

**Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* terhadap *Body Dissatisfaction*
pada Dewasa Awal**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Zahra Berliana Hasanah

1801619004

SKRIPSI

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

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2023

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

“Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal”

Nama Mahasiswa : Zahra Berliana Hasanah
 Nomor Registrasi : 1801619004
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 10 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II




Mauna, M.Psi.
 NIP. 198410142015042001

Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi.
 NIP. 199104252022032009

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		21/08/23
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2023
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2023
Novitasari Rohdearni Damanik, M.Si. (Anggota)		21 Agustus 2023

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 Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Zahra Berliana Hasanah

Nomor Registrasi : 1801619004

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “ *Pengaruh Fear of Negative Evaluation terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal*” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2023.
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, 15 September 2023

Yang Membuat Pernyataan



(Zahra Berliana Hasanah)



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 : Zahra Berliana Hasanah
NIM : 1801619004
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : zahraberliana67@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 Fear of Negative Evaluation terhadap Body Dissatisfaction
pada Dewasa Awal

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, 15 September 2023


Zahra Berliana Hasanah
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

QS Al-Baqarah:153

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

QS Al-Insyirah:5-6

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya atas perjuangan dan kerja kerasnya, memberikan kasih sayang dan cinta, serta selalu memberikan semangat dan doa yang tidak pernah berhenti untuk saya

Kakak dan kedua adik saya yang selalu memberikan semangat agar saya dapat menyelesaikan pendidikan sarjana

ZAHRA BERLIANA HASANAH

PENGARUH *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA DEWASA AWAL

Skripsi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Variabel *body dissatisfaction* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang dikembangkan oleh Cooper et al (1987). Variabel *fear of negative evaluation* diukur menggunakan *Brief Fear of Negative Evaluation-Straightforward* (BFNE-S) yang dikembangkan oleh Weeks et al (2005). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 500 responden dewasa awal yang berusia 18-40 tahun.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 19,8% dan 80,2% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, *fear of negative evaluation*, dewasa awal

ZAHRA BERLIANA HASANAH

**THE EFFECT OF FEAR OF NEGATIVE EVALUATION TOWARDS BODY
DISSATISFACTION AMONG IN EARLY ADULTS**

Undergraduate Thesis

Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2023

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of fear of negative evaluation on body dissatisfaction in early adulthood. This study uses a quantitative method using simple linear regression analysis to test the research hypothesis. The body dissatisfaction variable was measured using the Body Shape Questionnaire (BSQ) developed by Cooper et al (1987). The fear of negative evaluation variable was measured using the Brief Fear of Negative Evaluation-Straightforward (BFNE-S) developed by Weeks et al (2005). The sample in this study was 500 early adult respondents aged 18-40 years.

Based on the results of the analysis that has been carried out, it shows that there is a significant influence between fear of negative evaluations on body dissatisfaction. This study also gave the result that the effect of fear of negative evaluation on body dissatisfaction was 19.8% and 80.2% was influenced by other factors or variables not examined in this study.

Keywords: body dissatisfaction, fear of negative evaluation, early adults

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa memberikan nikmat dan karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal**". Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mauna, M.Psi selaku dosen pembimbing 1 dan *expert judgement* yang telah memberikan waktu, tenaga, kritik, dan saran kepada penulis sejak persiapan hingga selesai penulisan skripsi. Terima kasih atas segala motivasi dan doa kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi selaku dosen pembimbing 2 dan *expert judgement*. Terima kasih atas segala saran, kritik, motivasi, dan doa yang senantiasa diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku dosen pembimbing akademik penulis.
6. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A selaku dosen statistika yang senantiasa meluangkan waktunya untuk berdiskusi dengan penulis mengenai pengolahan data.

7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam proses administrasi.
9. Kedua orang tua saya Bapak Moch. Imam Muchlis dan Mama Sri Zahara yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dan doa untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Kakak dan adik-adik saya Sirly Mutiara Hasanah, Angga Permata Hasan, dan Keynaya Rafifa Adzkia yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa selama proses penyelesaian skripsi ini.
11. Kelompok bimbingan skripsi “Bu Mauna Semester 118” Farah Nabila, Alda Aulia, Syarifah Dinda, Alfimatul Azaria, Satya Dewa, Mutiara Haraky, dan Zahra Safiya yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi ini dan terima kasih atas segala semangatnya.
12. Teman-teman angkatan 2019 yang telah menemani dan mendukung penulis selama kuliah di Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
13. Seluruh responden penelitian yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, tentunya masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran bersifat membangun guna membuat skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, masyarakat, dan peneliti selanjutnya.

Jakarta, 1 Agustus 2023

Penulis
Zahra Berliana Hasanah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
1.6.2.1 Bagi Subyek.....	10
1.6.2.2 Bagi Masyarakat	10
1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	11

2.1.1	Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	11
2.1.2	Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.3	Faktor yang Memengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	14
2.1.4	Dampak <i>Body Dissatisfaction</i>	17
2.1.5	Alat Ukur <i>Body Dissatisfaction</i>	17
2.2	<i>Fear of Negative Evaluation</i>	18
2.2.1	Definisi <i>Fear of Negative Evaluation</i>	18
2.2.2	Aspek-aspek <i>Fear of Negative Evaluation</i>	19
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Negative Evaluation</i>	20
2.2.4	Dampak <i>Fear of Negative Evaluation</i>	21
2.2.5	Alat Ukur <i>Fear of Negative Evaluation</i>	22
2.3	Dewasa Awal	23
2.3.1	Definisi Dewasa Awal	23
2.3.2	Ciri-ciri Dewasa Awal	24
2.3.3	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	25
2.4	Pengaruh <i>Fear of Negative Evaluation</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> pada Dewasa Awal	26
2.5	Kerangka Konseptual	27
2.6	Hipotesis	28
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Tipe Penelitian	31
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel	32
3.2.2.1	Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	32
3.2.2.2	Variabel <i>Fear of Negative Evaluation</i>	32
3.2.3	Definisi Operasional Variabel	32
3.2.3.1	Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	32
3.2.3.2	Variabel <i>Fear of Negative Evaluation</i>	32

3.3	Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	34
3.4.1.1	<i>Body Shape Questionnaire</i>	35
3.4.1.2	<i>Brief Fear of Negative Evaluation-Straightforward</i>	36
3.4.2	Uji Coba Instrumen.....	37
3.4.3	Uji Validitas.....	38
3.4.4	Uji Reliabilitas.....	41
3.5	Analisis Data.....	42
3.5.1	Uji Normalitas	42
3.5.2	Uji Linearitas.....	42
3.5.3	Uji Korelasi	42
3.5.4	Uji hipotesis.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Gambaran Subyek.....	44
4.1.1	Gambaran Subyek Berdasarkan Usia	44
4.1.2	Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.3	Gambaran Subyek Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	46
4.1.4	Gambaran Subyek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	48
4.1.5	Gambaran Subyek Berdasarkan Pekerjaan	49
4.1.6	Gambaran Subyek Berdasarkan Pendapatan.....	52
4.1.7	Gambaran Subyek Berdasarkan Aplikasi Media Sosial	53
4.1.8	Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Akses Media Sosial.....	55
4.2	Prosedur Penelitian	56
4.2.1	Persiapan Penelitian	56
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	57
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	58
4.3.1	Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	58

4.3.2 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	58
4.3.3 Variabel <i>Fear of Negative Evaluation</i>	59
4.3.4 Kategorisasi <i>Fear of Negative Evaluation</i>	60
4.3.5 Tabulasi Silang.....	61
4.3.5.1 Kategori <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan Usia	61
4.3.5.2 Kategori <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	62
4.3.5.3 Kategori <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	63
4.3.5.4 Kategori <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	65
4.3.5.5 Kategori <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	66
4.3.6 Uji Normalitas.....	67
4.3.7 Uji Linearitas.....	68
4.3.8 Uji Korelasi	68
4.3.9 Uji Hipotesis	70
4.4 Pembahasan	72
4.5 Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Implikasi.....	77
5.3 Saran.....	77
5.3.1 Dewasa Awal.....	77
5.3.2 Lembaga/instansi	78
5.3.3 Peneliti Selanjutnya.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala <i>Body Shape Questionnaire</i>	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala <i>Body Shape Questionnaire</i>	35
Tabel 3.3 Skoring Skala <i>Brief-Fear of Negative Evaluation-Straightforward</i>	37
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala <i>Brief-Fear of Negative Evaluation-Straightforward</i>	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas Butir Instrumen <i>Body Shape Questionnaire</i>	39
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas Butir Instrumen <i>Brief-Fear of Negative Evaluation-Straightforward</i>	40
Tabel 3.7 Klasifikasi Reliabilitas Guilford	41
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Usia	44
Tabel 4.2 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.3 Kategori <i>Body Mass Index</i>	46
Tabel 4.4 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	47
Tabel 4.5 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Pendidikan Terakhir .	48
Tabel 4.6 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 4.7 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Pendapatan	52
Tabel 4.8 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Aplikasi Media Sosial	54
Tabel 4.9 Distribusi Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Mengakses Media Sosial	55
Tabel 4.10 Distribusi Data Deskriptif Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	58
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	59
Tabel 4.12 Distribusi Data Deskriptif Variabel <i>Fear of Negative Evaluation</i>	60
Tabel 4.13 Kategorisasi <i>Fear of Negative Evaluation</i>	61
Tabel 4.14 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i> Berdasarkan Usia	61

Tabel 4.15 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4.16 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i> Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	63
Tabel 4.17 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	65
Tabel 4.18 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	66
Tabel 4.19 Uji Linearitas <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i>	68
Tabel 4.20 Uji Korelasi <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i>	69
Tabel 4.21 Uji Hipotesis <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Fear of Negative Evaluation</i>	70
Tabel 4.22 Tabel <i>Model Summary</i>	71
Tabel 4.23 Tabel Persamaan Regresi <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 4.1 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Usia.....	45
Gambar 4.2 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Gambar 4.3 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	47
Gambar 4.4 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	48
Gambar 4.5 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Pekerjaan ..	52
Gambar 4.6 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Pendapatan.....	53
Gambar 4.7 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Aplikasi Media Sosial	54
Gambar 4.8 Diagram Batang Gambaran Subyek Berdasarkan Durasi Mengakses Media Sosial	55
Gambar 4.9 <i>Scatter Plot</i> antara <i>Fear of Negative Evaluation</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	89
Lampiran 2. Uji Linearitas	91
Lampiran 3. Uji Korelasi	91
Lampiran 4. Uji Hipotesis	92
Lampiran 5. Data Deskriptif.....	93
Lampiran 6. Analisa <i>Crosstab</i>	95
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian	107
Lampiran 8. Surat-surat dan Dokumen	114
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	126

