

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWI SEKOLAH
MENENGAH ATAS (SMA) DI JAKARTA**



**Oleh:
NURMALA HADI CHAIRINNA
1125110534
Psikologi**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan
Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di
Jakarta.

Nama Mahasiswa : Nurmala Hadi Chairinna

No. Registrasi : 1125110534

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 8 Juli 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

Gumgum Gumelar, M. Si
NIP. 197704242006041001

Herdiyan Maulana, M. Si
NIP. 198212302009121003

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SARJANA

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)		
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)		
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)		
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)		
Winda Dewi Listyasari, M.Pd(Anggota)		

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nurmala Hadi Chairinna

Nomor Registrasi : 1125110534

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2015.
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, 30 Juni 2015
Yang Membuat Pernyataan

Materai
6000

(Nurmala Hadi Chairinna)

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

*“... Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”
(Q.S. Al-Baqarah: 214)*

*“Tinta bagi pelajar lebih suci nilainya daripada darah seorang martir”
(Nabi Muhammad SAW)*

*Untuk mereka yang senantiasa melafalkan namaku dalam setiap sujud
Ayah dan Ibu...*

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nurmala Hadi Chairinna
NPM : 1125110534
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan 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 : 30 Juni 2015

Yang menyatakan

Materai 6000

(Nurmala Hadi Chairinna)

**PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI JAKARTA**

(2015)

Nurmala Hadi Chairinna

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis siswi sekolah menengah atas (SMA) di Jakarta. Sampel penelitian ini adalah siswi SMA negeri dari 3 sekolah berbeda di daerah Jakarta Selatan dengan total 388 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *multistage random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* dan skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian di lapangan. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linier dengan menggunakan program SPSS versi 16.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis siswi sekolah menengah atas (SMA) di Jakarta. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif atau searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka akan berdampak pada semakin meningkatnya kesejahteraan psikologis siswi. Besar pengaruh yang dihasilkan citra tubuh terhadap kesejahteraan psikologis siswi SMA adalah 0,025 (2,5%) dan sisanya 97,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: citra tubuh, kesejahteraan psikologis, siswi, SMA, Jakarta.

**THE EFFECT OF BODY IMAGE TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON
SENIOR HIGH SCHOOL FEMALE STUDENTS IN JAKARTA**

(2015)

Nurmala Hadi Chairinna

ABSTRACT

This research aims to find the effect of body image to psychological well-being senior high school female students in Jakarta. The sample of this research was female students from 3 different schools in Jakarta Selatan which totaled 388 people. This research used quantitative method. The sampling technique used is multistage random sampling. Collecting data used scale of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire which modified for the research need. Statistical analysis obtained using linear regression analysis with SPSS program version 16.00. The result showed that there was significant effect of body image to psychological well-being senior high school female students in Jakarta. The resulting effect is positive or unidirectional. This suggests that the more positive body image on increasing psychological well-being senior high school female students. Body image have an effect to psychological well-being senior high school female students by 0,025 (2,5%) percent and the remaining 97,5% influenced by other factors.

Keyword: body image, psychological well-being, female students, senior high school, Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu.

Pertama, kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan dan Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, kepada Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas kesediaannya menandatangani berbagai surat izin penelitian.

Ketiga, kepada Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu dan tenaga dalam memberikan saran, arahan, kritik dan motivasi kepada saya selama penyusunan skripsi ini.

Keempat, kepada Ibu Irma Rosalinda, M.Si dan Bapak Herdiyan Maulana, M.Si yang telah bersedia melakukan *Expert Judgement* dan memberikan masukan mengenai alat ukur yang peneliti gunakan.

Kelima, kepada Bapak dan Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama proses perkuliahan telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

Keenam, kepada Bapak Chaeruddin selaku pegawai bagian Tata Usaha Kampus D Halimun atas keramahannya kepada peneliti selama peneliti menjalani masa perkuliahan.

Ketujuh, kepada pihak sekolah atas izin yang telah diberikan kepada peneliti.

Kedelapan, kepada para siswi tempat peneliti melakukan penelitian atas waktu dan kerja samanya sebagai responden penelitian.

Kesembilan, kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi dan membantu peneliti, baik secara materiil maupun non-materiil selama proses penyusunan skripsi ini. Kemudian kepada Rizky Hadi Rahmannia selaku kakak peneliti yang telah memberikan motivasi dan masukan demi terselesaikannya skripsi ini.

Kesepuluh, kepada Ajeng Ayushi, Oktarina, Sabrina Nur Amalina, Selvia Nuraini, dan Shella Anzani selaku sahabat peneliti yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, saran, serta bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu, juga kepada teman-teman payung dan satu bimbingan, yaitu Devita Nugraheni, Nilsa Hasian, Prilita Septiviani, dan Septa Vidya yang saling membantu dan memberikan saran dan kritik selama proses penyusunan skripsi ini.

Kesebelas, kepada Safira dan Putri Diana selaku sahabat peneliti sejak SMA atas dukungan dan semangat yang diberikan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Terakhir, kepada teman-teman kelas Reguler 2011 dan teman-teman angkatan 2011 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih atas kebersamaannya saat menjalani perkuliahan selama empat tahun ini.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan masukan bagi dunia pendidikan.

Jakarta, Juni 2015

Peneliti

Nurmala Hadi Chairinna

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	15
2.2 Citra Tubuh	17
2.2.1 Definisi Citra Tubuh	17
2.2.2 Dimensi Citra Tubuh	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	20
2.3 Remaja	25
2.3.1 Definisi Remaja	25
2.3.2 Ciri-Ciri Remaja	26
2.3.3 Aspek Perkembangan Remaja	28
2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja	32
2.4 Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA)	34
2.5 Kerangka Berpikir	36
2.6 Hipotesis	37
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Tipe Penelitian	39
3.2 Identifikasi dan Operasonalisasi Variabel Penelitian	39

3.2.1	Definisi Konseptual	40
3.2.1.1	Definisi Konseptual Kesejahteraan Psikologis.....	40
3.2.1.2	Definisi Konseptual Citra Tubuh	40
3.2.2	Definisi Operasional	40
3.2.2.1	Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis	40
3.2.2.2	Definisi Operasional Citra Tubuh.....	41
3.3	Populasi dan Sampel.....	41
3.3.1	Populasi.....	41
3.3.2	Sampel	42
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	42
3.4	Teknik Pengumpulan Data	44
3.4.1	Instrumen Kesejahteraan Psikologis	44
3.4.2	Instrumen Citra Tubuh.....	49
3.4.3	Alur Prosedur Pengumpulan Data	54
3.4.4	Uji Coba Instrumen.....	54
3.4.4.1	Uji Validitas.....	54
3.4.4.2	Uji Reliabilitas	62
3.4.5	Instrumen Final.....	66
3.5	Analisis Data.....	71
3.5.1	Perumusan Hipotesis	71
3.5.2	Uji Asumsi.....	72
3.5.2.1	Uji Normalitas	72
3.5.2.2	Uji Linearitas.....	72
3.5.3	Penentuan Uji Statistik	72
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	74
4.2	Prosedur Penelitian	75
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	75
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	77
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	78
4.3.1	Variabel Kesejahteraan Psikologis	78
4.3.1.1	Kategorisasi Skor	79
4.3.2	Variabel Citra Tubuh.....	80
4.3.2.1	Kategorisasi Skor	81
4.3.3	Pengujian Persyaratan Analisis	82
4.3.3.1	Uji Normalitas	82
4.3.3.2	Uji Linearitas.....	83
4.3.4	Pengujian Hipotesis Penelitian	85
4.4	Pembahasan	88
4.5	Keterbatasan Penelitian	91
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	92
5.1	Kesimpulan.....	92
5.2	Implikasi	92
5.3	Saran.....	94
	DAFTAR PUSTAKA.....	96

LAMPIRAN.....	103
RIWAYAT HIDUP	146

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Sampel Penelitian	42
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Instrumen <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 3.3	Penilaian Instrumen <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i>	50
Tabel 3.5	Penilaian Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i>	53
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i>	56
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i>	59
Tabel 3.8	Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	62
Tabel 3.9	Reliabilitas Perdimensi Instrumen <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i>	63
Tabel 3.10	Reliabilitas Perdimensi Instrumen <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i>	65
Tabel 3.11	<i>Blueprint</i> Instrumen Final <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i>	66
Tabel 3.12	<i>Blueprint</i> Instrumen Final <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i>	68
Tabel 4.1	Jumlah Subjek Penelitian.....	74
Tabel 4.2	Waktu Pengambilan Data	77
Tabel 4.3	Sebaran Data Variabel Kesejahteraan Psikologis	78
Tabel 4.4	Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis.....	80
Tabel 4.5	Sebaran Data Variabel Citra Tubuh.....	80
Tabel 4.6	Kategorisasi Skor Citra Tubuh	82
Tabel 4.7	Uji Normalitas Variabel	83
Tabel 4.8	Uji Linearitas Variabel.....	84
Tabel 4.9	Hasil Uji Korelasi Product Moment	86
Tabel 4.10	Koefisien Persamaan Regresi	86
Tabel 4.11	Model Summary.....	87
Tabel 4.12	Hasil Analisis Regresi	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	37
Gambar 4.1	Diagram Jumlah Subjek Penelitian	75
Gambar 4.2	Histogram Variabel Kesejahteraan Psikologis	79
Gambar 4.3	Histogram Variabel Citra Tubuh.....	81
Gambar 4.4	Grafik <i>Scatter Plot</i> Linieritas	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Instrumen Final	103
Lampiran 2.	Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Tiap Dimensi	109
Lampiran 3.	Korelasi Antar Dimensi Instrumen	117
Lampiran 4.	Hasil Uji Reliabilitas Per Dimensi.....	121
Lampiran 5.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	126
Lampiran 6.	Kategorisasi Skor.....	129
Lampiran 7.	Hasil Uji Normalitas.....	130
Lampiran 8.	Hasil Uji Linearitas	131
Lampiran 9.	Hasil Uji Korelasi Antar Variabel	132
Lampiran 10.	Hasil Analisis Regresi Linier	133
Lampiran 11.	Keterangan Translate	135
Lampiran 12.	Korespondensi dengan Thomas F. Cash.....	136
Lampiran 13.	Korespondensi dengan Carol D. Ryff	137
Lampiran 14.	Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 15.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	140
Lampiran 16.	Lembar Saran Penguji	143