

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *LIFE SATISFICATION* PADA  
MAHASISWI PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area



Oleh:

**Siti Hafizah**  
**NIM 168600193**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)22/12/21

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN  
LIFE SATISFICATION PADA MAHASISWI  
PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN  
AREA

NAMA MAHASISWA : Siti Hafizah

NO. STAMBUK : 16.8600.410

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

Pembimbing I

Eryanti Novita S.Psi, M.Psi

Menyetujui

Pembimbing II

Khairuddin, S.Psi, M.Psi

Mengetahui

Kepala Bagian

Dinda Permata Sari Harahap,  
M.Psi, Psikolog

Dekan

Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)22/12/21

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK  
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada tanggal: .  
Juni 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Dekan



(Dr. Risydah Fadillah, S.Psi, M.Psi)

Dewan Penguji

Tanda-tangan

1. Istiana S.Psi, M.Pd
2. Drs. Mulia Seregar M.Psi
3. Eryanti Novita S.Psi, M.Psi
4. Khairuddin, S.Psi, M.Psi

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



16.8600.410

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Hafizah  
NPM : 16.8600.193  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN LIFE SATISFICATION PADA MAHASISWI PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagaipenulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

MOTTO

*“hiduplah seperti pohon yang memberikan perlindungan dan manfaat  
untuk orang sekitarnya”-Siti Hafizah*

**“ GOGO SEMANGAT”– Siti Hafizah**



## PERSEMBAHAN

Bermimpilah sampai mimpimu ditertawakan oleh dunia ini. Semua hal besar diawali dengan hal kecil yang bermakna. Dunia bisa saja menertawakannya bahkan mencoba untuk menghancurkannya, namun hanya mereka yang bertahan sampai akhir yang mampu mengubah dunia ini.

Karya skripsi ini dipersembahkan kepada orang yang saya cintai :

**Ibu : Lismawati**

**Abang : Rizki Julismi**

**Kakak : Elviza Lismi Adiani**

**Adik : Hadil Munadi**

Terima kasih telah menyemangati, membimbing dan mendampingi hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

Segala kesuksesan yang saya raih sampai saat ini adalah berkat doa-doa dari keluarga di setiap sujud malam. Terimakasih atas semua harapan, doa serta cinta terbaik yang selalu ada hanya untukku. Terima kasih.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Tapak Tuan pada tanggal 27 mei 1999, dari ibu Lismawati dan Ayah Zamzami . Peneliti merupakan putri ketiga dari empat bersaudara.

Pada tahun 2016, peneliti lulus dari Mas Dayah Terpadu Al- Munjiya Terpadu Medan dan pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi Medan Area. Penulis melaksanakan penelitian di Universitas Medan Area



## KATA PENGANTAR

Salam Sejahtera,

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya, kesabaran dan kemudahan serta kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan mampu melewati segala kendala dan rintangan yang dihadapi selama menyelesaikan skripsi ini serta mampu bertahan pada setiap masalah dan rintangan yang dihadapi selama menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Selama pengerjaan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima bantuan, waktu, tenaga dan pikiran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. M Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog selaku wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Ibu Eryanti Novita S.psi M.psi., selaku pembimbing I skripsi yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga serta sabar dan senantiasa memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam proses penyelesaian penelitian dan skripsi ini.
6. Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing II skripsi yang telah senantiasa meluangkan waktu, tenaga, keceriaan dan menyemangati saya serta memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian dan skripsi ini.

7. Ibu Istiana S.psi, M.pd sebagai ketua dalam sidang skripsi.
8. Bapak Drs. Mulia Siregar M.psi sebagai dosen pembanding dalam Sidang skripsi .
9. Seluruh dosen dan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu kepada peneliti demi kelancaran hingga selesainya skripsi ini.
10. Seluruh staf bagian tata usaha Fakultas Psikologi.
11. Universitas medan area yang sudah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian terkhusus kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. selaku selaku Rektor Universitas Medan Area dan Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
12. Kepada kedua orang tua dan saudara saya yang selalu mendukung, mendoakan, memotivasi, memberikan semangat dalam pendidikan yang tidak pernah berhenti kepada saya.
13. Terima kasih untuk teman-teman saya Psikologi D yang telah memberikan saran dan menemani hari-hari saya.
14. Para teman-teman baik saya ( Pingkan, indah fauziah (ling-ling), meisyi, liza, jumaida ) yang telah membantu saya selama ini dalam berbagi ilmu.
15. Para teman-teman seperjuangan stambuk 2016 yang telah meluangkan waktunya dan mau memberikan informasi.
16. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari dengan segala kekurangan yang dimiliki mengakui bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti pun mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sebagai masukan bagi peneliti. Setiap kritikan dan saran yang diberikan, peneliti bersedia menjadikannya sebagai pelajaran agar terciptanya skripsi ini yang sebagaimana mestinya. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *LIFE SATISFICATION* PADA MAHASISWI PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Siti hafizah

16.8600.410

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Body Image* dengan *Life Satisfication* pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area, dimana jumlah yang dijadikan sebagai subjek penelitian berjumlah 68 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi : ada hubungan positif antara *Body Image* dengan *Life Satisfication* pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area. Artinya semakin tinggi *Body Image* maka akan semakin tinggi *Life Satisfication* pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area, dan sebaliknya semakin rendah *Body Image* maka semakin rendah juga *life satisfication* pada Mahasiswi Universitas Medan Area. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*, dimana berdasarkan analisis diperoleh dari hasil-hasil sebagai berikut terdapat hubungan positif antara *Body Image* dengan *Life Satisfication*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi =0,473 berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima. Koefisien determinasi =0,224 menunjukkan bahwa *life satisfication* dibentuk oleh *Body Image* sebesar 22,4%, selanjutnya dilihat dari perhitungan mean hipotetik =68 dan mean empirik =71,28 serta standar deviasi =10,867 diketahui bahwa *life satisfication* dalam katekori sedang. Sedangkan *Body Image* dari perhitungan mean hipotetik =67,5 dan mean empirik =66,68 serta standar deviasi =10,462 diketahui bahwa *Body Image* dalam kategori sedang.

**Kata kunci : Body Image, Life Satisfication, Mahasiswi.**

## THE RELATION BETWEEN BODY IMAGE AND LIFE SATISFICATION IN PSYCHOLOGYSTUDENTS AT MEDAN AREA UNIVERSITY

**Siti hafizah**

**16.8600.410**

### **Abstract**

This study aims to look at the relationship between Body Image and Life Satisfaction on Psychology Students at Medan Area University, where the number of subjects used as research subjects amounted to 68 people. The hypothesis proposed in this study reads that there is a positive relationship between Body Image and Life Satisfaction on Psychology Students at Medan Area University. This means that the higher the Body Image, the higher the Life Satisfaction for Psychology Students at Medan Area University, and vice versa, the lower the Body Image, the lower the life satisfaction for Medan Area University students. The analytical method used in this research is the product-moment correlation technique. where based on the analysis obtained from the following results there is a positive relationship between Body Image and Life Satisfaction. This result is evidenced by the correlation coefficient =0,473 based on these results, the hypothesis that has been proposed in this study, is declared accepted. The coefficient of determination =0.224 indicates that the life satisfaction formed by the Body Image is =22.4%, then seen from the calculation of the hypothetical mean =68 and the mean empirically =71.28 and standard deviation =10.867, it is known that life satisfaction is in the medium category. Meanwhile, Body Image and the calculation of the hypothetical mean is =67.5 and the empirical mean is =66.68 and the standard deviation is =10.462. It is known that Body Image is in the medium category.

**Keywords: Body Image, Life Satisfaction, female student.**

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO .....	v
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kepuasan Hidup .....	7
1. Definisi Kepuasan Hidup .....	7
2. Aspek Kepuasan Hidup .....	9
3. Karakteristik individu Yang Memiliki Kepuasan Hidup Tinggi .....	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Life Satisfaction .....	13
B. <i>Body Image</i> .....	21
1. Definisi <i>Body Image</i> .....	21
2. Aspek – aspek <i>Body Image</i> .....	23
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	24
4. Gangguan <i>Body Image</i> .....	30
C. Mahasiswa/i .....	35
1. Definisi Mahasiswa/i .....	35
2. Hubungan antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area .....	39
D. Kerangka Konseptual .....	41
E. Hipotesis .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	43
A. Tipe Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel .....	43
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	45
E. Metode Pengumpulan Data.....	46
F. Validitas dan Reliabilitas .....	47
1. Validitas.....	47

2. Reliabilitas .....	48
G. Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Oreintasi Kanchah Penelitian .....	51
B. Persiapan Penelitian.....	52
1. Persiapan Administrasi .....	52
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	53
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	53
a. Skala <i>Body Image</i> .....	53
b. Skala <i>Life Satisfication</i> .....	54
C. Pelaksanaan penelitian.....	55
D. Analisis dan Hasil Data Penelitian .....	58
1. Uji Asumsi.....	59
2. Hasil Perhitungan Analisis Uji Hipotesis .....	61
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	62
E. Pembahasan .....	63
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. SIMPULAN.....	70
B. SARAN .....	71
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN A.....</b>	<b>76</b>
<b>SKALA <i>BODY IMAGE</i>.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN B.....</b>	<b>80</b>
<b>SKALA <i>LIFE SATISFICATION</i> .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN C.....</b>	<b>83</b>
<b>UJI VALIDITAS DAN REABILITAS.....</b>	<b>83</b>
<b>“<i>BODY IMAGE</i>” .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN D.....</b>	<b>88</b>
<b>UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN E .....</b>	<b>90</b>
<b>ANALISIS KORELASI.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN II.....</b>	<b>92</b>
<b>DATA PENELITIAN .....</b>	<b>92</b>
<b>“<i>BODY IMAGE DAN LIFE SATISFICATIONS</i>” .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN III .....</b>	<b>96</b>
<b><u>  SURAT IZIN PENEITIAN .....</u></b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Butir Skala Body Image Sebelum Uji Validita dan Reliabilitas .....	54
Tabel 4.2 Distribusi Butir Skala Life Satisfication Sebelum Uji Validitas dan Reabilitas .....	55
Tabel 4.3 Distribusi Butir Body Image Setelah Validitas dan Reliabilitas.....	57
Tabel 4.4 Distribusi Butir Life Satisfication Setelah uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	60
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Linieritas .....	61
Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi .....	62
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik & Mean Empirik .....	63

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Bentuk tubuh dan berat badan merupakan persoalan perempuan yang paling sering disorot oleh masyarakat. Peran masyarakat dan media membawa pengaruh besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. *Body Image* yang merupakan bagian dari *Body Image* seseorang, karena mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap cara seseorang untuk melihat dirinya, dan akan menentukan pada cara bagaimana seseorang untuk menilai dirinya secara positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, maka dia akan percaya diri dengan dirinya, jika menilai dirinya negatif maka tidak puas dengan tubuhnya.

Penelitian di bidang *Body Image* menemukan bahwa manusia dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak sampai usia tua akan selalu memperhatikan penampilan fisiknya. *Body Image* yang positif akan sangat membantu seseorang untuk menjadi lebih positif dan memandang dirinya menjadi lebih baik. Semakin rendah *Body Image*, maka akan ada ketidakpuasan terhadap diri mereka, akan adanya krisis percaya diri dan merasa buruk.

Permasalahan ini menjadi masalah utama dan menjadi permasalahan bagi kaum wanita. wanita beranggapan bahwa tubuh ideal itu adalah kurus, bahkan setelah mendapatkan tubuh yang kurus pun tetap saja sebagian wanita tidak akan puas dengan bentuk bagian tubuh lainnya. Sehingga, mereka rela melakukan

segala macam cara untuk terlihat kurus dan sempurna menurut mereka, termasuk dengan cara diet apapun.

Bahkan sampai mengalami berapa masalah eating disorder seperti bulimia hanya untuk mendapatkan *Body Image* yang sempurna, padahal kesempurnaan diri secara fisik merupakan hal yang nilainya relative. Hal inilah yang didapati oleh peneliti saat berada di lapangan penelitian.

Berikut ini adalah hasil wawancara singkat pada salah satu Mahasiswi Universitas Medan area berusia L (20) tahun :

*“saya tidak menyukai bentuk wajah saya yang bulat ini sehingga saya harus menutupinya dengan jilbab saya dan saya juga tidak menyukai bentuk lengan saya yang berisi karena, ketika saya menggunakan pakaian yang ketat pada bagian lengan itu membuat lengan saya terlihat besar dan jelek”*

Masalah *Body Image* seringkali muncul dikarenakan adanya interaksi dengan orang lain termasuk adanya media massa. Tanpa bisa diingkari, bahwa media massa banyak menampilkan rata-rata para model langsing, sedangkan yang tidak langsing menjadi bahan bully. Berikut ini adalah hasil wawancara singkat pada salah satu Mahasiswi Universitas Medan Area berusia 20 tahun :

*“Sewaktu SMA saya sering diejek gemuk dan ejekan lainnya sehingga saya melakukan diet ketat dan saya berhasil, dan jujur saat ini saya berasa takut menjadi ngemuk kembali”*

Selain media massa, teman juga mempunyai pengaruh penting dalam membentuk persepsi *Body Image*, karena cenderung para wanita akan berusaha menjadi seperti mereka agar bisa diterima oleh lingkungan pergaulannya.

Keinginan ini disebabkan remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Karena kebanyakan wanita memiliki tubuh yang ideal yaitu diartikan dengan tinggi, cantik, putih, langsing, tidak berlebihan lemak, perut rata, lengan yang kecil dan bentuk fisik yang menarik merupakan kebanggaan tersendiri bagi wanita.

Para wanita melakukan berbagai usaha agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Dion (dalam Hurlock, 2006) Yang menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat kecantikan yang digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai wanita dan menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Pada kondisi yang ekstrim, seseorang dengan *Body Image* yang negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah perasaan ketidakpuasan yang berujung pada ketidakbahagiaan. Kemudian timbul perasaan serba salah menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini sangat memberatkan wanita karena menjadi tidak nyaman, tidak bisa menikmati hidup dengan tenang, dan menjadi penghambat produktifitas diri dalam lingkungan. (Indri Savitri,2008).

Wanita berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai macam cara (Hurlock,2006). Para wanita ini melakukan

olahraga seperti fitness untuk memperoleh kepuasan akan fisik mereka, cara lain yang mereka lakukan adalah dengan diet dan menjaga pola makan. Penilaian kepuasan ini diperoleh bila mereka sudah memperoleh fisik yang ideal meliputi bentuk tubuh dan ukuran tubuh.

Dalam penelitian ini, *Body Image* pada mahasiswi universitas medan area cenderung saling berkaitan yang artinya wanita memandang atau beranggapan bahwa *Body Image* sebagai suatu hal yang penting untuk menunjang penampilan mereka, tetapi remaja tersebut tidak menganggap *Body Image* sebagai hal yang positif dan negatif. Berscheid (dalam Papalia & Olds, 2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu untuk menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya positif, sebagai pribadi yang menyenangkan, pintar membawa diri dan cerdas. Bagi wanita yang bentuk tubuhnya tidak ideal, sering menolak kenyataan bahwa fisiknya buruk sehingga mereka tampak mengasingkan diri karna merasa minder dan bagi wanita yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, menganggap hal tersebut merupakan suatu hal wajar karena memang akan dialami oleh semua orang melalui masa pubertas.

Adanya *Body Image* memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana seseorang menghadapi dirinya dan menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, wanita akan berusaha tampil semenarik mungkin didepan masyarakat, agar masyarakat menerimanya, dengan cara memiliki tubuh yang ideal yang sesuai dengan pandangan masyarakat. Tingkatan kepuasan atau penerimaan individu atas bentuk tubuhnya disebut dengan kepuasan citra tubuh.

Tetapi jika individu tidak bias mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai harapan, maka terjadi ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang mengakibatkan ketidakpuasan. Sehingga membuat individu menilai negatif pada dirinya sendiri, karena tidak bisa menyesuaikan dengan masyarakat.

Tuntutan yang ada di masyarakat sangat mempengaruhi keadaan seseorang mengenai tubuhnya. Bila tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal, maka ada perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini yang mempengaruhi kepuasan terhadap hidup saat ini, masa lalu, kehidupan masa depan, keinginan untuk mengubah kehidupan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, didapatkan data bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki (Thompson, 1996; Hagborg dalam Baron & Byrne, 2000). Hal ini terjadi karena masyarakat lebih menekankan pentingnya penampilan secara fisik kepada wanita daripada pria (Baron & Bryne, 2000; Davison & Neale, 2001).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area, dimana seperti yang terlihat bahwasanya, sebagian besar mahasiswi Fakultas psikologi di Universitas Medan Area sangat mementingkan penampilan mereka dibandingkan dengan Mahasiswi pada Fakultas lainnya.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah penelitian ini mengenai Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kepuasan Hidup (*Life Satisfication*) Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kepuasan Hidup (*Life Satisfication*) Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area.

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk melihat hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kepuasan Hidup (*Life Satisfication*) Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi penulis dalam menambah pengetahuan ilmu psikologi yang terkait dengan Citra Tubuh dan Kepuasan Hidup

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna dan informasi bagi siapa saja tentang hubungan citra tubuh dengan kepuasan hidup, khususnya bagi remaja wanita/mahasiswi yang sangat berusaha keras dalam memenuhi standar kecantikan masyarakat, agar lebih mencintai dan menerima dirinya sendiri dan menjadi lebih baik.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kepuasan Hidup

##### 1. Definisi Kepuasan Hidup

Sousa & Lyubomirsky (2001) menyatakan kepuasan hidup seseorang adalah sebuah penerimaan seseorang terhadap keadaan hidupnya serta sejauh mana orang itu dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Secara umum kepuasan hidup merujuk kepada sejauh mana orang itu berpuas hati dengan apa yang diperolehnya selama ini. Dirinya adalah aspek yang diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Kepuasan hidup sukar untuk didefinisikan karna aspek kepuasan hidup adalah bersifat subjektif.

Berdasarkan pendekatan kognitif yang disampaikan oleh Diener (Frisch 2006) kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif dimana seseorang membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal. Semakin kecil perbedaan yang dirasakan yaitu antara apa yang diharapkan dengan apa yang dicapai oleh individu maka semakin besar kepuasan hidup seseorang.

Michalos (2007) dalam Amat & Mahmud (2009) menegaskan kepuasan hidup adalah melibatkan berbagai konstruk yang memerlukan seseorang itu menilai berbagai aspek kehidupannya seperti kesehatan, keuangan, kerja, serta hubungan interpersonalnya. Tetapi kebanyakan masyarakat meletakkan berbagai nilai tersebut terhadap salah satu aspek saja.

Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan

hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting (*domain satisfaction*) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang. Kepuasan hidup dan domain satisfaction tersebut berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack dalam Eid & Larsen, 2008).

Dalam hal ini, individu menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan (Pavot dalam Eid & Larsen, 2008). Shin dan Johnson (dalam Diener et al., 1985) juga menambahkan bahwa penilaian tersebut dilakukan berdasarkan standar kriteria individu yang bersangkutan. Secara konsep, *domain satisfaction* merupakan bagian dari kepuasan hidup (Pavot dalam Eid & Larsen, 2008). Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menjelaskan hubungan antara kepuasan hidup dan domain satisfaction tersebut dengan 2 pendekatan teori *subjective wellbeing* yaitu :

- a. *Bottom up theories* mengasumsikan bahwa penilaian kepuasan hidup dilakukan berdasarkan pengukuran *satisfaction* pada sejumlah domain kehidupan. Hubungan kepuasan hidup dan *domain satisfaction* menggambarkan pengaruh sebab akibat *domain satisfaction* terhadap kepuasan hidup. Sebagai contoh, individu yang memiliki *marital satisfaction* (*domain satisfaction*) tinggi juga memiliki kepuasan hidup tinggi karena *marital satisfaction* merupakan aspek penting dari kepuasan hidup. Menurut teori ini, perubahan yang terjadi pada *domain satisfaction* juga akan mengakibatkan perubahan pada kepuasan hidup.

b. *Top down theories* menjelaskan kebalikan dari asumsi *bottom up theories*.

Seorang individu yang puas atas hidupnya secara keseluruhan juga akan menilai area (*domain*) penting dalam kehidupannya secara lebih positif, meskipun kepuasan hidupnya tidak berdasarkan pada kepuasan atas area penting tersebut. Menurut teori ini, perubahan yang terjadi pada *domain satisfaction* tidak akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada kepuasan hidup.

Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) juga menjelaskan hubungan antara kepuasan hidup dan kepuasan hidup dengan mengatakan bahwa apabila kepuasan hidup semakin meningkat, maka *domain satisfaction* mungkin meningkat tanpa adanya perubahan objektif pada domain tersebut.

Jadi, berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup (*domain satisfaction*) berdasarkan suatu standar atau patokan yang dibuat oleh individu itu sendiri.

## 2. Aspek Kepuasan Hidup

Diener dan Biswas-Diener (Ulfah & Mulyana, 2014) serta pembahasan lebih lanjut dalam jurnal beliau yang berjudul *subjective well being : three decades of progres* mengatakan bahwa terdapat 5 Aspek kepuasan hidup ini terdapat :

a. Keinginan untuk merubah kehidupan.

Individu yang memiliki kepuasan hidup, maka dalam dirinya juga memiliki perasaan untuk menjadikan hidupnya lebih baik, dalam hal ini bagian

kehidupan Yang hendak diubah tidak hanya pada satu aspek, namun juga sebagian besar aspek yang akan menambah kualitas hidup.

b. Kepuasan terhadap kehidupan masa ini.

Aspek kedua dimiliki seseorang yang dengan tingkat kepuasan hidup yang baik adalah dengan merasa bahwa kehidupan yang sekarang ini di jalani adalah kehidupan yang baik seta memuaskan.

c. Kepuasan hidup dimasa lalu.

Kepuasan hidup juga di tandai dengan ketidakadanya penyesalan tentang apapun yang terjadi dimasa lalu, masa lalu terasa ringan untuk dilupakan namun juga sebagai salah satu pengalaman untuk mengevaluasi diri dimasa kini.

d. Kepuasan terhadap kehidupan masa depan.

Masa depan adalah misteri kehidupan, namun orang-orang dengan tinjauan kepuasan hidup tinggi memiliki optimisme yang baik terhadap kehidupan masa depan.

e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu juga merupakan salah satu aspek kepuasan hidup, dikarenakan pertimbangan orang lain terhadap individu selalu perlukan mengingat keterbatasan individu secara manusiawi.

Model pengukuran secara multidimensional, yaitu individu dituntun untuk melakukan evaluasi atas kehidupannya pada dimensi yang di anggap penting oleh peneliti. Sebagai contohnya yaitu dimensi keluarga, teman, diri, sekolah, dan

lingkungan tempat tinggal yang di anggap penting untuk mengungkap kepuasan hidup (Huebner, 2004).

Terdapat beberapa dimensi untuk mengukur untuk mengukur kepuasan hidup individu menurut Huebner (2004), antara lain :

a. Keluarga

Keluarga merupakan salah satu pendukung sosial yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup individu. Upaya intervensi dari ketidakpuasan hidup dapat diperoleh dari pengalaman yang terjadi didalam lingkungan keluarga.

b. Teman

Teman merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki kontribusi terhadap kualitas hidup individu. Hubungan baik dengan teman merupakan domain positif yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu, seperti membangun komitmen persahabatan, membangun kepercayaan dan loyalitas serta saling menyukai.

c. Sekolah

Sekolah memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup individu. Sekolah berperan dalam menjalankan peran dan fungsi sebagaimana mestinya. Peran sekolah memberikan pengaruh pada proses pengembangan intelektual dan efektivitas akademik.

d. Diri

Kesejahteraan psikologis dipertimbangkan berdasarkan indikator positif. Indikator positif tersebut merupakan kepuasan dasar terhadap diri sendiri.

e. Lingkungan tempat tinggal

Lingkungan tempat tinggal yang dimaksud yaitu lingkungan rumah dan lingkungan sosial masyarakat. Lingkungan tempat tinggal mempengaruhi karakter fisik dan intrapersonal didalam rumah, kualitas pribadi individu, keamanan, komunitas, teman-teman dan ikatan sosial.

Jadi, berdasarkan uraian diatas peneliti lebih cenderung pada Diener dan Biswas-Diener (Ulfah & Mulyana, 2014) jurnal beliau yang berjudul *subjective well being : three decades of progrees* bahwa ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, yang mna aspek tersebut adalah keinginan untuk merubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup dimasa lalu, kepuasan hidup dimasa depan, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

### 3. Karakteristik individu Yang Memiliki Kepuasan Hidup Tinggi

Karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi antara lain memiliki keluarga dan teman dekat yang supportif, memiliki pasangan yang romantis, memiliki aktivitas pekerjaan dan aktivitas pensiun yang berharga, menikmati waktu santai mereka dan mempunyai kesehatan yang baik. Individu dengan kepuasan hidup tinggi dikatakan juga tidak memiliki masalah dengan kecanduan alkohol, obat-obatan atau judi (Diener,2008).

Diener (2009) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya dan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Jadi, individu yang kepuasan hidupnya tinggi merasa bahwa hidup mereka bermakna dan mempunyai tujuan

dan nilai yang penting bagimereka. Sementara itu, Wilson (dalam Seligman, 2002) mengatakan bahwa individu yang bahagia adalah individu yang berusia muda, sehat, berpendidikan yang baik, berpenghasilan baik, beragama, menikah, mempunyai semangat kerja tanpa memandang jenis kelamin dan tingkat kecerdasan individu.

Jadi, berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup atau *life satisfaction* yang baik adalah, dimana seseorang telah mendapatkan kehidupan yang baik tanpa adanya rasa kekurangan dalam kehidupannya, yang individu tersebut dapat mencapai segala tujuannya sesuai dengan fase-fase perkembangannya.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Life Satisfaction**

Menurut Harlock (2000) ada beberapa faktor yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup yaitu :

a. Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapapun untuk melakukan apa yang hendak dilakukan. Sedangkan kesehatan yang buruk menjadi halangan untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan mereka.

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik menyebabkan individu dapat menerima dan disukai oleh masyarakat dan sering merupakan penyebab dari prestasi yang lebih besar dari apa yang mungkin dicapai individu kalau kurang mempunyai daya tarik

c. Tingkat otonomi

Semakin besar otonomi yang dicapai, semakin besar kesempatan untuk merasa bahagia

d. Kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga

e. Jenis pekerjaan

Semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, semakin kurang memuaskan.

f. Status kerja

Semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas semakin hal itu dihubungkan dengan prestise, maka semakin besar kepuasan yang di timbulkan

g. Kondisi kehidupan

Kalau pola kehidupan memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang dilingkungan keluarga maupun luar keluarga, maka kondisi demikian akan memperbesar kepuasan hidup.

h. Pemilikan harta benda

Pemiikan harta benda yaitu cara orang merasakan pemilikan benda, dengan memiiki harta benda seseorang akan merasa tercukupi kebutuhannya sehingga orang merasa puas.

i. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian Jika tujuan seseorang tercapai maka orang akan puas.

j. Penyesuaian emosional

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tidak secara intensif mengungkapkan perasaan negatif seperti takut, marah dan iri hati.

k. Sikap pada preode usia tertentu

Perasaan bahagia akan dialami pada usia tertentu sebagian di tentukan oleh pengalaman-pengalaman pribadi bersama orang lain.

l. Realisme dari konsep diri

Seseorang yang yakin kemampuannya lebih besar dari yang sebenarnya akan merasa tidak bahagia apabila tujuan mereka tidak tercapai.

m. Realisme dari konsep peran

Seseorang cenderung engagankan peran yang akan dimainkan pada usia mendatang. Apa bila peran yang baru tidak sesuai dengan yang diharapkan maka mereka merasa tidak bahagia.

Komponen afektif dan kognitif dari *subjective well being* dipengaruhi oleh faktor penyebab yang berbeda. Prediktor perubahan pada komponen kognitif lebih kepada perubahan yang terjadi pada domain penting dalam hidup individu (Headey et al. dalam Eid & Larsen, 2008).

Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kebahagiaan secara umum dan khususnya kepuasan hidup pada seorang individu antara lain:

a. Kesehatan

Diener (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa hal yang berkaitan dengan kebahagiaan adalah penilaian subjektif individu mengenai kesehatannya dan bukan atas penilaian objektif yang didasarkan pada analisa medis. Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun dapat melakukan aktivitas. Sedangkan kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik dapat menjadi

penghalang untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan individu, sehingga menimbulkan rasa tidakbahagia.

Diener dan Biswas-Diener (2008) juga mengatakan bahwa individu yang bahagia lebih jarang mengalami sakit dari pada individu yang tidak bahagia. Hal ini dikarenakan kebahagiaan dapat menangkis infeksi penyakit, pertahanan melawan gaya hidup yang dapat menimbulkan penyakit dan melindungi dari penyakit jantung. Sementara itu, ketidakbahagiaan dan depresi dikatakan dapat membahayakan kesehatan individu. Olahraga juga dikatakan mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan dan kebahagiaan individu.

Hal ini dikemukakan oleh Argyle dan Serafino (dalam Carr, 2004) yang menyatakan bahwa dampak jangka pendek dari olahraga adalah dapat menimbulkan emosi positif yaitu dengan adanya pengeluaran endorfin di otak. Lebih lanjut, dampak jangka panjangnya adalah mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kecepatan dan ketepatan kerja, memperbaiki konsep diri dan meningkatkan kebugaran tubuh dan fungsi kardiovaskuler yang baik serta mengurangi resiko timbulnya penyakit sehingga pada akhirnya mengarah pada kebahagiaan.

#### b. Status Kerja

Argyle (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa individu dengan status bekerja lebih bahagia daripada individu yang tidak bekerja dan begitu juga dengan individu yang profesional dan terampil tampak lebih bahagia daripada individu yang tidak terampil. Wright (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa

individu yang bekerja dengan menerima upah lebih bahagia daripada individu bekerja yang tidak menerima upah.

Diener et al. (2008) juga mengatakan bahwa ketika individu menikmati pekerjaannya dan merasa pekerjaan tersebut adalah hal yang penting dan bermakna maka individu akan puas terhadap kehidupannya. Sebaliknya, ketika individu merasa pekerjaannya buruk oleh karena lingkungan pekerjaan yang buruk dan kurang sesuai dengan diri individu tersebut maka individu akan merasa tidak puas pada kehidupannya.

#### c. Penghasilan/Pendapatan

Penghasilan berkaitan dengan kepuasan finansial dan kepuasan finansial berkaitan dengan *Life Satisfaction* (Diener & Oishi dalam Eid & Larsen, 2008). Diener dan Seligman (dalam Weiten & Lloyd, 2006) juga mengatakan bahwa penghasilan mempunyai hubungan yang lemah dengan kebahagiaan. Dalam hal ini, kemiskinan dilaporkan dapat menyebabkan individu tidak bahagia, namun kekayaan juga dikatakan tidak selamanya menyebabkan individu bahagia.

#### d. Realisme dari Konsep-Konsep Peran

Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orang tua dan pencari nafkah dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini.

Semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas tersebut semakin hal itu dihubungkan dengan prestise, maka semakin besar kepuasan yang ditimbulkan.

Myers (dalam Carr, 2004) juga mengatakan bahwa individu baik pria maupun wanita yang telah menikah lebih bahagia daripada individu yang tidak menikah, baik yang bercerai, berpisah maupun tidak pernah menikah sama sekali. Hal tersebut dikarenakan pernikahan menyediakan intimasi psikologis dan fisik, yang meliputi memiliki anak dan membangun rumah, peran social sebagai orangtua dan pasangan, dan menegaskan identitas dan menciptakan keturunan.

e. Pernikahan

Meskipun hubungan romantis dapat menimbulkan keadaan stres, namun hubungan romantis juga adalah sumber kebahagiaan (Weiten & Llyod, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang telah menikah memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi daripada kelompok individu yang tidak menikah (Diener, 2009). Glenn (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa meskipun wanita yang menikah mungkin dilaporkan mengalami gejala stress yang lebih besar daripada wanita yang tidak menikah, mereka juga dilaporkan memiliki *Life Satisfaction* yang lebih tinggi. Lebih lanjut, Glenn dan Weaver (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa pernikahan merupakan predictor utama dari *subjective well being* ketika faktor pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan dikontrol.

Lebih lanjut, Harvey, Pauwels dan Zickmund (Carr, 2004) juga menambahkan bahwa pernikahan yang memiliki komunikasi yang saling menghargai dan jelas

serta saling memaafkan kesalahan masing-masing berkaitan dengan tingkat kepuasan yang tinggi sehingga mengakibatkan kebahagiaan yang lebih tinggi.

f. Usia

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bradburn dan Caplovitz (dalam Diener, 2009) menemukan bahwa individu usia muda lebih bahagia daripada individu yang berusia lanjut. Akan tetapi, sejumlah tokoh mengadakan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan penelitian tersebut dan hasilnya menunjukkan dua hal, ada penelitian yang menunjukkan tidak ada efek usia terhadap kebahagiaan tetapi ada juga penelitian yang menemukan adanya hubungan yang positif antara usia dengan *Life Satisfaction* (Diener, 2009).

g. Pendidikan

Pendidikan tidak mempunyai dampak yang signifikan terhadap *subjective well being* (Palmore; Palmore & Luikart, dalam Diener, 2009) dan memiliki interaksi dengan variabel lain yaitu pendapatan (Bradburn & Caplovitz dalam Diener, 2009).

Namun, beberapa penelitian juga menemukan bahwa pendidikan mempunyai dampak positif terhadap kebahagiaan wanita (Freudiger; Glenn & Weaver; dan Mitchell dalam Diener, 2009).

h. Agama/Kepercayaan

Myers (dalam Weiten & Llyod, 2006) mengatakan bahwa agama dapat memberikan tujuan dan makna hidup, membantu individu mensyukuri kegagalannya, memberikan individu komunitas yang supportif, dan memberikan pemahaman mengenai kematian secara benar. Agama menyediakan manfaat bagi

kehidupan sosial dan psikologis individu sehingga akhirnya meningkatkan *Life Satisfaction*.

Agama dapat menyediakan perasaan bermakna dalam kehidupan setiap hari terutama saat masa krisis. Selain itu, juga menyediakan identitas kolektif dan jaringan social dari sekumpulan individu yang memiliki kesamaan sikap dan nilai (Diener 2009).

i. Hubungan social

Hubungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap *Life Satisfaction*. Individu yang memiliki kedekatan dengan orang lain, memiliki teman dan keluarga yang supportif cenderung puas akan seluruh kehidupannya. Sebaliknya, kehilangan orang yang disayangi akan menyebabkan individu menjadi tidak puas akan hidupnya dan individu tersebut memerlukan waktu untuk kembali menilai kehidupannya secara positif.

Jadi, berdasarkan uraian diatas peneliti lebih cenderung pada Harlock (2000) yang dimana menurut Harlock ada beberapa faktor yang menunjang kepuasan hidup seseorang, yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat onotomi, kesempatan interaksi diluar keluarga, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, sikap pada preode tertentu, realisme dari konsep diri, dan realisme dari konsep peran. Dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berhubungan dengan faktor kedua yaitu daya tarik fisik.

## ***B. Body Image***

### **1. Definisi *Body Image***

*Body Image* menurut Grogan (2008) adalah : —*A person perception, thoughts and feelings about his or her body*” berdasarkan kutipan tersebut dijelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder (dalam Grogan, 2008) mengartikan *Body Image* sebagai : —*The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

Menurut Honigman and Castle (2007), *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan, belum tentu mempresentasikan keadaan yang saat ini, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Longe (2008). Menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental atau seseorang atau deskripsinya sendiri tentang tentang penampilan fisiknya. Itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai positif. seseorang yang memiliki

*body image* rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang yang dengan *body image* baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan dan mempengaruhi persepsi dan sikap perilaku. Tovian (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental individu atau representasi kognitif dari tubuhnya sendiri, termasuk penampilan luar, organ internal, dan proses fisiologis.

Citra tubuh digambarkan oleh Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) sebagai citra "tridimensional yang dimiliki sekitar dirinya sendiri": seseorang dapat memvisualisasikan tubuhnya dari sisi depan, samping, dan bahkan belakang meskipun tidak dapat dilihat pada saat yang sama. Atau seseorang dapat merasakan tubuhnya sebagai persepsi terpadu, tanpa mengalami perpecahan antara kontribusi dari sentuhan, posisi dan keseimbangan.

Tingkat citra tubuh dan *body image* digambarkan melalui seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan. Individu memperoleh konsep mengenai tubuhnya melalui interaksi sosial menurut pandangan orang lain. Berdasarkan pengertian *body image* penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa *body image* atau citra tubuh adalah cara pandang individu yang memersepsikan yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah kepada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

## 2. Aspek – aspek *Body Image*

Cash (2002) mengemukakan ada lima dimensi dalam pengukuran *Body Image*, yaitu :

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) Evaluasi penampilan yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh. *Appearance orientation* (orientasi penampilan) Orientasi penampilan yaitu pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.
- b. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan dari atas sampai bawah.
- c. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) Kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan, dan akan membatasi pola makan.
- d. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh) Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh, dari kurus sampai gemuk.

Thompson (2000) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari *Body Image*, diantaranya yaitu:

- a. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Perbandingan terhadap orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya

Seorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang tersebut akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Jadi, berdasarkan uraian di atas peneliti lebih cenderung pada Cahs (2002) yang dimana ada beberapa aspek yang mempengaruhi Body Image seseorang yaitu, evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *Body Image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *Body Image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *Body Image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan

terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *Body Image* yang negatif.

Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, daripada laki-laki. Seorang laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *Body Image* mereka.

Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky, 2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

Cash (1994 dalam buku T. F., Melnyk, S.E., & Harbosky, J.I. 2004) menyatakan ketidakpuasan tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas pada tubuhnya dan memiliki *Body Image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis pada mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *Body Image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama wanita. Seorang laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *Body Image* mereka.

#### a. Media massa

Tiggeman (Cash dan Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan

dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Cash dan Pruzinsky,2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya social. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah.

Survey media massa menunjukkan bahwa 83 % majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumendalamberbagaicara.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Menurut Longe (2008) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya tarik diri (Cash dan Pruzinsky, 2002).

## b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Rossen dan koleganya (Dalam Cash dan Pruzinsky,2002) menyatakan feedback terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh (Dalam Cash dan Pruzinsky,2002).

Menerima feedback mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan social yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain.

Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Menurut Thompson (2000) faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* adalah Persepsi, Perkembangan, Sosiokultural.

1. Persepsi.

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

2. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *Body Imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *Body Image*.

3. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *Body Image* seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Di antara ketiga komponen tersebut, yang memiliki pengaruh lebih besar adalah sosiokultural yaitu bahwa keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat.

Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal, dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra ideal ini (Thomson, 2000).

Jika pada tahun 70an bentuk badan kurus dan rata seperti model Twiggy menjadi idola, saat ini bentuk tubuh yang padat, ukuran payudara yang besar, dada yang bidang, pinggang kecil, dan perut rata seolah menjadi idola yang muncul di masyarakat. Adanya trend mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Penelitian lain menekankan bahwa kecenderungan untuk membandingkan penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, 2000). Pada studi lain, terdapat indikasi bahwa mayoritas variasi dari *Body Image* dan gangguan pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menari (Thompson, 2000).

Thompson (2000) menjelaskan pentingnya faktor media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Melalui media massa, tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat.

Di Indonesia sendiri dapat dilihat bahwa peran media massa mulai mempunyai pengaruh dalam membentuk pikiran tentang penampilan dan *body image*, pada iklan-iklan kosmetik sering digunakan model wanita dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing, secara tidak sadar masyarakat menganggap

tubuh ideal seorang wanita adalah yang memiliki kulit putih dan bertubuh langsing.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* seseorang adalah faktor internal meliputi jenis kelamin, persepsi, sedangkan faktor eksternal meliputi media massa, hubungan interpersonal, sosiokultural.

#### 4. Gangguan *Body Image*

Gangguan *Body Image* (*Body Image Disturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *Body Image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002:175) bentuk gangguan *Body Image* dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *Body Image* yang terganggu yaitu:

1. *Body Image Distortion*.

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi maka gangguan *Body Image* yang dialami adalah distorsi *Body Image*. Apabila individu mengalami distorsi *body image* maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

2. *Body Image Dissatisfaction*

Ketidakpuasaan *Body Image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya.

Menurut penelitian, *Body Image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada *Body Image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi dan juga *anxiety* (Striegel-Moore & Franko dalam Cash dan Prurinsky,2002).

Terdapat beberapa teori terbentuknya gangguan *Body Image* (*Body ImageDistortion*) antara lain :

#### 1. Teori *Perseptual*

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya gangguan *Body Image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perceptual, yakni deficit kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perceptual (Thomson, 2000). Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perceptual dan visuospasial. *Cortical deficit* menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *Body Image* atau *body schema* (Thomson, 2000).

Teori keggalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk *over estimation* pada ukuran tubuhnya belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu mempersepsikan diri mereka dalam ukuran maksimum dan minimum (Crisp dan Kalucy dalam Thompson, 2000). Teori *artifak perceptual* untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tendensi terhadap *overestimate* ukuran tubuh dengan ukuran tubuh actual (Thomson,2000)

### 1. Teori *Developmental*

Satu hal penting dan mempengaruhi *body image* seseorang adalah waktu terjadinya tahap pubertas. Thompson(2000) menyebutkan bahwa bila seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan. Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada *Body Image* (Thompson, 2000). Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak suka yang kuat terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat.

Pengalaman masa kecil ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka, hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik (Thompson, 2000). Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi terbentuknya gangguan *body image* ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini.

### 1. Teori *sosiokultural*

Walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah *body image*, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah *body image* pada masyarakat barat.

Teori ini dikenal dengan teori sosiokultural, yang menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan

menarik (Heinberg dalam Thompson, 2000). Thompson juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki peranan dalam mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan *body image*. Di dalam masyarakat yang dimanamana “yang indah adalah yang baik”, kurus merupakan sinonim dengan kecantikan. penelitian menemukan bahwa meskipun kurus merupakan hal yang sangat dihargai di masyarakat, lawannya yaitu obesitas merupakan hal yang paling dihindari(Thomson, 2000).

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik idealnya. Tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media, akan tetapi popularitas televise, film dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus (Thompson, 2000).

Media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat (Thompson, 2000).

#### 1. *self ideal discrepancy*

Teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap memiliki penampilan ideal. Hasil dari proses perbandingan ini adalah diskrepansi antara persepsi mengenai diri dan diri yang dianggap ideal dan juga bisa menghasilkan ketidakpuasan.

Diasumsikan dengan teori ini bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan. Penelitian mendukung hipotesa bahwa *self ideal discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan *Body Image* (Thompson, 2000).

Berdasarkan beberapa teori diatas, peneliti menggunakan teori perceptual dalam penelitian ini, karena *body image* sangat berhubungan erat dengan persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya.

Persepsi itu sendiri berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam memperkirakan ukuran tubuhnya, perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuhnya. apabila komponen persepsi terganggu dapat menyebabkan seseorang mengalami distorsi *Body Image* maka ia tidak dapat memperkirakan ukuran tubuhnya dengan tepat. Persepsi *Body Image* pada orang-orang dapat berkisar dari sangat negative sampai ke positif.

Ketika seseorang merasa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Kondisi seperti ini yang menyebabkan seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya sehingga *body image*-nya menjadi rendah.

Jika seseorang merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badannya berkurang. Seseorang yang memiliki *body image* positif mereka memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

## C. Mahasiswa/i

### 1. Definisi Mahasiswa/i

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, [kbbi.web.id](http://kbbi.web.id))

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang salingmelengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam

penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswi yang berusia 19-25 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

#### 1. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002).

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 2008 )

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa: 2001)

- a. Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus

diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

- b. Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua).
- c. Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- d. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- e. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- f. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingindicapai.

- g. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- h. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain;

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa

depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya.

Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugaskuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

## **2. Hubungan antara *Body Image* Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area**

Longe (2008) menjelaskan bahwa *Body Image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi oranglain.

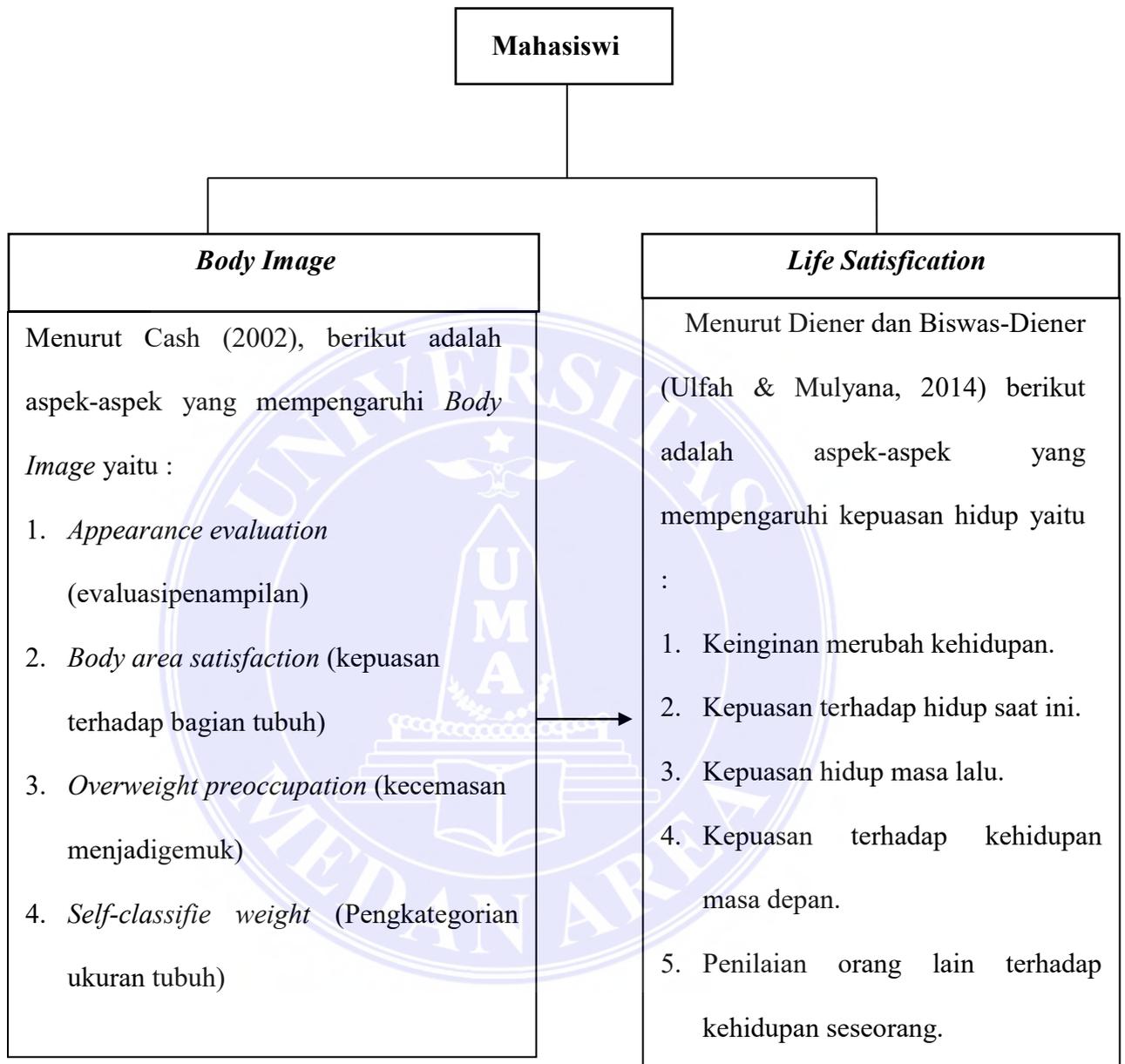
*Body Image* telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada wanita. Seorang wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari image cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing.

Penampilan yang ideal menurut wanita bukan hanya dinilai dari sebagian-bagian saja namun secara keseluruhan, sehingga penampilan meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan. Pendapat tersebut semakin diperkuat dengan banyaknya iklan produk kecantikan di media massa.

Citra perempuan saat ini tidak jauh dari apa yang sering muncul di dalam iklan-iklan yang ada yaitu tubuh langsing, rambut panjang lurus, wajah putih mulus. Sayangnya tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal. Banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik. Dengan banyaknya iklan seperti itu, semakin membuat ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Kepuasan hidup timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Komponen kepuasan hidup menurut Nengarten diantaranya kesenangan terhadap kegiatan sehari-hari, menghargai hidup sebagai sesuatu yang berarti dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam kehidupannya, merasa telah mencapai tujuan utama dalam kehidupannya, memiliki *self-image* yang positif serta memelihara sikap yang positif.

#### D. Kerangka Konseptual



## E. Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :  
terdapat hubungan positif antara *Body Image* Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswi. Dengan asumsi semakin Positif *Body Image* tersebut maka Kepuasan Hidup yang dirasakan akan semakin tinggi, sebaliknya semakin Negatif *Body Image* maka, Kepuasan Hidup yang dirasakan akan semakin rendah.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2009). Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian uji beda bila ditinjau dari analisis data penelitian. Penelitian uji beda merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari perbedaan variabel yang akan dicari, sehingga diperoleh arah dan kuatnya perbedaan variabel yang diteliti (Sugiyono, 2003).

#### B. Identifikasi Variabel

1. Variabel Terikat : Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)
2. Variabel Bebas : Citra Tubuh (*Body Image*)

#### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar,2007). Definisi operasional sangat penting keberadaannya dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya suatu kesamaan pandangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai objek atau variabel penelitian.

Penjelasan dalam pengertian operasional dan variabel-variabel penelitian dan menyamakan persepsi serta untuk menghindari kesalah pahaman dalam menafsirkan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, dibawah ini dijelaskan definisi dari variabel-variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. *Body Image* (citra tubuh)

*Body Image* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri, secara penampilan fisik, berat tubuh, secara keseluruhan. Pada penelitian ini *Body Image* akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek *Body Image* yang dikemukakan oleh Cash (2002), berikut adalah aspek-aspek yang mempengaruhi *Body Image* yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

2. Kepuasan hidup (*life satisfaction*)

Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup (*domain satisfaction*) berdasarkan suatu standar atau patokan yang dibuat oleh individu itu sendiri. Pada penelitian ini *life satisfaction* akan diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek *life satisfaction* yang dikemukakan oleh Diener dan Biswas-Diener berikut adalah aspek-aspek yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu Keinginan merubah kehidupan, Kepuasan terhadap hidup saat ini, Kepuasan hidup masa lalu, Kepuasan terhadap kehidupan masa depan, Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

## **D. Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel**

### **a. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2000) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi dalam data penelitian ini Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area yang berjumlah sebanyak 170 Orang.

### **b. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto,2002). Apa bila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apa bila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10 % - 15% - 20% - 25% atau lebih (Arikunto;2002).

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Purposive sampling, purposive sampling dalah teknik penarikan sampel berdasarkan pada responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiono,2008).

Dalam penelitian ini sampel harus memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mahasiswi Fakultas Psikologi Stambuk 2016.
- b. Masih Aktif Berkuliah Hingga Saat Ini.

Berdasarkan pendapat di atas maka pengambilan sampel dalam penelitian ini sebesar 40% dari populasi yang ada, karena populasi melebihi 100 yaitu 170 orang. Berarti  $170 \times 40\% = 68$ . Jadi sampel yang di ambil dalam penelitian sebanyak 68 orang.

### c. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Soewadji (2012) sampling atau teknik sampling adalah cara atau teknik bagaimana menarik sampel dari populasi, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis total sampel dalam menentukan sampel penelitian.

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan skala .Skala merupakan suatu alat pengumpulan data menggunakan daftar pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban yang telah disediakan dan harus dijawab juga dikerjakan oleh orang yang telah dipilih menjadi objek penelitian (Arikunto, 2002).

Metode skala digunakan karena data yang ingin diukur berupa kontrak atau konsep psikologis yang dapat diungkapkan secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang tidak diterjemahkan dalam bentuk item-item pernyataan (Azwar, 2001).

Penyusunan skala *Body Image* didasarkan pada penyusunan model Likert dengan 4 alternatif Jawaban, yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup adalah *Satisfaction With life scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Pavot & Diener, untuk mengukur kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh yang merupakan komponen kognitif dari *Subjective Well-Being*.

SWLS terdiri dari lima buah item yang berupa pertanyaan. Pada setiap item, responden diminta untuk memberikan persetujuan menggunakan skala 1-7. dimana skala tersebut mengandung arti 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = kurang setuju, 4 = Netral agak, 5 = Agak sesuai, 6 = Sesuai, 7 = sangat sesuai.

Berdasarkan cara penyampaiannya, skala yang akan digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis skala langsung dan tertutup. Skala diberikan secara langsung dan subjek diminta untuk memilih salah satu dari alternative jawaban yang telah disediakan. Adapun item-item dari skala tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable, yang terdiri dari skala *Body Image dan Life Satisfaction*.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur (Yusuf, 2014). Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Makin tinggi validitas suatu instrument, makin baik instrumen itu untuk digunakan. Tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas pada kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut.

Pengujian kesahian alat ukur dalam hal ini menggunakan angket dilakukan berdasarkan uji. Validitas internal yaitu dengan melihat korelasi dari masing-masing item dengan total skor dari keseluruhan item. Metode analisisnya menggunakan Analisa *Pearson Product Moment*.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dipercaya atau diandalkan. Dalam Yusuf, 2014 dikatakan bahwa reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu.

Oleh karena itu reliabilitas menunjuk kepada:

- 1) Sebagai hasil yang diperoleh dengan instrument evaluasi, bukan terhadap instrument itu sendiri.
- 2) Perkiraan reliabilitas itu menunjuk kepada konsistensi dari skor instrument tes tersebut.
- 3) Reliabilitas itu penting, tetapi tidak cukup untuk menjamin validitas suatu instrument. Reliabilitas itu hanya menyediakan konsistensi bukan mengukur isi instrumen.
- 4) Reliabilitas dinyatakan dalam *coefficient reliability* dengan standart *error of measurement*.

Teknik yang digunakan adalah koefisien *Alpha Cronbach*. Skala yang akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak untuk mengetahui reliabilitas alat ukur, maka akan digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

Langkah berikutnya hendaknya dicari lagi korelasinya dengan menggunakan *spearman brown formula*.

## G. Analisis Data

Metode analisis data merupakan kegiatan setelah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

telah diajukan. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 21.0*. Dengan tujuan utama

penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Body Image* dan variabel terikatnya adalah *Life Satisfaction* adalah korelasi *Product Moment*. Dengan rumus Korelasi *Product Moment*.

Sebelum dilakukanan analisis data dengan Teknik analisis *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data yang meliputi :

- a. Uji Normalitas, adalah pengujian bahwa sampel yang dihdapi adalah berasal dari populasi yang terdistribusi normal.
- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung atau terikat serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada Ada hubungan positif antara *Body Image* dengan *Life Satisfaction*, yaitu dengan asumsi semakin tinggi *Body Image* yang dimiliki Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area, maka semakin tinggi *Life Satisfaction* yang di miliki Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area Tersebut. Sebaliknya, apabila semakin rendah *Body Image* yang dimiliki mahasiswi Psikologi Universitas medan area maka semakin rendah *Life Satisfocation* yang dimiliki Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area tersebut, dimana  $r_{xy} = 0,473$  dengan signifikan  $p = 0.000 < 0,050$ . Berdasarkan penellitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas medan area, maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini diterima
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar adalah sebesar  $r^2 = 0,224$  Ini menunjukkan bahwa *Body Image* berkontribusi terhadap *Life Satisfaction* sebesar 22,4%,.
3. Bersadasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata antara hipotetik dan empirik, maka dapat dinyatakan bahwa Variabel *Body image* tergolong sedang cenderung rendah. Dengan nilai mean empirik sebesar 66,68 dan nilai mean hipotetik sebesar 67,5. Sedangkan untuk Variabel *Life Satisfaction* tergolong

sedang dengan nilai mean empirik 71,28 dan nilai mean hipotetik yaitu sebesar 68.

## B. SARAN

Sejalan dengan simpulan yang telah dibuat, maka berikut merupakan saran yang akan diberikan kepada beberapa pihak, antara lain

### 1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Kepada subjek yang memiliki Body image yang cukup cenderung rendah, untuk lebih mencoba belajar menerima dan mencintai diri sendiri karna kecantikan itu bersifat relatif.

Kepada subjek penelitian yang memiliki kepuasan hidup (*life satisfaction*) sedang (cukup), untuk tidak memusatkan kepuasan hidup pada aspek-aspek tertentu. Namun, subjek harus menggali kemampuan yang ada didalam dirinya. Dan subjek harus yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga lebih meningkatkan rasa kepuasan hidup pada individu

### 2. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, seperti kata-kata dalam skala angket yang mungkin kurang dipahami oleh subjek penelitian. Maka dari itu kepada peneliti selanjutnya agar lebih mempertimbangkan kata demi kata dalam setiap bagian untuk penelitian. Dan kiranya untuk ke depannya, peneliti yang selanjutnya meneliti variabel y dengan faktor-faktor lain yang ada di variabel x misalnya faktor jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, perkembangan dan

menggunakan metode penelitian lain seperti kualitatif guna menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi pembaca lain



## Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : PustakaPelajar
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta : PustakaPelajar.
- Anastasia, Melliana, 2006. *Menjelajahi Tubuh : Perempuan Dan Mitos Kecantikan*, Yogyakarta : Lkis
- Amat , S., &Mahmud Z.,2009, Hubungan Antara Ketegasan Diri Dan Kepuasan Hidup Dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi, Jurnal Pendidikan Malaysia Vol, 34 No2,49—65 .
- Baron, R.A., & Byrne, D. 2000. *Social Psychology*. Boston, Massachusetts : Allyn & Bacon Inc.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology, The Science Of Happiness And Human Strength*. New York : Brunner-Routledge.
- Cash, T.F. 2002. *Cognitive-Behavioral Perspectives On Body Image*. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds), *Body Image : A Handbook Of Theory, Research And Practice*. New York : Guilford Publications
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. 2008. *Happiness : Unlocking The Mysteries Of Psychological Wealth*. Singapore : Blackwell Publishing.
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. 2009. *The Science Of Well Being : The Collected Works Of Ed Diener*. Usa :Springer
- Elizabeth B. Hurlock. 2003 *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.
- Firsch, N.C Firsch L.E 2006. *Psychiatric Mental Health Nursing*. Canada: Thompson  
Dlmar Learning.
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. New York : Routledge
- Gunarsa, S. D, & Gunarsa Y. S. D. 2001. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

- Hartaji, Damar A. 2012 *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.*
- Hurlock, E. B 2013. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Erlangga
- Honigman, R.,& Castle, D.J 2004. *Mencemaskan Penampilan.* Diakses, Dari [Http://Www.E-Psikologi.Com/Remaja/Article.Individual](http://Www.E-Psikologi.Com/Remaja/Article.Individual).
- Jhon W. Santrock. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja,* Jakarta: Erlangga,
- Karyadi D, Muhilal. 1996. *Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Keliat, B.A. 1994. *Gangguan Konsep Diri.* Jakarta : Egc.
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia Of Diets.* New York : The Gale Group.
- Papalia, D.E., Old, S. W., Feldman, & R.D.2008. *Human Development.* Terjemahan A. K Anwar). Jakarta: Prenada Media Grup.
- Eid, M dan Larsen, R. J. 2008. *The science of subjective Well-Being.* New York : The Guilford Press.
- Sousa, L. & Lyubomirsky, S. 2001. *Life statification.* In, J Worell (Ed), *Encyclopedia of women end gender : Sex similarities and differences and the inpact of society on gender,* 2, 667-676 San Diego : Academic Press.
- Sarwono Sarlito W, 2004 *Psikologi Remaja,* Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada,
- Siswoyo. Dkk. 2007. *Ilmu pendidikan.* Yogyakarta : UNY Press.
- Thompson, J.K *Body Image, Eating Disoder. And Obesity An Integrative Guide For Asesment And Treatment.* Washington : American Psychological Association.
- Thomas F. Cahs, Thomas Pruzinsky, 2002. *Body Image : A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice,* The Guilford Press.





## LAMPIRAN A

### SKALA *BODY IMAGE*

## Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb. salam sejahtera bagi kita semua.

Saya Siti Hafizah, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh Gelar Sarjana (S1).

Anda merupakan responden yang tepat dan terpilih, sehingga saya sangat mengharapkan partisipasi anda dengan mengisi kuesioner penelitian ini dan memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Saya mengharapkan tidak ada jawaban yang dikosongkan, karena disini tidak ada jawaban yang benar dan salah. Jawaban anda akan diperlukan sesuai dengan standar profesionalitas dan etika penelitian. Oleh sebab itu, peneliti akan menjaga semua informasi kerahasiaan anda. Saya sebagai peneliti mengucapkan banyak terimakasih atas partisipasi anda. Wassalamualaikum Wr.Wb.

### A. Petunjuk Pengisian Skala

1. Tulislah terlebih dahulu identitas Saudara
2. kuesioner ini hanya untuk mahasiswi (wanita) Universitas Medan Area, Fakultas Psikologi, Stambuk 2016 yang masih aktif berkuliah hingga saat ini.
3. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi jawaban pertanyaan yang ada.
4. Pilihlah salah satu dari empat jawaban yang sesuai, dengan cara memberikan jawaban pada kolom yang disediakan.

Adapun pilihan Jawaban yang tersedia:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

5. Pastikan kembali apakah semua pertanyaan sudah terjawab

6. Selamat mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan penampilan saya menarik.				
2.	Merasa sedih apabila orang lain mengatakan hal buruk tentang tubuh saya.				
3.	Saya merasa Tidak percaya diri memiliki bentuk tubuh seperti saat ini				
4.	Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik.				
5.	Saya rela melakukan diet untuk menunjang penampilan saya.				
6.	Saya tidak memerlukan waktu khusus untuk melakukan perawatan tubuh dan wajah disalon maupun dirumah.				
7.	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari penampilan saya.				
8.	Saya melakukan olahraga rutin untuk menurunkan berat badan				
9.	Saya memakai make up untuk mendukung penampilan.				
10.	Menurut saya melakukan diet merupakan hal yang sia-sia.				
11.	Saya menggunakan pakaian yang bisa membuat tubuh terlihat lebih menarik.				
12.	Saya puas dengan bentuk dan kondisi wajah saat ini.				
13.	Saya tidak menyukai bentuk bagian paha				
14.	Saya tidak suka dengan lingkaran perut saat ini				
15.	Saya menyukai ukuran lengan saya				
16.	secara keseluruhan saya tidak menyukai bentuk tubuh saya.				
17.	Saya merasa puas dengan berat badan yang sekarang.				
18.	Saya tetap percaya diri walaupun memiliki perut yang buncit				
19.	Saya puas dengan ukuran pinggul saat ini.				

20.	Tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya makan.				
21.	Saya tidak bisa mengontrol diri untuk mengkonsumsi coklat, mie, ice cream dan makanan lain yang dapat mengakibatkan kegemukan.				
22.	Mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik				
23.	Saya merasa cemas jika saya lebih gemuk dibandingkan dengan teman-teman wanita yang lainnya				
24.	Saya merasa gelisah jika mengalami kenaikan berat badan.				
25.	Saya tidak memakai /mengonsumsi produk pelangsing untuk menurunkan berat badan.				
26.	Tidak ada yang salah dengan berat badan saya				
27.	Saya memiliki ukuran tubuh yang tidak ideal				
28.	Berat badan saya tidak sesuai dengan tinggi badan				
29.	Berat badan dan tinggi badan saya sesuai (ideal)				



## A. Keterangan jawaban

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

N : Netral

AS : Agak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	KS	N	AS	S	SS
1.	Saya mencoba untuk menjadi lebih baik setiap harinya.							
2.	tidak ada yang menarik di kehidupan saya.							
3.	Saya puas dengan kehidupan saat ini.							
4.	Kehidupan saya mendekati ideal.							
5.	masih banyak keinginan yang belum saya capai saat ini							
6	saya kecewa dengan kehidupan yang sekarang.							
7	Saya puas dengan pencapaian saat ini.							
8	saya bahagia dengan keadaan saat ini.							
9	ketika keinginan tidak terwujud, saya akan merasa kecewa.							

10	jika bisa, saya ingin bertukar kehidupan dengan orang lain.							
11	saya dapat memenuhi target yang ingin dicapai.							
12	tidak ada lagi keinginan yang ingin saya capai.							
13	Kehidupan saya lebih membosankan dibandingkan dengan orang lain							
14	Saya selalu melakukan yang terbaik, untuk kehidupan dimasa depan.							
15	Saya belum memikirkan gambaran untuk masa depan.							
16	Jika dapat mengulang kehidupan, hampir tidak ada yang akan saya rubah.							
17	Saya membuat rencana terlebih dahulu, sebelum beraktivitas.							
18	Kalaulah saya harus membuat daftar ketidakpuasan, pastilah daftar itu akan panjang sekali							
19	dengan tersenyum menandakan ekspresi rasa puas saya ,							



**SKALA BODY IMAGE****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	29

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,29	,734	68
aitem_2	2,75	,699	68
aitem_3	2,49	,680	68
aitem_4	2,49	,680	68
aitem_5	2,71	,692	68
aitem_6	2,82	,668	68
aitem_7	2,66	,563	68
aitem_8	2,35	,540	68
aitem_9	2,69	,738	68
aitem_10	2,68	,633	68
aitem_11	2,71	,793	68
aitem_12	2,31	,778	68
aitem_13	2,32	,905	68
aitem_14	2,54	,854	68
aitem_15	2,47	,657	68
aitem_16	2,28	,770	68
aitem_17	2,37	,771	68
aitem_18	2,28	,789	68
aitem_19	2,50	,782	68
aitem_20	2,41	,851	68
aitem_21	2,65	,824	68
aitem_22	2,71	,774	68
aitem_23	2,53	,634	68
aitem_24	2,50	,743	68
aitem_25	2,13	,771	68
aitem_26	2,43	,630	68
aitem_27	2,65	,617	68
aitem_28	2,46	,633	68
aitem_29	2,44	,678	68

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	70,31	114,903	,531	,904
aitem_2	69,85	114,247	,606	,903
aitem_3	70,12	115,449	,539	,904
aitem_4	70,12	114,673	,595	,903
aitem_5	69,90	116,273	,472	,905
<b>aitem_6</b>	<b>69,78</b>	<b>119,040</b>	<b>,296</b>	<b>,908</b>
aitem_7	69,94	116,623	,564	,904
aitem_8	70,25	119,354	,352	,907
<b>aitem_9</b>	<b>69,91</b>	<b>119,783</b>	<b>,215</b>	<b>,910</b>
aitem_10	69,93	119,024	,316	,908
aitem_11	69,90	115,855	,428	,906
aitem_12	70,29	113,644	,576	,903
aitem_13	70,28	114,563	,434	,906
aitem_14	70,06	117,131	,321	,908
aitem_15	70,13	114,236	,650	,902
aitem_16	70,32	112,819	,635	,902
aitem_17	70,24	114,989	,497	,905
aitem_18	70,32	114,371	,522	,904
aitem_19	70,10	115,616	,450	,906
aitem_20	70,19	115,649	,406	,907
aitem_21	69,96	115,237	,445	,906
aitem_22	69,90	113,109	,613	,903
aitem_23	70,07	114,427	,661	,902
aitem_24	70,10	116,601	,414	,906
aitem_25	70,47	117,387	,348	,908
aitem_26	70,18	114,416	,666	,902
aitem_27	69,96	115,117	,626	,903
aitem_28	70,15	116,933	,472	,905
aitem_29	70,16	116,257	,484	,905

## SKALA LIFE SATISFICATION

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	19

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,41	,966	68
aitem_2	3,37	,913	68
aitem_3	3,72	1,104	68
aitem_4	3,62	,792	68
aitem_5	4,32	1,227	68
aitem_6	3,88	1,310	68
aitem_7	4,57	1,137	68
aitem_8	3,31	1,026	68
aitem_9	3,43	,951	68
aitem_10	3,43	,919	68
aitem_11	3,72	1,104	68
aitem_12	3,37	,913	68
aitem_13	2,81	1,249	68
aitem_14	3,41	,966	68
aitem_15	3,38	,915	68
aitem_16	3,41	,966	68
aitem_17	5,62	1,415	68
aitem_18	4,99	1,126	68
aitem_19	3,35	,927	68

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	67,71	115,196	,657	,871
aitem_2	67,75	118,041	,548	,875
aitem_3	67,40	110,512	,776	,866
aitem_4	67,50	122,045	,404	,879
aitem_5	66,79	127,599	,023	,894
aitem_6	67,24	112,541	,557	,874
aitem_7	66,54	111,565	,703	,868
aitem_8	67,81	114,694	,637	,871
aitem_9	67,69	131,530	-,123	,894
aitem_10	67,69	115,321	,688	,870
aitem_11	67,40	117,974	,440	,878
aitem_12	67,75	114,996	,711	,870
aitem_13	68,31	115,082	,489	,877
aitem_14	67,71	117,106	,560	,874
aitem_15	67,74	116,436	,632	,872
aitem_16	67,71	116,599	,586	,873
aitem_17	65,50	116,791	,358	,883
aitem_18	66,13	115,102	,554	,874
aitem_19	67,76	117,944	,544	,875



## A. Uji normalitas tiap variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body Image	Kepuasan Hidup
N		68	68
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	66,68	71,28
	Std. Deviation	10,462	10,867
	Absolute	,137	,137
Most Extreme Differences	Positive	,137	,137
	Negative	-,082	-,129
Kolmogorov-Smirnov Z		1,131	1,128
Asymp. Sig. (2-tailed)		,155	,157

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## B. Uji lineritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan Hidup * Body Image	(Combined)	3817,708	31	123,152	1,083	,406
	Between Groups	1770,473	1	1770,473	15,568	,000
	Deviation from Linearity	2047,235	30	68,241	,600	,922
	Within Groups	4093,983	36	113,722		
	Total	7911,691	67			



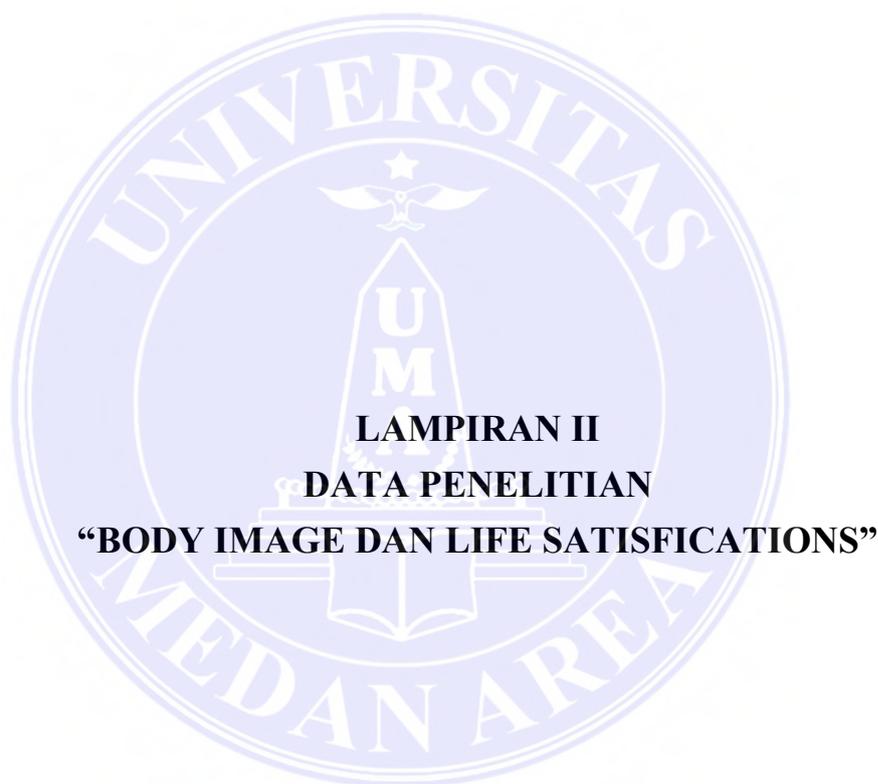
**LAMPIRAN E**  
**ANALISIS KORELASI**

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Body Image	66,68	10,462	68
Kepuasan Hidup	71,28	10,867	68

**Correlations**

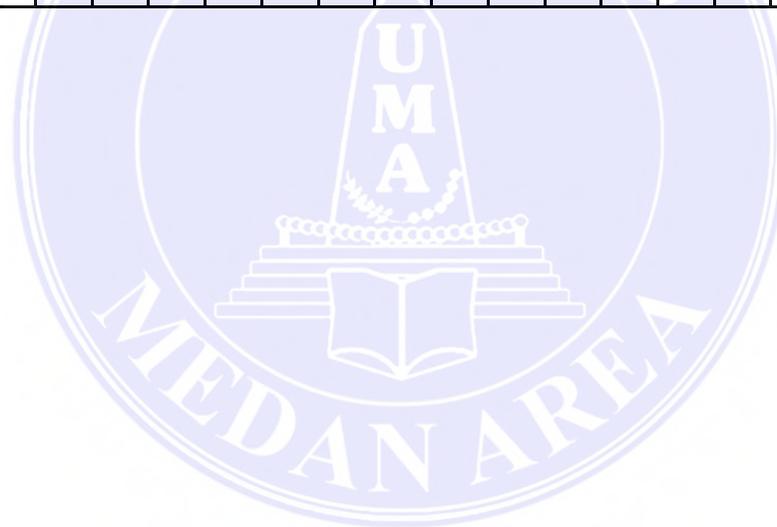
		Body Image	Kepuasan Hidup
Body Image	Pearson Correlation	1	,473**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	68	68
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	,473**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	68	68



Body Image dan life satisfication																													
No	Aitem																												Total
	1	2	3	4	5	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	71	
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	79	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	77	
4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	83	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	53	
6	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	53	
7	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	89	
8	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	73	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
10	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	77	
11	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	66	
12	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	85	
13	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	69	
14	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	90	
15	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
16	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	77	
17	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	74	
18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	58	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	52	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
22	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	79	
23	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	62	
24	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	60	
25	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	51	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	



58	2	4	1	2	2	4	3	4	2	2	1	3	2	2	1	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	3	2	70
59	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	58
60	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	66
61	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	2	3	70
62	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	74
63	2	4	1	2	2	4	3	4	2	2	1	3	2	2	1	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	3	2	70
64	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	58
65	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	66
66	2	3	2	2	4	2	2	3	4	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	53
67	1	4	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	64
68	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	75





**LAMPIRAN III**

**SURAT IZIN PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 5182 /UMA/B/01.7/XI/2020  
Lamp. : 1 (satu) Berkas  
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

26 Nopember 2020

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
Universitas Medan Area  
di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 642/FPSI/01.10/XI/2020 tertanggal 18 Nopember 2020 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Siti Hafizah  
No. Pokok Mahasiswa : 168600410  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,



Dr. Utary Maharany Datus, S.H., M.Hum.

Tembusan :  
1. Mahasiswa Ybs  
2. File



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 642/FPSI/01.10/XI/2020  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 18 November 2020

Yth. Wakil Rektor Bidang Administrasi  
Universitas Medan Area  
Di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Siti Hafizah  
NPM : 168600410  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Universitas Medan Area, Jl. Kolam No.1 Medan Estate guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Laila Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

