

**PELATIHAN “WE ARE THE TRUE BEAUTY” DALAM UPAYA
PENURUNAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**Rizky Zahra
1801618081**

SKRIPSI

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Psikologi**


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

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

“Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Lama Bercerai Orangtua pada Remaja Akhir”

Nama Mahasiswa : Rizkya Zahra
Nomor Registrasi : 1801618081
Jurusan/Program : Psikologi
Studi Tanggal Ujian : 15 Agustus 2022

Pembimbing I



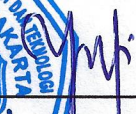
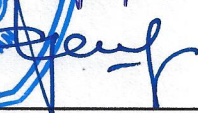

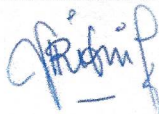

Irma Rosalinda Lubis, M.Si.
NIP. 197101282005012001

Pembimbing II



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

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggung jawab)*		8 sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung jawab)**		7 sept 2022
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Fitri Lestari Issom, M. Si. (Anggota)****		31 Agustus 2022
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)		31 Agustus 2022

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 : Rizkya Zahra

NIM : 180161818081

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pelatihan“*We Are The True Beauty*” Dalam Upaya Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/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.

Bekasi, 14 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Rizkya Zahra)



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 : Rizky Zahra
NIM : 1801618081
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : rizkyzahraogol@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 :

PELATIHAN "WE ARE THE TRUE BEAUTY" DALAM UPAYA PENURUNAN
BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA

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



(Rizky Zahra)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Surely with hardship, comes ease.” – Qur’an 94:5

“Do not lose hope, nor be sad. And you will be superior if you are indeed true believers” – Qur’an 3:139

“... Allah is with the (people who) patient.” – Qur’an 2:153

“Tidak ada impian yang mustahil terwujud selama mengandalkan Allah dalam sujud”
– Hamba Allah

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang menembus zona nyaman dan juga untuk seluruh anggota keluarga saya terutama kedua orang tua yang sudah membesarkan saya dan selalu mendukung dan mendoakan saya, juga untuk orang-orang di sekitar saya yang selalu mendukung di segala situasi.

Rizky Zahra

Pelatihan “We are the True Beauty” Dalam Upaya Penurunan *Body Dissatisfaction*
Pada Remaja

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari Pelatihan “We are the True Beauty” terhadap penurunan tingkat *body dissatisfaction* pada remaja khususnya perempuan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif *Quasi Experimental* dengan desain eksperimen *One Group PreTest-PostTest*. Sampel yang berpartisipasi dalam eksperimen merupakan remaja berusia 17-21 tahun yang memiliki kekhawatiran bentuk tubuh dengan tingkat sedang dan tinggi diukur dari *Body Shape Questionnaire 34 (BSQ 34)* yang disusun oleh Cooper, dkk. (1987) yang sebelumnya sudah diadaptasi oleh Fauziah (2020). Menggunakan teknik *purposive sampling*, dan mendapatkan 9 orang yang memenuhi kriteria. Kemudian partisipan diberikan perlakuan berupa pemberian materi sebanyak 4 sesi pertemuan. Setelah selesai diberikan perlakuan, peneliti menganalisis hasil dari *pretest* dan juga *posttest* dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu *paired sample T-Test* dan mendapatkan signifikansi $0,055 > 0,05$ sehingga didapatkan kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulannya Pelatihan “We are the True Beauty” kurang efektif dalam menurunkan *body dissatisfaction*.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, remaja perempuan, pelatihan.

Rizky Zahra

*“We are the True Beauty” Program In an Attempt to Decrease Body Dissatisfaction
in Teenagers*

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Department, Faculty of Educational Psychology,

State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of “We are The True Beauty” Pelatihan in decreasing the body dissatisfaction of teenagers especially for girl. The method used in this research was quantitative Quasi-Experimental with One Group PreTest-PostTest Design. The sample who participates in this experiment was 17-21 years old teenagers who have moderate and high level of body dissatisfaction measured with Body Shape Questionnaire 34 (BSQ 34) by Cooper, et. al. (1987) which has been adapted before by Fauziah (2020). With purposive sampling technique researcher got 9 teenagers included in this research. After that, participants received 4 sessions of treatment. Then, researcher analyzed the result of pretest and posttest with parametric statistical test called paired sample t-test and got the significance value $0,055 > 0,05$, which is means H_0 accepted and H_a was rejected. The conclusions is the “We are The True Beauty” Pelatihan is less effective for decreasing body dissatisfaction.

Keywords: body dissatisfaction, teenage girls, program.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas izin, pertolongan, serta kuasa-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan Terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa dukungan, doa, dan segala bantuan lainnya selama proses penyelesaian skripsi ini, yakni kepada:

1. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi
4. Mira Aryani, Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi
6. Ibu Irma Rosalonda Lubis, M. Si, selaku dosen pembimbing 1 yang tiada hentinya memotivasi dan membimbing penulis untuk terus berprogres dalam skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
7. Ibu R.A. Fadhallah, M. Si., selaku pembimbing 2 penulis yang selalu memberi arahan dan bimbingan serta masukan-masukan positif selama penyusunan skripsi.
8. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog, selaku dosen yang selalu bersedia untuk diajak berdiskusi oleh penulis, dan selalu memberi arahan dan bimbingan.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mengerahkan tenaga dan waktunya untuk mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis.
10. Seluruh Staf Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi yang senantiasa membantu segala proses administrasi penulis selama perkuliahan.

11. Orang tua hebat penulis yang telah membesarkan dan memberikan dukungan positif pada penulis hingga penulis mampu ke tahap ini.
12. Teman-teman FPPsi 2018 terutama Joan Dorothea, Tiffany Maureen Oi, Marini, Julius Colonel Millen S., dan Firli sebagai teman yang selalu menemani penulis selama 4 tahun perkuliahan.
13. Adik saya Raihanna Zahwa dan temannya Mutiara P. D. L. Yang berperan dalam proses penyusunan skripsi.
14. Terima kasih saya ucapkan kepada para responden serta seluruh pihak yang bersedia mengikuti proses eksperimen penelitian skripsi.
15. Terakhir, terima kasih penulis ucapkan kepada diri sendiri yang sudah bisa dan mau menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kamu luar biasa.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca, terutama pada bidang psikologi.

Jakarta, 5 September 2022

Rizky Zahra

Daftar Isi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	9
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.3. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	13
2.1.4. Dampak <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2.2. Pelatihan	16
2.2.1. Pengertian Pelatihan	16
2.2.2. Evaluasi Pelatihan.....	17
2.3. Usia Remaja.....	17
2.3.1. Pengertian Usia Remaja	17
2.3.2. Ciri-ciri Masa Remaja	19

2.3.3. Perubahan Fisik Selama Masa Remaja.....	22
2.4. Kerangka Konseptual.....	23
2.5. Hipotesis	24
BAB III.....	25
METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Jenis Penelitian	25
3.2. Desain Penelitian	25
3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	27
3.3.1. Definisi Konseptual.....	27
3.3.2. Definisi Operasional	27
3.4. Subjek Penelitian.....	28
3.5. Teknik <i>Sampling</i>	28
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6.1. Instrumen <i>Body Dissatisfaction</i>	28
3.6.2. Pembuat Instrumen	29
3.6.3. Tujuan Pembuatan Instrumen	29
3.6.4. Teori yang Digunakan	29
3.6.5. Kisi-kisi Instrumen	30
3.6 Uji Coba Instrumen.....	35
3.6.1 Uji Coba Instrumen	37
3.7. Analisis Data.....	39
3.8 Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian	40
Bab IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Gambaran Responden/Subjek Penelitian	44
4.1.1. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	44
4.1.2. Gambaran Subjek Berdasarkan Klasifikasi IMT.....	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 <i>Body Dissatisfaction</i>	48
4.3.2. Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	50
4.3.3. Uji Normalitas.....	53
4.3.4. Uji Homogenitas	53
4.3.5. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	53
4.3.6. Tabulasi Silang.....	54
4.4. Pembahasan.....	55
4.5. Keterbatasan Penelitian	57
Bab V	58
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	58
5.1. Kesimpulan.....	58
5.2. Implikasi	58
5.3. Saran.....	58
Daftar Pustaka	60
Lampiran	63
SURAT PERMOHONAN UNTUK VALIDASI INSTRUMEN	63
(EXPERT JUDGMENT)	63
LEMBAR PENGAJUAN <i>EXPERT JUDGEMENT</i>	64
ALAT UKUR	64
Uji Statistik	71
Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	72
Lembar Kesiapan Partisipan	73
Lembar Kerja Peserta	74
Potongan Instrumen	81