

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK
TUBUH DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA WANITA DEWASA AWAL YANG SUDAH
MEMILIKI ANAK**

SKRIPSI

Oleh :

Aura Hana Safitri

201910515247



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
Dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita
Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak
Nama Mahasiswa : Aura Hana Safitri
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515247
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN : 0314078503

Pembimbing II



Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0301018405

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan
Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal
Yang Sudah Memiliki Anak

Nama Mahasiswa : Aura Hana Safitri

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515247

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A
NIDN : 0307029001

Penguji 1 : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN : 0314078503

Penguji 2 : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0301018405



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Memiliki Anak” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Aura Hana Safitri

201910515247

ABSTRAK

Aura Hana Safitri 201910515247. Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan *Psychological Well-being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak.

Abstrak. Kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting bagi setiap individu, termasuk wanita pada usia dewasa awal. Kesejahteraan psikologis dapat membuat wanita merasa puas dan bahagia dalam menjalani hidup sebagai seorang ibu dan menjadi seorang istri sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya dan menjalin relasi yang baik pada orang lain. Namun setelah melahirkan wanita mengalami perubahan pada bentuk fisik mereka. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *Psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *mode correlation non parametric* dari Spearman dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* ialah *Quota sampling* dengan subjek sebanyak 100 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala ketidakpuasan bentuk tubuh dan skala *psychological well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *koefisien korelasi* antara variable ketidakpuasan bentuk tubuh den variable *psychological well-being* sebesar $-0,488^{**}$ dengan taraf signifikan sebesar $0,000 p \leq 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan secara negative antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Saran pada penelitian ini adalah individu diharapkan untuk dapat lebih mengelola diri kearah yang lebih positif dan berpikir positif pada diri sendiri dan menjalin relasi yang baik dengan oranglain, agar meningkatkan *psychological well-being* dan tetap mencintai diri sendiri.

Kata kunci: Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, *Psychological Well-being*, Dewasa Awal, Wanita Yang Sudah Memiliki Anak.

ABSTRACT

Aura Hana Safitri 201910515247. *The Relationship Between Body Shape Dissatisfaction and Psychological Well-being in Early Adult Women Who Already Have Children.*

Abstract. *Psychological well-being is important for every individual, including women in early adulthood. Psychological well-being can make women feel satisfied and happy in living life as a mother and as a wife so they can maximize their potential and establish good relationships with others. However, after giving birth, women experience changes in their physical form. The purpose of this study is to determine the relationship between body shape dissatisfaction and psychological well-being in early adult women who already have children. This study uses a quantitative approach with non-parametric correlation mode from Spearman with the sampling technique used in this study is non-probability sampling, namely Quota sampling with a subject of 100 respondents. Measuring tools used are body shape dissatisfaction scale and psychological well-being scale. The results of this study show that the correlation coefficient between body shape dissatisfaction and psychological well-being variables is -0.488^{**} with a significant level of $0.000 p \leq 0.05$, so it can be stated that there is a negative relationship between body shape dissatisfaction and psychological well-being in young adult women who already have children. Suggestions in this study are that individuals are expected to be able to better manage themselves in a more positive direction and think positively about themselves and establish good relationships with others, so as to improve psychological well-being and continue to love themselves.*

Keywords: *Body Shape Dissatisfaction, Psychological Well-being, Early Adulthood, Women Who Already Have Children*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan antara ketidakpuasan bentuk Tubuh dengan *Psychological Well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-sedalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik dari segi waktu, tenaga dan pikirannya.
3. Ibu Dr. Yuarini Wahyu pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Ketua Penguji Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., M.A yang telah memberikan saran dan masukan untuk penelitian sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Kedua orang tua saya, untuk mama dan ayah saya ucapkan banyak terimakasih tak terhingga yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan sehingga saya bisa ada pada titik ini dan mampu menyelesaikan pengerjaan skripsi.

6. Kakak dan Mas gigih yang telah membantu, memberikan masukan serta semangat. Keponakan saya Gibran yang selalu menghibur.
7. Teruntuk Bagas saputra yang telah menjadi penyemangat dan memberika semangat, doa, dukungan dan selalu menemani dalam melakukan penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman saya Nuri, Salmul, Tiani yang bersama-sama saling membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman saya Jovan, Sopsop, Pida, Gune, Nadia, Thaya, yang telah membirikan doa, dukungan serta semangat.
10. Teruntuk Gara, Abu, Sasuke, Moi, Ngungut dan Simba yang selalu menemeni dan menghibur serta menjadi penyemangat dalam melakukan penulisan skripsi.
11. Serta kepada teman teman seperjuangan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2019 yang atas dukungan serta semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 28 Juli 2023



Aura Hana Safitri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoristis.....	12
1.4.2 Manfaat Praktis.....	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Uraian Variabel.....	13
2.1.1 <i>Psychological Well-Being</i>	13

2.1.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.1.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	14
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .	17
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	20
2.1.2 Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	20
2.1.2.1 Definisi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	20
2.1.2.2 Aspek-Aspek Ketidakpuasan Bentu Tubuh.....	21
2.1.2.3 Faktor-Faktor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	22
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	24
2.3 Hipotesis Penelitian	28
2.4 Model Atau Kerangka Berfikir Penelitian	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Tipe Penelitian	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
3.3.1 Definisi Operasional <i>Psychological Well-Being</i>	30
3.3.2 Definisi Operasional Ketidak Puasan Bentuk Tubuh	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel dan Sampling	31
3.4.2.1 Sampel Penelitian	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5.1 Instrumen Penelitian	32

3.5.1.1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	33
3.5.1.2 Skala Ketidak Puasan Bentuk Tubuh	34
3.5.2 Valisitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian	35
3.5.2.1 Validitas	35
3.5.2.2 Reliabilitas	36
3.6 Analisis Data.....	37
BAB IV.....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Profil Responden Penelitian	38
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.2.1 Persiapan Pelaksanaan	39
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	40
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian.....	40
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur	42
4.3 Hasil Penelitian	42
4.3.1 Profil Demografis	42
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	43
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	44
4.3.3.1 Kategorisasi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	44
4.3.3.2 Kategorisasi <i>Psychological Well-being</i>	45
4.3.4 Uji Hipotesis	46
4.4 Diskusi dan Pembahasan	48
BAB V	53

KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
5.2.1 Saran Akademis	53
5.2.2 Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Deskripsi Skor Skala	33
Tabel 3.2 Bleprint Skala Psychological Well-being Sebelum Uji coba ..	33
Tabel 3.3 Blueprint Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Sebelum Uji Coba.....	34
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem.....	36
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	37
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	38
Tabel 4.2 Validitas Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	40
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Psychological well-being</i>	41
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian	42
Tabel 4.5 Hasil Hitung Skala Penelitian.....	42
Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian	43
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Variabel Ketidakpuasan bentuk tubuh	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Ketidakpuasan bentuk tubuh.....	45
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Variabel <i>Psychological wel-being</i>	45
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Psychological well-being</i>	46
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	46
Tabel 4.12 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	47
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Psychological well-being</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	28
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Aitem Skala Penelitian	59
Lampiran 1.2 Hasil SPSS Uji Validitas	63
Lampiran 1.3 Relibilitas Skala	65
Lampiran 1.4 Hasil Uji Asumsi	66
Lampiran 1.5 Kategorisasi Variabel	67
Lampiran 1.6 Hasil Uji Hipotesis	68
Lampiran 1.7 Deskriptif Subjek	69
Lampiran 1.8 Gpower	70
Lampiran 1.9 Bukti Penyebaran Kuesioner	71
Lampiran 1.10 Isi Kuesioner Penelitian	72
Lampiran 1.11 Kartu Bimbingan	73
Lampiran 1.12 Surat Riset Mahasiswa	74
Lampiran 1.13 Surat Balasan Permohonan Riset	75
Lampiran 1.14 Tabulasi Skala Ketidakpuasan bentuk tubuh	76
Lampiran 1.15 Tabulasi Skala <i>Psychological Well-being</i>	77