

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN TINGKAT
KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Oleh :

Nana Nurfina

202010515080



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN TINGKAT
KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Oleh :

Nana Nurfina

202010515080



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan
Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder
Pada Dewasa Awal
Nama Mahasiswa : Nana Nurfina
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515080
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603

Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503

Penguji II : Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

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

Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN/0012016608

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan
Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*
Pada Dewasa Awal

Nama Mahasiswa : Nana Nurfina

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515080

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi


Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024


Jakarta, 30 Januari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503


Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya meyakini bahwa :

Skripsi dengan judul Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Dewasa Awal ini adalah benar-benar merupakan hasil karya 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 dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas 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, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Nana Nurfina

202010515080



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Dharmawangsa I No. 1 Kebayoran Baru, Jakarta 12140
Telepon : (021) 7231948, 7267655 Fax. : (021) 7267657

Kampus II Jl. Raya Perjuangan, Bekasi Utara
Telepon : (021) 88955882 Fax. : (021) 88955871

Web : www.ubharajava.ac.id E-mail : fps@ubharajava.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Nana Nurfina
NPM : 202010515080
PEMBIMBING 1 : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
PEMBIMBING 2 : Dr. Tuginun Supriyadi, M.M

NO	TANGGAL	PEMBAHASAN	PARAF
1.	2 Oktober 2023	membahas bab 1-3. Mengubah format artikel jadi skripsi.	M
2.	11 Oktober 2023	Penyerahan hard copy bab I	M
3.	16 Oktober 2023	Penyerahan hard copy bab II	M
4.	27 Oktober 2023	Penyerahan hard copy bab I-III	M
5.	3 November 2023	Revisi bab I-III	M
6.	19 Desember 2023	Menyerahkan Skala	M
7.	8 Januari 2024	Menyerahkan bab 1-V	M
8.	11 Januari	feedback bab 1-V persiapan Pendaftaran sidang Skripsi	M

NO	TANGGAL	PEMBAHASAN	PARAF
9.	8 Januari 2024	Revisi BAB IV	M
10.	10 Januari 2024	Menyerahkan hard copy BAB IV	M
11.	11 Januari 2024	Feedback BAB IV	M
12.	12 Januari 2024	Pertiapan Pendaftaran Sidang Skripsi.	M

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Adi Fahrudin, Ph.D

ABSTRAK

Nana Nurfina, 202010515080, Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Dewasa Awal.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan fenomena yang sering ditemui saat ini, ketidakpuasan yang berlebihan terhadap bagian bentuk tubuh dapat menyebabkan kecenderungan gangguan mental yang disebut *body dysmorphic disorder*. Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung memperbaiki penampilan mereka, melakukan diet ketat, dan berolahraga berlebihan, yang kegiatannya dapat membahayakan kesehatan individu. Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada awal masa dewasa di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik uji *spearman non-parametrik*, dengan hasil diperoleh sebesar $-0,429^{**}$ dan hasil signifikansi sebesar $<0,001$ ($p<0,01$). Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang berpikir positif dapat mengubah citra tubuh negatif menjadi positif karena kemampuan berpikir positif sehingga dapat mengurangi tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu dewasa awal.

Kata kunci: Berpikir Positif; Kecenderungan gangguan dismorfik tubuh; dewasa awal;

ABSTRACK

Nana Nurfina, 202010515080, Relationship between positive thinking and the degree of tendency to body dysmorphic disorder in early adulthood.

*Dissatisfaction with body shape is a phenomenon that is often encountered today, excessive dissatisfaction with body shape parts can cause a tendency to mental disorders called body dysmorphic disorder. Individuals with a tendency to body dysmorphic disorder tend to improve their appearance, go on strict diets, and exercise excessively, which activities can endanger the health of the individual. To determine the relationship between positive thinking and the level of tendency to body dysmorphic disorder in early adulthood in Bekasi City. This study uses a quantitative approach with a correlational method. Data in this study were analyzed using non-parametric spearman test technique, with results obtained of -0.429^{**} and significance results of <0.001 ($p<0.01$). This study shows that individuals who think positively can change negative body image into positive because of the ability to think positively so as to reduce the level of tendency to body dysmorphic disorder in adult individuals beginning.*

Keywords: Positive Thinking; Tendency to Body Dysmorphic Disorder; Early Adulthood;

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Dewasa Awal" dengan cukup baik, walaupun pada saat proses pelaksanaannya banyak terdapat kendala, namun semua itu tidak ada artinya jika dibandingkan dengan pelajaran yang didapat selama proses penyusunan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan materi ini tidak lain berkat bantuan, dorongan dan bimbingan beberapa pihak, sehingga kendala-kendala yang penulis hadapi dapat teratasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada Allah SWT yang sudah memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu dan membimbing penyusunan skripsi.
4. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Lapangan MBKM Penelitian yang telah membantu dan membimbing penelitian ini.
5. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Kedua Orang Tua saya, Bapak Wagiyanto serta Ibu Samini yang selalu memberikan dukungan, do'a, serta dorongan material selama perkuliahan ini berjalan.
7. Kepada teman-teman saya, Rizka, Agita, Ririn yang selalu memberikan dukungan dan selalu pulang malam demi menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada teman-teman Heki Kiyowo. Agita, Rizka, Rina, Erica, Ica, Anriz, Rindi, Dini, Auliyul yang sudah memberikan dukungan, dorongan, hiburan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan ini secara tepat waktu.
9. Kepada semua Idol K-Pop terutama Member SEVENTEEN. Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Moon Junhui, Kwon Soonyoung, Lee Jihoon, Jeon Wonwoo, Lee Seokmin, Kim Mingyu, Xu Minghao, Boo Seungkwon, Chwe Hansol, Lee Chan yang sudah memberikan dukungan berupa hiburan, mental, serta motivasi selama penyusunan Skripsi ini berlangsung
10. Kepada Saya Sendiri Nana Nurfina yang sudah mau bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan diri sendiri sampai titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah walaupun sesulit apapun dalam proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini juga merupakan pencapaian yang patut untuk dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada Fina. Apapun kurang dan lebih mu mari merayakan diri sendiri.
Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima kritik serta saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik.

Jakarta, 28 Januari 2024



Nana Nurfina
202010515080

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II	10
2.1 Kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>	10
2.1.1 Definisi Kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i> (BDD)	10
2.1.2 Gejala Kecenderungan <i>Kecenderungan body dysmorphic disorder</i>	11
2.1.3 Aspek yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	12

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi Kecenderungan <i>Kecenderungan body dysmorphic disorder</i>	13
2.2 Berfikir Positif.....	16
2.2.1 Definisi Berfikir Positif	16
2.2.2 Aspek Berfikir Positif	16
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif.....	17
2.3 Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kecenderungan <i>Body Dismorphic disorder</i>	18
2.4 Instrumen.....	19
2.4.1 Alat Ukur <i>Kecenderungan body dysmorphic disorder</i>	19
2.4.2 Alat Ukur Berfikir Positif	20
2.5 Hipotesis.....	21
2.6 Kerangka Berpikir	21
BAB III	21
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>	21
3.3.2 Berpikir Positif.....	22
3.4 Populasi dan Sample Penelitian	22
3.4.1 Populasi.....	22
3.4.2 Sample dan sampling.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6.1 Instrumen	24
3.6.2 Validitas dan Reliabilitas	26

3.7 Analisis Data.....	27
3.8 Prosedur Penelitian.....	28
BAB IV	29
4.1 Profil Responden Penelitian	29
4.2 Pelaksanaan Penelitian	30
4.2.1 Persiapan penelitian	30
4.2.2 Pelaksanaan penelitian.....	30
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	31
4.3 Hasil Penelitian.....	33
4.3.1 Profil Demografis	33
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	34
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	35
4.3.4 Uji Hipotesis	39
4.4 Diskusi dan Pembahasan	40
BAB V	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	43
5.2.1 Saran Praktis	43
5.2.2 Saran Teoritis	44
Daftar Pustaka	44

DAFTAR TABLE

Table 3.1 Bobot skor Pernyataan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	25
Table 3.2 Blueprint Kecenderungan body dysmorphic disorder.....	25
Table 3.3 Bobot Skor Pernyataan Berpikir Positif.....	26
Table 3.4 Blueprint Berpikir Positif.....	26
Table 4.1 Profil Demografis.....	29
Table 4.2 Klasifikasi Daya Beda Aitem	32
Table 4.3 Validitas Skala Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder.....	32
Table 4.4 Validitas Skala Berpikir Positif	32
Table 4.5 Reliabilitas.....	33
Table 4.6 Data Demografis	34
Table 4.8 Hasil Uji Asumsi	34
Table 4.9 Deskriptif Statistik Variabel Berpikir Positif.....	35
Table 4.10 Kategorisasi Responden Pada Variabel Berpikir Positif	36
Table 4.11 Deskriptif Statistik Pada Variabel Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	38
Table 4.12 Kategorisasi Responden Pada variabel Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	39
Table 4.13 Interpretasi Kekuatan Hubungan sugiyono 2015	39
Table 4.14 Hasil Uji Korelasi Spearman.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Aitem Skala Kecenderungan body dysmorphic disorder	49
Lampiran 2. Aitem Skala Berpikir Positif.....	51
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	53
Lampiran 4. ScreenShot Penyebaran Kuesioner	55
Lampiran 5 Tabulasi Skor Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder.....	56
Lampiran 6. Tabulasi Skor Berpikir Positif	60
Lampiran 7. Validitas Skala Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	63
Lampiran 8. Realibilitas Skala Kecenderungan body Dysmorphic Disorder ...	63
Lampiran 9. Validitas Skala Berpikir Positif.....	64
Lampiran 10. Reliabilitas Berpikir Positif	64
Lampiran 11. Hasil Profil Responden.....	65
Lampiran 12. Hasil Profil Demografis.....	65
Lampiran 13. Hasil Uji Asumsi.....	66
Lampiran 14. Uji Linearitas	66
Lampiran 15. Uji Normalitas	66
Lampiran 16. Kategorisasi Berpikir Positif	67
Lampiran 17. Kategorisasi Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder.....	67
Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis (Non-Parametrik Spearman).....	67
Lampiran 19. Kartu Bimbingan	68
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 21. Cek Plagiarisme.....	70
Lampiran 22. Kartu Bimbingan	71