HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN) DI KOTA MALANG

SKRIPSI

oleh

Ani Latifatul Khoiriyah
NIM. 15410239

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN) DI KOTA MALANG

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Ani Latifatul Khoiriyah
NIM. 15410239

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN)
DI KOTA MALANG

SKRIPSI

oleh

Ani Latifatul Khoiriyah
NIM. 15410239

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Aprillia Mega Rosdiana, M.Si.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

SKRIPSI

HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN) DI KOTA MALANG

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

pada tanggal, 07 Oktober 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Aprilla Mega Rosdiana, M.Si.

Anggota Penguji lain

Penguji Utama

Dr. Endah K Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Anggota

Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 19780429 200604 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 07 Oktober 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

iv

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ani Latifatul Khoiriyah

NIM : 15410239

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 10 Desember 2019

METERAI TEMPEL
3E124AEF965992341
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ani Laufatul Khoiriyah

NIM. 15410239

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Motto

قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya." (QS At-Tin: 4).

"Beda Manusia Beda Cerita, Terima saja sesuai porsinya"

-aesteuticc-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Persembahan

الحمد لله ربّ العالمين

Karya ini peneliti persembahkan kepada orang-orang tersayang yang selalu setia mendukung disetiap saat :

Kedua orangtua saya, Ibu Setumi (Almrhm) dan Ayah Sumanan (Alm), yang raganya sudah tidak disini tapi kasih sayangnya masih tetap terasa hangat disini.

Kakak, Mbak fah, dan Mbak Yun, yang selalu memotivasi agar adiknya menjadi sosok yang kuat dan mandiri.

Seluruh dosen fakultas Psikologi UIN Malang, terkhusus ibu Fina Hidayati, MA selaku selaku dosen wali, dan Ibu Aprillia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing.

Teruntuk sahabat-sahabat saya.

Teruntuk seluruh teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2015.

Teruntuk Fakultas Psikologi dan Almamater Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dan teruntuk pecinta ilmu pengetahuan dan para peneliti di Indonesia.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kata Pengantar

بسم الله الرّحمن الرّحيم

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir Skripsi yang berjudul "Hubungan antara Ketidakpuadsan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun)", untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada program studi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Shalawat serta salam tidak lupa senantiasa peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang mana telah membebaskan kita dari zaman kebodohan dan telah berjuang dengan penuh kesabaran untuk menyampaikan kebenaran kepada kita dan yang selalu diharapkan syafaatnya di yaumul kiyamah kelak.

Peneliti menyadari bahwa karya ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segenap ketulusan hati, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M. Ag., selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Fina Hidayati, MA selaku dosen wali, dan Ibu Aprillia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing. Terima kasih telah membimbing dengan ikhlas dan sabar.
4. Kedua orangtua saya, Ibu Setumi (Almrhm) dan Ayah Sumanan (Alm). Terima kasih atas limpahan kasih sayang semasa hidup kalian yang memberikan rasa rindu yang sangat berarti, serta terima kasih berkat kalian saya mampu sekuat ini sampai saat ini.
5. Saudara-saudara saya, Kakak, Mbak fah, dan Mbak Yun. Terima kasih atas segala kasih sayang yang kalian berikan kepada adik kalian, berkat kalian saya masih bisa merasakan kasih sayang dari orang tua.
6. Seluruh tenaga pengajar Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu yang manfaat selama menempuh pendidikan S1 Psikologi.
7. Seluruh staf dan karyawan UIN Malang yang selalu sabar dan ikhlas melayani segala proses administrasi.
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat saya, Ninin, Jebing, Sol, Ariska, Faed, Imah, Pipit, Endang, Kak Sin. Terima kasih telah menjadi sahabat untuk sambat selama empat tahun perjuangan ini.
10. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2015 senasib dan seperjuangan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

11. Semua pihak yang telah terlibat membantu dalam penelitian ini hingga terselesaikannya penelitian ini namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

Peneliti dengan tulus mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya terhadap seluruhpihak yang telah berkonstribusi dalam proses penyelesaian Skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk penyempurnakan Skripsi dan menciptakan karya yang lebih baik lagi di masa mendatang. Peneliti sangat berharap besar semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya dan semoga Allah senantiasa selalu memberikan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua.

Malang, 10 Desember 2019

Penulis,

Ani Latifatul Khoiriyah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER i
HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
HALAMAN MOTTO vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
ABSTRAK xvi
ABSTRACK xvii
ملخص البحث xviii
PENDAHULUAN 19
A. Latar belakang 19
B. Rumusan masalah 26
C. Tujuan 26
D. Manfaat 27
KAJIAN TEORI 28
A. Penerimaan Diri 28
B. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh 33
C. Penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh dalam kajian islam 39
D. Perempuan usia dewasa awal 43
E. Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada perempuan usia dewasa awal 46
F. Hipotesis penelitian 51
G. Kerangka Konseptual 50
METODOLOGI PENELITIAN 52
A. Rancangan penelitian 52
B. Identifikasi Variabel Penelitian 53
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 53
D. Populasi dan Sampel atau subjek penelitian 54
E. Teknik Pengumpulan Data 55

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

F. Validitas dan Reabilitas 61
G. Analisis Data 66
HASIL DAN PEMBAHASAN 69
A. Deskripsi Objek Penelitian 69
B. Hasil Penelitian 70
C. Pembahasan 78
KESIMPULAN DAN SARAN 88
A. Kesimpulan 88
B. Saran 89
DAFTAR PUSTAKA 91
LAMPIRAN 95

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Rincian Ayat Penerimaan Diri 39
Tabel 2.2. Rincian Ayat Penerimaan Diri 40
Tabel 2.3. Rincian Ayat Ketidakpuasan Tubuh 42
Tabel 2.4. Rincian Ayat Ketidakpuasan Tubuh 43
Tabel 3.1. Bobot Penilaian Skala *Likert* 57
Tabel 3.2. Rincian Aspek-aspek Ketidakpuasan Tubuh 58
Tabel 3.3. Rincian Aspek-aspek Penerimaan Diri 59
Tabel 3.4. *Blueprint* Skala Ketidakpuasan Tubuh 60
Tabel 3.5. *Blueprint* Skala Penerimaan Diri 61
Tabel 3.6. Distribusi Aitem Ketidakpuasan Tubuh valid 63
Tabel 3.7. Distribusi Aitem Penerimaan Diri valid 64
Tabel 3.8. Kriteria evaluasi Reliabilitas 65
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas 65
Tabel 4.1. Skor Hipotetik dan skor Empirik Ketidakpuasan Tubuh 71
Tabel 4.2. Kategorisasi tingkat Ketidakpuasan Tubuh 72
Tabel 4.3. Skor Hipotetik dan skor Empirik Penerimaan Diri 73
Tabel 4.4. Kategorisasi tingkat Penerimaan Diri 74
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas 75
Tabel 4.6. Hasil Uji Linieritas 76
Tabel 4.7. Hasil Uji Hipotesis 77

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skema kerangka Konseptual Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang 51
Gambar 4.1. Diagram Responden penelitian 70
Gambar 4.2. Diagram kategorisasi tingkat Ketidakpuasan Tubuh 72
Gambar 4.3. Diagram kategorisasi tingkat Penerimaan Diri 74

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Ketidakpuasan Tubuh 96
Lampiran 2. Skala Penerimaan Diri 99
Lampiran 3. Data Responden..... 101
Lampiran 4. Distribusi Data valid Ketidakpuasan Tubuh..... 104
Lampiran 5. Distribusi Data valid Penerimaan Diri 107
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Ketidakpuasan Tubuh 110
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri..... 112
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh..... 113
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri..... 114
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Ketidakpuasan Tubuh 114
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Penerimaan Diri 115
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas..... 116
Lampiran 13. Hasil Uji Linieritas 119
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi..... 120

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ABSTRAK

Khoiriyah, Ani Latifatul. 2019. Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si.

Kata kunci : Ketidakpuasan tubuh, Penerimaan diri, Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 tahun).

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun). Dari hasil survey awal banyak perempuan usia dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh namun dapat memiliki penerimaan diri yang baik, dan tidak sedikit juga perempuan usia dewasa awal mengalami ketidakpuasan tubuh dan tidak memiliki penerimaan diri yang baik. Usia dewasa awal adalah usia diamana seseorang telah mampu berpikir secara logis dan positif terhadap dirinya. Penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihannya. Orang yang tidak mampu bersikap positif terhadap dirinya berarti kurang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga merasa kurang puas terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *Body Dissatisfaction* merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh perempuan masa kini. ketidakpuasan tubuh adalah pikiran negative terhadap bentuk tubuh saat gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data *sampling insidential*. Subjek dalam penelitian ini merupakan perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang dengan jumlah 100 responden. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala yakni skala Body Dissatisfaction dan skala Penerimaan Diri. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mayoritas perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) memilik Ketidakpuasan Tubuh dan Penerimaan Diri yang sama tinggi, hal ini terbukti bahwa keduanya memiliki hubungan yang positif, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,226 > r tabel 0,202.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ABSTRACK

Khoiriyah, Ani Latifatul. 2019. The Relations between Body Dissatisfaction and Self-Acceptance in Early Adult Women (18-25 years old) in Malang. Thesis. Faculty of Psychology of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim of Malang. Supervisor: Aprillia Mega Rosdiana, M.Sc.

Keywords: Body Dissatisfaction, Self-Acceptance, Early Adult Women (18-25 years old).

The purpose of the research is to determine the relations between body dissatisfaction and self-acceptance in early adulthood women (18-25 years old). The results of the initial survey, many early adult women experience body dissatisfaction but it can have good self-acceptance, and not a few also early adult women experience body dissatisfaction and it hasn't good self-acceptance. Early adulthood is the age which a person has been able to think logically and positively towards himself. Self-acceptance is a condition where the individual has a positive attitude and is able to accept himself with all the advantages and disadvantages. People who are not able to be positive about them means less able to accept the shortcomings so they feel less satisfied. Dissatisfaction with the body or Body Dissatisfaction is one of the problems that are often experienced by women today. Body dissatisfaction is negative thoughts about body shape when a person's description of body shape that does not match with the body shape.

The research uses a quantitative research method with incidental sampling data collection techniques. Subjects are early adult women (18-25 years old) in Malang with a total of 100 respondents. The instrument uses two scales, namely the Body Dissatisfaction scale and the Self-Acceptance scale. Data were analyzed using product moment correlation.

The results of the research indicated that the majority of early adult women (18-25 years old) have the same high Body Dissatisfaction and Self-Acceptance, this is evident that both have a positive relationship, with a correlation coefficient of 0.226> r table 0.202.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ملخص البحث

الخيرية، أنى لطيفة. ٢٠١٩. العلاقة بين استياء الجسم (*Body Dissatisfaction*) والقبول الذاتي لدى النساء البالغات المبكرة (١٨-٢٥ سنوات) في مدينة مالانج. البحث الجامعي. كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الاسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: أفريليا ميغا رسديانا ، الماجستير

الكلمات المفتاحية: استياء الجسم، القبول الذاتي ، النساء البالغات المبكرة (١٨-٢٥ سنوات).

الهدف هذا البحث هو لتحديد العلاقة بين استياء الجسم مع القبول الذاتي لدى النساء البالغات المبكرة (١٨-٢٥ سنوات). من نتائج الاستقصائية الأولية، تعاني كثير من النساء البالغات المبكرة من استياء الجسم ولكن لها القبول الذاتي الجيد، كما أن بعض النساء البالغات المبكرة يعانين من استياء الجسم وليس لديهن القبول الذاتى الجيد. سن البلوغ المبكر هو العمر الذي كان فيه الشخص قادرًا على التفكير المنطقي والإيجابي على نفسه. قبول الذات هو حالة للفرد الذى له موقف إيجابي على نفسه ويكون ان يقدر على قبول نفسه بكل المزايا والعيوب. الشخص الذي ليس قادر على أن يكون إيجابيي في أنفسه يعني أقل قدرة على قبول القصور الموجودة في أنفسه بحيث يشعر بالرضا عنه. استياء الجسم يعتبر أحد المشاكل التي تواجهها النساء اليوم. استياء الجسم هو الأفكار السلبية عن شكل الجسم عندما لا يتطابق وصف الشخص عن شكل الجسم مع شكل جسمه.

يستخدم هذا البحث طريقة البحث الكمي مع تقنيات جمع البيانات أخذ العينات العارضة. الموضوعات هذا البحث هي النساء البالغات المبكرة (١٨-٢٥ سنوات) في مدينة مالانج مع ما مجموعه ١٠٠ المستطلعين. تستخدم الأداة مقياسين وهما مقياس استياء الجسم ومقياس القبول الذاتي. وحللت البيانات باستخدام الارتباط لحظة المنتج.

دلت نتائج البحث إلى أن غالبية النساء البالغات المبكرة (١٨-٢٥ سنوات) لديهن استياء الجسم وقبول الذات، وهذا يواضح أن كلالهما علاقة إيجابية، مع قيمة المعامل الارتباط بنسبة ٠.٢٢٦ أكبر من ر- الجدول ٠.٢٠٢

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kecantikan adalah salah satu problematika kehidupan yang selalu dialami oleh banyak perempuan. Naomi Wolf (dalam Karolus, 2016) menjelaskan dalam bukunya bahwa selama ini perempuan-perempuan di Amerika yang berkulit hitam, kulit cokelat, maupun kulit putih dihadapkan dengan sebuah mitos kecantikan untuk menjadi perempuan yang sempurna adalah dengan memiliki tubuh yang tinggi, langsing, putih, dan berambut pirang, kulit wajah mereka tidak boleh memiliki kecacatan, dan lingkar pinggang mereka harus memiliki ukuran yang kecil. Begitu pula di Indonesia, perempuan selalu dicekoki dengan iklan-iklan kecantikan yang menampilkan sosok perempuan ideal, dimana perempuan yang cantik adalah perempuan yang berkulit putih, langsing, dan menawan. Sehingga banyak perempuan yang ingin mempercantik dirinya dan merubah dirinya, salah satunya adalah perempuan di kota Malang.

Malang adalah kota terbesar di Jawa Timur setelah kota Surabaya. Seperti kota-kota besar lainnya, Malang memiliki banyak penduduk urbanisasi. Di Malang sendiri banyak perempuan-perempuan yang menginginkan kulit cerah dan putih, seperti yang dikutip dari MalangTIMES (2017) bahwa perempuan di kota Malang untuk mendapatkan kulit yang cerah secara instan mereka rela memakai krim pemutih yang membahayakan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

kesehatan kulit mereka. Nilai budaya lokal juga menilai "putih" sebagai kebaikan berpadu dengan standar ideal Barat tentang kecantikan. Mengutip dari tirto.id (Handayani, 2016) bahwa di Indonesia sendiri, produk pelembab yang paling laku di pasar adalah produk yang paling unggul-unggulan dalam menjual impian kulit putih dan bebas jerawat. Dalam tirto.id ini juga menyatakan bahwa telah dilakukan riset oleh MARS pada 2014, masyarakat Indonesia yang menggunakan krim/lotion pemutih wajah sebesar 9,3 persen, meski angkanya berkurang menjadi 6,9 persen pada 2015. Banyak perempuan saat ini yang merasa kurang senang dengan tubuhnya kemudian memakai produk pemutih badan dan wajah yang memiliki cara kerja yang cepat agar terlihat menawan dan menarik perhatian orang lain karena salah satu titik insecure terbesar perempuan ada pada penampilan fisiknya.

Setiap individu pasti memiliki keinginan untuk tampil sempurna di depan banyak orang, keinginan inilah yang akan menimbulkan rasa khawatir bagi dirinya dan kekhawairan ini yang membuat individu akan melakukan segala hal agar penampilan fisiknya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang membentuk dirinya dan menentukan hubungannya dengan orang lain (Gilbert & Thompson, 2002). Dari sini dapat diketahui bahwa individu akan melakukan apapun agar dirinya terlihat menarik dihadapan orang lain karena kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri. Menurut Supratiknya (1995) untuk membangun dan melestarikan sebuah hubungan dengan sesama, maka individu harus mampu menerima

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dirinya dan juga menerima orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya. Individu yang mampu menerima dirinya adalah yang mampu menyenangi dirinya sehingga dia akan menganggap bahwa dirinya adalah berharga dan mampu menerima segala hal yang ada pada dirinya baik kekurangan maupun kelebihan yang imiliki, sehingga apabila terjadi suatu peristiwa yang kurang menyenangkan individu mampu berpikir logis tentang baik buruknya suatu masalah yang terjadi (Hurlock, 2009). Sebagai bentuk dari identitas yang didapat pada saat masa adolesen, penerimaan diri akan bersifat menetap hingga masa dewasa awal, sehingga idealnya penerimaan diri pada masa dewasa awal sudah mencapai tahap stabil (Hall & Lindzey, 1993).

Hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang perempuan menyatakan bahwa mereka memiliki tubuh yang menurut mereka belum memenuhi standart ideal, mereka merasa bahwa tubuh yang dimilikinya masih kalah cantik dengan tubuh-tubuh perempuan yang lain sehingga mereka melakukan segala perawatan terhadap tubuhnya agar dapat diterima oleh lawan jenisnya dan juga lingkungan sosialnya. Mereka merasa tidak nyaman dan tidak mampu menerima bentuk tubuhnya karena menurut mereka belum memenuhi standar yang dinginkan. Teori obyektifikasi Fredrickson dan Roberts (1997; dalam Lamont, 2018) menyatakan bahwa dalam budaya Barat, tubuh perempuan diobjektifikasi atau direduksi menjadi komoditas non sentient untuk konsumsi seksual dan visual oleh orang lain, yang mana artinya tubuh perempuan dihargai karena penampilan mereka dan pengalaman batin mereka diabaikan. Akibatnya, perempuan dapat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mengobjektifikasi diri, atau menginternalisasi, mengevaluasi tubuh mereka sendiri dari perspektif orang luar.

Penerimaan diri merupakan sebuah tolak ukur sejauh mana individu mampu menerima karakter personal yang dimilikinya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidup. individu yang dapat menerima dirinya akan mengetahui potensinya dan bebas untuk menggunakannya, dan juga menegetahui kekurangan pada dirinya tanpa menyalahkan dirinya sendiri (Gunarsa, 1999). Penerimaan diri sendiri merupakan suatu sikap yang pada dasarnya senang terhadap diri sendiri, senang terhadap kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki, serta mampu memberikan pengakuan atas keterbatasan terhadap dirinya sendiri (Chaplin, 2012). Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental, seseorang yang mampu menerima dirinya tidak akan membiarkan perasan negative terus menetap pada dirinya dalam waktu yang lama, individu yang mampu menerima dirinya akan berusaha untuk tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Calhoun & Acocella 1990; Ridha, 2013). Penerimaan diri yang negative dapat terjadi karena adanya pengaruh dari budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, yang meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat (Ridha, 2013).

Johada (dalam Rizkiana & Retnaningsih, 2009) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti seorang individu telah mampu belajar untuk hidup dan dirinya sendiri, dalam artian individu sudah dapat menerima kelebihan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

maupun kekurangan yang ada dalam dirinya. Hal ini lah yang sebenarnya dibutuhkan oleh perempuan, dimana mereka harus mampu menerima diri mereka sendiri bahwa di dalam diri mereka terdapat kekurangan dan kelebihan yang mampu dikembangkan.

Penelitian yang digagas oleh Harvard University yang bekerjasama dengan Dove, sebuah merek produk yang berkomitmen pada perawatan kecantikan perempuan, menyebutkan bahwa hanya sekitar 2% perempuan didunia ini dan tidak sampai 3% perempuan Asia yakin dan menganggap bahwa diri mereka cantik, di negara Indonesia sendiri tidak sampai 40% perempuan merasa nyaman dengan kecantikan yang dimiliki, dalam hal ini arti dari kecantikan dinilai berdasar perilaku perempuan terhadap beberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005). Menurut BrooksGunn & Paikoff (dalam Santrock, 2002), ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan oleh remaja laki-laki. Kemudian terdapat suatu penelitian yang dilakukan oleh Levine & Smolak (2005) yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha. Mengutip dari CNNIndonesia.com (Wahyuni, 2015) terdapat suatu riset dari lembaga independen BMI Research yang mengadakan survei di Jakarta, Surabaya, dan Medan. Sebanyak 300 orang perempuan dengan rentang umur 18-64 tahun menjadi respondennya. Hasilnya menemukan, 8 dari 19 perempuan Indonesia merasa puas terhadap penampilan fisik dan wajahnya. Tapi hanya 1 dari 10

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

orang yang menyebut dirinya cantik. Dapat diketahui dari hasil riset ini kebanyakan perempuan menyatakan bahwa dirinya puas dengan penampilan fisiknya, namun tidak semua menganggap bahwa dirinya cantik.

Peneliti kemudian melakukan survey ulang dengan menyebar kuisioner online melalui google form kepada 100 responden perempuan dari usia dewasa dan remaja, dimana 50 responden berusia 18 – 25 (dewasa) tahun dan 50 responden lagi berusia 16 – 18 tahun (remaja), yang mana hasil dari survey yang telah didapatkan perempuan usia remaja dan dewasa awal tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya tinggi, sedangkan penerimaan diri remaja rendah dan hasil tingkat penerimaan diri oleh perempuan usia dewasa awal tinggi. Menurut Edward (dalam Amalia, 2007), remaja masih memiliki beberapa kebutuhan yang menuntut agar terpenuhi, kebutuhan tersebut adalah: (1) kebutuhan untuk mencapai sesuatu, (2) kebutuhan ingin terkenal dilingkungannya, (3) kebutuhan akan kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya, (4) kebutuhan untuk mencari bantuan dan simpati. Sedangkan menurut Andi Mappiare (1983) dewasa awal adalah masa dimana seseorang mengalami kematangan dalam fisik dan psikologisnya, ada beberapa ciri-ciri kematangan psikologis itu sendiri, yakni: (1) memiliki tujuan-tujuan yang jelas, (2) mampu mengendalikan perasaan-peasaan pribadi, (3) menerima kritik dan saran dari orang lain. Keadaan remaja dan dewasa awal berbeda, remaja lebih fluktuatif dan tidak stabil jika dibandingkan dengan yang telah menginjak masa usia dewasa awal dimana orang dewasa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

awal lebih logis dalam berpikir dan mampu menempatkan diri dengan kenyataan yang telah dihadapinya (Orth, Trzesniewski, Robins, 2010).

Menurut Pratitis & Hendriani (2013) penerimaan diri dapat dicapai oleh individu apabila aspek-aspek dalam diri dalam keadaan yang seimbang dengan keadaan yang sebenarnya dan yang diinginkan oleh individu. Proses dari penerimaan diri oleh individu ini sendiri dapat membuat individu terbebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri, serta terbebas dari rasa cemas akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya. Penerimaan diri memang erat kaitannya dengan peneriman terhadap kondisi fisik yang dimiliki oleh individu.

Menurut Atwaer dan Duffy (Risfani & Makuroh, 2015), cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film berperan penting dalam pembentukan standart kecantikan dalam suatu masyarakat, anggapan tersebut dapat mempengaruhi seseorang untuk membentuk seseorang untuk berusaha memiliki *body ideal* sesuai standart masyarakat yang menilai. Secara teoritis, perempuan yang menghayati bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya maka akan lebih mudah memiliki ketidakpuasan pada tubuh apabila standart dari masyarakat ini tidak terpenuhi. Dapat diketahui bahwa jika individu merasa terpengaruh dengan perspektif orang luar, maka akan memunculkan dampak yang buruk, dimana individu itu dapat merasa rendah diri dan malu kemudian mengalami masalah dalam penerimaan dirinya sendiri sehingga memiliki keinginan keras untuk merubah dirinya seperti yang diinginkan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Paparan diatas menunjukan bahwa ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri memiliki keterkaitan atau berhubungan. Apabila seseorang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya maka ia juga akan mengalami masalah dalam penerimaan dirinya. Hal inilah yang kemudian melatarbelakangi peneliti untuk mengangkat permasalahan tersebut agar dilakukan penelitian yang lebih dalam lagi terhadap ”Hubungan Ketidakpuasan tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal di Kota Malang”.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal?
2. Bagaimana tingkat Penerimaan Diri pada perempuan usia dewasa awal?
3. Apakah ada Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan Penerimaan Diri pada perempuan usia dewasa awal?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal.
3. Untuk mengetahui Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

D. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Khusunya bagi para Ilmuwan Psikologi, penelitian ini menambah wawasan dibidang psikologi, khususnya pada psikologi sosial yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi para mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para mahasiswa baik yang sedang menjalankan skripsi maupun yang akan menghadapinya, sehingga dapat meningkatkan motivasinya dengan lebh baik. Agar dalam pengerjaan skripsinya dapat berjalan dengan lancar

b. Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan juga untuk dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan variabel ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri.

c. Masyarakat umum

Dan juga penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan juga pengetahuan baru untuk masyarakat umum tentang hubunganya ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Hurlock (2009) mendefinisikan *self acceptance* atau penerimaan diri adalah tingkatan seseorang yang mampu mempertimbangkan karakteristik personalnya, dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik personalnya tersebut. Sedangkan Anderson (dalam Sugiarti, 2008) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti sesorang telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan apa adanya. Menerima diri berarti telah menemukan karakter yang ada pada diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan intergritas diri.

Ryff (Meilinda, 2013) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap positif terhadap diri yang dimiliki oleh seseorang dengan mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya termasuk kualitas yang baik dan buruk yang dimili oleh dirinya, dan merasa positif dengan kehidupan yang telah dijalani. Sheerer (Machdan & Hartini, 2012) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap seseorang untuk menilai diri secara objektif dengan cara menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Adanya penerimaan diri artinya ia telah menyadari dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan serta kemampuan untuk selalu memgembangkan potensi yang ada pada diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Penerimaan diri merupakan suatu sikap yang pada dasarnya merasa senang dengan dirinya sendiri, senang terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki dan memiliki pengakuan atas keterbatasan yang telah dimiliki oleh diri sendiri (Chaplin, 2012). Sedangkan menurut Arthur (2010) penerimaan diri merupakan suatu sikap seseorang dalam menerima dirinya. Sebuah pengakuan realistik terhadap keterbatasan dan sebuah rasa senang yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya. Oleh karena itu, penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu penerimaan individu dari semua sisi, baik positif maupun negatif. Penerimaan diri dianggap oleh sebagian besar psikolog dan ahli kesehatan mental menjadi salah satu fitur penting diantara kriteria kesehatan dan penyesuaian mental. Supratiknya (1995) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.

Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwan Penerimaan diri sendiri adalah suatu keadaan oleh seseorang dimana seseorang tersebut dapat menerima dirinya dengan apa adanya, tentang semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan juga apat menrima orang lain. Sikap yang dilakukan juga meliputi dengan menghargai diri dan tidak merasa rendah diri. Jika mampu menerima diri sendiri dengan baik maka akan dapat pula menerima orang lain dengan baik. Penerimaan diri juga sangat berkaiatan erat dengan kesehatan mental seseorang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Faktor-faktor penerimaan diri

Menurut Hurlock (2009) ada beberapa factor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu:

a. Pemahaman diri *(self understanding)*. Pemahaman diri ini merupakan sebuah persepsi pada diri yang ditandai oleh genuiness, realita, dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, maka akan semakin baik penerimaan dirinya.

b. Harapan yang realistis. Ketika seseorang memiliki harapan yang realistis dalam mencapai suatu hal, maka hal tersebut akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan seseorang akan menjadi realistis jika dibuat oleh dirinya sendiri.

c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan *(absence of environment obstacles)*. Ketidakmampuan diri dalam mencapai tujuan yang realistis dapat terjadi karena adanya hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, atau orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.

d. Sikap sosial yang positif. Jika seseorang telah memperoleh sikap sosial yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

utama menghasilkan evaluasi positif antara lain adalah tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan social dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok social.

e. Tidak adanya stress yang berat. Tidak adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia.

f. Pengaruh keberhasilan. Pengalaman gagal dapat menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesusksesan akan menghasilkan penerimaan diri.

g. Konsep diri yang stabil. Hanya konsep diri positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.

3. Aspek Penerimaan Diri

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) yaitu :

a. Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.

Dalam membuka atau mengungkapkan diri, maka individu harus melihat bahwa dirinya tidak seperti apa yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang akan dilakukan tersebut dapat diterima atau tidak oleh orang lain. Dalam penerimaan diri individu, tercipta suatu penerimaan yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu untuk menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka pada orang lain.

b. Kesehatan psikologis.

Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri. orang yang sehat secara psikologis memandang dirinya merupakan orang yang disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Namun, bagi orang yang menolak dirinya, biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan yang baik dengan orang lain.

c. Penerimaan terhadap orang lain.

Orang yang menerima dirinya biasanya lebih bisa untuk menerima orang lain. Bila individu berpikir positif tentang dirinya, maka seorang individu juga akan memiliki pikiran yang baik dengan orang lain. Namun sebaliknya, jika individu tersebut menolak diri sendiri maka akan menolak orang lain. Jika individu dapat memahami dan menerima perasaan-perasaan yang dimilikinya, maka individu akan lebih mudah untuk merasakan perasaan-perasaan yang sama yang ditunjukan oleh orang lian.

Beberapa aspek yang telah diuraikan tersebut menggambarkan tentang bagaimana penerimaan diri individu. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan dengan mudah mengungkapkan pikiran ataupun kemauannya dengan orang lain. Selain itu penerimaan diri erat kaitannya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan kesehatan psikologis, dimana semakin seseorang mampu untuk menerima dirinya maka semakin sehat juga psikologis orang tersebut.

4. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut shereer (dalam Machdan & Hartini, 2012), ciri-ciri orang yang mampu menerima dirinya adalah :

a. Individu memiliki keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi persoalan.
b. Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain.
c. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak oleh orang lain.
d. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri.
e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif.
g. Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihannya.

B. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

1. Definisi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Asri & Setiasih (2004) adalah keterpakuan sebuah pikiran individu akan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu dari individu terhadap keadaan fisik yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh ini

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

disebabkan oleh adanya suatu kesenjangan atara bentuk tubuh ideal yang didasarkan pada budaya dengan tubuh yang dimiliki oleh individu sendiri. Sejcova (2008) juga menyatakan bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh sebagai sebuah pemikiran dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul saat gambaran diri seseorang tentang bentuk tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan standart bentuk tubuh orang lain. Selain itu menurut Troisi (2006) ketidakpuasan bentuk tubuh juga diartikan sebagai evaluasi negatif dan subyektif terhadap tubuh yang terkait dengan bentuk tubuh, berat badan, bagian perut, dan pinggul. Menurut Rosen & Reiter (dalam Asri & Setiasih, 2004), *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada tubuh adalah tertujunya suatu pikiran individu akan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada dilingkungan sosial.

Adlard (2006), ketidakpuasan pada tubuh adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Grogan (1999) mendefinisikan ketidakpuasan pada tubuh sebagai pemikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Kas dan Szymanski (dalam Grogan, 1999) ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot atau tonus otot, dan berat, dan biasanya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya laki-laki atau perempuan dan tubuh yang ideal. Kesimpulan dari ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap tubuhnya dalam konsep body image yang kemudian dapat memunculkan ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction*. Individu merasa tidak puas dan mencoba segala sesuatu yang dapat mengubah bentuk tubuhnya.

2. **Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh**

Menurut Bremh (dalam Kartikasari 2013), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) antara lain:

a. Standar Kecantikan yang tidak mungkin dicapai. Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. ketidakpuasan tubuh merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya (Iswari & Hartini, 2005).

b. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna. Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah erat badan (Esther, 2002; dalam Iswari & Hartini, 2005). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari self-control. Lebih lanjut lagi menurut Esther (2002; dalam Iswari & Hartini, 2005) mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustasi ketika berat badan individutidak memberikan tubuhyang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap perempuan dapat mencapai berat badan yang ideal jika perempuan dapat mengontrol dirinya.

c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. Ahli citra tubuh atau body image percaya bahwa ketidakpuasan tubuh, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadekuat (Esther, 2002; dalam Iswari & Hartini, 2005). Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif tubuhnya.

d. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Esther, 2002; dalam Iswari & Hartini, 2005).

e. Hidup dalam budaya "*first impressions* (kesan pertama)". Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, caraberjalan, danlain-lain (Esther, 2002; dalam Iswari & Hartini, 2005). O'Sears menegaskan pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa bila ada beberapa orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individuyang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik (Esther, 2002; dalam Iswari & Hartini, 2005).

3. Aspek ketidakpuasan tubuh

Menurut Rosen & Riter (dalam Asri & Setiasih, 2004), aspek-aspek dari ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) antara lain :

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun hanya bagian tertentu dari tubuh mereka. Banyak perempuan yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya karena memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa jauh lebih baik apabila

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal dari dirinya. Dan sebaliknya juga, mereka akan merasa inferior apabila membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki tubuh yang lebih indah dari mereka.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial.

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu atau berada pada lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena individu merasa bahwa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

c. *Body Checking*

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat penampilan mereka didepan cermin.

d. Kamuflase tubuh.

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini mereka lakukan hanya untuk menenangkan hati.

e. Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungn dengan orang lain.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

C. Penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh dalam kajian islam

1. Penerimaan diri

Terkadang manusia masih sering lalai akan bersyukur dan masih kurang mampu menerima dirinya. Dalam islam menerima diri disebut dengan *qona'ah.* Seperti yang dijelaskan dalam Hadist berikut :

عَنْ جَابِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللَّهِ صلي الله عليه وسلم : عَلَيْكُمْ بِالْقَنَاعَةِ فَإِنَّ الْقَنَاعَةَ مَالٌ لاَ يَنْفَدُ

Artinya: *"Dari Jabir berkata: Rasulullah SAW bersabda: Tetaplah kalian semua dengan sikap qona'ah, karena seseungguhnya qona'ah itu adalah harta yang tidak akan pernah habis".* (HR. At-Thabrani)

Tabel 2.1
Rincian Ayat Penerimaan Diri

No	Lafadh	Terjemah	Makna Psikologi
1.	عَنْ جَابِرٍ	Dari Jabir	Tetaplah kalian (manusia) semua dengan sikap **Qona'ah (menerima apa adanya)** karena sesungguhnya dengan sikap **Qona'ah** manusia akan merasa lebih bisa menerima apa yang ada pada dirinya.
2.	قَالَ	Berkata	
3.	قَالَ	Bersabda	
4.	رَسُوْلُ اللَّهِ صلعم	Rasulullah SAW.	
5.	عَلَيْكُمْ	Tetaplah kalian semua	
6.	بِالْقَنَاعَةِ	Dengan sikap qona'ah	
7.	فَإِنَّ	Karena sesungguhnya	
8.	الْقَنَاعَةَ	Qona'ah	
9.	مَالٌ	Harta	
10.	لاَ	Tidak akan	
11.	يَنْفَدُ	Habis	

Hadits tersebut menjelaskan tentang qona'ah atau menerima apa adanya. Sebagai makhluk yang telah diciptakan oleh Allah manusia

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

seharusnya memiliki sifat qona'ah selalu menerima apa yang telah Allah berikan kepadanya karena qona'ah adalah harta yang tidak akan habis atau ketika memiliki sifat qona'ah maka apa yang telah dimiliki akan selalu disyukuri. Sejalan dengan *QS: Ibrahim ayat 7 :*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS: Ibrahim : 7)*

Tabel 2.2
Rincian Ayat Penerimaan Diri

No	Lafadh	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَإِذْ تَأَذَّنَ	Dan ingatlah juga	Dan inglah ketika tuhanmu memaklumkan, jika kamu (manusia) **Bersyukur** berterimakasih atas nikmat yang telah diberikan Allah dan jika manusia ingkar maka Allah akan memberikan Adzab yang pedih.
2.	رَبُّكُمْ	Tuhanmu	
3.	لَئِنْ شَكَرْتُمْ	Sesungguhnya jika kamu bersyukur	
4.	لَأَزِيدَنَّكُمْ	Akan menambah nikmatmu	
5.	وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ	Dan jika kamu ingkar	
6.	إِنَّ	Sesungguhnya	
7.	عَذَابِي	AzabKu	
8.	لَشَدِيدٌ	Sangat pedih	

Ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai manusia yang telah diciptakan oleh Allah dengan segala kebaikan maka harus mampu selalu menerima diri apa adanya dengan sukarela baik dalam bentuk lahir maupun batin dan selalu bertawakal kepada Allah sebagai Maha Pemilik segalaNya. Mampu memahami dan menerima diri sendiri menjadi hal

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

yang penting bagi seseorang. Mempercayai akan anugerah Allah akan potensi yang ada dalam diri maka akan meningkatkan respek terhadap diri dan memperbaiki citra diri.

2. Ketidakpuasan tubuh dalam Kajian Islam

Islam telah menjelaskan dalam kitab suci Al-Quran maupun dalam Hadist bahwa Allah menciptakan seluruh makhlukNya di muka bumi ini dengan sebaik-baiknya, termasuk menciptakan manusia. Namun terkadang masih banyak manusia yang merasa kurang puas terhadap apa yang telah Allah ciptakan, seperti kurang puas terhadap tubuh yang telah dimiliki. Allah berfirman dalam *QS At-Taghabun ayat 3*, yang mana adalah :

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ۖ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Artinya : *"Dia menciptakan langit dan bumi dengan Haq. Dia membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu dan hanya kepada Allah-lah kembalimu (itu)." (QS At-Taghabun: 3)*

Tabel 2.3
Rincian Ayat Ketidakpuasan Tubuh

No	Lafadh	Terjemah	Makna Psikologi
1.	خَلَقَ	Dia menciptakan	Allah telah menciptakan manusia dengan membentuk tubuhnya dengan dibaguskan agar manusia tidak merasa kufur atau **tidak puas terhadap tubuhnya.**
2.	السَّمَاوَاتِ	Langit	
3.	وَالْأَرْضَ	Dan bumi	
4.	بِالْحَقِّ	Dengan haq	
5.	وَصَوَّرَكُمْ	Dia membentuk rupamu	
6.	فَأَحْسَنَ	Dengan bagus	
7.	صُوَرَكُمْ	Rupamu	
8.	وَإِلَيْهِ	Dan hanya kepada Allah	
9.	الْمَصِيرُ	Kembalimu	

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan bentuk yang telah dibaguskan dan hanya kepada Allah kelak manusia akan kembali. Semua apa yang telah dimiliki oleh manusia saat ini hanya milik Allah dan semua akan kembali kepada Allah pada saat hari kiamat dan Allah akan membalas segala perbuatan manusia sesuai dengan Amalnya. Manusia sering lalai akan hal tersebut dengan sibuk memperbaiki bahkan sampai merubah bentuk tubuhnya agar terlihat indah. Dalam Hadist riwayat Abu dawud Nabi Muhammad SAW telah bersabda :

لَعَنَ النَّبِيُّ صلّى الله عليه وسلّم النَّامِصَةَ وَالمُتَنَمِّصَةَ

Artinya: *"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melaknat perempuan yang menghilangkan bulu alis dan yang meminta dihilangkan bulu alisnya." (HR. Muslim).*

Tabel 2.4
Rincian Ayat ketidakpuasan tubuh

No	Lafadh	Terjemah	Makna Psikologi
1.	لَعَنَ	Melaknat	Nabi telah melarang bagi siapapun (manusia) untuk menghilangkan atau mencukur bulu alisnya karena Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya agar mereka mampu merasa **puas terhadap dirinya.**
2.	النّبِيُّ صلعم	Nabi SAW.	
3.	النّامِصَةَ	perempuan yang menghilangkan bulu alis	
4.	وَالمُتَنَمِّصَةَ	yang meminta dihilangkan bulu alisnya	

Hadist diatas menjelaskan bahwa merapikan atau mencukur bulu alis dengan mencukur beberapa bagian untuk mempercantik alis mata dan memperindah wajah seperti yang dikerjakan sebagian perempuan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

hukumnya adalah haram. karena itu termasuk mengubah ciptaan Allah SWT. dan mengikuti perkataan setan yang telah memperdaya manusia agar mengubah ciptaan-Nya. Allah melaknat manusia yang mengubah bentuk tubuhnya karena Allah telah mencipatakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. Setiap individu telah diciptakan oleh Allah Sang Pencipta dengan segala bentuk yang baik menurut-Nya. Allah SWT. tidak pernah menciptakan manusia dengan keadaan yang buruk, walaupun ketika manusia merasa bahwa dirinya terlahir buruk tetapi tidak dengan Allah SWT. Semua manusia sama dimata-Nya.

D. Perempuan usia dewasa awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental age-nya. Hurlock (2009) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Hurlock juga membagi tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut :

1. Mendapatkan suatu pekerjaan
2. Memilih pasangan hidup
3. Belajar hidup bersama dengan pasangan dan membentuk keluarga
4. Membesarkan anak
5. Mengelola sebuah rumah tangga

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6. Menerima tanggung jawab sebagai warga Negara
7. Bergabung dalam suatu kelompok social

Hurlock (2009) juga menyatakan bahwa minat pada usia dewasa awal saangat luas, dan membaginya menjadi tiga kategori yaitu :

1. Minat pribadi

   Minat pribadi adalah minat yang menyangkutkan seseorang tertentu.

2. Minat rekreasi

   Minat ini diartikan sebagai kegiatan yang memberikan kesegaran atau mengembalikan kekuatan setelah lelah dalam bekerja.

3. Minat sosial

   Pada usia dewasa awal individu tidak mudah begitu saja menikmati pergaulan yang spontan seperti saat masih remaja. Saat ini individu harus mencari jalannya sendiri, menjalin tali persahabatan baru dan memantapkan identitas mereka lewat upaya mereka sendiri.

Erikson dalam teori psikososialnya juga menyebutkan bahwa individu dalam usia dewasa awal mulai memasuki level keenam dari perkembangan psikososial. Level keenam dari perkembangan psikosial tersebut adalah level *intimacy versus isolation* dimana tugas perkembangannya adalah untuk membentuk interpersonal relationship yang mendalam dengan lawan jenis atau biasa disebut dengan *intimate relationship* (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007; dalam Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018). Menjalin *intimate relationship* dan mencari teman hidup atau pasangan tentunya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menyebabkan munculnya keinginan dari individu untuk terlihat menarik dihadapan lawan jenis. Dalam rangka menarik perhatian dari lawan jenis, perempuan biasanya akan lebih dominan memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan fisik seperti, make up, kecantikan wajah, gaya berbusana dan bentuk tubuh. Dari segi fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit-demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Sehingga, ahli perkembangan mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Ding (2015; dalam Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018) menyebutkan bahwa Erikson adalah orang pertama yang menggunakan istilah "dewasa awal" dalam bukunya *Childhood and Society* pada tahun 1963. Pada saat itu juga pertama kalinya masa dewasa awal digariskan sebagai tahap transisi penting antara masa remaja dan masa dewasa. Pada tahap dewasa awal ini, orang menjadi mampu berpikir lebih kompleks, menghargai beragam pandangan dari berbagai perspektif, membangun identitas pribadi dan membentuk hubungan yang berkomitmen, mengatur emosi mereka, dan bersikap independen terhadap pengambilan keputusan. Menurut Santrock (1999), dewasa muda atau dewasa awal termasuk masa transisi, baik transisi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

secara fisik *(physically trantition)*, transisi secara intelektual *(cognitivetrantition)*, serta transisi peransosial *(social roletrantition)*.

E. Hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal

Menurut Santrock (2002), Usia dewasa awal merupakan sutau masa transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18 tahun sampai dengan berakhir pada usia 40 tahun. Dewasa awal biasanya ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi dari diri individu. Pada masa ini juga terjadi puncak performa fisik yang mulai dialami oleh individu. Tugas-tugas dari perkembangan dewasa awal sendiri yaitu menjadi warga negara yang baik, mencari pekerjaan, mencari pasangan hidup, menikah, dan mengasuh anak. Salah satu dari tugas tersebut yang sering menjadi fokus seseorang pada usia dewasa awal adalah mencari pasangan hidup yang mana tugas ini dapat menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik didepan lawan jenisnya. Menurut Husni & Indrijati (2014) bahwa perempuan memang lebih memiliki perasaan yang negative terhadap penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Sunartio, Sukamto, & Dianovinina (2012), penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang perempuan. Oleh sebab itu perempuan sering membandigkan penampilan fisik mereka dengan yang lain, sehingga mereka merasa kurang mampu menerima dirinya.

Menurut Anggraini (dalam Christanty, 2013) Penerimaan diri merupakan suatu sikap positif terhadap diri, yang artinya mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Pannes (dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Hurlock, 2009) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah keadaan dimana individu dapat memiliki keyakinan akan karakteristiknya, dan mau serta mampu untuk hidup dengan keadaan tersebut. Seorang individu yang memiliki penerimaan diri dapat mengetahui potensi yang telah dimilikinya dan dapat menerima kelemahannya juga.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri. namun yang biasanya terjadi setelah adanya pikiran negatif terhadap tubuhnya, individu akan merasa kurang menyukai apa yang ada pada dirinya sendiri dan tidak mampu menerima dirinya. Penerimaan diri sendiri merupakan suatu sikap yang pada dasarnya puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan atas keterbatasan terhadap diri sendiri (Chaplin, 2012). Menurut Anderson (dalam Chaplin, 2012) penerimaan diri sangat memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang untuk menjalani kehidupannya. Jika seseorang mampu menerima dirinya dengan baik, maka dia akan mampu melihat dan bertindak secara jujur tanpa memanipulasi apa yang ada dalam dirinya agar terlihat baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain sehingga muncul pandangan negatif pada diri seorang perempuan.

Hasil penelitian oleh Ridha (2013) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, dimana artinya adalah jika *body image* yang dimiliki seseorang itu baik maka akan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

berdampak baik juga kepada penerimaan dirinya. *Body image* atau citra tubuh adalah imajinatsi subyektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, yang berkaitan dengan orang lain, dan tubuhnya harus sesuai dengan persepsi tubuh yang lainnya (Arthur, 2010). Ridha (2013) juga menjelaskan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh *body image* yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, yang meliputi konsep kurus, gemuk, indah, dan menawan. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negative mamupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan sebuah perasaan berharga pada diri dalam menjalani kehidupan. Menurut Adler (dalam Alwisol, 2014) dampak lain yang dapat muncul sebagai akibat dari penerimaan diri individu yang rendah atau negative adalah seseorang menjadi menarik diri dari kehidupan sosial karena menganggap bahwa dirinya tidak pantas. Individu tidak mampu menerima bahwa kegagalannya mungkin terjadi karena kesalahannya sendiri. Penerimaan diri individu tidak erjadi begitu saja, melainkan ada beberapa hal yang turut berperan dalam pembentukan penerimaan diri individu itu sendiri.

Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dengan demikian, citra tubuh mengacu pada bagaimana orang berpikir, merasa, dan berperilaku yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

berkaitan dengan penampilan fisiknya sendiri. Dapat diketahui bahwa memang ketidakpuasan terhadap tubuh muncul karena adanya citra tubuh atau *body image*, dimana seseorang yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya akan membuat dirinya untuk dapat memenuhi standart tubuh ideal yang ada di masyarakat karena merasa citra tubuhnya belum memenuhi standart tersebut.

Dieny (dalam Amalia, 2007) dalam hasil penelitian yang dilakukan di Semarang menyebutkan remaja berusia 14-17 tahun, 68,2% menginginkan bentuk tubuh tinggi langsing, dan 50,4% pernah melakukan upaya pencapaian bentuk tubuh ideal secara tidak tepat. Herawati (dalam Suprapto & Aditomo, 2007) melakukan penelitian di Jakarta pada tahun 2003, didapatkan informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa seorang yang mengalami ketidakpuasan tubuh biasanya berpikiran bahwa penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki wajah yang cantik, serta berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh dan bagian-bagian tubuh merupakan bagian dari cara seseorang memaknai anggota tubuhnya sebagai fungsi atau sebagai objek keindahan. Orang yang memiliki kecenderungan ketidakpuasan terhadap tubuh biasanya akan sibuk membesar-besarkan kekurangan fisiknya yang sebenarnya tidak nyata, dari sinilah kemudian memunculkan rasa tidak percaya diri dan memeunculkan masalah dalam penerimaan dirinya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Cooper, Taylor, & Fairburn (dalam Amalia, 2007) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat dinilai saat seorang individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, pandangan berlebihan pada citra tubuh, persepsi dirinya sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis pada tubuh. Menurut Halliwell & Dittmar (dalam Amalia, 2007) secara psikologis *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh ini adalah adanya ketidaksesuaian antara tubuh yang dirasakan seorang individu dengan tubuh ideal. Ketidakpuasan tubuh yang rendah akan berdampak pada penerimaan diri yang baik, sehingga kemampuan individu untuk bergaul dengan masyarakat dan lingkungannya akan jauh lebih mudah dan individu akan merasa puas terhadap dirinya dan juga lingkungannya.

F. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1. Skema kerangka Konseptual Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

G. Hipotesis penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha : adanya Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada perempuan usia dewasa awal.

H0 : tidak adanya Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada perempuan usia dewasa awal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan diskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang tellah diteapkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan dekriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2012) deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul. Dan penelitian ini menggunakan strategi penelitian korelasional. Menurut Arikunto (2006) strategi korelasional yang dimaksudkan adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Sehingga dapat menegetahui besar atau tingginya hubungan variabel

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

satu dengan yang lainnya. dalam rancangan penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Y. W. Best yang telah disunting oleh Sanpiah Faisal yang disebut dengan variabel penelitian adalah suatu kondisi diaman oleh peneliti dimanipulasi, dikontrol dan diobservasi dalam suatu penelitian. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertenu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Jadi variabel penelitian adalah yang meliputi faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan identifikasi variabelnya adalah :

1. Variabel bebas (X) : Ketidakpuasan tubuh
2. Variabel terikat (Y) : Penerimaan diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan pada tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemikiran dan penilaian yang negatif oleh individu terhadap tubuhnya sebagai hasil dari evaluasi diri bahwa penampilannya belum memenuhi standar yang diinginkan oleh dirinya sehingga merasa tidak puas akan tubuhnya. Penelitian ini menggunakan teori ketidakpuasan tubuh menurut Rosen & Reiter, adapun rincian aspek-aspek ketidakpuasan tubuh, yakni: Aspek pertama, penilaian negative terhadap bentuk tubuh,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dalam aspek ini ada 8 aitem yang valid. Aspek kedua, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, dalam aspek ini ada 7 aitem yang valid. Aspek ketiga, *body checking*, dalam aspek ini terdapat 3 aitem valid. Aspek keempat, kamuflase tubuh, pada aspek ini terdapat 4 aitem yang valid. Dan aspek kelima, penghindaran aktivitas sosial, terdapat 5 aitem yang valid.

2. Penerimaan diri

Penerimaan diri yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu respon yang positif yang dimiliki oleh individu dalam menerima kekurangan, kelebihan dan masalah yang ada pada dirinya sendiri dan juga orang lain. Penelitian ini menggunakan teori Supratiknya, adapun rincian aspek-aspeknya adalah: Aspek pertama, kerelaan membuka diri, dalam aspek ini terdapat 6 aitem yang valid. Aspek kedua yakni aspek kesehatan psikologis yang memiliki 7 aitem yang valid. Dan Aspek ketiga adalah penerimaan terhadap orang lain, yang memiliki 11 aitem valid.

D. Populasi dan Sampel atau subjek penelitian

1. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan di kota Malang yangberjumlahkan 52,782 orang yang berumur 18 tahun sampai 25 tahun dengan kriteria sebagai berikut:

a. Perempuan usia dewasa awal (yang berumur 18 – 25 Tahun)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Tinggal di Kota Malang.

2. Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari suatu jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (2006) Sampel adalah perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Apabila subjek kurang dari 100 orang maka yang baik adalah diambil seluruhnya, namun jika subjek lebih besar atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih dari itu. Dalam penelitian ini sampel yang diambil yaitu 100 Perempuan yang berusia dewasa awal (18 – 25 tahun) dan tinggal di kota Malang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling Insidental*. Menurut Sugiyono (2016) *sampling incidental* ini merupakan suatu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan anggota populasi yang ditemui peneliti secara kebetulan dan bersedia menjadi subjek penelitian, dimana subjek yang ditemui secara kebetulan tersebut cocok atau sesuai dengan kriteria populasi. Metode ini dipilih agar memudahkan peneliti untuk mendapatkan subjek dalam penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan metode kuesioner yang disebarkan kepada subjek penelitian. Penggunaan metode kuantitatif dalam pengumpulan data didasarkan agar dapat menghilangkan subjektivitas dari hasil. Menurut Sugiyono (2016 : 142) kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam proses pengambilan data tersebut peneliti akan melakukan pengambilan data tersebut dengan memberikan kuisioner melalui *Google form*. Dengan berkembang pesatnya internet, maka peneliti memfokuskan diri pada metode *online survey* melalui *Google Form*. Media *Google Form* digunakan peneliti sebagai media penyebar kuesioner, karena dengan menggunakan ini peneliti bisa memperoleh sejumlah responden yang dianggap dapat meakili dari populasi, dan juga dapat menghemat waktu. Adapun tahapan dari pengambilan data penelitian ini diantaranya adalah:

1. Peneliti membuat angket pada *google form.*
2. Pada *google form* yang telah dibuat, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu.
3. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dari peneliti melakukan pengambilan data yang dipergunakan untuk memenuhi tugas akhir atau Skripsi.
4. Kemudian peneliti menjelaskan cara pengisian angket pada *google form* tersebut.
5. Peneliti kemudian menyebarkan *link google form* yang telah dibuat ke grup-grup *whatsapp* peneliti dan peneliti juga meminta bantuan kepada teman-teman peneliti yang berasal dari kota Malang untuk menyebarkan ke teman-teman mereka yang tinggal di kota Malang.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Model skala yang digunakan dalam skala psikologi ini adalah *skala likert*. Menurut Sugiyono (2012), skala likert merupaka skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena. Kemudian responden nantinya hanya memberikan tanda seperti *checklist* pada jawaban yang telah dipilih.

Lima alternatif jawaban yang telah digunakan dalam penelitian ini yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rincian bobot penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.1
Bobot Penilaian Skala *Likert*

Pernyataan Favorable	**Skor**	**Pernyataan Unfavorable**
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Tidak Setuju (STS)
Setuju (S)	4	Tidak Setuju (TS)
Netral (N)	3	Netral (N)
Tidak Seuju (TS)	2	Setuju (S)
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Adapun rincian Aspek-aspek dari Skala *Body dissatisfaction* dan *Penerimaan Diri* pada penelitian ini yaitu :

Tabel 3.2
Rincian Aspek-aspek Ketidakpuasan Tubuh

No.	Konstruk	Aspek	Indikator
1.	Ketidkpuasan tubuh	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.	Merasa tidak nyaman dengan tubuh. Membandingkan tubuhnya dengan orang lain.
		Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial.	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya. Merasa selalu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya.
		Body Checking.	Memeriksa kondisi fisik
		Kamuflase tubuh.	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.
		Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 3.3
Rincian Aspek-aspek Penerimaan Diri

No.	Konstruk	Aspek	Indikator
1.	Penerimaan Diri	Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.	Membuka diri agar diterima oleh orang lain. Dapat menciptakan suatu penerimaan yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
		Kesehatan psikologis (berkaitan dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri)	Merasa disenangi dan diterima oleh orang lain. Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.
		Penerimaan terhadap orang lain.	Berpikir positif tentang orang lain. Dapat memahami dan menerima perasaan orang lain.

2. Blueprint

a. Skala ketidakpuasan tubuh

Penyusunan Skala ketidakpuasan tubuh ini dilakukan berdasarkan dari aspek-aspek yaitu pada teori Rosen & Riter (dalam Risfani & Makmuroh, 2015) yang berdasarkan pada lima aspek yang antara lain:

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh individu.
2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial.
3) *Body Checking.*
4) Kamuflase tubuh.
5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 3.4
Blueprint Skala Ketidakpuasan tubuh

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh individu.	Merasa tidak nyaman dengan tubuh. Membandingkan tubuhnya dengan orang lain.	15, 5, 25, 6, 12, 18	1, 10, 20, 3, 9, 23	12
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial.	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya. Merasa selalu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya.	4, 8, 16, 11, 21, 31	13, 17, 26, 14, 24, 34	12
Body Checking	Memeriksa kondisi fisik	2, 7, 19	22, 30, 35	6
Kamuflase tubuh.	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.	27, 32, 42	28, 36, 38	6
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain.	29, 40, 37	39, 41, 33	6
Total				42

b. Skala Penerimaan Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur *penerimaan diri* berdasar pada teori Supratiknya (1995) yang berdasar pada tiga aspek yaitu :

1) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2) Kesehatan psikologis yang berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri.

3) Penerimaan terhadap orang lain.

Tabel 3.5
Blueprint Skala Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.	Membuka diri agar diterima oleh orang lain. Dapat menciptakan suatu penerimaan yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.	1, 10, 20, 36, 26, 16	5, 25, 30, 6, 12, 15	12
Kesehatan psikologis yang berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri.	Merasa disenangi dan diterima oleh orang lain. Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.	7, 14, 21, 3, 9, 18	17, 23, 29, 8, 19, 22	12
Penerimaan terhadap orang lain.	Berpikir positif tentang orang lain. Dapat memahami dan menerima perasaan orang lain.	2, 11, 28, 24, 27, 33	4, 31, 35, 13, 32, 34	12
Total				36

F. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2008 : 96), validitas adalah seberapa besar cemas suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Jadi untuk dikatakan valid, alat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ukur tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat, tetapi juga harus mampu memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut. untuk menguji validitas dari alat ukur yaitu dengan menguji korelasi antara skor aitem dengan skor total, cara ini disebut dengan pendekatan *internal consistency*.

Validitas berkaitan dengan permasalahan ketepatan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini akan diuji validitas aitemnya dengan menggunakan *korelasi product moment.* Menurut Tulus Winarsunu (2015) *korelasi Product Momen* digunakan untuk merumuskan hubungan antara 2 variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio. Jika suatu instrumen valid maka maka akan mempunyai validitas yang tinggi, dan juga sebaliknya jika instrumen tidak valid maka akan mempunyai validitas yang rendah. Suatu instrumen dikatakan valid apabila koefisien korelasi ≥ 0,30. Namun apabila aitem yang valid belum mencukupi target yang diinginkan maka koefisien korelasi dari ≥ 0,30 menjadi ≥ 0,25 (Azrwar, 2016).

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan uji terpakai, dengan alasan semua aitem sudah mewakili indicator dan aspek dalam skala. Penelitian ini uji validitas instrument menggunakan patokan skor ≥ 0,30. Jadi apabila skor yang diperoleh dibawah ≥ 0,30 maka aitem tersebut dikatakan tidak valid dan harus digugurkan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

a. Ketidakpuasan tubuh

Hasil pengujian yang dilakukan menunjukan bahwa dari 42 aitem ketidakpuasan tubuh terdapat 15 aitem yang gugur. Maka dari itu hasil aitem yang valid berjumlah 27 aitem. Berikut ini adalh rinciannya.

Tabel 3.6
Distribusi aitem ketidakpuasan tubuh valid

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh individu.	Merasa tidak nyaman dengan tubuh. Membandingkan tubuhnya dengan orang lain.	15, 25, 6, 12, 18	20, 3, 23	8
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial.	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya. Merasa selalu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya.	4, 8, 16, 21, 31	14, 34	7
Body Checking	Memeriksa kondisi fisik	7, 19	35	3
Kamuflase tubuh.	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.	27, 32	28, 36	4
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain.	29, 40, 37	41, 33	5
Total				27

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Penerimaan diri

Hasil pengujian yang dilakukan menunjukan bahwa dari 36 aitem penerimaan diri terdapat 12 aitem yang gugur. Maka dari itu hasil aitem yang valid berjumlah 24 aitem. Berikut ini adalh rinciannya:

Tabel 3.7
Distribusi aitem penerimaan diri valid

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.	Membuka diri agar diterima oleh orang lain. Dapat menciptakan suatu penerimaan yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.	1, 20	5, 25, 30, 12	6
Kesehatan psikologis yang berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri.	Merasa disenangi dan diterima oleh orang lain. Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.	7	17, 23, 29, 8, 19, 22	7
Penerimaan terhadap orang lain.	Berpikir positif tentang orang lain. Dapat memahami dan menerima perasaan orang lain.	2, 11, 28, 24, 33	4, 31, 35, 13, 32, 34	11
Total				24

2. Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten menurut subjek ukurnya

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

atau dapat juga sebagai konsistensi atau stabilitas yang merupakan indikais sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil sama jika dilakukan ulang (Azwar, 2015). Teknik untuk mengetahui reabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan analisis reabilitas *Cronbach's Alpha.* Reabilitas dinyatakan oleh koefisien reabilitas yang angkanya berada dalam rentan 0 – 1,000. Semakin tinggi angka koefisien mendekati angka 1,000 maka semakin tinggi angka reabilitasnya. Adapun kriteria koefisien reliabilitas menurut DeVellis (dalam Ridho, 2013), sebagai berikut:

Tabel 3.8
Kriteria Evaluasi Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$r_{xx} < 0,60$	tidak diterima
$0,60 \leq r_{xx} < 0,65$	tidak diharapkan
$0,65 \leq r_{xx} < 0,70$	diterima namun minimal
$0,70 \leq r_{xx} < 0,80$	Diharapkan
$0,80 \leq r_{xx} < 0,90$	Bagus
$r_{xx} \geq 0,90$	sangat bagus

Hasil uji analisis reliabilitas pada instrument penelitian:

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Reliabilitas	Keterangan
1	Ketidakpuasan tubuh	0,864	Reliabel
2	Penerimaan diri	0,849	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa instrument dari keduanya reliable karena memiliki *Cronbach Alpha* yang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mendekati angka 1,000. Hasil yangdiperoleh dari uji reliabilitas ini, skala ketidakpuasan tubuh memiliki koefisien sebesar 0,873 dan penerimaan diri memiliki koefisien sebesar 0,850.

G. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan metode statistik. Statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data penelitian yang berbentuk angka-angka dan diharapkan dapat menyediakan dasar-dasar yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang besar dan untuk mengambil keputusan yang baik (Arikunto.S, 2006). Adapun Untuk mengetahui masing-masing tingkat *body dissatisfaction* dan *penerimaan diri* maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mencari Mean

   Mean adalah jumlah seluruh angka dibagi banyaknya angka yang dijumlahkan. Pada penelitian ini menggunakan mean hipotetik.

   $$\mu\ hipotetik = \frac{1}{2}\,(\,Xmaks + Xmin)$$

   Keterangan :

   μ = Mean hipotetik

   $Xmaks$ = Skor maksimal

   $Xmin$ = Skor minimal

2. Mencari Standart Deviasi (SD) Hipotetik

   Setelah mencari mean dan hasil telah ditemukan maka selanjutnya mencari standart deviasi (SD).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

σ *hipotetik* = $\frac{1}{6}$ (*Xmaks* – *Xmin*)

Keterangan :

σ *hipotetik* = Standart deviasi hipotetik

Xmaks = Nilai maksimal variable

Xmin = Nilai minimal variable

3. Mencari kategorisasi

Menentukan kategori tinggi, sedang dan rendah memerlukan kategorisasi skor penelitian dengan menggunakan rumus :

Tinggi = $X \geq$ (Mean + 1SD)

Sedang = (Mean – 1SD) $\leq X <$ (Mean + 1SD)

Rendah = $X <$ (Mean – 1SD)

4. Uji Asumsi

Untuk mengetahui adanya suatu korelasi suatu penelitian maka sebelumnya harus melalui tahap uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linieritas terlebih dahulu.

a. Uji Normalitas

Nisfianoor (2009) menyatakan bahwa uji normalitas dilakukan unuk mengetahui apakah distribusi sebuah data yang didapatkan mengikuti atau mendekati hukum sebaran normal baku atau gauss dengan menggunakan uji komolgrof-Smirnof. Nisfianoor (2009) juga menyatakan bahwa bila nilai signifikasi ($P > 0,05$) maka data normal, sedangkan bila ($P < 0,05$) maka data tidak normal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Uji linieritas

Nisfianoor (2009) mengatakan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan dependen bersifat linier (garis lurus). Dalam menguji linieritas dapat menggunakan metode uji Durbin Watson untuk menenukan menentukan adanya korelasi antar dua variabel.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment*, yang merupakan parametik akan menghasilkan korelasi yang berfungsi untuk mengukur kekuatan hubungan linier antar dua variabel. Jika dua variabel ini tidak linier, maka koefesien korelasi ini tiak mencerminkan kekuatan hubungan dua variabel yang sedang diteliti, meski kedua variabel mempunyai hubungan kuat.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

Kota Malang adalah kota yang terletak di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kota ini didirikan pada masa Kerajaan Kanjuruhan dan terletak didataran tinggi dan terletak ditengah-tengah Kabupaten Malang. Kota Malang merupakan bagian dari kesatuan wilayah yang dikenal dengan sebutan Malang Raya jika bersama dengan Kota Batu dan Kabupaten Malang. Kota malang sendiri sering disebut sebagai kota pendidikan karena memiliki berbagai perguruan tinggi terbaik.

Kota Malang ini terbesar kedua di Jawa Timur setelah kota Surabaya. Kota ini memiliki penduduk dari berbagai macam suku bangsa dan budaya. Jumlah penduduk kota Malang sendiri pada tahun 2017 mencapai 895.387 jiwa dan mungkin saat ini sudah lebih yang mana mayoritas dari suku Jawa dan diikuti Madura. Layaknya kota besar lainnya, Malang memiliki berbagai tempat-tempat yang sering dikunjungi oleh orang untuk memanjakan diri, seperti pusat perbelanjaan, tempat wisata, salon kecantikan, dan lain sebagainya. Salah satunya yang menarik perhatian penulis adalah kebiasaan dari perempuan-perempuan di Kota Malang. Malang memiliki banyak penduduk yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, namun penulis tertarik dengan perempuan di Kota Malang yang memiliki kebiasaan main ke pusat perbelanjaan dan juga salon kecantikan. Perempuan yang main ke pusat perbelanjaan rata-rata adalah perempuan yang terlihat dengan pakaian

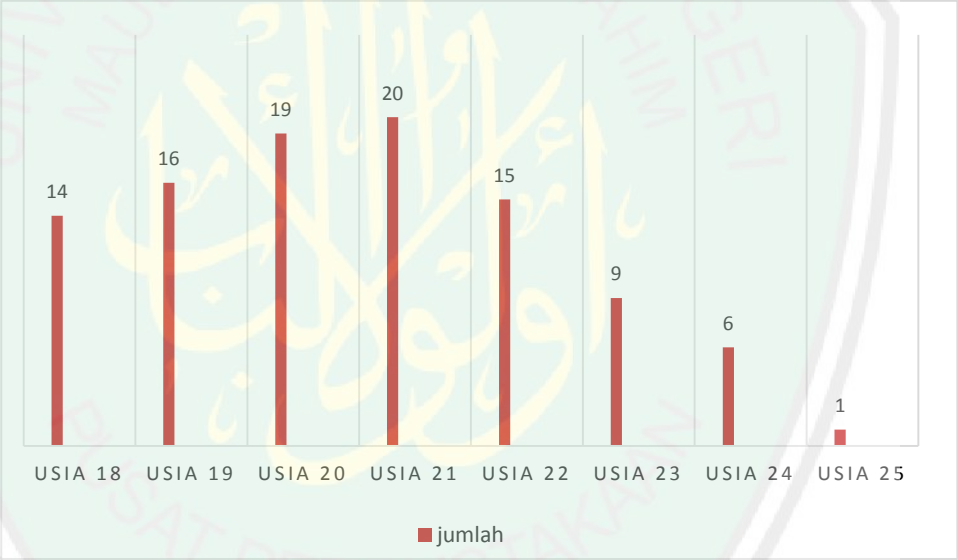
CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menawan dan cantik, dan tidak sedikit perempuan juga memasuki salon-salon kecantikan.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang dengan cara memberikan questioner skala penelitian ketidakpuasan tubuh dan *Penerimaan Diri* kepada 100 Perempuan. Responden ini berasal dari mahasiswa dan juga sudah ada yang sudah bekerja, yang terdiri dari :



Gambar 4.1. Diagram Responden penelitian

Adapun penelitian ini sendiri dimulai pada tanggal 11 April 2019, mulai dilakukan penyebaran questioner kepada 100 responden yang sesuai dengan kriteria pengambilan sampel.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2. Analisis Deskriptif

a. Variable Ketidakpuasan tubuh

1) Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4.1
Skor Hipotetik dan Skor Empirik ketidakpuasan tubuh

Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	**Maks**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Maks**	**Mean**	**SD**
27	135	81	18	65	135	80	12

Berdasarkan dari table di atas, dapat diketahui bahwa skala ketidakpuasan tubuh berisikan 27 aitem valid dengan rentang skor 1 – 5. Berdasarkan skor hipotetik, dapat dikatakan bahwa kemungkinan skor tertinggi adalah sebesar 135, skor terendah 27, dengan mean hipotetik sebesar 81, dan standart deviasi sebesar 18. Kemudian, berdasarkan dari table skor empirik dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh dari skala ketidakpuasan tubuh memiliki skor teringgi 135, skor terendah 65, dengan mean empiric sebesar 80, dan standart deviasi sebesar 12. Dari sini dapat diketahui bahwa hasil skor mean hipotetik lebih tinggi dari pada skor mean empirik pada skala ketidakpuasan tubuh.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

2) Kategorisasi data

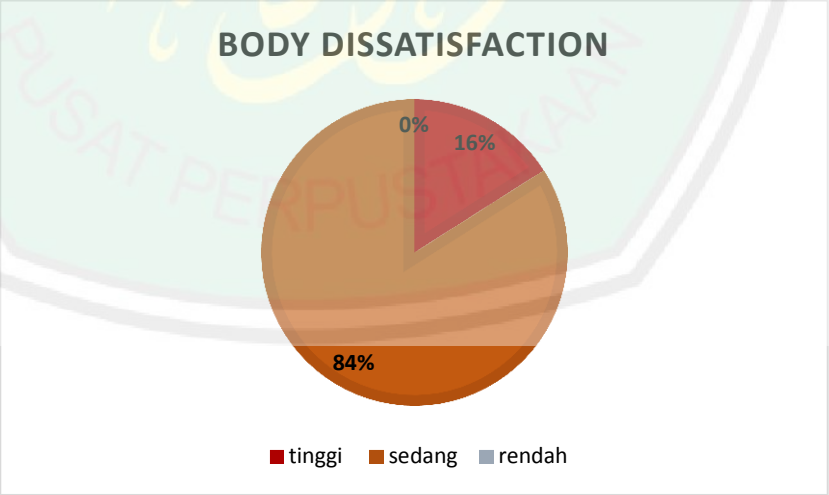
Kategorisasi data menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.2

Kategorisasi tingkat ketidakpuasan tubuh

No.	Kategori	Jumlah subjek	Presentase
1.	Tinggi	16	16%
2.	Sedang	84	84%
3.	Rendah	0	0%

Berdasarkan dari tabel di atas, didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh pada kategori tinggi berjumlahkan 16 responden (16%). Kemudian pada kategori sedang terdapat 84 responden (84%) . dan sementara pada kategori rendah tidak ada atau 0 responden (0%). Adapun diagram kategorisasi tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) sebagai berikut :



Gambar 4.2. Diagram kategorisasi tingkat ketidakpuasan tubuh

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Variabel Penerimaan Diri

1) Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Tabel 4.3
Skor Hipotetik dan Skor Empirik penerimaan diri

Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	**Maks**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Maks**	**Mean**	**SD**
24	120	72	16	65	120	79	10

Berdasarkan dari table IV-9 diatas, didapatkan bahwa skala penerimaan diri berisikan 24 aitem yang valid dengan rentang skor 1 – 5. Kemudian dari hasil skor hipotetik, dapat diketahui bahwa kemungkinan skor tertinggi adalah sebesar 120, skor terendah 24, dengan mean hipotetik sebesar 72, dan standart deviasi sebesar 16. Kemudian, berdasarkan dari table skor empirik dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh dari skala penerimaaan diri memiliki skor teringgi 120, skor terendah 65, dengan mean empirik sebesar 79, dan standart deviasi sebesar 10. Dari sini dapat diketahui bahwa hasil skor mean hipotetik lebih rendah dari pada skor mean empirik pada skala penerimaan diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

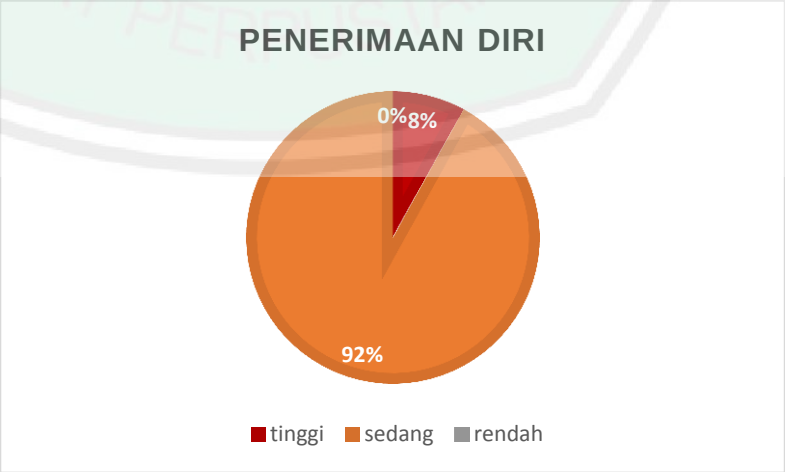
2) Kategorisasi data

Kategorisasi data menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kategorisasi tingkat penerimaan diri

No.	Kategori	Jumlah subjek	Presentase
1.	Tinggi	8	8%
2.	Sedang	92	92%
3.	Rendah	0	0%

Berdasarkan dari hasil tabel di atas, didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat penerimaan diri pada kategori tinggi berjumlahkan 8 responden (8%). Kemudian pada kategori sedang terdapat 92 responden (92%) . dan sementara pada kategori rendah terdapat 0 responden (0%). Adapun diagram kategorisasi tingkat *penerimaan diri* pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) sebagai berikut :



Gambar 4.3. Diagram kategorisasi tingkat *penerimaan diri*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak. Widhiarso (dalm Ghozali, 2016) menyatakan bahwa uji normalitas memiliki tujuan unuk membuktikan sampel suatu penelitian mampu untuk mewakili populasi dan dapat digeneralisasikan pada populasi. Dasar dalam pengambilan keputusan untuk menentukan data tersebut normal atau tidak adalah berdasarkan probabilitas *(Asymtotic Significance)* yaitu:

1) Jika probabilitas > 0,05 maka distribusi dari model regresi adalah normal.
2) Jika probabilitas < 0,05 maka distribusi dari model regresi adalah tidak normal.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

Variable	Komogrov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
ketidakpuasan tubuh	0,200	0,689	Normal
Penerimaan diri	0,000	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikasi yang diperoleh nilai Sig. (p) ketidakpuasan tubuh adalah 0,200 > 0,05 dan nilai Sig. (p) penerimaan diri adalah sebesar 0,00 <

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

0,05. Artinya dalam penelitian ini terjadi gangguan asumsi normalitas terhadap data penerimaan diri dan dapat dikatakan berdistribusi tidak normal. Namun tidak terjadi gangguan asumsi normalitas pada data ketidakpuasan tubuh dan dapat dikatakan berdistrbusi normal.

4. Uji Linieritas

Ghozali (2016) menyatakan bahwa uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable independent engan dependent bersifat linier. Jika hubungan tidak linier maka dapat dianalisis dengan teknik statistik non parametric agar korelasi yang didapat bisa tinggi (Nisfiannoor, 2009). Berikut ini adalah table hasil uji linieritas :

Tabel 4.6
Hasil Uji Linieritas

Variable	F	Sig.
*Body dissatisfaction*Penerimaan diri*	0,566	0,962
Keterangan	Linier	Linier

Berdasarkan hasil dari uji linieritas diatas diperoleh nilai signifikasi Sig. (p) 0,962 > 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan linier yang signifikan antara variable ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan unuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antarakedua variable, yaitu variable bebas *(ketidakpuasan tubuh)* dan variable terikat *(penerimaan diri)* dengan menggunakan analisis parametric *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan program SPSS *(Statistical Package for Social Science)* versi *16.00 for windows*. Adapun hasil dari uji hipotesis sebagai berikut :

Table 4.7
Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		VariabelX	VariabelY
Variabel X	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	100	100
Variabel Y	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil dari table uji pearson korelasi diatas, dapat dianalisis bahwa korelasi antara ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri diperoleh *r*= 0,226 dengan nilai signifikasi p=0,024 < 0,05. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri dan memiliki arah hubungan korelasi bersifat positif, yang berarti bahwa seorang perempuan usia dewasa awal tersebut ketidakpuasan tubuhnya yang tinggi, dan penerimaan diri mereka juga tinggi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

C. Pembahasan

1. Tingkat Penerimaan Diri Perempuan Usia dewasa awal

Ryff (dalam Kail & Cavanough, 2000) menyatakan bahwa orang yang menerima dirinya sendiri adalah orang yang memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruknya yang ada pada dirinya, dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalaninya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang, diperoleh hasil skor mean hipotetik sebesar 72 dan skor mean empiric sebesar 79. Skor rata-rata mean empiric lebih besar dari pada skor rata-rata mean hipotetik. Hal inilah yang menjadikan tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang dominan pada kategori sedang dengan presentase sebesar 92% dengan jumlah responden 92 orang, kemudian pada kategori rendah sejumlah 0 responden dengan presntase 0%, sedangkan pada kategori tinggi dengan presentase hanya 8% dari jumlah responden 8 orang responden. Dari sini dapat diketahui bahwa perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang kebanyakan memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang dan hanya sebagian kecil memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Hal ini menunjukan bahwa perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang memiliki kecenderungan penerimaan diri yang sedang atau cukup.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Hurlock (2009) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang memiliki penilaian realistik terhadap sumber daya yang dimiliki dan dikombinasikan dengan apresiasi atas dirinya secara keseluruhan. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Allport (dalam Akbar, 2013) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka juga memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, dapat mengatur rasa frustasi dan kemarahan, dapat berinteraksi dan dapat menerima kritikan dari orang lain, dan juga data mengatur keadaan emosi (depresi dan kemarahan).

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian dari perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup baik, dimana artinya mereka masih mampu menerima dirinya sendiri dan juga menerima lingkungan sekitarnya, dan memiliki pemikiran-pemikiran yang positif terhdap dirinya dan juga lingkungan sekitarnya. Hurlock (2009) mengungkapkan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian terhadap diri sendiri dan sosialnya.

2. Tingkat ketidakpuasan tubuh Perempuan Usia dewasa awal

ketidakpuasan tubuh dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang negative terhadap figure atau bagian tubuh seseorang (Hall, 2009; dalam Happy Yuanita, dkk, 2013). ketidakpuasan tubuh sendiri merupakan salah satu hal yang yang mendapatkan perhatian saat ini. Salah satu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

kelompok yang rentan mengalami ketidakpuasan tubuh ini adalah perempuan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di Kota Malang, diperoleh hasil skor mean hipotetik sebesar 81 dan skor mean empiric sebesar 80. Dari hasil ini menjelaskan bahwa skor rata-rata mean hipotetik lebih besar dari pada skor rata-rata mean empirik. Hal ini menjadikan tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang dominan berada pada kategori sedang dengan presentase 84% dari jumlah responden sebanyak 84 dan pada kategori rendah dengan presentase 0% dari jumlah 0 atau tidak ada responden yang memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah, sedangkan pada kategori tinggi berjumlahkan 16 orang responden dengan presentase 16%. Dari hasil kategori ini dapat diketahui bahwa perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang, hanya sebagian dari mereka yang memiliki ketidakpuasan tubuh yang tinggi, dan tidak ada sama sekali yang memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang rendah.

Hal ini dapat dijelaskan sesuai dengan hasil penelitian dari jurnal fenomena *body dissatisfaction* pada perempuan anggota fitness centre (2013) dimana hasil tersebut menyatakan bahwa subjek dengan berat badan normal mengalami ketidakpuasan tubuh pada kategori sedang, kemudian subjek dengan berat badan *overweight* dan obesitas mengalami

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ketidakpuasan tubuh pada kategori tinggi, sedangkan subjek dengan kategori rendah adalah subjek dengan berat badan kurang.

Menurut Brehm (dalam Iswari & Hartini, 2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang, yaitu : 1) hidup dalam budaya; 2) standar kecantikan yang mungkin tidak dapat dicapai; 3) ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan; 4) kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna; 5) kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang ini memiliki penilaian dan pemikiran yang terkontrol terhadap dirinya. Mereka masih memiliki persepsi yang baik terhadap dirinya sendiri dan persepsi ukuran tubuh ideal menurut dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga dalam hal ini perempuan dewasa di kota Malang kebanyakan memiliki tingkat ketidakpuasan pada tubuh yang rendah Grogan (1999) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh merupakan suatu pemikiran dan perasaan negaif individu terhadap tubuhnya sendiri. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* ini menurut Grogan berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot, berat badan, dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri terhadap perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang

Hasil analisis data yang dilakukan pada 100 orang responden perempuan usia dewasa awal yang menunjukan bahwa hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri diterima. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil nilai signifikasi sebesar 0,024 ($\alpha < 0,05$).

Hasil dari penelitian ini membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah dipaparkan pada Bab II dimana ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang positif antara dua variabel yang mana artinya adalah tingkat ketidakpuasan tubuh tinggi dan penerimaan dirinya juga tinggi. Penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang mana harusnya dalam teori ketika seseorang memiliki tingkat ketidakpuasan pada tubuh tinggi maka tingkat penerimaan dirinya rendah, dan sebaliknya ketika seseorang memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh rendah maka tingkat dalam penerimaan dirinya akan tinggi.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) pada penyandang disabilitas yang mengalami cacat fisik akibat kecelakaan, yang mana hasilnya menyatakan bahwa mereka para penyandang cacat fisik akibat kecelakaan ini merasakan ketidakpuasan terhadap fisiknya namun mereka masih mampu menerima dirinya. Awalnya memang tidak mudah bagi mereka untuk bisa menerima keadaan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dalam dirinya namun karena adanya pemikiran positif yang muncul dari mereka sehingga mereka mampu menerima dirinya dalam keadaan yang sebelumnya tidak diharapkan olehnya. Berpikir positif adalah cara seseorang memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu memiliki pandangan bahwa setiap permasalahan pasi ada jalan pemecahan dan suatu pemecahan masalah yang tepat dapat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 1997; dalam Dewi R.N 2017). Sehingga saat mereka merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena cacat fisik yang dialami mereka masih mampu menerima dirinya karena mereka menanamkan pemikiran-pemikiran yang positif. Karena jika seseorang mengalami cacat fisik akibat kecelakaan tidak memiliki pemikiran yang positif dan hanya didominasi oleh pemikiran-pemikiran yang negative maka maka akan menghambat dirinya untuk dapat menerima diri dan kemampuannya.

Tentama (2014) mengemukakan bahwa semakin rendah kemampuan individu untuk berpikir secara positif, maka akan rendah pula penerimaan diri individu tersebut. Berpikir yang positif mampu membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Sejalan dengan pernyataan dari Sartain (dalam Rohma, 2004) yang menjelaskan bahwa dengan memiliki kesadaran untuk menerima diri maka individu dapat mengenali diri sendiri dan akan mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan dirinya. Efek positif dari individu yang dapat menerima dirinya tersebut akan memiliki

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

kesempatan yang lebih banyak untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya (Monty, dkk, 2003). Individu yang dapat menerima dirinya akan mengetahui potensinya dan bebas untuk menggunakannya dan mengetahui kekurangan diri tanpa mengetahui potensinya dan dengan bebas dapat menggunakannya dan mengetahui kekurangan diri tanpa menyalahkan diri sendiri (Gunarsa, 1999).

Individu dalam dewasa awal akan memiliki banyak kesempatan dan perubahan dalam segi kognitif dan social (Pratitis & Hendriani , 2013). Sehingga pada usia dewasa awal individu sudah mampu memiliki penerimaan diri yang baik, karena menurut Perry (dalam Santrock, 2002) dalam usia dewasa awal telah ada perubahan-perubahan penting tentang cara berpikir individu yang berbeda pada saat masa remaja. Dewasa awal pemikirannya sudah lebih beragam dan sistematis, dalam pengambilan keputusan dapat lebih bijaksana, dapat toleransi terhadap hal-hal yang tidak diinginkan lebih meningkat, tidak hanya memikirkan kepentingan diri sendiri namun juga memikirkan kepentingan orang lain. Sehingga perempuan dewasa awal mampu memiliki penerimaan diri yang baik karena mereka mampu mengontrol diri dan bertanggung jawab atas dirinya (Ardilla & Herdiana, 2013). Menurut pendapat Hall & Lindzey (1993) sebagai bentuk dari identitas yang didapat pada masa adolesen, penerimaan diri akan menetap hingga masa dewasa awal, sehingga idealnya penerimaan diri pada masa dewasa awal sudah mencapai tahap stabil. Sehingga dalam hal ini perempuan usia dewasa awal telah mampu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

menrima dirinya dengan baik walaupun disisi lain mereka memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Pada dasarnya fenomena ketidakpuasan tubuh ini sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hasil penelitian Cash, dkk, (dalam Sirra & Ballard, 2011) menyatakan bahwa penyebab dari fenomena ketidakpuasan tubuh ini melibatkan karakteristik individu itu sendiri dan juga pengaruh sosiokultural. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Santrock (2002), ada faktor yang menyebabkan perempuan pada usia dewasa awal mengalami ketidakpuasan tubuh yaitu karena adanya perubahan fisik yang dialami dengan membandingkan tubuh yang dimilikinya dengan standar ideal di masyarakat. Pernyataan ini didukung oleh pernyataan dari Jones (2001), yang menyatakan *social comparison* menjadi salah satu faktor yang cukup penting dalam pebentukan *body image* seseorang sehingga kemudian akan mempengaruhi kepuasan tubuh pada diri seseorang. Bagaimana juga seseorang ketika membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, maka akan semakin banyak terlihat kekurangan yang ada pada tubuhnya. Hal inilah yang menjadikan seseorang tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian dari Tylka dan Sabik (dalam Livian, dkk, 2012) bahwa perempuan yang sering mengamati tubuhnya sendiri dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lainnya maka akan merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliknya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tylka dan Sabik (dalam Livian, dkk, 2012) juga menyatakan bahwa ada pengaruh *significant other* terutama yang berjenis kelamin sesama perempuan (ibu, saudara perempuan, teman perempuan) dalam mengingatkan seorang perempuan untuk mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan melakukan perbandingan bentuk tubuh. Perempuan yang mengalami ketidakpuasan diri karena sering membandingkan diri dengan yang lain. Menurut Harlock (dalam Rohma, 2004) sejauhmana seorang individu dapat membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada dilingkup kehidupannya dapat ditentukan dengan adanya penerimaan pada dirinya.

Hasil dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa perempuan usia dewasa awal di kota Malang memiliki rasa kurang puas terhadap tubuhnya, mereka merasa bahwa tubuhnya masih kurang memenuhi standart kecantikan yang ada, namun disisi lain mereka memiliki penerimaan diri yang cukup baik, sehingga dapat diketahui bahwa mereka memang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya namun masih dapat menerima diri karena mereka masih berpikir positif akan diri dan masa depannya. Perempuan usia dewasa awal ketika mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, mereka melakukan kamuflase-kamuflase terhadap tubuhnya sehingga masih mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Saat ini memang telah banyak cara agar seseorang mampu menutupi kekurangan yang ada pada fisiknya, dari sini lah perempuan mampu menerima dirinya walaupun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Perempuan dalam usia dewasa awal memiliki cara berpikir yang logis sehingga dalam rasa ketidakpuasannya terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima diri dengan cukup baik. Dari pemikirannya yang logis juga perempuan usia dewasa awal juga telah memiliki rasa bersyukur terhadap dirinya sehingga saat merasa kurang puas terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima dirinya dengan baik

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari papran analisis hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan Penerimaan diri Pada Perempuan Usia Dewasa awal di Kota Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal di Kota Malang tergolong sedang. Artinya, perempuan usia dewasa awal di kota Malang cukup merasa puas dengan tubuhnya sehingga mereka mampu berpikir secara positif terhadap permasalahan tubuh.
2. Tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal di kota Malang tergolong sedang. Artinya, perempuan usia dewasa awal di kota Malang cukup senang dengan apa yang dimilikinya sehingga mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya dan juga cukup mampu menerima lingkungan sosialnya.
3. Hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal di kota Malang disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri. Hasil analisis korelasi antara variabel ketidakpuasan tubuh dan variabel penerimaan diri diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,226 > r tabel 0,202 dan nilai signifikasi sebesar 0,024 < 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima yang menyatakan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

bahwa adanya hubungan yang positif antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri. Artinya seseorang perempuan usia dewasa awal memiliki penerimaan diri cukup tinggi dan mereka juga cenderung memiliki ketidakpuasan pada tubuh cukup tinggi, dan begitu juga sebaliknya. Sehingga dalam hal ini dapat diketahui bahwa mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya namun masih mampu menerima dirinya, karena dalam keadaannya mereka masih mampu berpikir positif dan mampu berpikir logis sehingga memiliki rasa bersyukur.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang perlu ditindak lanjut maka dapat disarankan kepada beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian (para perempuan yang berusia dewasa awal)

   Penerimaan diri dan ketidakpuasan pada tubuh perempuan usia dewasa awal di kota Malang memiliki tingkatan yang sedang, artinya mereka telah cukup baik mampu menerima dirinya dan cukup merasa puas terhadap tubuhnya. Adapun hal-hal yang harus dilakukan oleh perempuan usia dewasa awal adalah sebagai berikut:

   a. Penerimaan diri perempuan usia dewasa awal sudah sedang, oleh karena itu agar penerimaan terhadap dirinya tinggi maka perempuan usia dewasa awal harus lebih meningkatkan rasa kebersyukurannya baik rasa bersyukur terhadap dirinya sendiri maupun rasa bersyukur terhadap lingkungannya, dan juga mampu untuk meningkatkan kesehatan psikologisnya dengan cara meningkatkan dimensi-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dimensiyang rendah pada aspek kesehatan psikologis, salah satu contohnya seperti lebih mampu mengontrol diri.

b. selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh perempuan usia dewasa awal juga sedang sehingga harus diturunkan agar menjadi rendah dengan cara mengurangi pada aspek-aspek *body checking* dan mengurangi penilaian negative terhadap tubuh sendiri dan mulai untuk meningkatkan keterbukaan diri terhadap orang lain dan mampu membangun hubungan baik dengan orang lain.

2. Bagi penelitian selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya hendaknya untuk menggali lagi mengenai variabel lain selain variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini yang lebih berhubungan, sehingga mendapatkan banyak hal-hal lain yang tergali yang berhubungan dengan permasalahan perempuan usia dewasa awal.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press.

Amalia, L. (2007). Citra Tubuh Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5, No 4.

Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1-7.

Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian. *Suatu Pengantar Praktik Edisi VI.* Jakarta: Rineka Cipta

Arthur, S.R. (2010). *Kamus Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Asih, D.N. & Setiasih. (2004). Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Psychological Journal.* Vol. 19, No. 3.

Azwar, Saifuddin. (2015). *Dasar-dasar Psikometri.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Chaplin, J.P. (2012). *Kamus Lengkap psikologi.* Jakarta: Rajawali Press.

Christanty , D. A. (2013). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pasien Penderita Diabetes MellitusPasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.

Chitra, D. Karnan, P. (2017). A Study on Self-Acceptance and Academic Achievement Among High School Students in Vellore District. Vol. 7, Issue 2.

Deville, D. C., & dkk. (2015). The Role of Romantic Attachment in Women's Experiences of Body Surveillance and Body Shame. *Gend. Issues*, 111-120.

Dewi, R.N. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Disabilitas. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.*

Etikan Ilker, Abubakar Musa Sulaiman, Sunusi Alkassim Rukayya. (2015). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*. (http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajtas)

Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor Development Infeants, Children, Adolescents, Adults – Sixth Edition.* Hill International Edition.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 (edisi 8).* Semarang: Badan Penerbit Universias Diponegoro.

Gunarsa, S. D. (1999). *Psikologi Remaja.* Jakarta : BPK Gunung Mulia.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Grogan, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2004). Feminity and Muscularity: Accounts of Seven Women Body Builders. *Journal of Gender Studies* .

Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Psikologi Kepribadian 1 Teori-teori Psikodinamika.* Yogyakarta: Peenerbit Kanisius.

Halliwel, E. & Dittmar, H. (2006). The Effect of Experimental Exposure ti Images of Dolls on The Body Images of 5 to 8 year old Girl. *Journal of Developmental Psychology.* Vol. 42, No. (2).

Handayani , M. S. (2016, Oktober 23). Perawatan Muka dan Obsesi Cantik Ala Eropa.

Hanum, Rahmania, Nurhayati, Entin, Nur Riani, Siti. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas "X" Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis.* Vol. 2, No. 2.

Hasmalawati, Nur. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia.* Vol. 2, No. 2.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan.* Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

Iswari, D., Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self-Talk* terhadap Penurunan tingkat *body dissatisfaction. Journal of Breeding and Genetics*

Kartikasari, Y.N. (2013). *Body Dissatisfaction* Terhadap *Psychologycal Wellbeing* pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* Vol. 1, No. 2.

Karolus, M. L. (2016, Maret 5). Mitos dan Komersialisasi Kecantikan: Kajian Pemikiran Naomi Wolf. https://www.jurnalperempuan.org/wacana-feminis/mitos-dan-komersialisasi-kecantikan-kajian-pemikiran-naomi-wolf

Kong, Fanchang, dkk. (2013). Body Dissatisfaction and Restrained Eating: Mediating Effects Of Self-Esteem. *Journal Social Behavior and Personality.* Vol. 41, No. 7.

L. Thompson, Brian, A. Waltz, Jennifer. (2008). Mindfulness, Self-Esteem, And Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy.* Vol. 26, No. 2.

M. Lamont, Jean. (2018). Trait body shame predicts health outcomes in college women: A longitudinal investigation. *Journal BehavMed.*

Machdan. Hartini. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitas Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.* Vol. 1, No. 2.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Meilinda, E. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *eJournal Psikologi.* Vol. 1, No. 1.

Moernantyo, J. (2005). Perempuan dan Idealisme Cantiknya. *Journal Multiply.*

Nisfianoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta: Salemba Humanika.

Nurhasyanah. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri pasa Wanita Infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi.* Vol.1, No.2.

Permatasari, Vera, Gamayanti, Witrin. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi.* Vol. 3, No. 1.

Pratitis, A. H., & Hendriani , W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Usia Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan pada Masa Anak-anak. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 8.

Puspita Sari, Endah., Nuyoto, Sartini. (2002). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada.* No, 2.

Ridha, M. (2013). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy.* Vol. 1, No. 1.

Rohma, F. A. (2004). Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Harga Diri pada Remaja. *Indonesian Psychological Journal.* Vol. 1, No. 1.

Rizkiana, U. & Retnaningsih. (2009). Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi.* Vol. 2, No. 2.

Risfani, S., Makmuroh, S. (2015). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. Fakultas Psikologi; Universitas Bandung.

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketigabelas Jilid 2).* Jakarta: Erlangga.

Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. (2005). Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Psiko-Buan.*

Secjova, L. (2008). Body Dissatisfaction. *Human Affairs, 18.*

Sivert Sejla Serifovic, Sinanovic Osman. (2008). Body Dissatisfaction – Is Age A' Factor. Vol. 7, No. 1.

Sugiarti, L. (2008). Gambarang Penerimaan diri Pada Wanita Involuntary Childless. Fakultas Psikologi; Universitas Indonesia.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta CV.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Sumanty, Desi., Sudirman, Deden., & Puspasari, Diah. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya.* Vol.1, No,1.

Suniartio, Livian., Elizabeth Sukamto, Monique., Dianovinina, Ktut. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas.* Vol. 9, No. 2.

Suprapto, M. H. & Aditomo, A. (2007). Perbandingan Sosial, *Body Dissatisfaction* dan Objektifikasi Diri. *Anima: Indonesian Psychological Journal.* Vol. 22, No. (2).

Supratiknya, A. (1995). Komunikasi Pribadi Tinjauan Psikologi. Yogyakarta: Penerbit Kanisisus.

Tentama, F. (2010). Berpikir Positif dan Penerimaan Diri paa remaja Penyandang Cacat Tubuh akibat Kecelakaan. *Humanitas. VII(1).*

Troisi, A. (2006). Body Dissatisfaction In Woman with Eating Disorder: Relationship to Early separation Anxiety and Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine.*

Vanajhaa, K. Pachaiyappan, P. (2016). Self-Accepetance and Adjustment Among The Secondary School Students-an Analysis. Vol. 1, Issue 5.

Vasile, Cristian. (2012). An Evaluation of Self-Acceptance in Adults. http://www.sciencedirect.com

Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan; UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Winarsu, Tulus. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan.* Malang : UMM Press.

Yuanita, Happy, Sukamto, Monique Elizabeth. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan.* Vol. 4, No. 1.

Yunita Kartikasari, Nina. 2013. Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. Vol. 01, No. 02.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 1. Skala Ketidakpuasan Tubuh

NAMA :

Umur :

Status (Mahasiswa/bekerja/lainnya) :

Petunjuk Pengisian:

1. Pada angket ini terdapat pernyataan-pernyataan.
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
3. Berilah tanda centang (√) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Semua pernyataan wajib diisi.
5. Jawablah perntyataan dibawah ini dengan jujur yang sesuai dengan keadaan anda.
6. Kriteria Responden:
   a. Perempuan
   b. Usia 18 - 25 Tahun
   c. Tinggal di Kota Malang

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom dibawah ini:

STS = Sangat Tidak Setuju
TS = Tidak Setuju
N = Netral
S = Setuju
SS = Sangat Setuju

Selamat Mengerjakan

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa senang dengan bentuk tubuh saya.					
2	Saya sangat memperhatikan penampilan sebelum berada didepan umum.					
3	Saya merasa tubuh saya dengan teman saya tidak ada bedanya.					
4	Saat pergi jalan-jalan saya lebih suka berpenampilan menarik agar tidak terlihat memalukan.					
5	Saya merasa terganggu dengan berat badan yang					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	saya miliki.					
6	Saya ingin tubuh saya terlihat ideal seperti teman yang lain.					
7	Saya memeriksa penampilan saya dicermin kapanpun saat ada kesempatan.					
8	Saat bersama dengan teman-teman saya kadang merasa malu dengan paha saya yang terlalu besar/kecil.					
9	Saya tidak minder saat berada dilingkungan teman-teman yang lebih cantik dari saya.					
10	Saya merasa postur tubuh saya proporsional.					
11	Saya merasa terganggu jika ada orang yang memandangi tubuh saya, karena terlalu gemuk/kurus.					
12	Saya merasa teman-teman lebih cantik dari pada saya.					
13	Saya nyaman dengan penampilan apa adanya saat pergi jalan-jalan.					
14	Saya tidak peduli saat orang lain memandangi tubuh saya.					
15	Saya tidak percaya diri untuk beraktivitas di luar tanpa berdandan terlebih dahulu.					
16	Saat berjalan dengan teman, saya merasa malu ketika terlihat paling gemuk/kurus sendiri.					
17	Ketika kumpul dengan teman saya tidak membandingkan tubuh saya dengan teman-teman.					
18	Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan diri saya.					
19	Saya sadar akan segala perubahan dari berat badan saya sebesar/sekecil apapun.					
20	Meskipun tanpa berdandan, saya percaya diri untuk beraktivitas di luar.					
21	Saya merasa orang lain membicarakan saya Ketika saya memakai baju yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh.					
22	Saya bukan tipe orang yang senang memeriksa penampilan yang lama didepan cermin.					
23	Saya lebih suka bodoamat dengan penampilan orang lain.					
24	Saya memakai baju senyaman saya dan tidak memperdulikan orang lain.					
25	Saya merasa kecewa dengan bentuk tubuh saya.					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

26	Saat berjalan dengan teman, saya tidak memperdulikan tubuh saya yang kurus/gemuk sendiri.					
27	Ketika akan jalan-jalan saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan.					
28	Saya berpakaian senyaman saya, tidak memperdulikan cocok atau tidak dengan tubuh saya.					
29	Saya lebih suka bersantai dirumah dari pada ikut nongkrong dengan teman-teman.					
30	Saya jarang menyadari jika berat badan saya naik/turun.					
31	Saya akan memilih pergi ke tempat sepi saat dikeramaian tubuh saya dijadikan pusat perhatian karena terlihat kurus/gemuk.					
32	Ketika wajah sedang ada masalah (jerawat, gatal, dll) saya menutupi dengan masker.					
33	Saya lebih memilih keluar dengan teman-teman melakukan kegiatan dari pada bersantai dirumah.					
34	Saat badan saya dijadikan pusat perhatian karena terlihat kurus/gemuk saya cuek saja.					
35	Ketika akan jalan-jalan saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan.					
36	Saya lebih suka natural tanpa berdandan walaupun terlihat kusam.					
37	Saya menghindari kegiatan kumpul dengan teman-teman.					
38	Saya kurang suka memakai masker walaupun wajah saya sedang bermasalah (jerawat, gatal, dll).					
39	Saya senang ikut kegiatan bersama dengan banyak orang.					
40	Saya kurang suka acara yang melibatkan orang banyak.					
41	Saya suka melakukan akivitas dengan teman-teman (seperti nongkrong, jalan-jalan, dll).					
42	Saya memakai lipstick karena warna bibir saya gelap.					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 2. Skala Penerimaan Diri

NAMA :

Umur :

Status (Mahasiswa/bekerja/lainnya) :

Petunjuk Pengisian:

1. Pada angket ini terdapat pernyataan-pernyataan.
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
3. Berilah tanda centang (√) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Semua pernyataan wajib diisi.
5. Jawablah perntyataan dibawah ini dengan jujur yang sesuai dengan keadaan anda.
6. Kriteria Responden:
   a. Perempuan
   b. Usia 18 - 25 Tahun
   c. Tinggal di Kota Malang

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom dibawah ini:

STS = Sangat Tidak Setuju
TS = Tidak Setuju
N = Netral
S = Setuju
SS = Sangat Setuju

Selamat Mengerjakan

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya mencoba menjalin komunikasi yang baik dengan orang-orang disekitar saya.					
2	Teman saya selalu senang mendengarkan curhatan saya.					
3	Saya mudah meminta maaf ketika melakukan kesalahan kepada orang lain.					
4	Terkadang saya merasa bahwa orang lain ke saya saat ada butuhnya saja.					
5	Saya lebih senang memendam cerita saya sendiri dari pada cerita dengan teman.					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

6	Saya merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam diri saya.					
7	Teman saya senang mengajak saya jalan-jalan.					
8	Saya tidak mau tahu urusan orang lain.					
9	Saya senang ketika ada teman yang perhatian dengan keadaan saya.					
10	Saya menjalin persahabatan baik dengan teman-teman saya.					
11	Teman saya banyak yang baik dengan saya.					
12	Saya kurang suka dengan tubuh saya saat ini.					
13	Saya memilih mengatakan jujur kepada teman meskipun melukai perasaannya.					
14	Teman saya sering cerita kepada saya.					
15	Saya ingin membenahi kekurangan yang ada pada tubuh saya.					
16	Saya menyukai diri saya apa adanya.					
17	Saya merasa teman lebih suka jalan-jalan tanpa mengajak saya.					
18	Saya senang dengan adanya teman yang saling membantu satu sama lain.					
19	Saya merasa kurang nyaman ketika ada orang yang ingin mengetahui kondisi saya.					
20	Saya berbagi cerita dengan teman saya.					
21	Saya merasa dipercaya oleh teman-teman saya.					
22	Saya merasa bisa mandiri tanpa bantuan dari oleh orang lain.					
23	Saya merasa tidak dihargai oleh teman saya.					
24	Ketika teman saya sedang ada masalah saya ikut merasakan kesedihannya.					
25	Saya kurang percaya dengan teman saya.					
26	Dengan tubuh saya seperti ini saya masih bisa bersyukur.					
27	Saya kurang suka mengkritik teman karena takut tidak teman tidak dapat menerima.					
28	Saya merasa orang disekitar saya ramah-ramah.					
29	Teman saya jarang cerita tentang masalahnya kepada saya.					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

30	Tidak semua masalah saya ceritakan dengan eman saya.					
31	Saya rasa tidak semua teman dapat dipercaya.					
32	Saya akan langsung mengkritik dengan nada tinggi jika teman saya salah.					
33	Saya sangat menjaga perasaan teman saya.					
34	Saya suka berbicara sesuka hati saya tidak memikirkan perasaan orang lain.					
35	Ketika teman-teman sedang tidak bersama saya, mereka masih suka membicarakan saya.					
36	Saya tidak kecewa dengan apa yang telah menjadi kekurangan pada tubuh saya.					

Lampiran 3. Data Responden

Nama	Usia	Status
Kiki Rahmawati	18	Bekerja
Hana Rosita Nury	18	Mahasiswa
Vivy Louisa	18	Mahasiswa
Choirun nisa	18	Mahasiswa
Tika Ma'rifatul Chusniyah	18	Mahasiswa
Raisha	18	Mahasiswa
Sariti	18	Mahasiswa
Nurul Baiti	18	Mahasiswa
Ika Eliana Sofa	18	Mahasiswa
Nur Azizah Fitriani El Anam	18	Mahasiswa
Anisa	18	Mahasiswa
Raudhatul Jannah	18	Mahasiswa
Rodhiyah Nur Isnaini	18	Mahasiswa
Uswatun hasanah	18	Mahasiswa
Izzan faiqoh	19	Mahasiswa
Afrida Putri Maulidiyah	19	Mahasiswa
Khotimatul hikmah	19	Mahasiswa
Lailatul maghfiroh	19	Mahasiswa
Dewi mufarrihah	19	Mahasiswa
Mumtazunnisa' As Sufiyah	19	Mahasiswa
Zuli kurniatur rif'ah	19	Mahasiswa
Amaliyah Herawati Puji Ningrum	19	Mahasiswa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Clarisa	19	Bekerja
Farida siska dewi	19	Bekerja
Faradina Aisya Febianti	19	Mahasiswa
Hafida Nur Chofifah	19	Mahasiswa
Maystika Tsamara	19	Mahasiswa
Fika Charisatul Fitria	19	Mahasiswa
Adinda Nur Latifah Millenia	19	Mahasiswa
Binti faridatul awalia	19	Mahasiswa
Wike Nafisah Febrina	20	Mahasiswa
Fira Ichwani	20	Mahasiswa
Karina Lailatul Permatasari	20	Mahasiswa
Kevin Herma Nadia	20	Mahasiswa
Silvana Indriani	20	Mahasiswa
Putri Agustini	20	Mahasiswa
Mahmudah Kurniawati	20	Mahasiswa
Anindya Prana Lian	20	Mahasiswa
Tsabbit millatik mahmud	20	Mahasiswa
Nabila mardatillah	20	Mahasiswa
Indri Ika Cahyaningsih	20	Mahasiswa
Eni Kirom	20	Mahasiswa
Zulfatul aufia	20	Mahasiswa
Audhia Dillianty	20	Mahasiswa
Widya	20	Mahasiswa
Afifah Ulfah	20	Mahasiswa
fatin okt	20	Mahasiswa
Husna Karimah	20	Mahasiswa
Sindy Nur Safitri	20	Mahasiswa
Mahmiach	21	Mahasiswa
Sholikhatun Nisa'	21	Mahasiswa
AMIROTUN NAVISA	21	Mahasiswa
Ariska Dwi Siswanti	21	Mahasiswa
Mira	21	Mahasiswa
Khilya	21	Mahasiswa
Bella Nur F	21	Mahasiswa
Fadiyah Rafida Balqis	21	Mahasiswa
Dwi Indah Purwitasari	21	Mahasiswa
Faidatul	21	Mahasiswa
Nike	21	Mahasiswa
Icha	21	Mahasiswa
Anis Firdaus	21	Mahasiswa
Amellia Cahyani	21	Mahasiswa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Annazmil Fayros Latifah	21	Mahasiswa
Desyana fana	21	Mahasiswa
Nur hafidhah fitriani	21	Mahasiswa
Iip Rif'atul Mahmudah	21	Mahasiswa
Ayu nur fadillah	21	Mahasiswa
Wachidatulz	21	Mahasiswa
Vioreta aprilia	22	Mahasiswa
Ana Nur Khumairoh	22	Mahasiswa
Devita Novi Ameliana	22	Mahasiswa
Nur hayati	22	Lainnya
Lauda	22	Mahasiswa
Naila Syafa'ah	22	Mahasiswa
Hilyah Farhany Faradilla	22	Mahasiswa
Ninin	22	Mahasiswa
Dwi Febriyanti	22	Mahasiswa
Retno	22	Mahasiswa
Feni	22	Mahasiswa
iftitah zakiyah	22	Mahasiswa
Nabella	22	Mahasiswa
Nadia	22	Mahasiswa
Cici	22	Mahasiswa
Agustin Wulandari	23	Mahasiswa
Lutfia	23	Mahasiswa
Kartika	23	Lainnya
Dian Faiz Alwyda	23	Mahasiswa
Barir lutfiyah	23	Bekerja
Firda rizqi	23	Lainnya
Yusril Nuril Ihza	23	Mahasiswa
Arini Fiki Amalina	23	Mahasiswa
Rifdah 'Abid Aadilah	23	Mahasiswa
Indah Tin Unami	24	Bekerja
Laily	24	Mahasiswa
Ratna	24	Bekerja
Umi Madinatul Munawaroh	24	Mahasiswa
Selly febriana	24	Mahasiswa
Merlyn	24	Bekerja
Nikita	25	Bekerja

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 4. Distribusi Data valid Ketidakpuasan Tubuh

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	total	kategori
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	135	Tinggi
3	5	5	4	3	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	5	5	3	3	5	4	5	107	Tinggi
4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110	Tinggi
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	74	Sedang
2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	77	Sedang
5	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	4	3	4	1	3	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	70	Sedang
2	5	4	2	2	1	5	2	2	1	4	5	4	3	1	2	2	5	3	2	3	5	2	2	1	4	3	77	Sedang
2	3	5	5	5	4	2	1	5	3	5	5	4	3	3	5	5	5	4	1	1	4	5	5	3	3	2	98	Tinggi
2	3	4	4	1	3	5	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	4	80	Sedang
2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	4	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	70	Sedang
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	1	2	3	74	Sedang
2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	80	Sedang
2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	5	3	2	4	5	2	2	4	1	4	3	2	2	4	3	3	3	78	Sedang
3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	78	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	75	Sedang
2	2	4	2	5	2	1	1	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	4	2	3	1	3	4	2	2	4	73	Sedang
2	4	5	3	1	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	5	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	77	Sedang
3	4	1	2	1	3	3	2	2	1	2	4	2	5	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	4	65	Sedang
3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	76	Sedang
2	4	4	5	4	2	4	3	2	3	5	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	4	82	Sedang
4	3	3	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5	5	114	Tinggi
2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	75	Sedang
1	5	5	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	4	5	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	89	Tinggi
2	5	5	5	5	3	4	5	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	84	Sedang
4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	74	Sedang
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	83	Sedang
2	3	3	2	1	2	3	1	1	1	3	5	1	4	1	3	4	2	1	2	5	4	3	3	1	2	5	68	Sedang
2	5	5	4	2	2	2	1	3	3	5	5	5	3	5	2	2	5	3	3	3	2	1	3	2	4	3	85	Sedang
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	78	Sedang
3	4	3	2	2	5	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	4	2	2	1	2	5	73	Sedang
4	3	5	5	1	3	1	3	2	3	5	3	1	1	4	3	2	5	2	1	1	2	2	2	2	3	3	72	Sedang
2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	85	Sedang
2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	4	84	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	74	Sedang
2	5	3	4	2	2	2	5	2	3	4	2	4	2	1	1	2	3	4	5	3	4	1	1	2	2	3	74	Sedang
3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	2	3	1	2	3	3	1	2	3	4	2	2	2	2	3	68	Sedang
2	5	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	5	85	Sedang
1	3	3	4	1	2	1	4	2	3	4	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	4	1	2	1	3	3	65	Sedang
2	4	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	74	Sedang
2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	71	Sedang
3	4	3	5	3	3	2	3	4	3	5	2	4	4	1	2	5	3	4	3	5	4	3	2	2	5	3	90	Tinggi
3	4	4	5	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	1	1	1	5	1	1	2	4	1	1	3	3	3	68	Sedang
4	4	4	5	1	3	2	1	4	4	5	5	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	4	88	Tinggi
4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	78	Sedang
2	4	3	4	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	3	74	Sedang
2	3	5	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	83	Sedang
4	5	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	4	1	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	4	76	Sedang
3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	5	78	Sedang
3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	2	2	3	1	2	3	4	2	3	2	3	3	75	Sedang
4	3	3	4	4	3	2	3	1	2	3	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	70	Sedang
3	5	5	5	5	4	4	3	5	4	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	92	Tinggi
2	3	4	4	1	3	5	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	4	80	Sedang
2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	4	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	70	Sedang
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	1	2	3	74	Sedang
2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	80	Sedang
2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	5	3	2	4	5	2	2	4	1	4	3	2	2	4	3	3	3	78	Sedang
3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	78	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	75	Sedang
2	2	4	2	5	2	1	1	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	4	2	3	1	3	4	2	2	4	73	Sedang
2	4	5	3	1	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	5	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	77	Sedang
3	4	1	2	1	3	3	2	2	1	2	4	2	5	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	4	65	Sedang
2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	75	Sedang
1	5	5	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	4	5	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	89	Sedang
2	5	5	5	5	3	4	5	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	84	Sedang
4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	74	Sedang
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	83	Sedang
2	3	3	2	1	2	3	1	1	1	3	5	1	4	1	3	4	2	1	2	5	4	3	3	1	2	5	68	Sedang
2	5	5	4	2	2	2	1	3	3	5	5	5	3	5	2	2	5	3	3	3	2	1	3	2	4	3	85	Sedang
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	78	Sedang
3	4	3	2	2	5	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	4	2	2	1	2	5	73	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	3	5	5	1	3	1	3	2	3	5	3	1	1	4	3	2	5	2	1	1	2	2	2	2	3	3	72	Sedang
2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	85	Sedang
2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	4	84	Sedang
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	135	Tinggi
3	5	5	4	3	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	5	5	3	3	5	4	5	107	Tinggi
4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110	Tinggi
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	74	Sedang
2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	77	Sedang
5	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	4	3	4	1	3	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	70	Sedang
2	5	4	2	2	1	5	2	2	1	4	5	4	3	1	2	2	5	3	2	3	5	2	2	1	4	3	77	Sedang
2	3	5	5	5	4	2	1	5	3	5	5	4	3	3	5	5	5	4	1	1	4	5	5	3	3	2	98	Tinggi
2	3	4	4	1	3	5	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	4	80	Sedang
2	3	4	4	1	3	5	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	4	80	Sedang
2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	4	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	70	Sedang
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	1	2	3	74	Sedang
2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	80	Sedang
2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	5	3	2	4	5	2	2	4	1	4	3	2	2	4	3	3	3	78	Sedang
3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	78	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	75	Sedang
2	2	4	2	5	2	1	1	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	4	2	3	1	3	4	2	2	4	73	Sedang
2	4	5	3	1	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	5	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	77	Sedang
3	4	1	2	1	3	3	2	2	1	2	4	2	5	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	4	65	Sedang
3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	76	Sedang
2	4	4	5	4	2	4	3	2	3	5	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	4	82	Sedang
4	3	3	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5	5	114	Tinggi
2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	75	Sedang
1	5	5	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	4	5	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	89	Tinggi
2	5	5	5	5	3	4	5	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	84	Sedang
4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	74	Sedang
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	83	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 5. Distribusi Data valid Penerimaan Diri

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	total	kategori
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120	Tinggi
5	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	Tinggi
4	4	4	3	4	5	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	3	3	78	Sedang
4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	1	2	78	Sedang
5	3	4	5	3	5	3	1	3	4	3	3	5	2	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	83	Sedang
4	5	2	1	5	5	4	1	5	2	4	4	3	1	5	4	4	4	5	2	1	5	1	3	80	Sedang
5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	2	4	2	3	4	3	5	3	5	4	1	5	1	3	86	Sedang
4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	1	5	3	2	4	3	5	3	4	4	3	4	3	4	80	Sedang
4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	2	4	4	3	4	1	2	68	Sedang
4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	78	Sedang
5	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	1	3	4	5	3	4	5	5	4	3	3	4	87	Sedang
4	3	5	5	4	4	4	5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	1	4	1	3	83	Sedang
5	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	5	4	2	4	3	3	79	Sedang
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	1	4	2	2	69	Sedang
4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	4	3	1	4	2	3	76	Sedang
4	5	3	1	3	3	5	3	4	2	3	5	3	1	4	1	3	2	3	3	1	5	1	1	69	Sedang
4	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	4	4	2	3	2	3	69	Sedang
4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	73	Sedang
4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	2	4	5	4	4	3	4	84	Sedang
5	2	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	103	Tinggi
5	4	3	5	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	5	5	2	4	2	3	80	Sedang
5	5	3	3	3	5	4	5	5	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	80	Sedang
4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	77	Sedang
4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	74	Sedang
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	75	Sedang
5	3	2	2	5	3	5	2	4	1	2	4	3	2	3	3	4	1	3	1	1	4	2	2	67	Sedang
5	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	5	5	2	5	3	3	86	Sedang
4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	76	Sedang
5	4	3	1	4	1	5	2	3	2	2	4	3	2	5	2	4	2	3	2	4	4	2	3	72	Sedang
5	3	5	5	3	3	3	5	3	1	5	3	3	1	3	3	3	1	5	5	5	3	5	3	84	Sedang
4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	82	Sedang
4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	69	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	69	Sedang
5	4	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	2	5	1	4	81	Sedang
5	3	2	2	3	3	5	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	1	4	2	3	69	Sedang
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	80	Sedang
4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	5	3	3	2	2	78	Sedang
4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	71	Sedang
3	3	3	2	4	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	5	1	3	65	Sedang
4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	5	2	4	3	3	4	2	3	76	Sedang
5	3	4	4	4	4	4	2	5	1	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	1	5	1	2	78	Sedang
4	4	2	2	4	3	5	2	4	2	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	3	4	3	2	75	Sedang
4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	5	2	4	2	3	76	Sedang
4	4	2	3	4	2	4	3	5	2	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	2	2	2	3	73	Sedang
4	3	4	3	4	3	4	4	3	1	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	73	Sedang
4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	4	5	4	4	5	1	4	1	3	84	Sedang
4	4	3	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	2	5	4	2	4	3	3	82	Sedang
5	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	3	83	Sedang
4	3	2	3	3	4	5	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	75	Sedang
4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	3	5	3	5	4	3	4	2	3	87	Sedang
4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	1	5	3	2	4	3	5	3	4	4	3	4	3	4	80	Sedang
4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	2	4	4	3	4	1	2	68	Sedang
4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	78	Sedang
5	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	1	3	4	5	3	4	5	5	4	3	3	4	87	Sedang
4	3	5	5	4	4	4	5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	1	4	1	3	83	Sedang
5	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	5	4	2	4	3	3	79	Sedang
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	1	4	2	2	69	Sedang
4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	4	3	1	4	2	3	76	Sedang
4	5	3	1	3	3	5	3	4	2	3	5	3	1	4	1	3	2	3	3	1	5	1	1	69	Sedang
4	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	4	4	2	3	2	3	69	Sedang
4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	73	Sedang
4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	2	4	5	4	4	3	4	84	Sedang
5	2	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	103	Sedang
5	4	3	5	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	5	5	2	4	2	3	80	Sedang
5	5	3	3	3	5	4	5	5	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	80	Sedang
4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	77	Sedang
4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	74	Sedang
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	75	Sedang
5	3	2	2	5	3	5	2	4	1	2	4	3	2	3	3	4	1	3	1	1	4	2	2	67	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

5	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	5	5	2	5	3	3	86	Sedang
4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	76	Sedang
5	4	3	1	4	1	5	2	3	2	2	4	3	2	5	2	4	2	3	2	4	4	2	3	72	Sedang
5	3	5	5	3	3	3	5	3	1	5	3	3	1	3	3	3	1	5	5	5	3	5	3	84	Sedang
4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	82	Sedang
4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	69	Sedang
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	69	Sedang
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120	Tinggi
5	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	Tinggi
4	4	4	3	4	5	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	3	3	78	Sedang
4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	1	2	78	Sedang
5	3	4	5	3	5	3	1	3	4	3	3	5	2	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	83	Sedang
4	5	2	1	5	5	4	1	5	2	4	4	3	1	5	4	4	4	5	2	1	5	1	3	80	Sedang
5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	2	4	2	3	4	3	5	3	5	4	1	5	1	3	86	Sedang
5	3	5	5	3	3	3	5	3	1	5	3	3	1	3	3	3	1	5	5	5	3	5	3	84	Sedang
4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	82	Sedang
4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	69	Sedang
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	69	Sedang
5	4	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	2	5	1	4	81	Sedang
5	3	2	2	3	3	5	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	1	4	2	3	69	Sedang
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	80	Sedang
4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	5	3	3	2	2	78	Sedang
4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	71	Sedang
3	3	3	2	4	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	5	1	3	65	Sedang
4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	5	2	4	3	3	4	2	3	76	Sedang
5	3	4	4	4	4	4	2	5	1	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	1	5	1	2	78	Sedang
5	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	5	5	2	5	3	3	86	Sedang
4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	76	Sedang
5	4	3	1	4	1	5	2	3	2	2	4	3	2	5	2	4	2	3	2	4	4	2	3	72	Sedang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Ketidakpuasan Tubuh

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	128.71	212.673	.033	.812
VAR00002	127.71	212.895	.029	.812
VAR00003	128.64	198.031	.511	.797
VAR00004	127.89	201.210	.436	.800
VAR00005	128.34	204.489	.296	.804
VAR00006	128.47	202.171	.320	.803
VAR00007	128.30	213.525	.000	.813
VAR00008	128.33	196.143	.450	.798
VAR00009	128.17	206.143	.308	.804
VAR00010	128.63	209.185	.152	.808
VAR00011	128.26	201.326	.368	.801
VAR00012	128.41	199.881	.465	.799
VAR00013	128.02	204.565	.308	.804
VAR00014	128.36	202.778	.322	.803
VAR00015	128.48	207.929	.189	.807
VAR00016	128.31	201.630	.370	.801
VAR00017	127.75	209.604	.128	.809
VAR00018	128.90	196.455	.530	.796
VAR00019	128.44	206.249	.242	.806
VAR00020	128.41	206.022	.265	.805
VAR00021	128.26	202.295	.348	.802
VAR00022	128.60	205.030	.259	.805
VAR00023	128.62	208.076	.169	.808
VAR00024	128.19	210.580	.118	.809
VAR00025	128.87	204.559	.251	.806
VAR00026	128.58	208.792	.188	.807
VAR00027	128.92	202.862	.410	.801
VAR00028	128.92	203.468	.367	.802

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

VAR00029	128.32	208.099	.212	.806
VAR00030	128.23	205.977	.265	.805
VAR00031	128.12	206.248	.189	.808
VAR00032	128.56	206.168	.277	.805
VAR00033	128.34	207.398	.240	.806
VAR00034	128.09	205.962	.285	.804
VAR00035	128.50	204.818	.289	.804
VAR00036	128.72	207.941	.220	.806
VAR00037	128.40	203.636	.263	.805
VAR00038	128.64	201.728	.381	.801
VAR00039	128.10	208.838	.207	.807
VAR00040	128.76	204.649	.361	.802
VAR00041	128.29	208.572	.227	.806
VAR00042	128.17	210.425	.111	.809

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	117.40	130.343	.322	.788
VAR00002	118.16	131.469	.181	.791
VAR00003	118.07	127.904	.319	.787
VAR00004	118.51	126.576	.325	.786
VAR00005	118.33	128.870	.231	.790
VAR00006	118.19	125.671	.330	.786
VAR00007	117.82	135.018	-.050	.798
VAR00008	118.72	122.305	.482	.779
VAR00009	118.06	127.774	.327	.786
VAR00010	118.32	126.745	.315	.786
VAR00011	118.25	124.896	.458	.781
VAR00012	118.43	133.338	.014	.799
VAR00013	118.38	124.541	.422	.782
VAR00014	118.49	125.848	.347	.785
VAR00015	118.01	133.101	.057	.795
VAR00016	118.43	125.237	.356	.785
VAR00017	118.57	133.520	.009	.799
VAR00018	118.10	124.010	.336	.786
VAR00019	118.14	133.172	.028	.798
VAR00020	118.00	128.808	.288	.788
VAR00021	118.73	126.138	.315	.786
VAR00022	118.30	134.879	-.049	.801
VAR00023	119.45	123.624	.467	.780
VAR00024	118.45	125.341	.425	.782
VAR00025	118.65	126.614	.346	.785
VAR00026	117.81	127.832	.351	.786
VAR00027	118.71	129.077	.236	.790
VAR00028	117.79	133.541	.031	.796

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

VAR00029	119.07	122.631	.484	.779
VAR00030	117.98	125.192	.450	.782
VAR00031	118.47	123.767	.426	.782
VAR00032	118.99	128.131	.239	.790
VAR00033	117.86	130.485	.243	.789
VAR00034	119.02	128.606	.193	.792
VAR00035	118.91	124.749	.524	.780
VAR00036	117.98	131.070	.172	.792

Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	42

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.793	36

Lampiran 10. Deskriptif Statistik Ketidakpuasan Tubuh

Skor Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ketidakpuasan_tubuh	100	65	135	80.58	12.840
Valid N (listwise)	100				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skor Hipotetik

Min = 1 x 27

= 27

Maks = 5 x 27

= 135

Mean = $^{1}/_{2}$ (Maks + Min)

= $^{1}/_{2}$ (135 + 27)

= 81

SD = $^{1}/_{6}$ (Maks – Min)

= $^{1}/_{6}$ (135 – 27)

= 18

KT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	84	46.9	84.0	84.0
	Tingal	16	8.9	16.0	100.0
	Total	100	55.9	100.0	
Missing	System	79	44.1		
Total		179	100.0		

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Penerimaan Diri

Skor Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
penerimaan_diri	100	65	120	79.22	10.384
Valid N (listwise)	100				

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Skor Hipotetik

Min = 1 x 24

= 24

Maks = 5 x 24

= 120

Mean = $^1/_2$ (Maks + Min)

= $^1/_2$ (120 + 24)

= 72

SD = $^1/_6$ (Maks – Min)

= $^1/_6$ (120 - 24)

= 16

PD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	92	51.4	92.0	92.0
	Tinggi	8	4.5	8.0	100.0
	Total	100	55.9	100.0	
Missing	System	79	44.1		
Total		179	100.0		

Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body_dissaisfaction	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%
penerimaan_diri	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Descriptives

			Statistic	Std. Error
body_dissaisfaction	Mean		36.12	.854
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	34.43	
		Upper Bound	37.81	
	5% Trimmed Mean		36.16	
	Median		36.50	
	Variance		72.915	
	Std. Deviation		8.539	
	Minimum		16	
	Maximum		54	
	Range		38	
	Interquartile Range		12	
	Skewness		-.086	.241
	Kurtosis		-.322	.478
penerimaan_diri	Mean		59.41	.874
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	57.68	
		Upper Bound	61.14	
	5% Trimmed Mean		59.97	
	Median		61.00	
	Variance		76.345	
	Std. Deviation		8.738	
	Minimum		28	
	Maximum		75	
	Range		47	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		-1.195	.241
	Kurtosis		1.827	.478

Tests of Normality

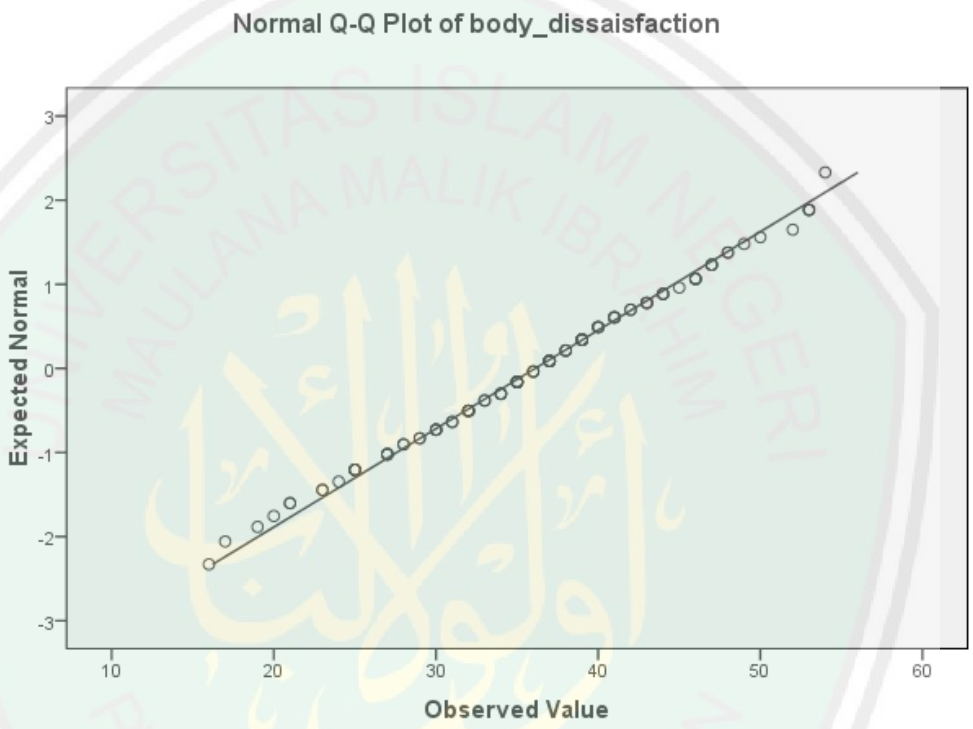
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
body_dissaisfaction	.048	100	.200*	.990	100	.689

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

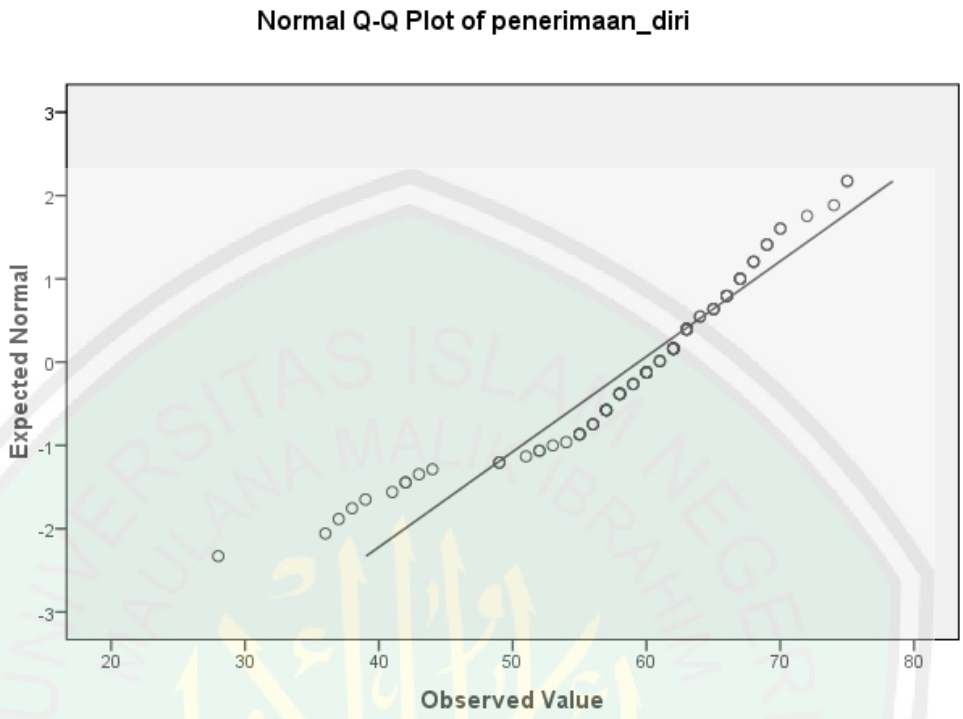
penerimaan_diri	.151	100	.000	.910	100	.000

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.



CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



Lampiran 13. Hasil Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
penerimaan_diri * body_dissatisfaction	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penerimaan_diri * body_dissatisfaction	Between Groups	(Combined)	1987.226	34	58.448	.682	.887

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	Linearity	386.388	1	386.388	4.508	.038
	Deviation from Linearity	1600.837	33	48.510	.566	.962
Within Groups		5570.964	65	85.707		
Total		7558.190	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
penerimaan_diri * body_dissatisfaction	.226	.051	.513	.263

Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		VariabelX	VariabelY
VariabelX	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	100	100
VariabelY	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN) DI KOTA MALANG

Ani Latifatul Khoiriyah
Aprillia Mega Rosdiana, M.Psi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
E-mail: anilatifatulk01@gmail.com. 081532645767

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun). Penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihannya. Orang yang tidak mampu bersikap positif terhadap dirinya berarti kurang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga merasa kurang puas terhadap dirinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *Body Dissatisfaction* merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh perempuan masa kini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data *sampling insidential*. Subjek dalam penelitian ini merupakan perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mayoritas perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) memilik Ketidakpuasan Tubuh dan Penerimaan Diri yang sama tinggi, hal ini terbukti bahwa keduanya memiliki hubungan yang positif, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,226 > r tabel 0,202.
Kata kunci: *Ketidakpuasan Tubuh, Penerimaan Diri, Perempuan Usia Dewasa Awal.*

Kecantikan adalah salah satu problematika kehidupan yang selalu dialami oleh banyak perempuan. di Indonesia, perempuan sendiri selalu dicekoki dengan iklan-iklan kecantikan yang menampilkan sosok perempuan yang ideal, dimana perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki kulit putih, langsing, dan menawan. Sehingga banyak perempuan yang ingin mempercantik dirinya dan merubah dirinya, salah satunya adalah perempuan di kota Malang. Malang adalah kota terbesar di Jawa Timur setelah kota Surabaya. Seperti kota besar lainnya, Malang memiliki banyak penduduk urbanisasi. Di Malang sendiri banyak perempuan-perempuan yang menginginkan kulit cerah dan putih, seperti yang dikutip dari MalangTIMES (2017) bahwa perempuan di kota Malang untuk

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

mendapatkan kulit yang cerah secara instan mereka rela memakai krim pemutih yang membahayakan kesehatan kulit mereka. Nilai budaya lokal juga menilai "putih" sebagai kebaikan berpadu dengan standar ideal Barat tentang kecantikan. Banyak perempuan saat ini yang merasa kurang senang dengan tubuhnya kemudian memakai produk pemutih badan dan wajah yang memiliki cara kerja yang cepat agar terlihat menawan dan menarik perhatian orang lain karena salah satu titik insecure terbesar perempuan ada pada penampilan fisiknya.

Menurut Thompson (2008) Setiap individu memiliki keinginan untuk berpenampilan sempurna di depan orang-orang, keinginan inilah yang dapat membuat kekhawatiran seseorang timbul dan kekhawairan ini akan menjadikan seorang individu melakukan hal-hal agar penampilannya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu tampilan yang menarik dapat menentukan sebuah kesan yang membentuk diri individu tersebut dan mampu membangun jalan hubungannya dengan orang lain. Menurut Supratiknya (1995) untuk membangun dan melestarikan sebuah hubungan dengan sesama, maka individu harus mampu menerima dirinya dan juga menerima orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya.

Penerimaan diri merupakan sebuah patokan sejauh mana individu mampu menerima karakter personal yang dimilikinya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidup. individu yang dapat menerima dirinya akan mengetahui potensinya dan bebas untuk menggunakannya, dan juga menegetahui kekurangan pada dirinya tanpa menyalahkan dirinya sendiri (Gunarsa, 1999). Ryff (Meilinda, 2013) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dengan mengakui dan menerima dirinya dalam berbagai aspek diri termasuk kualitas yang baik dan buruk, merasa positif dengan kehidupan yang dijalani. Supratiknya (1995) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) yaitu : (1) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

perasaan, dan reaksi kepada orang lain. (2) Kesehatan psikologis. (3) Penerimaan terhadap orang lain. Selain itu Hurlock (2008) juga mengungkapkan beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu: pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari luar, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, dan konsep dri yang stabil.

Johada (dalam Rizkiana & Retnaningsih, 2009) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti seorang individu telah mampu belajar untuk hidup dan dirinya sendiri, dalam artian individu sudah dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya. Hal ini lah yang sebenarnya dibutuhkan oleh perempuan, dimana mereka harus mampu menerima diri mereka sendiri bahwa di dalam diri mereka terdapat kekurangan dan kelebihan yang mampu dikembangkan. Penelitian yang digagas oleh Harvard University yang bekerjasama dengan Dove, sebuah merek produk yang berkomitmen pada perawatan kecantikan perempuan, menyebutkan bahwa hanya sekitar 2% perempuan didunia ini dan tidak sampai 3% perempuan Asia yakin dan menganggap bahwa diri mereka cantik, di negara Indonesia sendiri tidak sampai 40% perempuan merasa nyaman dengan kecantikan yang dimiliki, dalam hal ini arti dari kecantikan dinilai berdasar perilaku perempuan terhadap beberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005). Herawati (dalam Suprapto & Aditomo, 2007) melakukan penelitian di Jakarta pada tahun 2003, didapatkan informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang. Seorang yang mengalami ketidakpuasan tubuh biasanya berpikiran bahwa penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki wajah yang cantik, serta berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh dan bagian-bagian tubuh merupakan bagian dari cara seseorang memaknai anggota tubuhnya sebagai fungsi atau sebagai objek keindahan. Orang yang memiliki kecenderungan ketidakpuasan terhadap tubuh biasanya akan sibuk membesar-besarkan kekurangan fisiknya yang sebenarnya tidak nyata, dari sinilah kemudian memunculkan rasa tidak percaya diri dan memeunculkan masalah dalam penerimaan dirinya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Asih dan Setiasih (2004) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Adlerd (2006) juga berpendapat bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Menurut Rosen & Reiter (dalam Risfani & Makmuroh, 2015), ketidakpuasan tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada dilingkungan sosial. Ketidakpuasan tubuh menurut Hall (2009), ialah evaluasi negatif seseorang terhadap tubuhnya. Individu menilai dan mempersepsikan negatif terhadap tubuhnya, yakni merasa tidak memiliki tubuh yang bagus.

Menurut Rosen & Riter (dalam Risfani & Makmuroh, 2015), aspek-aspek dari ketidakpuasan pada bentuk tubuh diantaranya adalah : (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh. (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial. (3) *Body Checking*. (4) *Kamuflase* tubuh. (5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Sementara itu ada juga faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh Menurut Bremh (dalam Kartikasari 2013) diantaranya yaitu : Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, percaya bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol, dan hidup dalam budaya "*first impressions* (kesan pertama)".

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel bebas (X) ketidakpuasan tubuh dan variabel terikat (Y) Penerimaan Diri. Subjek pada penelitian ini adalah perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Malang dengan ukuran sampel 100 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling Insidental* yakni suatu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan anggota populasi yang ditemui peneliti secara kebetulan dan bersedia menjadi subjek penelitian, dimana subjek yang ditemui secara kebetulan tersebut cocok atau sesuai dengan kriteria populasi (Sugiyono, 2016).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur skala ketidakpuasan tubuh yang terdiri dari 42 aitem. Sementara untuk mengukur skala penerimaan diri terdiri dari 36 aitem. Uji reliabilitas pada skala ketidakpuasan tubuh menunjukan koefisien sebesar 0,864 (*Alpha Cronbach*). Sedangkan uji reliabilitas pada skala penerimaan diri menunjukan koefisien sebesar 0,849 (*Alpha Cronbach*). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif statistik, analisis uji asumsi, analisis uji hipotesis serta analisis koralasi *product moment*. Analisis korelasi *product moment* ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan independent variabel (ketidakpuasan tubuh) dengan dependent variabel (penerimaan diri).

Hasil

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1
[Tabel skor Hipotetik dan skor Empirik]

Variabel	N	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Ketidakpuasan Tubuh	100	27	135	81	18	65	135	80	12
Penerimaan diri	100	24	120	72	16	65	120	79	10

Tabel 2
[Kategorisasi Data]

Kategorisasi	Ketidakpuasan Tubuh	Penerimaan Diri
Tinggi	16	8
Sedang	84	92
Rendah	0	0

Berdasarkan dari tabel di atas, didapatkan bahwa responden yang memiliki ketidakpuasan tubuh pada kategori tinggi berjumlahkan 16 responden (16%).

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kemudian pada kategori sedang terdapat 84 responden (84%). dan sementara pada kategori rendah hanya ada 0 responden (0%). Sedangkan penerimaan diri pada kategori tinggi berjumlahkan 8 responden (8%). Kemudian pada kategori sedang terdapat 92 responden (92%) . dan sementara pada kategori rendah terdapat 0 responden (0%).

Analisis Uji Asumsi

Tabel 3
[Hasil Uji Normalitas]

Variable	**Komogrov-Smirnov**	**Shapiro-Wilk**	**Keterangan**
Ketidakpuasan tubuh	0,200	0,689	Normal
Penerimaan diri	0,000	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki sig. *Komogrov-Smirnov* sebesar 0,200 dan *Shapiro-Wilk* sebesar 0,689, hasil ini menyatakan bahwa variabel ketidakpuasan tubuh memiliki probabilitas >0,05 sehingga dinyatakan Normal. kemudian penerimaan diri memiliki sig. *Komogrov-Smirnov* sebesar 0,000 dan *Shapiro-Wilk* sebesar 0,000, hasil ini menyatakan bahwa variabel penerimaan diri memiliki probabilitas <0,05 sehingga dinyatakan Tidak Normal.

Tabel 4
[Hasil Uji Linieritas]

Variable	F	Sig.
*ketidakpuasan tubuh*Penerimaan diri*	0,566	0,962
Keterangan	Linier	Linier

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai signifikasi Sig. (p) 0,962 > 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan linier yang signifikan antara variable ketidakpuasan tubuh dan variabel penerimaan diri.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Uji Hipotesis

Tabel 5
[Hasil Uji Hipotesis]

Correlations

		VariabelX	VariabelY
VariabelX	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	100	100
VariabelY	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil dari table uji pearson korelasi diatas, dapat dianalisis bahwa korelasi antara *body dissatisfaction* dan penerimaan diri diperoleh *r*= 0,226 dengan nilai signifikasi p=0,024 < 0,05. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri dan memiliki arah hubungan korelasi bersifat positif, yang berarti bahwa seorang perempuan usia dewasa awal tersebut ketidakpuasan terhadap tubuhnya tinggi, dan penerimaan diri mereka juga tinggi.

Diskusi

Tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang dominan berada pada kategori sedang dengan presentase 84%. Perempuan usia dewasa awal di kota malang ini kebanyakan memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh sedang. Menurut Brehm (dalam Iswari & Hartini, 2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang, yaitu : 1) hidup dalam budaya; 2) standar kecantikan yang mungkin tidak dapat dicapai; 3) ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan; 4) kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna; 5) kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di Kota Malang dominan pada kategori sedang dengan presentase 92%. Perempuan usia dewasa awal di Kota Malang ini juga kebanyakan memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang sama seperti ketidakpuasan tubuh. Menurut Allport (dalam Dewi, 2017) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka juga memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, dapat mengatur rasa frustasi dan kemarahan, dapat berinteraksi dan dapat menerima kritikan dari orang lain, dan juga data mengatur keadaan emosi (depresi dan kemarahan).

Hasil analisis yang dilakukan telah diperoleh hasil tabel korelasi antara variable ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) adalah sebesar 0,226 > r tabel 0,202 dan nilai signifikasi sebesar 0,024 < 0,05. Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara variabel ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri. Karena r hitung atau *Pearson Correlation* dalam analisis ini bernilai positif (tidak ada tanda negatife (-)) maka itu artinya hubungan antara kedua variabel ini tersebut bersifat positif, dimana artinya adalah semakin tinggi ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh seorang perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) ini maka akan tinggi pula penerimaan diri mereka, dan begitu juga sebaliknya. Jika semakin rendah ketidakpuasan tubuh yang dimiliki maka semakin rendah juga penerimaan diri. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima karena hasil tersebut menunjukan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal.

Menurut Hurlock (2002) Perempuan yang mengalami ketidakpuasan diri karena sering membandingkan diri dengan yang lain, salah satunya adalah perempuan pada usia dewasa awal. Karena perempuan usia dewasa awal menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk mencapai status social yang lebih tinggi terkait tugas perkembangan dewasa awal yang mencakup mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan membentuk keluarg. Ketidakpuasan tubuh dapat memunculkan berbagai macam masalah

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dimana masalah tersebut dapat berhubungan dengan kehidupan individu. Menurut Harlock (dalam Rohma, 2004) sejauhmana seorang individu dapat membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada dilingkup kehidupannya dapat ditentukan dengan adanya penerimaan pada dirinya. Sejalan dengan pernyataan dari Sartain (dalam Rohma, 2004) yang menjelaskan bahwa dengan memiliki kesadaran untuk menerima diri, maka individu dapat mengenali diri sendiri dan akan mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan dirinya. Penerimaan diri ini dapat terjadi pada usia dewasa awal karena masa dewasa awal ini merupakan masa dimana seseorang memiliki banyak kesempatan dan perubahan dalam segi kognitif dan social (Pratitis & Hendriani , 2013). Menurut Perry (1970; dalam Santrock, 2002) ada beberapa perubahan penting tentang cara berpikir individu pada usia dewasa awal yang berbeda dengan remaja.

Dewasa awal pemikirannya sudah lebih beragam dan sistematis, dalam pengambilan keputusan dapat lebih bijaksana, dapat toleransi erhadap hal-hal yang tidak diinginkan lebih meningkat, tidak hanya memikirkan kepentingan diri sendiri namun juga memikirkan kepentingan orang lain. Mereka merasa bahwa tubuhnya masih kurang memenuhi standart kecantikan yang ada, namun disisi lain mereka memiliki penerimaan diri yang cukup baik, sehingga dapat diketahui bahwa mereka memang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya namun masih dapat menerima diri karena mereka masih berpikir positif akan diri dan masa depannya. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) pada penyandang disabilitas yang mengalami cacat fisik akibat kecelakaan, yang mana hasilnya menyatakan bahwa mereka para penyandang cacat fisik akibat kecelakaan ini merasakan ketidakpuasan terhadap fisiknya namun mereka masih mampu menerima dirinya. Awalnya memang tidak mudah bagi mereka untuk bisa menerima keadaan dalam dirinya namun karena adanya pemikiran positif yang muncul dari mereka sehingga mereka mampu menerima dirinya dalam keadaan yang sebelumnya tidak diharapkan olehnya. Berpikir positif adalah cara seseorang memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu memiliki pandangan bahwa setiap permasalahan pasi ada jalan pemecahan dan suatu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pemecahan masalah yang tepat dapat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 1997; dalam Dewi, 2017). Sehingga saat mereka merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena cacat fisik yang dialami mereka masih mampu menerima dirinya karena mereka menanamkan pemikiran-pemikiran yang positif. Karena jika seseorang mengalami cacat fisik akibat kecelakaan tidak memiliki pemikiran yang positif dan hanya didominasi oleh pemikiran-pemikiran yang negative maka maka akan menghambat dirinya untuk dapat menerima diri dan kemampuannya.

Tentama (2014) mengemukakan bahwa semakin rendah kemampuan individu untuk berpikir secara positif, maka akan rendah pula penerimaan diri individu tersebut. Berpikir yang positif mampu membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Perempuan usia dewasa awal memang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, tetapi mereka masih mampu menerima dirinya karena mereka memiliki cara dengan kamuflase-kamuflase terhadap tubuhnya sehingga masih mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Saat ini memang telah banyak cara agar seseorang mampu menutupi kekurangan yang ada pada fisiknya, dari sini lah perempuan mampu menerima dirinya walaupun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Perempuan dalam usia dewasa awal memiliki cara berpikir yang logis sehingga dalam rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima diri dengan cukup baik. Dari pemikirannya yang logis juga perempuan usia dewasa awal telah memiliki rasa bersyukur terhadap dirinya sehingga saat merasa kurang puas terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima dirinya dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis, data hasil penelitian, serta pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di kota Malang berada pada kaegori sedang. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan penerimaan diri dengan nilai signifikasi p=0,024 < 0,05 dengan nilai 0,226 > r tabel 0,202.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis diterima dengan rincian Ho ditolak dan Ha diterima.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan, maka perempuan usia dewasa awal di Kota Malang ataupun juga di kota lainnya disarankan untuk lebih meningkatkan rasa kebersyukurannya baik rasa bersyukur terhadap dirinya sendiri maupun rasa bersyukur terhadap lingkungannya, dan juga mampu untuk meningkatkan kesehatan psikologisnya dengan cara meningkatkan dimensi-dimensiyang rendah pada aspek kesehatan psikologis, salah satu contohnya seperti lebih mampu mengontrol diri. Selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh perempuan usia dewasa awal juga sedang sehingga harus diturunkan agar menjadi rendah dengan cara mengurangi pada mengurangi penilaian negative terhadap tubuh sendiri dan mulai untuk meningkatkan keterbukaan diri terhadap orang lain dan mampu membangun hubungan baik dengan orang lain. Dan bagi peneliti selanjutnya hendaknya untuk menggali lagi mengenai variabel lain selain variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini yang lebih berhubungan, sehingga mendapatkan banyak hal-hal lain yang tergali yang berhubungan dengan permasalahan perempuan usia dewasa awal.

Daftar Pustaka

Dewi, R. N. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Disabilitas. *Journal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.* Vol. 2, No.3.

Gunarsa, S. D. (1999). Psikologi Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan.* Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatiahan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan tingkat Body Dissatisfaction. *Journal Of Breeding and Genetics.* Vol. 5, No.3

Meilinda, E. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Konformitasterhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *eJournal Psikologi.* Vol. 1, No. 1.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pratitis, A. H., & Hendriani , W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Usia Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan pada Masa Anak-anak. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 8.

Rohma, F. A. (2004). Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Harga Diri pada Remaja. *Indonesian Psychological Journal.* Vol. 1, No. 1.

Rizkiana, U. & Retnaningsih. (2009). Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi.* Vol. 2, No. 2.

Risfani, S., Makmuroh, S. (2015). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. Fakultas Psikologi; Universitas Bandung.

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketigabelas Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta CV.

Suniarto , L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*.

Supratiknya, A. (1995). Komunikasi Pribadi Tinjauan Psikologi. Yogyakarta: Penerbit Kanisisus.

Suprapto, M. H. & Aditomo, A. (2007). Perbandingan Sosial, *Body Dissatisfaction* dan Objektifikasi Diri. *Anima: Indonesian Psychological Journal.* Vol. 22, No. (2).

Tentama, F. (2010). Berpikir Positif dan Penerimaan Diri paa remaja Penyandang Cacat Tubuh akibat Kecelakaan. *Humanitas. VII(1).*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG