schaefer dan Thompson (2014). Sample penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 211 responden wanita usia 18-25 tahun yang melakukan diet. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji analisis regresi sederhana menunjukkan nilai F-hitung = 9,327 > F-tabel = 3,89 dan nilai $p = 0,003 < \alpha = 0,050$ yang artinya terdapat pengaruh perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet dengan nilai r-square sebesar 0,043 yang artinya variabel perbandingan penampilan memengaruhi variabel ketidakpuasan bentuk tubuh sebanyak 4,3%.

Kata kunci: ketidakpuasan terhadap tubuh, perbandingan penampilan, *emerging adulthood*, diet.

Fanny Aulia

**THE IMPACT OF APPEARANCE COMPARISON ON BODY
DISSATISFACTION AMONG DIETING EMERGING ADULTHOOD WOMEN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

Abstract

This research aimed to find the impact of appearance comparison on body dissatisfaction among emerging adulthood women on diet. This research uses quantitative approach. This research uses Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) developed by Cash (2000) and Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) developed by Schaefer and Thompson (2014). The subjects used in this study are 211 women aged 18-25 years on diet taken by purposive sampling. Data analysis in this research uses simple linear regression which shows if $F\text{-value} = 9,327 > F\text{-table} = 3,89$ and $p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,050$ meaning that there is an impact of appearance comparison on body dissatisfaction among emerging adulthood women on diet with an $r\text{-square}$ value of 0,043 that concludes appearance comparison variable effect body dissatisfaction as much 4,3%.

Key words: body dissatisfaction, appearance comparison, emerging adulthood, diet.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Swt. yang sampai saat ini masih memberikan nikmat iman dan kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Usia *Emerging Adulthood* yang Melakukan Diet”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat ukur memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti hendak menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr.phill. Zarina Akbar, M.Psi, selaku koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan kepada saya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
5. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membagikan ilmu, pengalaman, dan nilai hidup pada saya selama masa studi.

7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mendukung kelancaran aktivitas akademik dan non-akademik saya selama masa studi.
8. Keluarga tercinta, Ayah, Alm. Mama dan Rama yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk peneliti selama proses penyusunan skripsi.
9. Kepada *Together Forever*, Ayu Rahmawati, Al Fiani Fitria Al Hajr, Inneke Dwi Pratiwi, Yolanda Novita Sari, Nathania Tiominar, Dwinada Noveliana terimakasih sudah selalu menemani penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan ini. Terimakasih sudah selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan memberikan solusi terbaik dalam setiap masalah yang penulis alami pada saat melakukan penelitian ini. Terimakasih sudah selalu membuat penulis kembali tertawa lagi dengan candaan kalian yang hangat.
10. Fifi Niken, Ratu Niya, dan teman-teman seperbimbingan skripsi yang saling membantu dan memotivasi dalam proses penyusunan skripsi
11. Teman-teman saya selama menempuh Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta yang selalu mendukung dalam aktivitas perkuliahan.
12. Kepada seluruh pihak yang sudah mau membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian, ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi.

Jakarta, 16 Juli 2021

Fanny Aulia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
Abstrak.....	v
<i>Abstract</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	11

2.1.1	Definisi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	11
2.1.2	Aspek-Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	12
2.1.3	Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh 14	
2.1.4	Dampak Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	17
2.1.5	Pengukuran Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	18
2.2	Perbandingan Penampilan	18
2.2.1	Definisi Perbandingan Penampilan	18
2.2.2	Jenis Perbandingan Penampilan	19
2.2.3	Aspek-Aspek Perbandingan Penampilan	20
2.2.4	Pengukuran Perbandingan Penampilan	21
2.3	<i>Emerging Adulthood</i>	21
2.3.1	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	21
2.3.2	Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	22
2.4	Diet.....	24
2.4.1	Definisi Diet	24
2.5	Dinamika Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	25
2.6	Kerangka Pemikiran.....	27
2.7	Hipotesis.....	28
2.8	Hasil Penelitian Yang Relevan	29
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Tipe Penelitian	31
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.2.2	Definisi Konseptual	32

3.2.3	Definisi Operasional.....	32
3.3	Populasi dan Sampel	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	35
3.4.2	Uji Coba Instrumen	39
3.5	Teknik Analisis Data.....	43
3.5.1	Uji Statistika	43
3.5.2	Analisis Deskriptif.....	43
3.5.3	Uji Normalitas	43
3.5.4	Uji Linearitas	43
3.5.5	Uji Analisis Regresi.....	44
3.5.6	Uji Hipotesis.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	45
4.1.1	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	45
4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	46
4.1.3	Gambaran Subjek Berdasarkan <i>Body Mass Index (BMI)</i> ..	47
4.1.4	Gambaran Subjek Berdasarkan Pengalaman Menerima Ledekan Terkait Kondisi Tubuh	47
4.2	Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1	Persiapan Penelitian	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	50

4.3.1	Data Deskriptif Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	50
4.3.2	Kategorisasi Skor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	51
4.3.3	Data Deskriptif Perbandingan Penampilan	52
4.3.4	Kategorisasi Skor Perbandingan Penampilan.....	53
4.3.5	Uji Normalitas	54
4.3.6	Uji Linearitas	55
4.3.7	Uji Korelasi	56
4.3.8	Analisis Regresi.....	56
4.4	Analisis Tabulasi Silang.....	58
4.4.1	Analisis Tabulasi Silang Berdasarkan Data Demografis ..	58
4.4.2	Analisis Tabulasi Silang Ketidakpuasan Bentuk Tubuh ...	59
4.4.3	Analisis Tabulasi Silang Perbandingan Penampilan	60
4.4.4	Analisis Tabulasi Silang Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Perbandingan Penampilan.....	62
4.5	Pembahasan.....	62
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Implikasi.....	67
5.3	Saran.....	68
5.3.1	Bagi Subjek Penelitian	68
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	69
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN.....		78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	35
Tabel 3. 2 Skoring Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	36
Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen Perbandingan Penampilan	37
Tabel 3. 4 Skoring Skala Perbandingan Penampilan	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	39
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	41
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Instrumen Perbandingan Penampilan	42
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Perbandingan Penampilan.....	42
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	45
Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	46
Tabel 4. 3 Gambaran Subjek Berdasarkan BMI	47
Tabel 4. 4 Gambaran Subjek Berdasarkan Pengalaman Menerima Ledekan Terkait Kondisi Tubuh	47
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	50
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	52
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Perbandingan Penampilan.....	53
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Perbandingan Penampilan.....	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Preason Product Moment	56
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Regresi.....	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Persamaan Regresi.....	57
Tabel 4. 14 Gambaran Variabel Penelitian Berdasarkan Data Demografis .	58
Tabel 4. 15 Uji Tabulasi Silang Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	59
Tabel 4. 16 Uji Tabulasi Silang Perbandingan Penampilan	60
Tabel 4. 17 Uji Tabulasi Silang Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Perbandingan Penampilan	62

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	28
---	-----------

Grafik 4. 1 Data Deskriptif Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	51
--	-----------

Grafik 4. 2 Data Deskriptif Perbandingan Penampilan.....	53
---	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba.....	78
--	-----------

Lampiran 2. Hasil Uji Coba Reabilitas dan Validitas Instrumen	85
--	-----------

Lampiran 3. Hasil Analisis Data Final.....	88
---	-----------

Lampiran 4. Expert Judgement.....	101
--	------------

Lampiran 5. Riwayat Hidup Peneliti	103
---	------------